

راه‌های کند کردن گذر زمان!

پاسخی روان‌شناسانه به این سوال که چرا با افزایش سن، زمان در نظرمان سریع‌تر می‌گذرد و چه‌طور باید با این مسئله کنار بیاییم؟



منبع: tekdeeps.com

پروانه موفقی | مترجم

وقتی کودک بودم همه چیز خیلی متفاوت به نظر می‌رسید. فکر می‌کردم بی‌اهمیت‌ترین چیز این است که خوشاوندان و اطرافیانم بگویند از آخرین باری که مرادیدند، چقدر بزرگ‌تر شده‌ام. حالا که بزرگ‌شده‌ام، مدام از این که ماه‌ها و سال‌ها مثل یاد 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 هم‌زدن 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 به‌وضوح 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. در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

چرا فکر می‌کنیم سرعت گذر زمان بیشتر می‌شود؟

فریدمن و جانسن روان‌شناسانی بودند که فرضیه‌های متعددی را بیان کردند در باره 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 با افزایش سن در معرض تجربیات کمتری قرار می‌گیریم. رویدادهای مهم زندگی نشانه‌هایی هستند که ما برای سنجش گذر زمان از آن‌ها استفاده می‌کنیم. هر چه تعداد این تجربیات کمتر باشد، ظاهر احساس می‌کنیم که زمان سریع‌تر می‌گذرد.

همه ما می‌دانیم که دوران کودکی مملو از لحظات مهم و به یاد ماندنی است مثل یادگیری دوچرخه‌سواری یا پیدا کردن اولین دوست. برعکس، زندگی بزرگ سالان عادی و مکانیزه می‌شود و خرامان خرامان پیش می‌رود.

احتمال دیگر این است که وقتی مشغول کاری هستیم یا حواسمان 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 می‌طلبند، 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؟

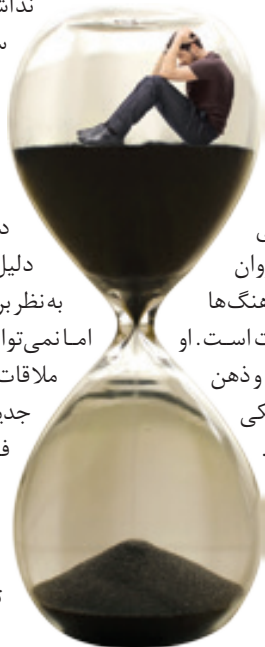
روان‌شناسان در مطالعات متعددی به این نتیجه رسیده‌اند که بزرگ سالان به ویژه افراد بالای ۴۰ سال، گذر زمان را سریع‌تر از زمانی که کودک بودند، درک می‌کنند. ایگلن متخصص عصب‌شناسی بر این باور است که زمان ساختاری روان شناختی دارد و نه تنها بین سنین و فرهنگ‌ها بلکه بین آگاهی‌های فردی هم متفاوت است. او بیان می‌کند زمان می‌تواند در ذهن شما و ذهن من متفاوت باشد. مغز در سکوت تاریکی درون طاق جمجمه شما حبس شده است. برای این که بفهمید چه اتفاقی در بیرون می‌افتد، باید بسیاری از ترندهای ویرایش را انجام دهید. یک ترند این است که ما را متقاعد کند که داریم در این

لحظه زندگی می‌کنیم، در لحظه‌ای که نیم‌فانیه قبل اتفاق افتاد! اما ما می‌توانیم متوجه‌کنند 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 می‌طلبند 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 کودک‌کی ما و همچنین موقعیت‌های ناگهانی است که باید خیلی سریع یک واقعیت جدید چالش برانگیز را رهایی کنیم.

دنبال تجربه‌های جدید بروید

مغز می‌تواند 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 می‌آوریم و ظاهر آن‌ها را از ذهن خود بیرون برده‌ایم. ایگلن می‌گوید راه حل این است که به دنبال تجربه‌های جدید باشیم. آیا شما تصور می‌کردید که او بخواهد از تکنیک‌های ذهن آگاهی بگوید؟ بله، مثلاً گفته ساعت خود را روی میز دست دیگر خود بیندید، روش مسواک زدن دندان‌های خود را تغییر دهید و نمونه‌های زیادی در زندگی روزمره برای تمرین ذهن آگاهی وجود دارد. جیمز بردوی و بریتنی ساندوال دوران شناسی که در نشریه‌ای علمی می‌نویسند، گفته‌اند ما به تجربه‌های جدید و متنوعی نیاز داریم تا زمان برای ما کند بگذرد. نداشتن تجربیات جدید در دوران بزرگ

سالی ممکن است دلیل اصلی این باشد که دوران کودکی اغلب در حافظه انویمرگرافیک ما بیش از حد نمایان می‌شود و پس از کمی تأمل به این نتیجه می‌رسیم که گذر زمان در آن دوران کندتر بوده است. به همین دلیل همه این خاطرات می‌توانند شیرین‌تر به نظر برسند. نوستالژی، هر چند جذاب است اما نمی‌تواند جای رفتن به مکان‌های جدید، ملاقات با افراد جدید، خواندن کتاب‌های جدید، شنیدن موسیقی جدید، دیدن فیلم‌های جدید و موارد دیگر را بگیرد و انجام این تجربیات جدید، عملاً زمان را کند می‌کند، به عبارت بهتر احساس ما را نسبت به گذشت زمان تغییر می‌دهد.



قرار و مدار

روز اتو کردن چند تا لباس با هم

بعضی از ما به دلایل مختلف وقتی می‌فواهیم از فونته بریم بیرون، خیلی وقت نداریم لباسی رو که نیاز به اتو داره، اتو کنیم. امروز در یک فرصت مناسب، چند دقیقه وقت بذارین و چندتا از لباس‌هاتون رو اتو بزنین تا هم در زمان پوشیدن قدرت انتفاع داشته باشین و هم لباس‌هاتون صاف‌تر و مرتب‌تر باشه.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶۰

* درآمد بادیگاردی که باهاش در زندگی‌سلام صحبت کردین، واقعا خیلی کمه. برای هر کنسرت، کلا یک تومن می‌گیره! تازه ممکنه چاقو هم بخوره. مشخصه این کار، شغلش نیست، تفریحی انجامش میده. * در مواد لازم برای تهیه آب‌دوغ خیار در صفحه سلامت، نوشتید: «خامه»! این هم از عجایب روزگار! دیگه این که در مراحل تهیه آن در قسمت ۴ به جای کلمه «رنده» کلمه «دنده» چاپ شده، شاید این هم نام جدید رنده بوده و ما خبر نداشتیم. * در زندگی‌سلام با بادیگارد‌های چهره‌های سیاسی هم گفت‌وگو کنیم. * این آقای محمود گل محمدی با این تیپ و ابهت، گفته برای عکس گرفتن با چهره‌ها برای بعضی‌ها مثل سالمندان و بچه‌ها پارتی بازی می‌کنه، البته اگر این قشر جرئت کنن به ایشون نزدیک بشن! * در صفحه سلامت و در گزارش رژیم غذایی بنجامین وحید، حذف کامل برنج از سبد غذایی به نوعی برای کاهش وزن تبلیغ شد و روز بعد از خواص آب برنج برای پوست و مو در همان صفحه نوشنید. برنج جزو مواد نشاسته‌ای است که حذف کامل آن رژیم غذایی غلط است چون باعث ریزش موی می‌شه و خیلی عوارض دیگه داره و البته هر روز خوردن آن هم جایز نیست. * مطلب «هر دقیقه در اینترنت چه اتفاقی می‌افتد» در صفحه جوانه، جذاب بود.

اتاق مشاوره

احساس می‌کنم شوهرم یواشکی سیگاری شده است

بگوید که سیگار متعلق به او نیست و گاهی باعث می‌شود از شما به دلیل تهمت زدن، بازخواست کند و حتی از شما طلبکار شود! پس بهتر است جای سوال باقی نگذارید و احساساتان را به‌شیوه‌ای درست بیان کنید.

رفتارهای دیگر همسران را ببینید

بسیار مهم است ببینید آیا بار اول است که متوجه این رفتار همسران می‌شوید یا خیر؟ آیا رفتارهای مشکوک دیگری هم از او دیده‌اید، به‌طور مثال بوی مشکوک روی لباسش، رفت‌وآمد با دوستان مصرف‌کننده و ... اگر چنین رفتارهایی را قبلاً هم مشاهده کرده‌اید، حدس شما برای مصرف سیگار همسران قوی‌تر خواهد بود و با اطمینان بیشتری می‌توانید او را بازخواست کنید، در غیر این صورت نمی‌توان چندان مطمئن بود که همسران به سیگار وابسته شده باشند. نکته دیگر این که آیا در روزهای اخیر متوجه تغییراتی در رفتار همسران شده‌اید یا خیر؟ آیا به تازگی اتفاقی در زندگی همسران افتاده که باعث حالاتی مانند اضطراب، افسردگی یا استرس در او شده باشد؟ این نکات از این نظر اهمیت دارند که می‌توانند به عنوان یک عامل شروع‌کننده و تداوم بخش به مصرف او انگیزه بدهند. بنابراین نحوه صحیح برخورد با همسران می‌تواند بسیار مهم باشد.

خانمی ۴۱ ساله هستم. در خانواده‌مان هیچ فرد سیگاری نداریم و کلاً با سیگار مشکل دارم. احساس می‌کنم شوهرم یواشکی سیگاری شده است. چند روز پیش به‌صورت اتفاقی در داشبورده خودروی‌مان، یک پاکت سیگار پیدا کردم. دیروز هم چند تا سیگار در جیبش بود. نمی‌دانم باید چه‌طور با او برخورد کنم و چه بگویم که زندگی مشترک‌م به‌مشکل نخورد.



دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس بالینی

به همسران بگویید و به او بفهمانید متوجه این موضوع شده‌اید. دلیل این پیشنهاد ما این است که شما با این کار به همسران می‌فهمانید که حواس‌تان به زندگی مشترک‌تان هست و این اتفاق از چشم‌تان پنهان نمانده است. این موضوع کمک می‌کند که همسران برای انجام کارهای اشتباه، احساس امنیت نکنند.

بیان واقعیت به تنهایی کافی نیست!

شما باید احساسی را که در باره این موضوع در شما شکل گرفته، به همسران انتقال دهید. بهتر است این اتفاق را ناخوشایند توصیف و از طرح سؤالاتی که جای بحث باقی می‌گذارد، خودداری کنید. به‌طور مثال به جای این که بپرسید: «تو سیگار می‌کشی؟» بگویید: «دوست ندارم در لباس همسرم سیگار پیدا کنم» چون این سوال می‌تواند باعث شود او واقعیت را انکار کند یا

مخاطب گرامی، پیدا کردن سیگار در داشبورده خودرو و جیب شوهرتان این شک را ایجاد کرده که چیزی را از شما مخفی می‌کند و احتمالاً می‌خواسته این واقعیت پنهان بماند. هر چند هنوز این موضوع قطعی نیست و نمی‌توان مطمئن بود که او سیگاری شده است یا نه. البته و قطعاً این کار عاقلانه‌ای نیست که همسران سیگار را اگر مال خودش نباشد، در جیب یا خودرو پنهان کند. به‌هر حال اکنون مهم‌ترین نکته، عکس‌العمل شما در برابر چنین اتفاقی است و این که بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید، چیست؟

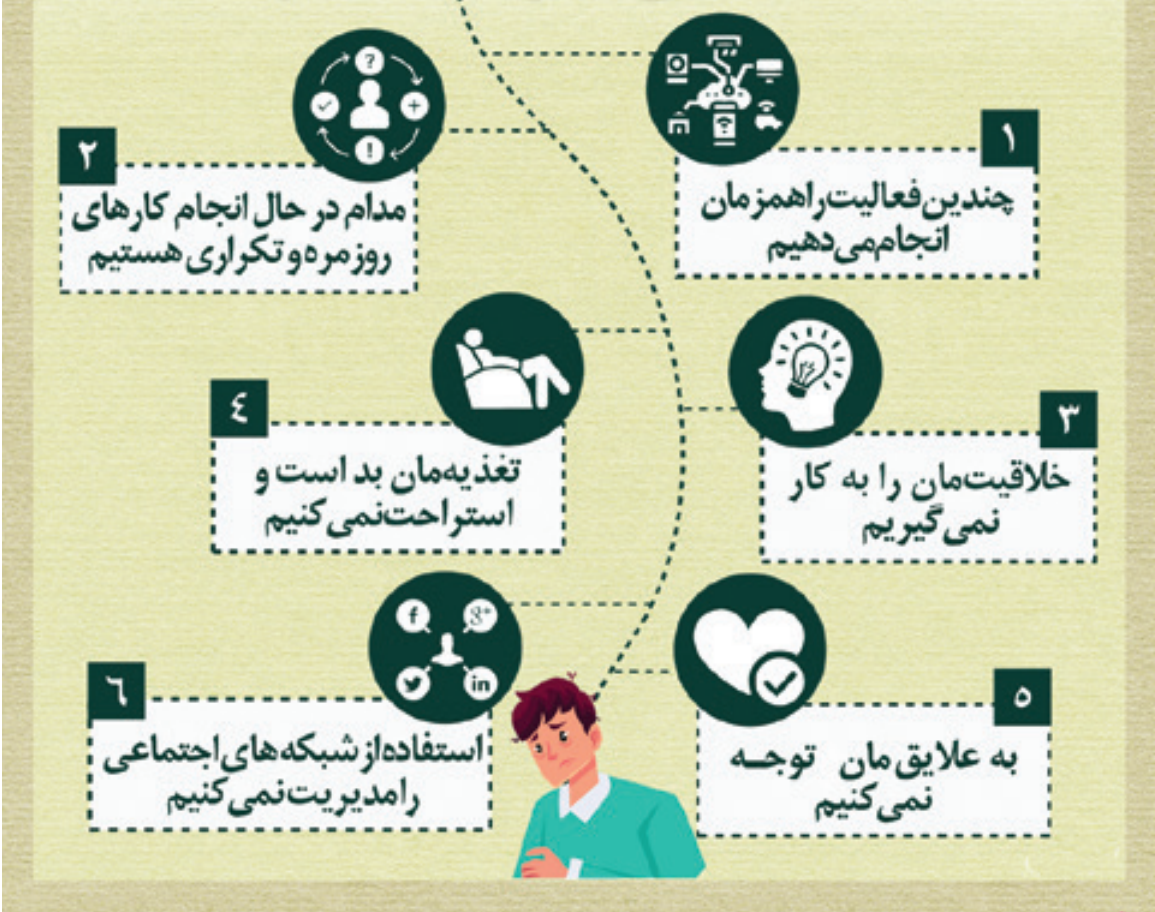
به شوهرتان بگویید که متوجه ماجرا شده‌اید

بهتر است هنگام مواجه شدن با چنین شرایطی در زندگی مشترک، این اتفاق را



مشاوره زوجین

چرا این روزها بی‌حوصله‌تر شدیم؟



۸ تفریح سرگرم‌کننده برای کودکان در این روزهای گرم

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

بازی و نحوه سرگرم کردن کودکان در خانه همیشه یک مسئله مهم است، به خصوص در این فصل که هم هوا گرم است و هم به دلیل شرایط کرونا نمی‌شود زیاد بیرون برویم. مادرها مسئولیت بیشتری در این زمان به عهده‌شان است چون غیر از کارهای منزل باید در این فصل و با این شرایط حواس‌شان به تفریح و سرگرمی فرزندان هم باشد.

۱- بازی‌های فکری انجام دهید یک سرگرمی جالب برای کودکان که بزرگ‌ترها هم آن را دوست دارند، انجام بازی‌های فکری است؛ از منج و مارپله گرفته تا شطرنج و

کاردستی‌های مختلف بسازید. اگر هم تولد یا جشن خاصی در منزل شما نزدیک است، از شرایط روزهای گرم تابستان استفاده و با بچه‌ها کارت پستال دست‌ساز برای دایی، عمو، خاله و پدر بزرگ و مادر بزرگ تهیه کنید. انجام کارهای هنری از بهترین ایده‌های سرگرمی کودکان در خانه در روزهای گرم تابستان است. ۳- با تفنگ آب‌پاش بازی کنید | بازی کردن با تفنگ آب‌پاش یکی از بهترین ایده‌ها برای سرگرمی کودکان در روزهای تابستان است. ۴- موشک کاغذی بسازید | مسابقه موشک‌های کاغذی یکی از سرگرمی‌هایی است که زمان و مکان

نمی‌شناسد و از نسلی به نسل دیگر به ارث می‌رسد. جالب است که هر کودکی با تکنیک خودش یک موشک می‌تواند بسازد. اجازه دهید هر کودک موشک خود را بسازد، سپس طرح‌های مختلف را امتحان کنید و ببینید کدام یک بهتر پرواز می‌کند. نتایج می‌تواند شگفت‌انگیز باشند. ۵- آزمایش علمی انجام دهید | کارهایی مثل آزمایش علمی برای بچه‌ها جذاب است. بهتر است این کارها را فقط برای سرگرمی انجام ندهید و خیلی آن‌ها را جدی نگیرید. ۶- بستنی درست کنید | بستنی به‌نظر می‌رسد که کودک یا بزرگ‌سالی در دنیا بستنی دوست نداشته باشد. یک ایده خوب برای بازی و سرگرمی کودکان در خانه و روزهای گرم

تابستان درست کردن بستنی با کمک بزرگ‌ترهاست. شما به راحتی و با ساده‌ترین مواد می‌توانید بستنی با انواع طعم‌ها درست کنید. ۷- با گچ نقاشی کنید | تعدادی گچ رنگی برای بچه‌ها تهیه و یک فضای زمینی در سایه یا روی دیوار برای شان فراهم کنید تا روی آن طرح‌های دلخواه‌شان را بکشند. ۸- در حیاط آپارتمان یا خانه کمپ کنید | در حیاط یا حیاط خلوت خانه کمپ کنید و از بودن با بچه‌ها و خوردن خوراکی در فضای باز با رعایت پروتکل‌های بهداشتی لذت ببرید. در تهیه این مطلب از سایت «چطور» کمک گرفته شده است



بانوان



زندگی‌سلام
هفته‌نامه
۱۱ خرداد ۱۴۰۰
شماره ۱۸۹۴

خانواده و مشاوره

