

تذكير من العلوم بيوم الأب: أطفالك فعلاً لا يكبرون بسرعة



بسرعة كبيرة

أنا واحد من هؤلاء الرجال الذين من
المستحيل ان يجدوا هدايا ليوم الأب.

أنا لا ألبس ربطة عنق . وجواربي كلها متماثلة ، من أجل الكفاءة. أنا أستمتع بالطبخ، والذي يبدو أنه يفتح لي بعض الامكانيات. لكن عندي عادة مزعجة لشراء أدوات مفيدة حين أحتاج إليها ، تاركا لأقاربي شراء أكياس ورقية مصممة خصيصاً لتخزين الجبن ، على سبيل المثال ، أو أجهزة لتفطيع الخضار

على شكل معكرونة .

بالتعاطف مع عائلتي ، الحقيقة هي أن هدية يوم الأب المفضلة لدي هذه السنة كانت هدية الوقت. أو بشكل أكثر دقة ، فهم جديد لكيف ينسج دماغي إدراكي للوقت . أنا أخصائي نفسي اجتماعي أدرس كيف تؤثر عقول الناس على ممارساتهم الذاتية (غير الموضوعية). وهناك ممارسات قليلة غير موضوعية) أكثر من احساسنا (تقديرنا) بالزمن.

طفولة تمر بسرعة

من المؤكد أن كل والد يعاني من الآلام نفسها التي أشعر بها وابنتي تدخل الثامنة من عمرها.

في عامها الأول ، الليالي التي قضيناها بلا نوم طويلة جداً مرت تحت مستطيلات زرقاء متوهجة لساعة ال أو بلعبة بمفردها فيه تستمتع أن يمكن الذي الوقت يأتي ان أتمنى كنت كما ، أيضا طالت الأيام .LCD. ببرنامج كارتوني، حتى لبضع دقائق. شعرت وكأني اتسلق الى الأعلى تحسباً لذلك الوقت الذي يمكننا فيه أن نتحرك بلا عناء.

والآن وبعد ان كبرت من طفلة الى ان شارفت على البلوغ ، اشعر وكأنا تسارعنا كثيراً. في مكان ما وصلنا الى القمة ولكن لم يكن هناك انسيابية ولكن تسارعاً ازيزياً (بصوت مشوش). مما لم يمكنني ان اتباطاً

هل هذا الشعور التفاؤلي بالوقت حتمي؟ كشف علماء عن رؤى مذهلة عن كيف يسجل الدماغ مرور الزمن. فهمها لن يجعل هذا الشعور المشوش يتلاشى ، تماماً ، لكنه قد يجعله أقل إيلاماً.

مرور الوقت

يحدث هذا الشعور بالوقت يتسارع أو يتباطأ في الكثير من مجالات الحياة.

نشعر بشكل عام بأن لحظتنا تمر بأكثر سرعة كلما تقدمنا في العمر. هل تذكر كم كان يبدو طول العطلة الصيفية وانت طفل؟ ومن المفارقات ، أنه كلما تقدمنا في العمر ، فإن فترات طويلة من الوقت كالعقود تبدو وكأنها تطير أسرع من الفترات الأصغر كالأيام أو الدقائق.

البحث غير المنشور من قبل هايدي فيوليتيش Vuletich Heidi في مختبري وجد أن الموارد النادرة تجعل المستقبل وكأنه بعيداً أكثر ، مما يساعد على تفسير لماذا يتخذ الأطفال الفقراء قرارات أكثر تسرعاً (لا تتحلى بالصبر) مما يفعله أطفال الطبقة المتوسطة. يبدو أيضاً أن الوقت يتباطأ خلال حدث مفعم بالعاطفة ، سواء أكان حادث سيارة أو ليلة بلا نوم.

هل يدخل الوقت في حركة بطيئة أثناء حادث سيارة؟ هل حقاً يسرع مع تقدمنا في العمر؟ العوامل المشتركة في هذه الظواهر هو أنها يُشعر بها جميعاً بأثر رجعي أو مستقبلي ، وليس في الوقت الحقيقي (الفعلي). لا توجد طريقة لإعادة الشعور بتحطم السيارة دون المرور عبر مدخل الذاكرة. لذلك عندما نشعر بالوقت يتسارع أو يتباطأ ، هل هذا يحدث في الوقت الحقيقي؟ أم هو وهم الذاكرة؟

قام عالم الأعصاب ديفيد إيغلان وزملاؤه بتجربة بارعة لمعرفة ذلك. واستخدموا برج قفز بالمظلات في مدينة الملاهي في دالاس. معد المشاركون باستخدام مصعد إلى أعلى برج طوله ١٠٠ قدم وبعد ذلك قاموا بالسقوط الحر باتجاه شبكة في أسفل البرج.

حُزم على معاصمهم جهاز كرونومتر - جهاز يقوم بقياس الوقت بدقة عالية . كانت عبارة عن شاشة تومص أرقاماً بشكل رجعي أو تقدمي بشكل سريع جداً - بحيث يصعب التعرف على الأرقام. أهمية الكرونومتر تتمثل في أنه إذا كان الوقت يتباطأ فعلاً خلال السقوط الحر بالنسبة للدماغ ، فيجب أن يتمكن الشخص الذي يقوم بالسقوط الحر من معرفة المزيد من الأرقام الوامضة في كل ثانية ، مقارنةً مع الوقت الذي وصل فيه آمناً على الأرض.

إذاً ماذا حصل؟ عندما سئلوا بعد ذلك لتقدير طول الوقت الذي اخذوه في السقوط الحر ، قدر المشاركون الوقت حينما كانوا فيه في الهواء بشكل مبالغ فيه (بأكثر من الثلث). في ذاكرتهم ، كان الوقت قد تباطأ بالفعل. ولكن ، وفقاً للأرقام التي أفاد المشاركون أنهم رأوها على الكرونومتر ، فإن الوقت قد مر بنفس المعدل العادي الذي كان عليه قبل السقوط الحر.

هذا هو السبب على الرغم من أننا نبدو أن نشعر بحادث السيارة يمر بحركة بطيئة ، إلا أن الوقت الإضافي لا يتيح لنا بأي قدرة إضافية على الخروج عن الطريق. ذلك لأن الحركة البطيئة في ذاكرتنا ، وليست في اللحظة الحالية. فكر في ما تعنيه هذه بالنسبة لشعورنا بالزمن المتباطيء والمتسارع؛ ذلك الشعور السريع والآز (يحدث أزيزاً) ليس في حاضرنا ، بل في ذاكرتنا فقط.

الحاضر هو الان

فهل نحن مقدراً لنا أن نشعر أن شباب أطفالنا يمضي بسرعة؟

من المرجح أن نشعر بهذه الطريقة عندما نستغرق في تذكّر الماضي. لكن الدرس الأهم، ليس عن الماضي بل الحاضر. الآن بعد أن أصبحتُ اثناء السقوط الحر اتجاه سن مراهقة ابنتي ، من المهم أن نفهم أن الوقت لا يمضي سريعاً عني. فأن كل لحظة تبقى بنفس الوقت كما كانت عندما كانت طفلة. كل لحظة تحتفظ بنفس القدر من البهجة ومن الألم الآن كما سيكون عليه الحال في الغد.

وهكذا ، فإن النظرة الثاقبة هذه هي دعوة للسماح بالماضي المتذكّر والمستقبل المقلق بالماضي ، ونعيد الاهتمام إلى الحاضر باستمرار . في يوم من الأيام سأنظر إلى الوراثة ، دماغي يسرح ، وأتذكر اليوم مثل أيام الصيف الطويلة والهادئة تلك. لكن في الوقت الحالي ، اللحظة هي مجرد لحظة. الآن ما زالت تحب أن تلقي بنفسها بجانبني وتسمعني أقرأ لها. الآن أنا الكبير والقوي الذي يمكن أن التقفها من الأرض بذراع واحدة عندما تحتاج الى ذلك.

الآن ، أنا لست " يا أبي " أنا لا زلت ، بابا. ماذا يريد الأب أكثر من ذلك ؟