



پول، خوشبختی نمی‌آورد! خانواده پرجمعیت - خوشبختی

علم بهتر است یا ثروت؟ جواب قاطعی وجود ندارد؛ اما دست کم این را می‌شود با قطعیت گفت که «علم» ثابت کرده ثروت عامل خوشبختی نیست.

علم بهتر است یا ثروت؟ جواب قاطعی وجود ندارد؛ اما دست کم این را می‌شود با قطعیت گفت که «علم» ثابت کرده ثروت عامل خوشبختی نیست.

رابرت ولدینگر، روانشناس، پژوهشگر و استاد دانشگاه هاروارد است. او بخاطر مدیریت پژوهش گسترده‌ی ZWNJ؛ ای که در این دانشگاه درباره‌ی ZWNJ؛ رشد انسان در دوران بزرگسالی در حال انجام است، شناخته می‌شود؛ پژوهشی که تا امروز بیشتر از ۷۵ سال از آغاز آن می‌گذرد و همچنان ادامه خواهد داشت. در این مطلب آقای ولدینگر آخرین یافته‌ی ZWNJ؛ های این تحقیق طولانی درباره‌ی ZWNJ؛ عوامل شادی، سلامتی روحی و جسمی و رضایت ZWNJ؛ مندی از زندگی را مرور می‌کند که دست بر قضا هیچ ZWNJ؛ کدام ربطی به ثروت و شهرت ندارند!

در طول مدتی که زندگی می‌کنیم چه چیزی ما را سالم و شاد نگه می‌دارد؟ اگر الان قرار بود برای آینده ZWNJ؛ تان به بهترین نحو ممکن سرمایه ZWNJ؛ گذاری کنید، زمان و انرژی خود را کجا صرف می‌کردید؟ در ابتدای هزاره ZWNJ؛ ی جدید، یک نظرسنجی از نسل جوان انجام شد و از آنها پرسیدند مهم ZWNJ؛ ترین اهداف زندگی ZWNJ؛ شان چیست؟ بیش از ۸۰ درصد گفتند هدف اصلی آنها در زندگی پولدار شدن است. ۵۰ درصد از همین جوانان هدف اصلی دیگرشان را مشهور شدن عنوان کردند.

همواره به ما گفته ZWNJ؛ اند که زیاد کار کنید و بیشتر جمع کنید! این احساس را به ما داده ZWNJ؛ اند که برای داشتن یک زندگی خوب لازم است دنبال این چیزها برویم. تصویر ما درباره ZWNJ؛ ی همه ZWNJ؛ ی زندگی ZWNJ؛ ها، انتخاب ZWNJ؛ هایی که آدم ZWNJ؛ ها می‌کنند و چگونگی مفید واقع ZWNJ؛ شدن آن تصمیم ZWNJ؛ ها برای آنها، نشان می‌دهد که رسیدن به آن تصویرها تقریباً غیر ممکن است.

بیشتر چیزهایی که ما از زندگی بشر می‌دانیم، از این طریق به دست آمده که از مردم خواستیم گذشته را بخاطر بیاورند و همانطور که می‌دانیم، ادراک صددرصدی نیست و خیلی وقت ZWNJ؛ ها بخش وسیعی از چیزهایی که در زندگی برایمان اتفاق افتاده را فراموش می‌کنیم. بعلاوه حافظه هم گاهی کاملاً خلاقانه عمل می‌کند!

اما اگر بتوانیم کل زندگی ZWNJ؛ ها را - آنطور که در طول زمان اتفاق می‌افتد - ببینیم چه؟ چه می‌شود اگر بتوانیم تمام مسیری که مردم از زمان نوجوانی تا سن پیری طی کرده ZWNJ؛ اند را مطالعه کنیم تا ببینیم چه چیزی واقعاً مردم را شاد می‌کند؟

ما این کار را کردیم. پژوهش دانشگاه هاروارد در حوزه ZWNJ؛ ی دوره ZWNJ؛ ی رشد بزرگسالی، شاید طولانی‌ترین پژوهش درباره ZWNJ؛ ی زندگی بزرگسالی باشد که تا کنون انجام شده است. ما ۷۵ سال، زندگی ۷۲۴ مرد را هر سال زیر نظر گرفتیم و از آنها درباره ZWNJ؛ ی کارشان، زندگی ZWNJ؛ شان در خانه و سلامتی ZWNJ؛ شان می‌پرسیدیم و البته که در تمام این مسیر نمی‌دانستیم داستان زندگی آنان چگونه به پایان خواهد رسید.

پژوهش ZWNJ؛ هایی مانند این بسیار نادر است. چنین پژوهش ZWNJ؛ هایی اغلب در طول یک دهه از بین رفته است چرا که تعداد زیادی از آدم ZWNJ؛ ها از جریان پژوهش خارج شده ZWNJ؛ اند یا بودجه ZWNJ؛ ی پروژه قطع شده یا پژوهشگران جدا شده ZWNJ؛ یا مرده ZWNJ؛ اند و هیچ ZWNJ؛ کسی ادامه ZWNJ؛ ی کار آنان را پیگیری نکرده است.

اما با ترکیبی از شانس و با مقاومت و اصرار چند نسل از پژوهشگران، این پژوهش به سرانجام رسیده است. حدود ۶۰ نفر از ۷۲۴ مرد اصلی شرکت ZWNJ؛ کننده در این پژوهش هنوز زنده ZWNJ؛ اند و با اینکه بیشترشان بالای ۹۰ سال سن دارند، همچنان در این پروژه حضور دارند. حالا ما مطالعه روی بیش از ۲۰۰۰ نفر از بچه ZWNJ؛ های این مردان را آغاز کرده ZWNJ؛ ایم و من چهارمین مدیر این پژوهش هستم!

ما از سال ۱۹۳۸ زندگی دو گروه از آدم‌ها را زیر نظر گرفته‌ایم؛ کار گروه اول در این پژوهش زمانی آغاز شد که آنها دانشجوی سال دوم دانشگاه هاروارد بودند و در طول جنگ جهانی دوم، دانشگاه را تمام کردند. تعداد زیادی از آنان برای خدمت به جنگ رفتند. دسته‌ی دوم که ما زیر نظر گرفتیم، گروهی از پسران از فقیرترین محله‌ها؛ بوستون بود؛ پسرانی که مخصوصاً به دلیل تعلق داشتن به خانواده‌ها؛ مشکل‌دار و محروم دهه‌ی ۱۹۳۰ بوستون، برای این پژوهش انتخاب شدند. بیشتر آنان مستأجر اتاق‌ها؛ هابی بودند که حتی آب گرم و سرد نداشت. زمانی که آنان وارد روند پژوهش شدند، با همه‌شان مصاحبه شد و آزمایش‌ها؛ پزشکی دادند و ما به خانه‌هایشان رفتیم و با والدینشان هم مصاحبه کردیم. سپس این نوجوانان به بزرگسالی رسیدند و به عرصه‌ها؛ مختلف زندگی قدم گذاشتند. آنها کارگر کارخانه، وکیل، بتا یا پزشک شدند. یک نفر از آنان رئیس‌جمهوری ایالات متحده شد و عده‌ها؛ دیگر الکلی و بعضی‌ها به شی‌زوفرنی مبتلا شدند. عده‌ها؛ ای‌پله‌ها؛ ترقی را طی کردند و بالا رفتند و عده‌ها؛ ای‌راه را معکوس طی کردند.

بنیانگذاران این پژوهش هرگز در عمیق‌ترین رویایشان هم تصور نمی‌کردند که ۷۵ سال بعد، من، اینجا، بایستم و به شما بگویم این مطالعه همچنان ادامه دارد! هر دو سال یک‌بار پژوهشگران این پروژه افراد مورد مطالعه را فرا می‌خواندند و از آنان می‌پرسیدند که آیا مایلند به دسته‌ی جدیدی از سؤالات ما درباره‌ی زندگی‌شان جواب بدهند؟ خیلی از آنها که در شهر بوستون زندگی می‌کردند می‌پرسیدند: «چرا باز هم می‌خواهید روی من مطالعه کنید؟ زندگی من آنقدرها جذاب نیست». البته اهالی هاروارد هرگز این سؤال را نپرسیدند!

برای داشتن تصویر روشنی از این زندگی‌ها، فقط به فرستادن پرسشنامه اکتفا نکردیم، بلکه در اتاق نشیمنشان با آنان مصاحبه کردیم. سوابق پزشکی آنان را از دکترشان گرفتیم، از آنان آزمایش خون گرفتیم، مغزشان را اسکن کردیم و با فرزندانشان صحبت کردیم. هنگامی که آنان با همسرشان درباره‌ی عمیق‌ترین نگرانی‌هایشان صحبت می‌کردند تصویرشان را روی نوار ویدئو ضبط کردیم و ۱۰ سال پیش که از همسرانشان خواستیم به پژوهش ما بپیوندید، خیلی از آنها گفتند: «میدونی؟ دیگه دیره»!

خب ما چه چیزی آموختیم؟ از صدها هزار برگه اطلاعاتی که راجع به این زندگی‌ها جمع کردیم چه درس‌هایی گرفتیم؟ راستش این درس‌ها درباره‌ی ثروت، شهرت یا سخت‌تر و سخت‌تر کار کردن نیست! روشن‌ترین پیامی که ما از این مطالعه‌ی هفتادوپنج‌ساله گرفتیم این است: روابط خوب، ما را شادتر و سالم‌تر نگه می‌دارد.

ما سه درس بزرگ درباره‌ی روابط بدست آورده‌ایم؛ اول اینکه روابط اجتماعی واقعاً برای ما خوب است و تنهایی کشنده است. به نظر می‌رسد افرادی که اجتماعی‌تر هستند، بیشتر با خانواده، با دوستان و با اجتماع در ارتباطند، شادتر و از نظر فیزیکی سالم‌ترند و نسبت به کسانی که کمتر با دیگران ارتباط می‌گیرند، عمر طولانی‌تری دارند. همچنین مشخص شد که تجربه‌ی تنهایی، تجربه‌ی ای‌زهرآگین است. کسانی که بیش از آنکه بخواهند از دیگران جدا شده‌اند، متوجه می‌شوند که کمتر از دیگران شادند و سلامتی آنها در میانسالی زودتر به خطر می‌افتد. عملکرد مغز آنان زودتر تنزل پیدا می‌کند و نسبت به کسانی که تنها نیستند، زندگی کوتاه‌تری دارند. و واقعیت غم‌انگیز این است که در هر دوره‌ای از زمان بیش از یک‌پنجم آمریکایی‌ها از تنهایی خود خبر می‌دهند.

همه‌ی ما می‌دانیم که در یک جمع هم می‌شود تنها ماند و حتی ممکن است در یک رابطه‌ی زناشویی هم تنها بود! پس دومین درس بزرگی که آموخته‌ایم این است که فقط تعداد دوستانی که دارید مهم نیست و مهم نیست که در یک رابطه‌ی تعهدآور حضور دارید یا نه، بلکه کیفیت روابط نزدیک است که اهمیت دارد.

مشخص شد که زندگی وسط جروبحث واقعاً برای سلامتی مضر است؛ مثلاً مشخص شده که ازدواج‌های پرتنش و بدون احساس برای سلامتی از طلاق گرفتن بدتر است و بالعکس، زندگی در صلح‌وصفا و روابط گرم در میانسالی، سلامتی را حفظ می‌کند.

زمانی که ما افراد تحت نظرمان را تا هشتمین دهه‌ی زندگی‌شان دنبال کرده بودیم، خواستیم برگردیم و به میانسالی آنان نگاهی بیندازیم تا ببینیم آیا توانسته بودیم پیش‌بینی کنیم که چه کسی در هشتادسالگی شاد و سالم زندگی می‌کند و چه کسی نه؟ وقتی تمام اطلاعاتی که در پنجاه‌سالگی از آنها داشتیم

کنار هم گذاشتیم، این سطح کلسترول آنها در میانسالی نبود که بر مبنای آن دوران پیری و زنج را پیش بینی کنیم! آدم و زنج هایی که در پنجاه سالگی بیشترین رضایت را از روابطشان داشتند، در هشتادسالگی سالم و زنج ترین آدم و زنج ها بودند. همچنین به نظر می و زنج رسد که روابط نزدیک خوب، همچون یک سپر در برابر سنگ و زنج ها و تیرهای پیری از ما محافظت می و زنج کند. در میان این مردان آنهایی که شادترین زندگی مشترک را داشتند، گزارش دادند که در هشتادسالگی، حتی در روزهایی که از نظر جسمی درد زیادی را تحمل می و زنج کردند، همچنان حال و زنج و هوای شادی داشتند. اما کسانی که روابط ناکامی داشتند، در روزهایی که از درد جسمانی گزارش می و زنج دادند، آن درد با ناراحتی احساسی آنان تشدید شده بود.

و سومین درس بزرگی که ما درباره و زنج ی روابط و سلامتی و زنج مان آموختیم، این بود که روابط خوب فقط از جسم ما محافظت نمی و زنج کند بلکه از مغزمان هم محافظت می و زنج کند. مشخص شده که داشتن یک رابطه و زنج ی وابسته و زنج ی امن با یک فرد دیگر در هشتادسالگی، محافظت و زنج ی کننده است و افرادی که در رابطه هستند، جایی که واقعاً احساس کنند در زمان نیاز می و زنج توانند روی طرف مقابل حساب کنند، حافظه این افراد، طولانی و زنج تر و قوی و زنج تر می و زنج ماند و افرادی که در رابطه و زنج ی خود احساس می و زنج کنند نمی و زنج توانند در زمان نیاز به فرد دیگری تکیه کنند، از دست دادن حافظه را زودتر تجربه می و زنج کنند و روابط و زنج ی را و زنج ی در همه و زنج ی ایام مناسب نبوده است.

تعدادی از زوج و زنج های هشتادساله و زنج ی ما می و زنج توانستند همیشه باهم جروبحث کنند اما تا زمانی که واقعاً می و زنج توانستند روی همدیگر حساب کنند، دیگر این مشاجرات برای حافظه و زنج ی آنان عوارضی نداشت. پس این پیام که روابط نزدیک خوب برای سلامتی و آسایش ما خوبند، بینشی است که قدمتی به اندازه و زنج ی کوه و زنج ها دارد! پس چرا فهمیدن آن اینقدر سخت و رد کردن آن اینقدر راحت است؟ چون ما انسانیم و چیزی که ما واقعاً دوست داریم یک اصلاح سریع است؛ چیزی که به دست آوردن آن زندگی ما را بهبود ببخشد و آن را به همان شکل حفظ کنیم. روابط، پیچیده و گنج و زنج ی کننده و زنج ی اند و کار سخت رسیدگی به خانواده و دوستان، جذاب و فرینده نیست؛ کاری مادام و زنج ی العمر است و تمام و زنج ی شدنی نیست.

از میان افرادی که در پژوهش هفتادوپنج و زنج ی ساله و زنج ی ما مشارکت داشتند، کسانی در دوران بازنشستگی خوشحال و زنج تر بودند که فعالانه تلاش کردند همکارانشان را با همبازی و زنج ی های جدید جایگزین کنند. درست مثل نسلی که اوایل هزاره و زنج ی جدید متولد شده و زنج ی اند و در این بررسی حضور داشته و زنج ی اند، خیلی از مردان ما هم وقتی جوان بودند واقعاً معتقد بودند که شهرت، ثروت و موفقیت، چیزهایی است که برای رسیدن به یک زندگی خوب باید به دنبالشان رفت. اما در طول این ۷۵ سال بارها و بارها پژوهش ما نشان داد افرادی که زندگی خود را به بهترین شکل گذرانده و زنج ی اند، کسانی بوده و زنج ی اند که به رابطه با خانواده، دوستان و اجتماع تکیه داشته و زنج ی اند.

اتکا به یک رابطه باید چطور باشد؟ فرصت و زنج ی ها عملاً بی و زنج ی انتها هستند؛ می و زنج ی تواند چیزی بسادگی وقت و زنج ی گذرانی با آدم و زنج ی ها باشد یا جان بخشیدن به یک رابطه و زنج ی ی که به انجام دادن یک کار جدید در کنار یکدیگر یا قدم و زنج ی زدن و زنج ی های طولانی و قرارهای شبانه یا نزدیک شدن به یک عضو خانواده که سال و زنج ی ها با او حرف نمی و زنج ی زدید، چراکه این دشمنی و زنج ی های خانوادگی که متدوال هم هستند، عوارض بدی برای آدم و زنج ی های کینه و زنج ی ای دارند.

دوست دارم با نقل و زنج ی قولی از مارک تواین بحث را تمام کنم. بیش از یک قرن پیش، او به دنبال برگشتن به زندگی خود بود و این را نوشت: «وقتی نیست. برای بحث و زنج ی های بیهوده، عذرخواهی و زنج ی ها، دل و زنج ی سوزاندن و زنج ی ها، حساب و زنج ی کشی و زنج ی ها، زندگی خیلی کوتاه است. فقط برای دوست داشتن وقت هست، و برای حرف و زنج ی زدن از آن؛ هرچند کوتاه و زنج ی ».

زندگی خوب، با روابط خوب ساخته می و زنج ی شود.

ایسنا - ترجمه از میثم خدمتی