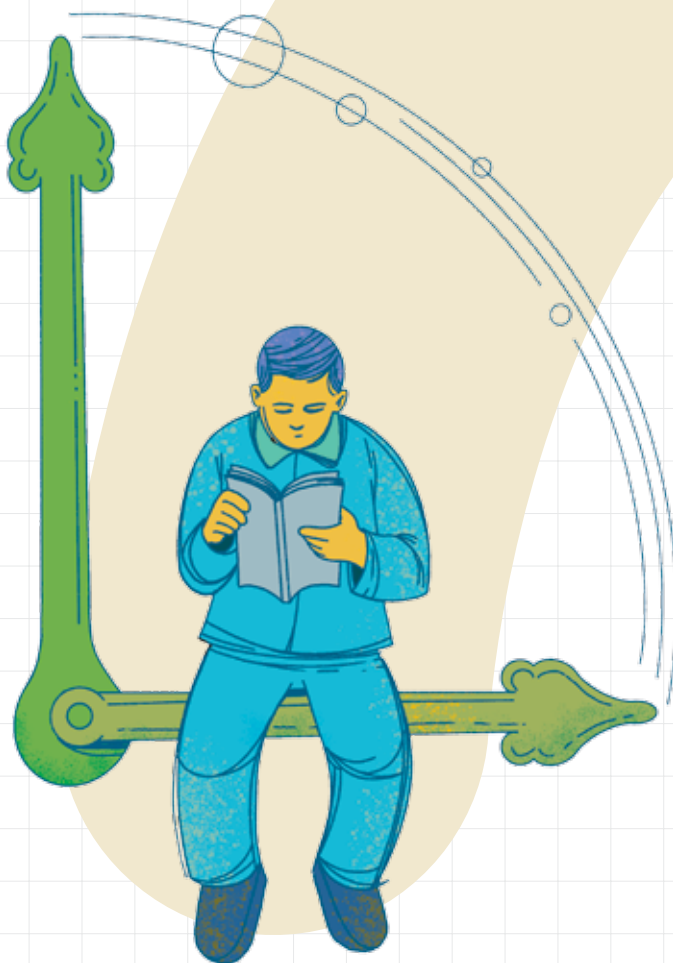


ثانیه‌های کش‌دار

حسین نامی‌ساعی



سلام دوستان خوبم. کم‌کم به عید نوروز، بهار زیبا و پرامید طبیعت نزدیک می‌شویم. از طرف دیگر، امسال ۱۲ اسفند مقارن است با شروع ماه مبارک رمضان. بنابراین امسال هم مانند سال گذشته دو بهار داریم: بهار طبیعت و بهار دل‌ها و نیایش و رحمت و بندگی خداوند. این هم‌زمانی اتفاقی پربرکت است که ما می‌توانیم هم از شادی و نشاط نوروز لذت ببریم و هم از فضیلت و برکت ماه مبارک رمضان بهره بگیریم پس از این فرصت نادر حداکثر استفاده را ببریم.

من و برهان هم فرارسیدن سال نو و ماه مبارک رمضان را به شما و خانواده‌های محترمتان تبریک می‌گوییم و سالی پر از موفقیت، سلامتی، شادی، آرامش و عبادت را برایتان آرزو می‌کنیم.

چراغ قرمز شد و پشت آن مجبور به توقف شدم. حدود ۱۲۰ ثانیه زمان خیلی زیادی نبود، اما تحمل همین چند ثانیه هم برایم سخت بود. با خودم فکر کردم چرا وقتی مشغول مطالعه، تدریس یا کاری هستم که دوستش دارم، اصلاً متوجه گذشت زمان نمی‌شوم، اما این زمان‌های کوتاه، مثل انتظار پشت چراغ راهنما، صف پمپ بنزین، بانک، و هر صف دیگری... آن‌قدر برایم دیر می‌گذرند که انگار پایان ندارند! اصلاً چرا زمان در شرایط مختلف، طور متفاوتی حس می‌شود؟

وقتی در حال انجام کاری هستیم که برایمان لذت‌بخش است، زمان سریع‌تر می‌گذرد، اما هنگام انتظار یا انجام کارهایی که مطابق میل ما نیستند، لحظه‌ها طولانی‌تر می‌شوند. این اتفاق از نظر علمی و روان‌شناسی و حتی ریاضی قابل بررسی است و می‌تواند توضیح داشته باشد. یکی از دلایل اصلی این تفاوت، تمرکز و توجه ماست. زمانی که مشغول فعالیتی هستیم که به تمرکز زیادی نیاز دارد، فکر و ذهنمان درگیر جزئیات آن کار می‌شود و دیگر فرصتی برای توجه به زمان باقی نمی‌ماند.

مثلاً وقتی یک مسئله ریاضی را حل می‌کنیم یا کتابی جذاب می‌خوانیم، مغزمان تمامی انرژی خود را صرف پردازش اطلاعات می‌کند و توجهی به جریان گذشت زمان نداریم. از طرف دیگر، هنگامی که فعالیت خاصی نمی‌کنیم و فقط منتظر هستیم، ذهنمان آزاد است و بیشتر به گذر زمان توجه می‌کند. در این

حالت، هر ثانیه طولانی‌تر احساس می‌شود. از نظر ریاضی هم، می‌توان این حالت را با استفاده از نسبت و مقیاس توضیح داد: زمانی که کار مشخصی انجام می‌دهیم، گذر زمان نسبت به کل زمانی که در اختیار داریم کوچک‌تر به نظر می‌آید.

علاوه بر این‌ها، احساسات درونی‌مان هم نقش مهمی در ادراک زمان دارند. وقتی خوش‌حال و پرانرژی هستیم، زمان به سرعت می‌گذرد، اما در حالت خستگی یا ناراحتی، ثانیه‌ها کندتر پیش می‌روند. این واقعیت نشان می‌دهد که درک ما از زمان نه تنها به عوامل خارجی مثل محیط و نوع فعالیت بستگی دارد، بلکه به حالت‌های روانی و درونی‌مان هم وابسته است.

دوستان خوبم! خلاصه اینکه درک این تفاوت‌ها در گذشت زمان، می‌تواند به ما کمک کند که مدیریت بهتری بر زمان داشته باشیم. همچنین شناخت عواملی که بر احساس ما از گذر زمان تأثیر می‌گذارند، به ما امکان می‌دهند که برنامه‌ریزی دقیق‌تری برای فعالیت‌هایمان داشته باشیم و از لحظه‌هایمان بهتر بهره‌مند شویم.

همراهان عزیز! این نکته هم حائز اهمیت است که انتخاب فعالیت‌هایی که هم مفید و هم جذاب‌اند، درک ما از زمان را تغییر و بهره‌وری‌مان را افزایش می‌دهند. بنابراین اگر سعی کنیم اوقاتمان را با کارهایی پر کنیم که برایمان مفید و لذت‌بخش هستند، هم از لحظه‌های زندگی بهتر استفاده می‌کنیم و هم احساس رضایت بیشتری خواهیم داشت. شاد و سرفراز باشید