

Vào nh ng n m 1938, giáo s Arlie Bock ch nhi m khoa v sinh d ch t c a tr ng i h c Harvard cho r ng c gi i nghiên c u u quan tâm n nh ng v n nh b nh t t, th t b i, chán n n, nh ng l i không có ai nghiên c u m t cách c n th n xem con ng i ph i làm sao c kh e m nh, thành công và h nh phúc.

Vì th , ông Arlie Bock đã đ xu t m t k ho ch nghiên c u m nh m nh sau: Theo dõi m t nhóm ng i i t khi còn tr đ n cu i đ i, chú ý nh ng b c ngo t trong cu c đ i h , k p th i ghi chép i m t cách c n th n tr ng thái tâm lý c a h ,.

Cu i cùng rút ra đ c câu tr i cho câu h i **“Ng i nh th nào có th s ng h nh phúc nh t?”** t nh ng s thay đ i trong cu c đ i h .

H đã i a ch n đ i t ng cho cu c nghiên c u này, toàn b đ u là nh ng nam sinh viên u tú c a tr ng Đ i h c Harvard khi đó, ông Arlie Bock cho r ng h có kh năng t ki m soát m nh m , n u theo dõi và phân tích h thì nh t đ nh s có th tìm th y đ c nh ng t ch t tâm sinh lý giúp nh ng thanh niên u tú này có đ c h nh phúc trong cu c đ i.

Nh ng sinh viên đ i đ i n Đ i h c Harvard là nh ng ng i tinh anh, s h u IQ cao và vóc dáng kh e m nh. Vì i nguy n v ng t t đ p c a mình, ông Arlie Bock đã i p ra m t nhóm nghiên c u t t t c các lĩnh v c nh y h c, sinh h c, nhân lo i h c, tâm lý h c, th n kinh h c và công tác xã h i, th m chí còn có nhà tâm th n h c n i ti ng Adolf Meyer cũng tham gia.





Age 19



Age 47



Age 75

<http://www.dailymail.co.uk/Health/article-1166041/How-to-live-longer.html>
Bài học từ nh t: Nh ng m i quan h xã h tr t t cho chúng ta và c n
thì h y di t chúng ta

Nh ng ng i thân thi t v i các thành viên trong gia đình, thích giao thi p v i b n bè hàng xóm
nhi u s h nh phúc, vui v , kh e m nh, s ng th h n nh ng ng i không thích giao thi p, xa
cách v i m i ng i.

Nh ng ng i hay xa lánh ng i khác khi đ n tu i trung niên, s c kh e s gi m sút r t nhanh,
ch c năng não cũng suy y u nhanh chóng và có cu c s ng ng n ng i h n nh ng ng i không
cô đ n.





© 2017 Harvard Business School. All rights reserved. Harvard Business School is not responsible for the content of this page.



[Đã biết rồi, mọi nhà, tình nhân của chúng ta?](#)

