
PARA DİYENLER SINIFTA KALDI: 75 YIL SÜREN ARAŞTIRMA MUTLULUĞUN FORMÜLÜNÜ İNSANLARIN HİZMETİNE SUNUYOR!

Mutlu yaşamın sırrını bilen var mı?

Var! Bir ömür sürecektir araştırma mutluluğun tam anlamıyla formülünü buldu, biz de sizler için detaylandırdık.

Öncelikle hayatınız boyunca sizi sağlıklı ve mutlu eden şeyleri düşünün. Şimdiden geleceğiniz için bir yatırım yapacak olsaydınız zamanınızı ve enerjinizi nelere harcardınız?

Bazı araştırmalar bu içeriği okuyan çoğunluğun, 1980-1999 yılları arasında doğan neslin zengin veya ünlü olmak istediğine ulaşmış. Peki sürekli olarak başarılı veya zengin olmak için çalışmak ve çabalamak bizi tam olarak istediğimiz şeylere götürüyor mu? Götürüyorsa ne kadar mutlu olacağı veya mutluluğa ne kadar enerjimiz kalacak?

Aslında bu soruların doğru veya kullanışlı yanıtlarını bulabilmek ve anlayabilmek için bir insanın hayatının baştan sona izlenmesi gerekirdi. Harvard Üniversitesi'nden bir ekip tam olarak bunu yaptı, hem de 75 yıl önce.

Yanlış okumadınız, 75 yıl önce Robert Waldinger'in de dahil olduğu bir araştırma ekibi "insanların ergenlik dönemlerinden yaşlılık dönemlerinin sonuna kadar, insanları gerçekten mutlu ve sağlıklı tutan şeyleri görmek için incelemek nasıl olurdu?" dediler ve ortaya "Harvard Yetişkin Gelişimi Çalışması" çıktı.

Araştırmacılar 75 yıl boyunca 724 erkeğin hayatını, işlerini, ev yaşamlarını, sağlıklarını ve bütün bu süreç boyunca hayat hikayelerinin ne hale geleceğini bilmeden yıllarca sorarak izlediler.

şansın ve birkaç araştırmacı neslin kararlılığının birleşimi sayesinde 75 yıldır devam eden bu bilimsel çalışmaya katılan 724 kişinin 60'ı hala hayatta. Hala araştırmaya katılıyorlar ve 90'lı yaşlarındalar.

Araştırmacı grup 1938'den beri 2 grup adamın yaşamını izledi.



İlk grup araştırılmaya başlandığında Harvard College'da ikinci sınıf oğrencileriydiler. Mezun olduklarında ise çoğu II. Dünya Savaşında görev almak üzere savaşa katıldı.

İkinci grup ise özellikle yoksul ve sorunlu ailelerden seşildi.

Ve çalışmalar başladı. Araştırmaya katılan tüm gençlerle ve onların ebeveynleriyle görüşüldü, katılımcılar muayeneden geçirildi, her birinin yetişkin olma süreci izlendi.

Aralarından fabrika sahibi, avukat, doktor, hatta ABD başkanı olanlar oldu. Bazı katılımcılar alkol bağımlısı oldu, bazılarında şizofreni ortaya çıktı. Kimisi kendini geliştirdi, ilerledi ve sınıf atladı, kimisi ise bunu geri yönde yaptı.

Her iki yılda bir deneklerin yaşamlarına dair bilgiler edindiler, onlara sadece anket yapmayıp aynı zamanda yaşadıkları yerlerde onlarla görüştüler, doktorlarından hastalık geçmişlerini alıp onları sağlık taramasına soktular.

Hatta çocuklarıyla konuştular, eşleriyle en derin meseleleri konuşurken videolarını çektiler.

Ve nihayet kilit soruya geldiler. Tüm bu sayfalarca veriden çıkartılan sonuç ne?

*Mutluluğun formülü oluşturulurken ortaya çıkan denklem zenginlik, şöhret ya da çok çalışmaktan uzaktı. Maddi durumu ortalamanın üstünde olan, popüler olan, başarısının ardı arkası kesilmeyen insanların **çok mutlu olduğu** savını çürüttüler.*

75 YILLIK ARAŞTIRMANIN ONLARA VERDİĞİ EN NET MESAJ: "İYİ İLİŞKİLER BİZİ DAHA MUTLU VE DAHA SAĞLIKLI TUTAR."

Mark Twain, yüzyıldan fazla bir süre önce, geri dönüp hayatına bakmış ve şunu yazmıştı:

"Hayat öyle kısa ki; tartışmalara, özür dilemelere kıskançlıklara, hesap sormalara zaman yok. Sadece sevmek için zaman var ve bunun için, tabiri caizse sadece 'bir an' var."

İlişkilerle ilgili ise aldıkları 3 büyük ders var. Bunlardan ilki sosyal ilişkilerin çok yararlı olduğu ve yalnızlığın insanı öldürdüğü...

Ailesine, arkadaşlarına, topluma daha sosyal bir şekilde bağlı olan insanların daha mutlu, sağlıklı ve daha uzun yaşadığı ortaya çıktı. Yalnız yaşayan insanların ise sağlıklarının orta yaşların başında bozulduğunu, beyin fonksiyonlarının daha erken gerilediğini ve yalnız olmayanlardan daha kısa yaşadıklarını keşfettiler.

Kalabalık içinde, hatta evliyken bile, yalnız olanlar için ikinci ders geliyor.

*Sadece sahip olduğunuz arkadaşlarınızın sayısı ve karşılıklı saygıya dayalı ilişki içinde olup olmamanız önemli değil. Mühim olan mefhum, yakın **ilişkilerinizin niteliği**.*

İlişkilerdeki anlaşmazlıkların sağlığınıza zarar verdiğini biliyorduk ancak boşanmaktan bile daha kötü olduğunu bilmiyorduk!

Şiddetli geçimsizliğin olduğu, iletişimin olmadığı evliliklerin sağlığınıza boşanma stresinden daha çok zarar verdiği ortaya çıktı.

50'li yaşlarında en tatminkâr ilişkileri olan insanlar, 80'li yaşlarında en sağlıklı olanlar.

Araştırmada yer alan denekler ve onlara eşlik eden eşleri 80'li yaşlarında bedenlen çok acıları olduğu günler olsa da ruhen mutlu olduklarını belirtti.

Bunun zıttı olarak, mutsuz ilişkileri olan insanlar duygusal acının beden açısından daha etkili olduğunu bildirdi. Samimi ilişkiler aslında bizi yaşlılığın bazı sonuçlarından koruyor.

İyi ilişkilerin beynimizi koruyor olması ise çıkartılan son ders.

80'li yaşlarınızda, ilişkide bulunduğumuz kişiye güvenle bağlı olmanın vücudu ve beyni koruduğu artık kazıye olmanın ötesinde, deneye ispatlanmış bilimsel bir gerçek.

Hatta ihtiyaç duyduklarında gerçekten güvenebileceklerini hissettikleri ilişkileri olan insanların hafızaları daha uzun süre kuvvetli. Partnerine tam olarak güvenebileceğini hissedemediği ilişkileri olanlar ise hafıza zayıflığına daha erken yaşta maruz kalıyor.

“Eşim/sevgilim ile birbirimizi çok seviyoruz ama neredeyse her gün didişiyoruz” şeklinde düşünenleri böyle alalım. Kendinizi güvende hissettiğiniz sürece bir problem yok.

80'li yaşlarındaki bazı çiftler birbirleriyle neredeyse her gün tartışıyorlar ancak birbirlerine gerçekten güvendiklerini hissettikleri için bu durum hafızalarını, sağlıklarını olumsuz yönde etkilemiyor.

Son olarak mutluluğu parada veya popülerlikte arayan insanlar için ise çok eski bir bilgeliği hatırlatalım: İyi, samimi ilişkiler sağlığınıza ve mutluluğumuza yararlıdır.

Hayatımızın akışını insanlara zaman ayırarak, bitkin bir ilişkiyi yenilikleri içtenlikle deneyerek canlandırabilir, senelerdir konuşmadığımız aile ferdine ulaşarak bir hayatı değiştirebiliriz.