



بهترین خاطرات زندگی در چه سنی ثبت می‌شوند؟

نتایج جدیدترین پژوهش محققان نشان می‌دهد، بهترین خاطرات زندگی افراد به سن 25 سالگی مربوط می‌شود.

نتایج جدیدترین پژوهش، محققان نشان می‌دهد، بهترین خاطرات زندگی افراد به سن 25 سالگی مربوط می‌شود. به گزارش سرویس پژوهشی خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، اغلب افراد با رسیدن به دوره میانسالی و گذر از سن 30 یا 40 سالگی احساس افسردگی می‌کنند، اما تحقیقات جدید بر روی افراد بازنشسته نشان می‌دهد که بهترین خاطرات عمر انسان به سال‌ها قبلاً به دهه همان باز می‌گردد. این مطالعه نخستین نمونه در نوع خود محسوب می‌شود که از یک روش طبیعی استفاده و اقدام به جمع‌آوری داستان‌های آزاد از شرکت‌کنندگان کرده است. از داوطلبان بازنشسته 59 تا 92 ساله خواسته شد که شرح حالی از زندگی خود در مدت 30 دقیقه ارائه کنند؛ یک هفته بعد، افراد اقدام به فضا بندی، ارزش‌گذاری، شرح حال کردند. نتایج بدست آمده نشان می‌دهد، اصل‌ترین خاطرات مربوط به محدوده سن 17 تا 24 سالگی افراد است. در یک بازه زمانی که از 15 سالگی آغاز و در 30 سالگی پایان می‌یابد، اغلب خاطرات مثبت، منفی مورد انتظار یا غیر منتظره به یاد می‌آید. ازدواج و صاحب فرزند شدن از مهمترین رویدادهای مهم زندگی هستند که در این مقطع زمانی روی می‌دهند و بطور میانگین سن 25 سالگی، اغلب خاطرات مهم زندگی، شامل می‌شود. «کریستینا اشتاینر» از روانشناسان دانشگاه همپشایر تأکید می‌کند: زمانی که افراد به گذشته خود نگاه کرده و خاطرات مهم زندگی را مرور می‌کنند، این خاطرات را به فصول مختلفی تقسیم‌بندی می‌کنند که اغلب آنها به زمان ورود به دانشگاه، یافتن اولین شغل، تجربه سبزه‌داری، ازدواج و صاحب فرزند شدن باز می‌گردد. به گفته «اشتاینر»، اغلب خاطرات مربوط به مقطع سنی 15 تا 30 سالگی هستند که روایتگر سبک زندگی و هویت هر فرد است؛ نگاه به نه‌هفتادگی فرد از زندگی، سطح رفاه و سازگاری روانی فرد را مشخص می‌کند. نتایج این مطالعه در مجله Memory منتشر شده است.