



#### نخيل نيوز - متابعة

هل تشعر أن الأعوام تمرّ كلمح البصر كلما كبرت؟ لست وحدك. يفسّر العلماء هذه الظاهرة بارتباطها بالذاكرة، والتجربة، والطريقة التي يعالج بها الدماغ الصور والمعلومات.

تقول سيندي لوستيغ، اختصاصية علم النفس في جامعة ميتشيغان، إن إدراكنا للزمن يتغير بحسب ما إذا كنا نعيش اللحظة أو نتذكرها. الطفل ذو الثمانية أعوام يرى الأسبوع زمناً طويلاً لأنه يشكل جزءاً كبيراً من حياته، أما الثمانييني، فالأسبوع لا يعني له الكثير مقارنة بعمره.

عندما ينظر الشخص المسن إلى عامٍ مضى دون تغييرات كبيرة في نمط حياته، فإن دماغه "يلخّص" تلك الأيام المتشابهة في وحدة زمنية واحدة، ما يمنح شعوراً بتسارع الزمن. وتقول لوستيغ: "كلما قلّ تنوع أحداثك، بدا لك الوقت وكأنه انزلق بسرعة".

ويشرح أدريان بجان، اختصاصي الهندسة الميكانيكية في جامعة ديوك، الأمر من زاوية بيولوجية. فالعقل البشري يستقبل كمّاً هائلاً من الصور الجديدة في الطفولة، ما يجعل الزمن يبدو أطول. أما عند الكبار، فيقلّ عدد الصور والمعطيات التي يستقبلها الدماغ، فيبدو الزمن أقصر.

لكن لحسن الحظ، هناك وسائل لإبطاء هذا الشعور. وينصح بجان بالخروج من الروتين وتجريب نشاطات جديدة، كتعلم آلة موسيقية، أو زيارة مدينة لم يسبق زيارتها، أو حتى العودة لهواية طفولية. ويضيف: "التنوُّع هو نكهة الحياة، وكلما زادت التجارب الجديدة، زاد شعورك بغنى الوقت".

كما تشير الدراسات إلى أن الوعي الكامل باللحظة، من خلال تمارين اليقظة الذهنية مثلاً، يمكن أن يطيل إدراكنا للزمن. وتختتم لوستيغ بقولها: "لا أحد يعرف كم من الوقت تبقى له في الحياة، لكننا نملك قدرة حقيقية على التحكم بكيفية عيشه".