

انتشار نتایج طولانی ترین تحقیق موجود دنیا(۷۵ساله) درباره عوامل خوشبختی انسان ها

بی خیال ثروت و شهرت!

فرنگیس یاقوتی | مترجم، منبع: سایت دانشگاه هاروارد

ترجمه

در زندگی چه چیزی ما را خوشحال می کند؟ اگر آن را بخواهید برای آینده خودتان سرمایه گذاری کنید، به طوری که در آینده احساس خوشبختی بیشتری داشته باشید، پیشتر روی چه مواردی زمان و انرژی خود را می گذارید؟ در این زمینه تحقیق جامعی در دنیا صورت گرفته که از افراد می پرسد: «مهم ترین هدف شما در زندگی چیست؟» حدود ۸۰ درصد

افراد، ثروت و تمدن شدن را اولین هدف شان در زندگی اعلام کردند و بعد از آن، مشهور شدن را می خواستند. آن ها بر این باور بودند که برای زندگی بهتر باید به این اهداف برسند اما چه اتفاقی می افتد اگر ما قادر باشیم زندگی افراد را از زمان نوجوانی تا پیری بررسی کنیم و ببینیم در پایان واقعیت، چه چیزی آن ها را خوشحال و سلامت نگه خواهد داشت؟

یکی از محققان را در این باره می خوانید.

۲۰گروهی که تحقیقات روی شان انجام شد

از سال ۱۹۳۸ مازندگی دو گروه از مردم را بررسی کردیم. گروه اول، افرادی بودند که آن زمان در سال دوم دانشگاه هاروارد تحصیل می کردند. همه آن ها دانشگاه را از زمان جنگ جهانی دوم تمام کردند و به جنگ رفتند. گروه دوم، گروهی از پسران یکی از محله های فقیر نشین شهر بوستون بودند. این گروه به دلیل مشکلات و مسائل زیادی که در خانواده داشتند، انتخاب شدند. بیشتر آن ها در چادر زندگی می کردند و حتی آب گرم و سرد نداشتند. وقتی این افراد وارد تحقیق شدند، با تمام آن ها مصاحبه و تست پزشکی از آن ها گرفته شد و با پدر و مادر های شان هم مصاحبه شد. در نهایت این نوجوان ها بزرگ و تبدیل به کارگرهای کارخانه و حتی وکیل و دکتر شدند و بعضی از آن ها اعتیاد

طولانی ترین تحقیق موجود در دنیا

یک گروه در دانشگاه هاروارد، طولانی ترین تحقیق موجود در دنیا را روی افراد برای رسیدن به پاسخ سوال مطرح شده انجام دادند. آن ها به مدت ۷۵ سال، زندگی بیش از هزار نفر را بررسی کردند و هر سال پرسش نامه ای در باره زندگی، سلامتی و کار به آن ها دادند. تحقیقات به این شکل، با این مدت زمانی بسیار نادر است و اغلب این نوع تحقیقات نهایت تا ۱۰ سال ادامه می یابد زیرا افراد زیادی از این تحقیق بیرون می روند یا به هر دلیلی، علاقه به ادامه این کار ندارند یا حتی فوت می کنند اما در بین همه تحقیقاتی که محکوم به توقف شدند، تحقیق دانشگاه هاروارد ادامه پیدا کرد. حدود ۶۰ نفر از این افراد، همچنان زنده هستند و در این تحقیق شرکت می کنند و بیشتر آن ها در دهه ۹۰ زندگی شان به سر می برند و ما اکنون ادامه تحقیقات با بیش از دو هزار فرزند این گروه انجام می شود. توضیحات

درباره یکی از رفتارهای درس آموز «بژمان باغی» در برنامه «کودک شو» که کمتر مورد توجه قرار گرفت

قانون جهانی بغل کردن کودک!



اکرم جمشیدی فر | روان شناس کودک

یادداشت

در یکی از قسمت های اخیر برنامه «کودک شو» که با اجرای «بژمان باغی» از شبکه نسیم پخش می شود، کودک خردسالی می خواست نگر روی میز را بزند. قداو البته به بالای میز نمی رسید و مجری ناگزیر بود کودک را بغل کند و او را تالیه میز بالا بیاورد اما قبل از این که کودک را بغل کند، از پدرش اجازه گرفت و تنها بعد از آن که پدر اجازه داد، «باغی» کودک را بغل کرد و او را به نگر روی میز رساند. این رفتار مجری، بسیار درس آموز بود: «هر گاه می خواهی کودک فرد دیگری را در آغوش بگیری یا ببوسی، اول از همه باید از پدر یا مادرش اجازه بگیری.» جالب ترین که این یک استاندارد رفتاری در دنیا می امروز است که صد البته مانند بسیاری از چیزهای دیگر، به بعضی از ما یاد ندهد! در این باره، ذکر چند نکته مهم است.

اهمیت احترام به کودکان

در باره این واکنش «بژمان باغی»، دقت ایشان به واژه «احترام» به ذهن می آید و چقدر این آموزش غیر مستقیم، خوشحال کننده بود. در فرهنگ ما احترام به بزرگ ترها، یک مفهوم آشنا و جافانده است اما در خصوص کودکان چطور؟ آیا در حضور آن ها، به شخصیت شان احترام می گذاریم و آیا اصلا این رفتار را ضروری می دانیم؟ جامعه ما



پیدا کردند و تعداد کمی، دچار بیماری های روانی شدند. بعضی از آن ها، پله های ترقی را رو به بالا طی کردند و بعضی هم بر خلاف جهت حرکت و سقوط کردند.

جزئیات شیوه این تحقیقات

موسس این تحقیق در دانشگاه هاروارد، در بهترین حالت رویاهايش هم هيچ وقت فکر نمی کرد ۷۵ سال بعد از شروع تحقیق، من این جا ایستاده باشم و در باره تحقیق توضیح بدهم و این تحقیق هنوز ادامه داشته باشد. هر دو سال یک بار، گروه تحقیقی ما برای افراد حاضر در این تحقیق پرسش نامه ای در باره زندگی شان می فرستد. تعداد زیادی از افرادی که از محله فقیر نشین بوستون انتخاب شده بودند، از ما می پرسند چرا شما هنوز زندگی ما را بررسی می کنید؟ زندگی ما آن چنان جذاب نیست اما جالب است بدانید گروهی که از دانشگاه هاروارد

انتخاب شدند هیچ وقت این سوال را نپرسیدند. برای این که تصویر واضح تری از زندگی این افراد داشته باشیم، ما فقط برای آن ها پرسش نامه ارسال نمی کنیم. در کنار پرسش نامه به خانه آن ها می رویم و در آن جا با آن ها مصاحبه می کنیم. سوابق پزشکی آن ها را از پزشک شان می گیریم و مغز آن ها را اسکن می کنیم. از فرزندان آن ها سوال می پرسیم و با همسران آن ها گفت و گوی می کنیم و از آن ها در باره عمیق ترین نگرانی هایشان می پرسیم.

۳ درس مهم از این تحقیقات

ماسه درس بزرگ از این تحقیقات گرفتیم. بی نهایت برای مان عجیب است که احساس خوشبختی ربطی به ثروت و شهرت نداشت.

۱- اهمیت ارتباط با دیگران

اولین درس این بود که روابط اجتماعی بسیار

مهم و تنهایی، سم است. این تحقیقات نشان داد افرادی که با اعضای خانواده، دوستان و جامعه ارتباط سالمی دارند، شادتر و از نظر جسمی سالم تر هستند و طول عمر بیشتری دارند. تجربه تنهایی مانند یک سم در بدن ما عمل می کند. افرادی که تنهایی را ترجیح می دهند و از دیگران دور هستند، کمتر احساس خوشحالی می کنند و سلامتی خودشان را در میان سالی از دست می دهند و عملکرد مغز آن ها، زودتر تحلیل می رود و طول عمر کمتری دارند.

۲- مهم بودن کیفیت ارتباط نه کمیت آن ما می توانیم در میان جمعیت یا حتی با وجود ازدواج، باز هم احساس تنهایی کنیم. بنابراین درس دومی که از این تحقیق گرفتیم این بود که تعداد افرادی که ما با آن ها در ارتباط هستیم و تعداد دوستان و اعضای خانواده چندان مهم نیست بلکه موضوع اصلی، کیفیت روابط ماست. در ۸۰ سالگی افراد تحت نظر این تحقیق، ما تصمیم گرفتیم به دوره میان سالی آن ها نگاهی بیندازیم و ببینیم کدام یک از آن ها دوره میان سالی را به سمت خوشحالی و سلامتی طی کردند. همه مدارک را کنار هم قرار دادیم، موضوع مهم این بود که وضعیت ۸۰ سالگی آن ها بستگی به این داشت که در ۵۰ سالگی چقدر از روابط اجتماعی خود راضی بودند. کسانی که در ۵۰ سالگی از وضعیت روابط خود با دیگران راضی بودند و ارتباط بیشتری داشتند، در ۸۰ سالگی سلامت تر بودند.

۳- عامل تضمین داشتن ذهن و بدنی سالم در سوم این تحقیق، این بود که روابط اجتماعی خوب فقط محافظ جسم افراد نیست بلکه فعالیت مغز آن ها را هم بهبود می بخشد. به طور مثال، افرادی که در روابط شان این احساس را دارند که می توانند هر زمانی نیاز داشتند روی دوستان یا اعضای خانواده شان حساب کنند، حافظه قوی تری دارند.

نتیجه گیری پایانی

خیلی از ۸۰ ساله های این تحقیق، در زمان جوانی تصویری که در دند شغل، ثروت و شهرت چیزی است که آن ها در زندگی نیاز دارند و خوشبختی را در زندگی شان تضمین خواهد کرد اما رفته رفته و با گذشت زمان، مشخص شد افرادی که روابط اجتماعی خوبی با اعضای خانواده، دوستان و جامعه دارند، وضعیت بهتری در میان سالی خواهند داشت.

تبعات گرفتن زن دوم بارضایت زن اول چیست؟

سوال من این است که تبعات گرفتن زن دوم با رضایت زن اول چیست؟ بنده از زندگی خود راضی ام و سه فرزند، دو دختر و یک پسر دارم که دخترانم در حال تحصیل در دانشگاه دولتی هستند.



حسین مخراجی | روان شناس

برادر گرامی، شما هیچ اشاره ای به سن، شغل و موقعیت خود و همچنین دلیل فکر کردن به این موضوع نکرده اید و لی در عین حال، نکات زیر را برای کمک به شما ذکر می کنم.

چرا تصمیم به گرفتن زن دوم دارید؟

به طور معمول انسان ها برای هر کاری که انجام می دهند یا تصمیم به انجام آن می گیرند، احساس نیاز می کنند و دلایل مشخصی دارند و همان طور که بعد از احساس تشنگی، اقدام به نوشیدن آب می کنید، برای ازدواج دوم هم حتما احساس نیاز می کنید و اگر چنین است یعنی این که کمبودهایی وجود دارد و این موضوع با صحبت تان درباره رضایت از زندگی، در تضاد است.

تبعات گرفتن زن دوم

در عین حال، برخی از تبعات ازدواج دوم را به اختصار مرور می کنیم. در خور ذکر است این موارد فقط گوشه ای از تبعات کلی و اجتناب ناپذیر ماجر است و مشکلات ناشی شده زیادی در مسیر زندگی های چند همسری ایجاد می شود که حلاوت و آرامش خانواده را سلب می کند.

تاثیر بر روابط زوج ها

یکی از ویژگی های بارز یک رابطه زن و شوهری سالم، تمامیت خواهی و داشتن حس مالکیت به همسر است و بدون تردید، حتی اگر همسر تان رضایت خودش را برای ازدواج دوم شما اعلام کند، مطمئن باشید از صمیم قلب راضی به این موضوع نخواهد بود و این مسئله می تواند به مرور بر کیفیت روابط شما اثر نامطلوب داشته باشد. از طرفی اضافه شدن یک فرد جدید با انتظارات و سلیق متفاوت، باعث سرگرم شدن شما به حضور و نیازهای وی و در نتیجه کمتر شدن توجه تان به

همسر اول خواهد شد و این موضوع به معنی سرد شدن رابطه شما و ایشان است. نکته دیگری که در این باره وجود دارد، مقایسه های شما بین این دو نفر است که به تدریج باعث بروز اختلافات و تنش های زیادی بین شما و ایشان خواهد شد.

تاثیر بر روابط شما و فرزندان تان

بدون تردید این اتفاق باعث تیره شدن روابط شما و فرزندان تان خواهد شد زیرا آن ها ممکن است برداشت هایی مانند تنوع طلبی شما یا مظلوم واقع شدن مادرشان یا... از موضوع داشته باشند و بنا بر نوع قضایاتی که می کنند، واکنش نشان دهند و به طور طبیعی نباید منتظر تشویق و تحسین آن ها باشید.

تاثیر بر روابط اجتماعی

با عنایت به فرهنگ و عرف موجود در جامعه، ازدواج دوم به راحتی پذیرفته نمی شود و حتی در نگاه اول، نوعی بار منفی در قضاوت دیگران وجود دارد که می تواند بر جایگاه اجتماعی و شخصیت حقوقی شما اثر منفی و نامطلوبی داشته باشد.

بنابر این قبل از این که بخواهید اقدامی در این زمینه انجام دهید، بهتر است ابتدا آسیب های موجود در زندگی فعلی و رابطه با همسر تان را شناسایی و برای رفع آن ها اقدام کنید. در نهایت مزایا و معایب این اقدام را با هم بسنجید و آن گاه تصمیم نهایی را بگیرید.

اگر دلیل قانع کننده ای دارید

با این حال اگر دلیل قانع کننده ای از نظر خودتان برای ازدواج دوم دارید که توانسته اید رضایت همسر اول تان را هم کسب کنید، اولاً بدانید که این موضوع نیاز به آگاهی از ظرافت های بسیاری دارد که باید قبل از ازدواج در بار آن ها بدانید و ثانیاً به یک مشاور متعدد مراجعه کنید تا در تصمیم گیری تان دچار خطا نشوید.



زندگی سلام
سهشنبه
۱۶ مرداد ۱۳۹۷
شماره ۱۱۰۸

خانواده مشاوره

سهشنبه
از دنیای روان شناسی

کدام کودکان در آینده ثروتمند خواهند شد؟

به نظر شما چه کودکانی در بزرگ سالی نسبت به دیگران ثروتمندتر خواهند شد؟ کودکان ساعی و درس خوان ؟ کودکان خجالتی ؟ کودکان فعال یا کودکان ورزشکار ؟ به گزارش ایسنا و به نقل از سایکولوژی، بر اساس نتایج تحقیق جدید منتشر شده در نشریه Developmental Psychology هیچ یک از انتخاب های بالا، جواب سوال مطرح شده نیست و جواب این سوال، کودکان نقض کننده قوانین روئین و معمولی هستند که در بزرگ سالی ثروتمندتر از دیگران می شوند! در سال ۱۹۶۸ محققان، تحقیقی روی کودکان ۱۲ ساله کلاس ششمی برای بررسی هوش، شخصیت، رفتار و موقعیت اجتماعی و اقتصادی خانواده انجام دادند. سپس ۴۰ سال بعد نتایج را با همان دانش آموزان بررسی کردند و دریافتند کودکانی که در دوران تحصیل ساعی و درس خوان بودند، مشاغل با اعتبار و رتبه خاص داشتند اما این افراد درآمد زیادی در بزرگ سالی نداشتند. درآمد بالا مخصوص دانش آموزان سرکش و شلوغ کار بود. حتی بعضی از این کودکان با والدین شان نیز ستیزه داشتند؛ اما چرا؟ یکی از دلایل شلوغ کار بودن کودکان ۱۲ ساله، قدرت ریسک آنان برای کسب درآمد بالاتر است. همچنین این افراد ترس از تنهایی ندارند، با دیگران رقابت می کنند و سرپیشتار علایق خود تاکید دارند. چنین افرادی هیچ وقت همرنگ جماعت نمی شوند و از چنین موردی هم حمایت نمی کنند و همیشه به دنبال کارهای خلاقانه هستند. بر اساس تحقیقی که در سال ۲۰۱۶ در نشریه Personality and Social Psychology منتشر شد، محققان اعلام کردند افراد با درآمد کمتر، اغلب با دیگران سازگار هستند. افراد اذیت کننده و روی اعصاب، افرادی موسس، مبتکر و میلیونر هستند. پس دیگر نگران دیدن چنین رفتارهایی از کودکان تان نباشید. شاید این مورد، مزایای بیشتری در آینده برای آن ها داشته باشد و وظیفه شما در قبال این حرکت فرزندان همدلی و آگاه کردن اوست تا حس مهربانی و ارتقا یابد. واضح است شکستن قوانینی که باعث آسیب رساندن به خود و دیگران می شود، در این تحقیق مدنظر نیست.

پیامک های شما

لطفا در سئالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی مادر تلگرام
پیام رسان های داخلی
شماره پیامک
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵
۲۰۰.۹۹۹

پسری ۲/۵ ساله دارم که به شدت برای خوابیدن ظهرا مقاومت می کند. هر بار هم که ظهرا نمی خوابد، شب ها آن قدر بداخلاق می شود که اعصاب من و پدرش را خف خطی می کند. چه کارش کنیم این ورورجک را؟

دختری شش ساله دارم که قرار است از مهر ماه امسال به مدرسه برود اما اصلاح شرایط و آمادگی اش را ندارد. کلا خیلی به من و پدرش وابسته است و دوری مان را تحمل نمی کند. چطور برای رفتن به مدرسه، آماده اش کنیم تا کمترین آسیب روحی را ببیند؟ خودم هم دلم برایش تنگ می شود!

مشاوره تخصصی پیش از ازدواج

برای باغانی کارشناس ارشد بالینی

مشاوره طلاق، زوج، افسردگی

اضطراب و اختلالات روانی

فلسطین ۱۲ - پلاک ۲،

خانه علوم روانشناسی ۳۷۶۶۷۳۵۱