

راه‌های کندکردن گذر زمان!

چرا با افزایش سن، زمان در نظرمان سریع‌تر می‌گذرد؟



چرا با افزایش سن، زمان در نظرمان سریع‌تر می‌گذرد؟

به گزارش ایسنا، روزنامه خراسان نوشت: «وقتی کودک بودم همه چیز خیلی متفاوت به نظر می‌رسید. فکر می‌کردم بی‌اهمیت‌ترین چیز این است که خویشاوندان و اطرافیانم بگویند از آخرین باری که مرا دیدند، چقدر بزرگ‌تر شده‌ام. حالا که بزرگ شده‌ام، مدام از این که ماه‌ها و سال‌ها مثل باد می‌گذرند، متعجب می‌شوم. حالا می‌فهمم که منظور آنها چه بوده است. قبلاً تعطیلات تابستانی مدرسه مدت‌ها طول می‌کشید اما حالا تابستان در یک چشم به هم زدن تمام می‌شود! چطور ممکن است بیش از هفت سال از توفان کاترینا و ۲۶ سال از انفجار چرنوبیل گذشته باشد؛ در صورتی که گزارش این اخبار را به وضوح به یاد دارم؟ شاید اگر نظریه «تجربه انسان از گذر زمان» را از دیدگاه روانشناسی بهتر درک کنیم، بتوانیم بر حالت یا تجربه گذر سریع زمان غلبه کنیم.

چرا فکر می‌کنیم سرعت گذر زمان بیشتر می‌شود؟

فریدمن و جانسن، روانشناسانی بودند که فرضیه‌های متعددی را بیان کردند درباره این که چرا خاطرات ما را فریب می‌دهند تا باور کنیم که زمان به سرعت سپری می‌شود:

تجربیات جدید بسیار واضح به خاطر آورده می‌شوند و ما با افزایش سن در معرض تجربیات کمتری قرار می‌گیریم. رویدادهای مهم زندگی نشانه‌هایی هستند که ما برای سنجش گذر زمان از آنها استفاده می‌کنیم. هرچه تعداد این تجربیات کمتر باشد، ظاهراً احساس می‌کنیم که زمان سریع‌تر می‌گذرد. همه ما می‌دانیم که دوران کودکی مملو از لحظات مهم و به یاد ماندنی است مثل یادگیری دوچرخه سواری یا پیدا کردن اولین دوست. برعکس زندگی بزرگسالان عادی و مکانیزه می‌شود و خرامان خرامان پیش می‌رود.

احتمال دیگر این است که وقتی مشغول کاری هستیم یا حواس مان پرت می‌شود، زمان زود می‌گذرد. مشغول بودن می‌تواند به نوعی حافظه ما را فریب دهد و احساس کنیم که زمان سریع‌تر می‌گذرد. فریدمن و جانسن توضیح می‌دهند کارهایی که توجه بسیار می‌طلبد، لحظات کوتاهی تلقی می‌شوند نسبت به وظایفی که دقت و توجه نمی‌خواهند و بدیهی است که هر چه سن ما بیشتر می‌شود، انجام کارهایی مانند وظایف مرتبط با شغل، تربیت فرزندان و از این قبیل افزایش می‌یابند.

از آنجا که می‌دانیم خاطرات به مرور زمان محو می‌شوند، خاطرات بسیار واضح را تصور می‌کنیم به تازگی اتفاق افتاده‌اند و خاطراتی را که به سختی به یاد می‌آوریم به نظر می‌رسد مربوط به سال‌ها پیش باشند.

آیا می‌توان گذر زمان را کند کرد؟

روانشناسان در مطالعات متعددی به این نتیجه رسیده‌اند که بزرگسالان به ویژه افراد بالای ۴۰ سال، گذر زمان را سریع‌تر از زمانی که کودک بودند، درک می‌کنند. ایگلن، متخصص عصب‌شناسی، بر این باور است که زمان ساختاری روانشناختی دارد و نه تنها بین سنین و فرهنگ‌ها بلکه بین آگاهی‌های فردی هم متفاوت است. او بیان می‌کند زمان می‌تواند در ذهن شما و ذهن من متفاوت باشد. مغز در سکوت و تاریکی درون طاق جمجمه شما حبس شده است. برای این که بفهمید چه اتفاقی در بیرون می‌افتد، باید بسیاری از ترفندهای ویرایش را انجام دهید. یک ترفند این است که ما را متقاعد کند که داریم در این لحظه زندگی می‌کنیم، در لحظه‌ای که نیم‌ثانیه قبل اتفاق افتاد! اما ما می‌توانیم متوجه کندی زمان بشویم، هنگامی که با رویدادهای جدید روبه‌رو می‌شویم زیرا مغز برای پردازش اطلاعات جدید باید سخت‌تر کار و توصیفات بیشتری را در حافظه ایجاد کند. ایگلن می‌گوید به نظر می‌رسد تمام این پردازش‌های اضافی، زمان بیشتری را می‌طلبد. بنابراین ما تجربیات جدید را به صورت پیشامدهایی با سرعت آهسته درک می‌کنیم (یا آنها را از این طریق به یاد می‌آوریم). این جریان شامل بسیاری از تجربیات کودکی ما و همچنین موقعیت‌های ناگهانی است که باید خیلی سریع یک واقعیت جدید چالش برانگیز را رهایی کنیم.

دنبال تجربه‌های جدید بروید

مغز می تواند بدون هیچ تلاشی توجه خود را به رویدادهای آشنا معطوف و انرژی کمی را برای تولید ادراک صرف کند. بنابراین ما جزئیات بسیار کمی از وقایع اخیر را به خاطر می آوریم و ظاهراً آنها را از ذهن خود بیرون برده ایم. ایگلمن می گوید راه حل این است که به دنبال تجربه های جدید باشیم. آیا شما تصور می کردید که او بخواهد از تکنیک های ذهن آگاهی بگوید؟ بله، مثلاً گفته ساعت خود را روی مچ دست دیگر خود ببندید، روش مسواک زدن دندان های خود را تغییر دهید و نمونه های زیادی در زندگی روزمره برای تمرین ذهن آگاهی وجود دارد. جیمز برادوی و بریتنی ساندوال، دو روانشناسی که در نشریه ای علمی می نویسند، گفته اند ما به تجربه های جدید و متنوعی نیاز داریم تا زمان برای ما کند بگذرد. نداشتن تجربیات جدید در دوران بزرگسالی ممکن است دلیل اصلی این باشد که دوران کودکی اغلب در حافظه اتوبیوگرافیک ما بیش از حد نمایان می شود و پس از کمی تأمل به این نتیجه می رسیم که گذر زمان در آن دوران کندتر بوده است. به همین دلیل همه این خاطرات می توانند شیرین تر به نظر برسند. نوستالژی، هرچند جذاب است اما نمی تواند جای رفتن به مکان های جدید، ملاقات با افراد جدید، خواندن کتاب های جدید، شنیدن موسیقی جدید، دیدن فیلم های جدید و موارد دیگر را بگیرد و انجام این تجربیات جدید، عملاً زمان را کند می کند، به عبارت بهتر احساس ما را نسبت به گذشت زمان تغییر می دهد.»