

20150726

## **“Mutlu Bir Yaşamın Sırrı Nedir?”**

Dünyanın en uzun deneyi

1938 yılında, 268 adet fiziksel ve zihinsel olarak gayet sağlıklı Harvard Üniversitesi lisans öğrencisi erkek denek seçilir ve dünyanın en uzun deneyi başlar. Harvard’lı araştırmacılar bu deneyin adını “The Grant Study” koyarlar.

1940-45 yılları arası bu deneye paralel giden “The Gluek Study” adlı bir deney için de toplam 456 denek daha çalışmaya dahil edilir. İkinci gruptaki 456 denek, Harvard’lı akranlarına göre daha şanssız, Boston’ın genellikle gelir seviyesi düşük mahallelerinden seçilmiş erkeklerden oluşmaktadır.

(Kaynak: Listelist)

Bütün hikaye 1938 yılında Harvard Üniversitesi’nde başlar.

Toplamda 724 denek 1938’de başlayıp günümüze kadar devam edecek, uzun soluklu bir araştırmanın başrol oyuncularını olmuştur.

Hiç bitmeyen testler ve gözlem altında geçen 75 yıl Denekler psikolojik, antropolojik ve fiziksel özellikler gibi birçok alanda düzenli olarak test ve gözlem altında tutulurlar.

Düzenli IQ testlerden aile ilişkileri hakkında detaylı sorulara kadar, 724 erkek denek hayatları boyunca gönüllü birer denek olarak yaşamaya devam ederler.

Peki dünyanın en uzun deneyinin cevabını aradığı bu soru ne olabilir?

Harvard’lı bilimadamları 75 yıl boyunca tek bir sorunun cevabını almak için bu deneyi yaparlar. Bu soru “Mutluluğun Formülü Nedir?” sorusudur.

Deneyin sonucunu açıklamadan önce deneklerden önemli bir isimden bahsetmek gerekli; bu isim 35. ABD Başkanı John F. Kennedy.

John F. Kennedy, henüz Harvard’da genç bir öğrenci iken bu deneye gönüllü katılan deneklerden en önemli isim.

724 denek arasından 4 ABD senatörü ve birçok önemli isim çıksa da, bu deneyi daha ilgi çekici hale getiren hiç kuşkusuz ki 1961 yılında bir suikaste kurban giden, 35. ABD Başkanı John F. Kennedy’dir.

Gelelim 75 yıl süren ve “Mutlu Bir Yaşamın Sırrını” arayan bu deneyin sonuçlarına

The Grant Study” deneyini 35 yıldan fazla süre yöneten George Vaillant, 2012 yılında bu deneyin sonuçlarını paylaştığı Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study adlı bir kitap yayınlar.

Bu kitapta, “The Grant Study” deneyinin sonuçları 5 ana kategoride toplanmıştır. İşte bu 5 kategorideki sonuçlar şu şekildedir:

**Sonuç 1:** Alkolizm insan hayatında çok önemli derecede tahrip edici bir rol oynar

\* Alkolizm, deneklerin boşanmalarındaki en büyük sebep olmuştur.

\*Alkolizm, deneklerin sinir hastalıkları ve depresyon şikayetlerinin ana sebeplerinden biridir.

\*Sigara kullanımı ile birlikte erken yaştaki hastalıkların ve ölümün ana sebebidir.

**Sonuç 2:** Finansal başarı, insan ilişkilerinin samimiyeti ile doğru orantılıdır, belli bir noktanın üstünde akıl veya zeka ile ilgili değildir

\* Yapılan ölçümlerde, insan ilişkileri daha iyi olan denekler, bütün deneklerin gelir ortalamasına göre yılda \$141,000 daha fazla para kazandılar (genellikle gelirlerinin en yüksek olduğu 55-60 yaşları arası).

\* IQ'ları 110-115 aralığında olan erkeklerle, IQ'ları 150 üstü olan denekler arasında yaşam boyu kazanılan gelirlerde önemli bir fark görülmedi.

**Sonuç 3:** Politik görüş cinsellikle direkt ilgilidir, yaşlanan liberaller çok daha fazla seks yapıyorlar

\*Denekler arasında muhafazakar olanlar ortalama 68 yaşında seks yapmayı bıraktılar.

\*Liberal olanlar ise 80'lerine kadar aktif seks hayatına devam ettiler.

**Sonuç 4:** Deneklerin çocukluk çağında anneleri ile olan iyi ilişkisi, yetişkinliklerinde çok büyük etkiler bıraktı

\*Çocukluk çağında anneleri ile sıcak ilişkileri olan denekler yaşamları boyunca anneleri ile sıcak ilişkileri olmayan deneklere göre yılda ortalama \$87,000 daha fazla kazandılar.

\*Anneleri ile iyi ilişkileri olmayan denekler yaşlanınca daha çok bunama ile karşı karşıya kaldılar.

\*Deneklerin anneleri ile gençlik yıllarındaki ilişkileri, ilerleyen profesyonel yaşamlarında babaları ile ilişkilerinden çok daha fazla işlerine etki etti.

\*Denekler 75 yaşına geldiklerinde, çocukluk yıllarındaki anne ile sıcak ilişkilerinin “hayattan memnuniyet/tatmin” duygusuna belirgin bir etkisi olmadığı gözlemlendi.

**Sonuç 5:** Çocukluk çağında babaları ile iyi ilişkisi olan denekler:

\*Hayatta daha az korku ve kaygı yaşadılar.

\*Tatillerden çok daha fazla zevk aldılar.

\*75 yaşlarına geldiklerinde “hayattan memnuniyet/tatmin” oranları daha yüksekti.

**Ana Sonuç:** “Hayattan memnuniyet” ve mutluluk duygularını oluşturan **en önemli etkenin hayat boyunca yaşanan iyi ilişkiler olduğu gözlemlendi.**

Araştırmayı yürüten Vaillant, 75 yıl süren ve hala devam eden “The Grant Study” deneyinin sonucunu, yani “Mutlu Bir Yaşamın Sırrı Nedir?” sorusunun cevabını şu şekilde özetledi:

**“Happiness is love. Full stop.” yani “Mutluluk aşktır. Nokta.”**

<http://www.milliyet.com.tr/fotogaleri/50439-dunyanin-en-uzun-deneyi/?ref=MilliyetAnaSayfaGaleri>