Giriş

Chuck Berry kendini ne zaman bir uçurumun kenarında veya bir dağın tepesinde bulsa, aşağı atlamak ister. Uçaktaysa oradan da atlamak ister. Bahsettiğim Chuck Berry'nin ünlü rock şarkıcısı olan değil, Yeni Zelandalı serbest paraşüt ve yüksek atlama kralı olan Chuck Berry olduğunu belirtmem gerek. Onu daha önce gazlı içecek reklamlarında görmüş olabilirsiniz. Lilt adlı gazlı içecek markası için bisikletiyle helikopterden atladı-hem de iki kere. Şimdilerde ise Red Bull sponsorluğunda atlayışlarına devam ediyor. Her bir atlayışında ölüme ramak kala açtığı paraşütüyle yaşadığı heyecan, sponsorunun sağladığı içeceklerin verdiği kafein patlamasından çok daha fazlasını yaşatıyor.

Chuck Berry, yirmi beş yıldır kendini uçurumlardan aşağı bırakmaktadır. Serbest düşüşten, mikrolight uçuşuna kadar her türlü atlayışı yapmış olsa da uzmanlığı *base jumping* yani yüksekten atlamadır. "Tehlikeli sporların" en tehlikelilerinden biri sayılan yüksekten atlama, adını dört kategoriye ayrılan adanabilecek sabit nesnelerden almaktadır. Bu nesneler binalar, antenler, taşıyıcı kirişler arası açıklıklar (köprüler) ve toprak zeminlerdir (pratikte uçurumlar).

198l'den beri en az 136 ölümcül kaza gerçekleşmiştir. Bu spor o kadar tehlikelidir ki her 60 katılımcıdan birinin ölmesi beklenir.

Chuck için hayatta kalmanın anahtarı kendi zihnini kontrol etmedir. Atlamadan önce, başarılı bir sonuca ulaşmak için atacağı her adımı gözünün önüne getirir. Kendini dünyanın en uzun binasının tepesinde (Kuala Lumpur'daki Menara Kuala Lumpur) sendelerken bulan herhangi biri, yanlış gidecek her şeyi düşünürken -başka bir binaya doğru rüzgâr tarafından itilmek, paraşütün geç açılması, hayatının 420 metre aşağıdaki sokakta kanlar içinde son bulması-Chuck dikkatlice rüzgarın yönünü hesaplar, paraşütü açacağı en uygun noktaya karar verir ve seçtiği noktaya nasıl süzüleceğini hayal eder. Tabii ki, aylar boyu yaptığı planlar kendisine yardımcı olmaktadır.

Bunca yıl edindiği tecrübeyle Chuck'ın yılbaşı günü gerçekleştireceği swift uçuşu kolay olmalıydı. Swift, uçak ve planörün karışımıdır ve dağın yamacında koşarak havalanabilme kolaylığı sağlayarak planörcüye havada süzülebilme imkanını sunar-sizi havalara çıkaracak bir uçağa gerek yoktur. Dahası katlanınca bir portbagaja sığabilecek kadar ufaktır. Önü ekstra uzun, aerodinamik kanatlı zarif bir kâğıttan uçağa benzerken gövdesi kısadır ve kuyruğu yoktur. Pilot için ufak bir kokpit bulunur. Bu kokpit sadece kafayı, omuzları ve kolları kaplar ve bacakları aşağıda serbest bırakarak yokuş aşağı koşmanıza izin verir. Fred Çakmaktaş'ın Taş Devri arabasını sürmek için koştuğunu, uçurumda yok olduğunu ve uçmaya başladığını gözünüzde canlandırabilirsiniz.

Hepimiz hayatlarımızda zamanın büküldüğü anlar yaşamışızdır. Chuck gibi korktuğumuz anlarda zaman bize yavaşlamış gibi gelir. Eğer zevk alıyorsak zaman "uçup gider". Yıllar geçtikçe, hayat giderek hızlanıyor gibi gelir. Yeni yıl her sene biraz daha hızlı gelir. Oysaki çocukken okul tatilleri uzar da uzar.

Bu kitapta zamanın hızlanmasının ve yavaşlamasının sadece bir illüzyon mu olduğunu, yoksa beynimizin farklı anlarda zamanı farklı algıladığını mı sorgulayacağım.

Zaman algısı-bireysel olarak zamanı algılamamız, birey olarak zamanı hissetmemiz-uçsuz bucaksız, etkileyici bir konudur çünkü zaman bizi hep şaşırtır; bizimle oynadığı oyunlara asla alışamayız. Güzel bir tatil hızla geçer; daha otele yerleşir yerleşmez dönüş uçağı için bagajımızı toplama zamanının geldiğini düşünürüz. Oysaki eve gelir gelmez uzun zamandır evden uzaktaymışız gibi hissederiz. Aynı tatil için böyle zıt tecrübeleri yaşamak nasıl mümkün olabilir?

Bu kitabın kalbinde, zaman deneyiminin devamlı zihnimizde *yaratıldığı* fikri yatmaktadır. Çeşitli etkenler bu zaman algısının inşası için esastır. Bu etkenler hatıralar, konsantrasyon, duygular ve zamanın bir şekilde mekâna kök saldığı hissimizdir.

Bu kitapta zamanın metafizik ve şairane veya fiziksel ve filozofik tarafındansa-birinin nerede bitip diğerinin nerede başladığını bilmek her ne kadar zor olsa da- psikolojik ve beyin bilimi kısmına odaklanacağım.

Fizikçiler zamanın geçmişe, şimdiki zamana ve geleceğe bölündüğüne dair genel algının doğru olmadığını söylemektedir. Zaman geçip gitmez; zaman yalnızca *vardır.* Ünlü zaman filozofu John Ellis McTaggart aynı fikre inanmaktadır ve bu fikrin bazı farklı türleri Budizm ve Hinduizm gibi dinlerin temelini oluşturur.

Bu kitap zamanın bireysel gerçekliği ile ilgili değil, zamanı nasıl tecrübe ettiğimizle ilgilidir ve eminim ki benim gibi siz de zamanı durağan değil ama bir akış olarak hissediyorsunuzdur. Zihnin, zaman duyusunu, yani nörologların ve psikologların deyimiyle "zihin zamanını", nasıl yarattığına odaklanacağım. Bu herhangi bir saatle ölçülebilecek bir zaman değildir ama gerçeği algılamamızın odağını oluşturur.

Dünya çapında psikoloji ve nörolojideki çığır açıcı araştırmalarla bu tecrübelerin birleşimi, bize zaman algısının tuhaf doğasıyla ilgili çok değerli bir anlayış sunmaktadır. Hepimiz; zamanın yavaşlamasıyla ilgili az çok şey biliriz ve tecrübe etmek için Chuck gibi sıra dışı durumlarda bulunmamız da gerekmez.

Psikologlar birçok inanılmaz şey keşfetmiştir: hazır yemek yemenin bizi sabırsız kılması, sıranın sonunda bekleyen insanlar zamanın yavaşladığını hissederken sıranın başında bekleyenlerin hızlandığını hissetmesi, kızgın bir insanın zamanı daha yavaş geçiyor gibi hissetmesi bunlardan birkaçıdır.

Tatillerin hızla geçmesine rağmen sonrasında çok uzun sürmüş gibi hissetmemizle ilgili bahsettiğim "tatil paradoksunu" açıklayan kendi teorim de var.

Hayatımız boyunca zamanı iki türlü gözlemleriz: yaşarken ve ardından geçmişe bakarak. Genelde bu ikili bakış işimize yarar. Aynı zamanda bize zamanın birçok gizeminin anahtarını da sunar. İki algı-ileriye yönelik ve geçmişe yönelik-örtüşmediğinde zaman kafamızı karıştırır.

İnsanların zihinlerinde zamanı nasıl canlandırdıklarıyla ilgili çalışmalarımın sonuçlarını sunacağım. Her beş insandan birinin günleri, ayları, yılları ve hatta yüzyılları kafalarında belli başlı kalıplarda hayal edebildiklerini duymak sizi şaşırtabilir. İnsanların zamanı hayallerinde canlandırmalarının çeşitleri de ilginçtir-yüzyıllar domino taşları gibi dururken on yıllar bir yay gibi olabilir. Neden bazı insanlar zamanı böyle görür ve bunun zaman algılarına olan etkisi nedir? Doğru veya yanlış bir cevabı olmayan ancak bizi yine de ayıran bir soruya değineceğim: Gelecek bize doğru mu gelir yoksa devamlı geleceğe doğru bir zaman çizgisinde mi ilerleriz?

Günümüzde zamanı daha kesin, hiç olmadığından daha dakik olarak hesaplayabiliyoruz.

Amerika Birleşik Devletleri'ndeki Ulusal Standartlar ve Teknoloji Enstitüsü'nde bulunan sezyum saati o kadar hassastır ki önümüzdeki 60 milyon yıl içinde bir saniye bile sapmayacaktır. Sadece birkaç sene önce bu hassasiyet 20 milyon yıl ilerisine kadardı.

Zihnin saati daha güvenilmezdir. Zamanı deneyimlememizi yönetiyor gibi görünmesine rağmen yokmuş gibidir. Yıllar boyunca bilim insanları bir biyolojik saatin varlığının kanıtını araştırmışlardır. 24 saatlik süreler boyunca, biyolojik saatimizi düzene sokan günlük ritim, günışığına maruz kalmamızla gündüz ve gece arasındaki dengemizi sağlar ama saniyelerin, dakikaların veya saatlerin geçişini hissetmeye adanmış başlı başına tek bir organ bile yoktur. Yine de beynimiz zamanı ölçebilir. Dakikaları nerdeyse tam olarak tahmin edebiliriz. Sürekli zihnimizde rahatlıkla dengelediğimiz farklı zaman dilimleriyle muhatap oluruz- bir saniye öncesi, orta çağlar, geçen yüzyıl, okulun ilk günü, yeni yıl, iki saatlik zaman.

Bu sırada geçtiğimiz on yılın, kendi hayat hikayemizin ve dünya tarihindeki yerimizin uzun süreli algısını inşa ederiz.

Nörologların son bulguları, zamanı hissetmeye adanmış tek bir organ olmamasına rağmen beynimizin zamanı nasıl hissettiğine dair ipuçları vermeye başlamıştır.

Ama zaman anlayışının düşünce tarzımızı ve hareketlerimizi nasıl etkilediği daha fazla ilginizi çekebilir. Takvime göre zaman tek bir yönde ilerliyor gibi görünse de beynimizin içinde geçmişten geleceğe durmaksızın gidip geliriz. İsterseniz bu kitabı da benzer şekilde okuyabilirsiniz. Her ne kadar kendimce bir sıra belirlediğimi düşünsem de beni takip etmek zorunda değilsiniz. Gelecekte nasıl hissedeceğinize dair kararlar vermede ne kadar iyi olduğunuzu merak ediyorsanız, beşinci bölüm sizi bekliyor. Bir kaza geçirdiniz ve zamanı durağan tecrübe ettiyseniz, birinci bölümde neden olduğunu bulabilirsiniz. Neden zamanın hızlıca geçip gittiğini hissettiğinizi veya dünyada olan olayların neden sandığınızdan birkaç sene önce gerçekleştiğini merak ediyorsanız, o zaman üçüncü bölüm tam size göre.

Kısacası, bu araştırmaların günlük hayatımızda nasıl işimize yarayabileceğini inceleyeceğim. Zamanı tecrübe edişimizi zihnimizde kurarız. Yani rahatsız edici bulduğumuz şeylerin yapıtaşlarını değiştirebiliriz- ister hızlıca geçip giden yılları durdurmak veya sıra beklerken takılıp kaldığımızda zamanı hızlandırmak, ister anı yaşamaya veya eski bir arkadaşımızı son görüşümüzün üzerinden ne kadar zaman geçtiğini anlamaya çalışmak olsun.

Zaman hem bir arkadaş hem de bir düşman olabilir. İşin sırrı zamanı kavrayarak evde, işte ve hatta toplum içinde zamandan yararlanabilmektir. Zaman algısı önemlidir çünkü zamanı tecrübe etmemiz gerçekliğe kök salmamızı sağlar. Zaman sadece hayatımızı düzenlememizin merkezinde değil aynı zamanda hayatı tecrübe edişimizin de kalbindedir.

Doğal olarak zamanla ilgili bir kitapta bu sözcük ("zaman") çok kullanılacaktır. Amazonlardaki Amondawa Kabilesi'nin bir üyesi olsaydım bu durum bir sorun olurdu. Zaman, hatta ay ve yıl için hiçbir kelimeleri yoktur. Üzerinde anlaşılmış bir takvim ve saat de yoktur. Olay sırasına bakarlar ama zaman ayrı bir kavram olarak var olmaz. Oysa İngilizcede "zaman" kelimesi herhangi başka bir kelimeden daha fazla kullanılmaktadır. Bu zamanla ne kadar yakından ilgilendiğimizi gösterir ve bu kitabı yazmamın bir sebebidir. Ancak bu kelimenin her yerde önümüze çıkması bazı zorluklara sebep olur-her zaman, zaman kelimesini söylemek çok kolaydır.

Sorunu görüyor musunuz? Karmaşayı önlemek adına söylemeliyim ki, terimleri veya psikolojik jargonu kullanışımda bazen kılı kırk yarıyor gibi görünebilirim. Ayrıca "geleceği düşünmek" gibi zaman zaman kesin olmak uğruna sürekli tekrarlayacağım deyişler de olacaktır.

ZAMAN İLLÜZYONU

Zaman algımız mükemmel değildir ancak beynimiz bunu gizlemeyi başarır ve genelde zamanı akıcı ve tutarlı hissettiğimiz bir dünya sunar. Kötü dublaj yapılmış bir film dudak ve ses arasındaki uyuşmazlığı fark etmemizle kötüleşir. Araştırmalar göstermiştir ki konuşanın dudak hareketlerini görebiliyorsak ve bu hareketlere uyacak sesi duyabiliyorsak uyuşmazlık 70 milisaniyenin altındaysa beynimiz beklentilerimize göre ilerler, aynı anda gerçekleşiyor olmalı gibi düşünür.

Ancak ses ve dudak hareketlerinin uymadıkları *söylenirse,* karenin önden gittiğini veya geriden geldiğini anlayabiliriz. Yani uyuşmazlıkları fark edebiliriz ama beynimiz uyarılana kadar ses ve görüntünün uyumlu olduğunu varsayar. Bazı duyularımızın zamanlaması diğerlerinden daha iyidir.

Mors kodunun işitsel ritmini hatırlamak, aynı kodun nokta ve çizgilerden oluşan yazılı halini hatırlamaktan daha kolaydır.

Filozof Edmund Husserl'ın zamanın görüngübilimini incelediği çalışmasında dediği gibi bir şarkının notalarını tek tek duymamıza rağmen onu bir bütün kılan geçmiş ve gelecek algımızdır; hafızamız ve beklentilerimizdir.

Zamanı deneyimlememiz bireyseldir. Bilincimizin kelimelere dökmekte zorlandığımız bir parçasıdır. Aziz Augustinus, *"Zaman nedir? Eğer biri bana bu soruyu sorarsa, biliyorum ama eğer açıklamaya çalışmamı isterse, bilmiyorum,"* diye yazmıştır.

Devamlı zaman hakkındaki soyut kavramlardan yararlanırız-altı ay, geçen hafta veya gelecek sene-ve herkes neden bahsettiğimizi anlayabilir. Zaman kavramı şahsi olduğu kadar müşterektir.

Her toplum, vatandaşlarının paylaştığı ve anladığı zamana dair kurallarını oluşturur. Avrupa ve ABD dahil olmak üzere dünyanın büyük bölümünde bir tiyatro biletinde saat 19.30'da başlayacak yazıyorsa o saatten önce gelmek âdettendir ama bir parti daveti 19.30 diyorsa daha geç gelmemiz beklenir. Sosyolog Evitar Zerubavel, bu toplumsal düzen kurallarının zamanı yargılamamızdan dolayı ortaya çıktığına inanmaktadır.

Zaman Şaşırtır

Bir futbol maçının son beş dakikasını izlediğinizi ve takımınızın yenerken veya yenilirken zamanın ne kadar farklı ilerlediğini hayal edin. 1-0 yeniliyorsanız beş dakika yeterince uzun bir süre değildir. 1-0 yeniyorsanız zaman yavaşlıyor gibi gelir, diğer takımın skoru eşitlemek için hak ettiklerinden çok daha fazla şansa sahip olduğunu düşünürsünüz.

Bir yolculuğu ve yolculuktan geri dönüşün hep ne kadar kısa geldiğini düşünün. Zaman geçirecek yeni anılar yaşamadıkça her şey tanıdık gelir ve yol kısalmış gibi hissederiz. Fakat 19. yüzyıl filozofu ve psikoloğu William James'in gözlemlediği gibi bir şey kaybetmişçesine attığımız adımlarımızı tekrarlıyorsak zaman geçmek bilmez. Zaman zihnimizde oyunlar oynar.

Çocuklar 'büyürken, zamanın gizemlerini kendi başlarına gözlemleye başlar.

İki kardeşe zamanı nasıl algıladıklarını sorduğumda, 8 yaşındaki Ethan, "*Dişimi fırçalarken iki dakika çok uzun geliyor ama televizyon izlerken iki dakika çok hızlı geçiyor,"* demişti. 10 yaşındaki Jake ise, *"Alışveriş yapan birini arabada bekliyorsan kendin alışveriş yaptığında geçenden daha uzun süre geçmiş gibi geliyor,"* diye gözlemlerini belirmişti. Bu çocuklar zamanın son derece bireysel olduğunu çoktan fark etmişlerdi.

Peki, zamanın bükülmesine neden olan başlıca etkenler nelerdir? İlk olarak duygularımızdır. Dişçide geçirdiğimiz bir saat ile teslime yetiştireceğimiz bir iş üzerinde geçirdiğimiz bir saatin çok farklı geçtiğini hissederiz.

Huzurlu yüzlerin fotoğraflarına bakarak ne kadar zaman geçirdiğimizi gayet iyi tahmin edebiliriz ama korku dolu yüzler olan fotoğraflara bakarsak olduğundan daha fazla zaman geçmiş gibi tahminde bulunuruz.

Nörolog David Eagleman, kendisinin katılmadığı bir deneyin parçası olmayı kimsenin kabul etmeyeceğini biliyordu. Deneklerden biri olarak emniyet kayışına bağlı olarak sırtüstü gökdelenin tepesinden aşağı bırakıldı (yüzüstü bırakmak yeterince korkutucu değildi). Sonra deneyi tekrar tekrar gerçekleştirdi. Üçüncü denemeden önce daha az korkacağından emindi; deneyimleri beynine her şeyin iyi olacağı garantisini verecekti ama bana anlattığında, "Hayır, yine de korkunç ötesiydi," demişti.

Sıra Jesse Kallus adında bir genç adamdaydı. Aynı Eagleman gibi, Jesse de binadan aşağı atıldı ve zemine değdiğinde ulaştığı azami hız saatte 112 kilometreyi bulmuştu. Deneye katılan herkes zamanın yavaşladığını hissettiğini söylemişti. Düşüş, her bir dayanılmaz saniyeyi uzatmıştı. İlk araştırma öğesi işe yaramıştı; bireysel zaman yavaşlamasına ulaşılmıştı. Ancak saatlerdeki görüntü beynin algılayamayacağı kadar hızlıydı. David Eagleman korktuğumuzda zamanın yavaşlamadığını göstermiş oldu ve beynin duyusal işlemesi de hızlanmıyordu. Değişen zaman algımız yani zihnimizdeki zamandı.

Peki, bu nasıl olmuştu? Bu kitapta gün ışığına çıkacağı gibi korkunun beyne güçlü anılar kazıdığı doğrudur ve zamanın bükülmesinde anılarımız anahtar etkenlerdendir. İnsanlara 30 saniye süren bir banka soygunu videosu gösterildiğinde, iki gün sonra beş kat daha uzun sürdüğünü iddia etme eğilimindedirler. Gösterilen video ne kadar iğrençse, tahmin edilen süre o kadar artar. Stresli bir olayın ardından gördüğümüz, işittiğimiz veya kokladığımız şeylerin en ince detaylarını hatırlarız. Hatıraların zenginliği ve tazeliği ne kadar sürdüklerini algılamamıza katkıda bulunur. Belli zaman aralığına yerleşen belli miktarda anıya alışırız. Genelde bu işimize yarar ama hayati tehlike arz eden durumlarda bu tecrübelerin yoğunluğu daha fazla anı üretimiyle sonuçlanır. Her saniye yeniymiş gibi gelir. Bu durum olayların daha uzun sürede gerçekleşiyormuş gibi gelmesine sebep olur ve sonuçta yavaş çekimdeymiş gibi hissederiz. Bu his, bir araba kazasında güçlenir. Zihin hayatta kalmak için gerekli öğelere odaklanır ve radyoda yeni bir şarkının başlaması veya geçen araba sayısı gibi önemsiz şeyleri filtre eder. Bu tür ipuçları normalde geçen zamanı algılamamıza yardımcı olur.

Burada sorulması gereken, anıların fazlalığının ve zaman algısına yardımcı olan ipuçlarının eksikliğinin zamanın yavaşlaması için yeterli olup olmadığıdır. Daha köklü bir açıklama da vardır: Beynin gerçekte zamanı ölçme şeklinin zamanı yavaşlatıyor gibi hissettirmesi mümkün müdür?

Beyin kendi işleme sürecini gözlemleyerek zamanı değerlendiriyorsa, acil bir durumda daha hızlı çalıştığı için kalp atışı hızlanır ve daha fazla zaman geçtiğine inanır. Yani beyin kendini kurtarmak için yarışırken zaman da onunla birlikte yarışır.

Amerikalı sosyolog Edwin Shneidmarı'nın intihara sürüklenenler için sempatiden yoksun olduğunu düşünsek de intiharı önleme alanında öncü çalışmalar gerçekleştirmiştir ve 1962'de Marilyn Monroe'nun ölümünün "büyük ihtimalle intihar" olduğu sonucuna vardıktan sonra ünlenen, 1958'de kurulan Los Angeles İntihar Önleme Merkezi'nin kurucularındandır.

İntihara meyilli olmasalar bile depresyonda olan bireyler zaman algısının bozulmasını tecrübe edebilirler. Bir depresyon sırasında, geçmiş ve şimdiki zaman merkeze otururken, geleceği -özellikle ümit dolu bir geleceği- hayal etmek neredeyse imkansızdır. İngiliz Psikiyatrist Matthew Broome, bu durumu sıklıkla gördüğünü belirtmektedir. Yapılan deneylerde depresyondaki insanlardan zaman tahmini yapmaları istendiğinde, depresyonda olmayanlara göre nerdeyse iki kat daha uzun zaman geçtiğini tahmin etmeleri bu durumu onaylamaktadır. Yani başka bir deyişle onlar için zaman normaldekinin yarısı hızda ilerlemektedir. Bu durum, neden depresyonun zamanı algılama rahatsızlığı olarak dikkate alınmadığını merak etmeme sebep oluyor. Ya da belki de zamanın yavaşlaması depresyonun bir sebebidir ve ardından bu durumun devam etmesi depresyondan çıkmayı giderek zorlaştırmaktadır. Matthew Broome, uyku bozukluğunun ve ışık kabini kullanımının biyolojik saati bozabileceği için insanın moralini yükseltebileceğine dikkat çekmektedir. Birey depresyondaysa şimdiki zaman ve gelecek *"ıstırap içinde birbiri içine geçer"*. Bu etki o kadar belirgindir ki Psikiyatri Filozofu Martin Wyllie bu durumu ek bir tanı aracı olarak kullanmayı önermektedir. Akıl sağlığı uzmanları hastalarından konsültasyonlarının ne kadar sürdüğünü tahmin etmelerini isteyebilir. 40 saniye 1 dakikaymış gibi geliyorsa, zaman yavaşlıyor demektir. Zaman ne kadar yavaş ilerliyor gibi geliyorsa, kişinin durumu o kadar ağır olabilir.

Zaman birçok endişeli kanser hastası için de yavaşlıyor gibi gelir.

19. yüzyıl psikoloğu ve filozofu William James'in iddiasına göre sıkıntı *"zamanın geçişine dikkat kesildiğimizde"* gerçekleşir. Bunu kanıtlamak için bir deney olarak gözünüzü kapamanızı ve başka birinin bir dakika dolduğunda size haber vermesini önermektedir. Bunu denediğinizde o bir dakikanın asırlar kadar uzun sürdüğünü hissedeceksiniz. Öncesinde müzik veya konuşma varsa sessizlikle dolu bir dakika daha da uzun gelecektir. Aynı şekilde dikkat reddedilmenin neden zamanı yavaşlattığını açıklayabilir. Reddedilme, kendimize ve eksik yönlerimize odaklanmamıza sebep olur; zaman bir kez daha yavaşlar.

İster gökyüzünden düşüyor olalım ister saati seyredelim, zamanla olan ilişkimizin basit olmadığı giderek daha fazla ortaya çıkmaktadır. Dikkatimiz sadece hikâyenin belli bir kısmıdır. Diğer kısmı ise müşterek zaman algımızdır.

ZİHİN SAATİ

Sinekkuşu veya hayranlarının verdiği ismiyle "vızıldayan kuş", dünya üzerinde geriye doğru uçabilen tek kuştur. Oldukça etkileyici bir numaradır. Sinekkuşlarıyla ilgili etkileyici diğer şey ise zamanın geçişini irdeleyebilme yetenekleridir.

Nasıl ki insanlar 20 dakikanın geçişini tahmin edebilirse sinekkuşları da tahmin edebilir. Bir bitkiyi ziyaret ederler, çevresinde dolaşırlar, ince gagalarını daldırırken kanatları bulanıklaşır ve uzun dillerini çiçeğin içine uzatıp nektarını emerler. Karınları doyunca yollarına devam ederler.

Kızıl kuyruklu sinekkuşu bölgesine girmeye çalışan diğer kuşlara karşı yemek kaynağını korumak adına çok saldırgandır ama nektarı başkasından önce elde etmek için bir yöntemi daha vardır. Buna av belirleme denir ve sinekkuşu tam 20 dakika geçtiğini hesaplayabilir-bu süre çiçeğin nektar tazeleme süresidir. Sinekkuşu o kadar kesin bir zamanlamayla geri döner ki diğer kuşların bu canlandırıcı maddeye ondan önce ulaşmalarını engeller.

Sinekkuşlarının 20 dakikanın geçtiğini anlayabildiklerini biliyoruz ama *sadece* bu zaman aralığını ölçmek için mi evrimleşmişlerdir yoksa daha kısa zaman aralıklarını da ölçmeyi öğrenebilirler mi? Bunu test etmek için Edinburgh Üniversitesi'ndeki araştırmacılar 20 dakika yerine 10 dakikada nektarını tazeleyen sahte bir çiçek yapmışlardır. Sinekkuşları laboratuvar ortamında 10 dakikanın geçtiğini anlayabilirler miydi? Anlayabilecekleri ortaya çıkmıştır.

Bu olağanüstü yeteneğe sahip olan sadece egzotik kuşlar değildir. Vahşi güvercinlere zaman aralıklarını anlamaları için her gün eğitim verilmiştir ve az bir yanılma payına sahip oldukları görülmüştür.

İnsanlar da bu yeteneğe sahiptir. Saniyenin milyonda birinde sesin nereden geldiğini anlayabildiğimiz gibi sahip olduğumuz her anının yaklaşık hangi yılda yaşandığını da tahmin edebiliriz.

Bir biyolojik saatimiz vardır ama sadece 24 saatlik günlük ritmimizi kontrol eder. Saniyeleri, dakikaları veya saatleri yargılamamıza bir katkısı yoktur. Bu alanda çalışan nörologlar, bu işle görevli bir organ yokken beynin zamanı nasıl ölçtüğünü bulmaya çalışmaktadır.

Kendi zamanı tahmin etme yeteneğinizi telefonunuzdaki kronometreyi çalıştırarak kolaylıkla deneyebilirsiniz. İçinizden saymadan ve kronometreye bakmadın bir dakikanın geçişini tahmin etmeye çalışın. Çoğumuz bu konuda epey iyiyizdir ama kişisel farklılıklar olabilir ve yaşlandıkça bu yeteneği giderek kaybederiz. Aynı zamandı dikkatimiz çok kolay dağılır. Tek odaklandığımız belli bir şarkıysa uzunluğunu yaklaşık olarak doğru tahmin edebiliriz ama şarkının tonuna da odaklanmamız istenirse olduğundan daha uzun sürdüğünü düşünürüz.

Beynimizde tek bir saat bile keşfedilmemiştir ama beynin zamanı tecrübe edişimize ışık tutacak birkaç bölgesi bulunmuştur.

***Serebellum* ile başlayalım. Burası beynimizin arka tarafındaki bir bölümdür. Enseye doğrudur ve beynimizin sadece yüzde onunu oluşturmasına rağmen beyin hücrelerinin yarısı burada yer alır. *"Küçük beyin"* anlamına gelen serebellum, sinir sisteminin geri kalanından gelen büyük miktarda bilgiyi işleyerek hareketlerimizi düzenlememize yardım eder. Beynin bu bölümü sayesinde sabah uyandığımızda hangi pozisyonda yattığımızı anlayabiliriz (iç algı olarak bilinen bir duyudur) çünkü serebellum her uzvumuzun konumunu sürekli takip eder.**

Duygusal Anlar

Bir psikolog olan Bud Craig, beyin tarayıcısının içindeki bir hastadan zaman tahminiyle alakalı bir şey yapmasını istediğinde, vücudun geri kalanından gelen hisleri algılayan bir bölgenin de aktif olduğunu fark etmiştir. Bu, vücudumuzun beyin *dışındaki* kısmının da zaman algısında bir rol oynayabileceğini ortaya koymuştur.

Çok sessiz bir ortamsa ve gece yatağınızda sabit yatıyorsanız kalp atışınızı elinizi göğsünüze koymadan hissedebilirsiniz. İnsanların yüzde onu, özellikle zayıf ve genç erkekler, istediği zaman kalp atışını hissedebilir-vücutta daha az yağ olması hissetmeyi kolaylaştırır.

Fizyolojimizdeki değişiklikleri anlama yeteneğimize *içsel farkındalık* denir. Bu konuyla ilgili bir radyo programı yaparken, kalp atışını hissetmek üzerine bir sürü görüş almıştım. Sorduğum kimse hissedemiyordu. Evime varmak için merdivenleri çıkarken alt dairemde yaşayan Hadley adında genç ve zayıf bir adamın kapısının önünden geçtim. Program için garip sorular sormama alışıktı. Kapısını çalıp kendi kalbinin atışını hissedebiliyor mu diye sorduğumda anında masada ritim tutmaya başladı. Kimse kalp atışımızı sayarak zamanı takip ettiğimizi öne süememektedir ama içsel farkındalığın bir katkısı olabilir.

Beynin Bud Craig'in ilgilendiği bölümüne-*ön-insular lob* denir. Vücudumuzun nasıl hissettiğini sezmemizi sağlar ve iğrenmek veya âşık olduğumuzda midemizde kelebeklerin uçması gibi içgüdüsel duygulardan sorumludur. Bunlar zihinsel duygular olmasına rağmen fiziksel olarak da hissedilirler. Farkındalık üzerine yapılan araştırmalarda farkındalık meditasyonu yapan insanlarda bu bölgenin daha aktif olduğu keşfedilmiştir. Duyularından yoksun olan insanların zamanın daha yavaş ilerlediğini söylediklerini biliyoruz. Acaba farklı duyularla algıladığımız sinyallerin oranının zaman algımızı yaratmamıza katkısı olabilir mi?

Geçmişten şimdiki zamana ve geleceğe ilerleyen bir sıra "siz" varmışsınız gibi düşünebilirsiniz. Birbirini takip eden duygusal anlardan oluşan bu sistem, zamanın geçişini hesaplamak için de kullanılabilir. Hatta bu durum bireyin bir müzik duyduğunda kuvvetli duygulara kapılmasını bile açıklayabilir. Duygularla ilgilenen bu sistem bir yandan ritim tutabilir. Craig'in düşüncelerinin güzel tarafı neden korkunun zamanı yavaşlattığını da açıklamasıdır. Duygusal an zinciri, korku dolu anlarda duygunun yoğunluğunu kaydetmek için hızlı ilerlemek zorundadır. Böylece saat daha hızlı ilerler, zaman yavaşlamış gibi gelir.

Nörologlar beynin zamanı nerede ölçtüğünü keşfetmiştir ancak *nasıl* ölçtüğü gizemini korumaktadır. Bilgiler bazal gangliyondan serebellum; geldikten sonra bir şekilde ön lobda işlenerek mi zaman algısı oluşturur yoksa Caig'in öne sürdüğü gibi duygu anlarını mı sayarız?

Beynin özel saatleri olmaması mümkündür. Onun yerine zamanın uzunluğu, seslerin sayısı, uzaklık, alan ya da hatta hacme dayanarak büyüklüğü ölçme yeteneğine sahip olabilir.

Cetvel veya ölçü kapları olmaksızın ölçüm yapmada şaşırtıcı derecede iyiyizdir. Bir insan kafatasının aşağıya doğru kıvrım yaptığı noktaya, üst arka tarafına darbe alırsa sadece uzunluğu yargılamada zorluk yaşamakla kalmaz aynı zamanda cisimlerin yeri ve hızını yargılamada da zorlanır. Parietal lob olarak bilinen bu bölge hareketle sonuçlanan eylemleri başlattığımız yerdir. Bir bebeğin ulaşabileceği, itebileceği, kaldırabileceği, ağzına sokabileceği veya tırmanabileceği şeyleri denerken parietal lobu gelişir.

Üçün Büyüsü

Üç sayısı zaman algısı araştırmalarında sürekli öne çıkar. Konuştuğumuz dil üç saniyelik ritmik yapıdadır ve şairler üç saniyelik dizeler yazarlar. Üç, bize çekici gelen bir zaman aralığıdır.

Radyo programlan arasındaki üç saniyelik seslerden bilgisayarın rahatsız edici açılış sesine kadar her yerde karşımıza çıkar. Etnograf Margret Schleidt dört farklı toplumla-Avrupalılar, Kalahari Buşmanları, Trobriand Adalıları ve Yanomami Yerlileri-çalışarak onların günlük yaşamlarını ve her hareketlerinin zamanlamalarını filme çekmiştir. Dört kültürde de el sıkışmanın-tahmin ettiğiniz gibi-üç saniye sürdüğünü bulmuştur.

Burada el sıkışmanın süresiyle ilgili konuşulmamış bir anlaşma var gibi görünmektedir. Daha uzun veya daha kısa sürerse anında dikkatinizi çeker.

"Anın" ne kadar sürdüğüne dair yapılan birçok deneyde de üç saniye ortaya çıkmaktadır. Aziz Augustinus, itiraflarının on birinci kitabında, geçmiş ve geleceğin, sadece "şimdiki zamanın penceresinden" görebileceğimiz fikri yapılar olduğunu tanımlamaktadır. Birçok araştırmacı sözü geçen "şimdi" veya "anın" ne kadar sürdüğünü bulmaya çalışmıştır. 1864'te Rus Biyolog Karl Ernst von Baer, farklı hayvanların farklı an uzunlukları tecrübe ettiğini öne sürmüştür. Bu anları, zamanda tek bir nokta olarak nitelendirebileceğimiz en uzun süre olarak tanımlamıştır. Bir saat veya bir dakika açıkça çok uzun sürelerdir ama 1865'te anın en fazla 40 milisaniye sürdüğünü yazan Ernst Mach dışında, bu alanda çalışan birçok kişi anın bir saniyeden daha uzun sürdüğünü düşünmektedir.

Daha yakın zamanda yapılan araştırmalar anın iki ila üç saniye arasında olduğunu öne sürmektedir. Bu durum sadece şiirde değil aynı zamanda müzik, konuşma ve harekette de görülmektedir. Otistik çocuklar bazen zaman algısını zorlu bulabilir ve onlara bir nota çaldıktan sonra aynı uzunlukta geri çalmalarını isterseniz, ister bir saniye ister beş saniye olsun, daima üç saniyelik bir nota çalacaklardır.

Hafızayla ilgili birçok klasik araştırma bir şeyi yazmadan veya uzun süreli hafızaya almaya çalışmadan aklımızda sadece üç saniye tutabildiğimizi göstermektedir. Yani biri size bir telefon numarası söylerse ezberlemişsiniz gibi hemen çevirebilirsiniz ama dikkatiniz dağılırsa (bir telefon konuşmasını bitirip yeni numarayı çevirmek için geçen süre bile yeterli olacaktır) *veya* üç saniyeden fazla beklerseniz zorlanırsınız. Adeta beyin her birkaç saniyede bir yeni bir şey olup olmadığını sorgular.

Beynin zamanı nasıl ölçtüğüne dair tartıştığımız en önemli konulardan bir tanesi bir ya da birden fazla zihin saatinin farklı zaman aralıklarıyla nasıl başa çıktığıdır. Beş dakika ile yüz milisaniye beyinde aynı hızda mı atmaktadır yoksa ikisi için tamamen ayrı bir saat mi gerekir? Farklı süreler için farklı saatler varsa sınırları nerede başlar? İşte bu noktada üç saniye yardımımıza koşar. Deneyler göstermiştir ki zaman aralıklarını yargıladığımız en kesin sınır <u>3,2 ve 4,6 saniye</u> arasıdır.

Zamanın geçişini iki türlü yargılarız:

- ***Geleceğe yönelik, yani olurken ve sonrasında;***
- ***Bir de geriye yönelik.***

Zaman geleceğe göre yargılandığında, dikkatin ve duyguların oynadığı rolü görmek kolaydır ama geriye dönük bakıp bir olayın ne kadar sürdüğünü hatırlamaya çalıştığınızda cevabınızı şekillendiren üçüncü bir etmen vardır: *bellek.*

Geleceğe yönelik ve geçmişe yönelik zaman tahminindeki fark çok belirgindir ve zamanın gizemine birçok çözüm sunar. *"Tatil Paradoksu"* olarak adlandırdığım olguyu ortaya koyar. Bu tatillerin hızlı geçmesi ama geriye dönüp bakıldığında yıllardır uzaktaymışsınız gibi gelmesini belirten yaygın bir tecrübedir.

Belleğin zaman algısıyla olan ilişkisi gayet açıktır ama sadece zamanı değerlendirme süreci için ayrı bir belleğimiz olup olmadığına dair anlaşmazlıklar hala sürmektedir. Beynimizde telefon numaralarını yalnızca çevirene kadar hatırlayabildiğimizde olduğu gibi geçici bilgileri aklımızda kısa bir süre tutmamızı sağlayan tampon belleğimiz mi vardır? Kalp pili milisaniyeleri sayarken karmaşık bellek işlemlerinin daha uzun zaman aralıklarıyla uğraşmamıza izin vermesi mümkündür.

Bellek kaybı yaşayan hastalarda yapılan araştırmalar zamanı işlemenin belirli anıların yaratımı veya çağrılmasıyla aynı sinirsel yolları paylaştığını ileri sürmektedir. Bellek ve zaman algısı arasındaki bu bağ sakinleştirici bir ilaç olan Valium'un hem belleği hem zaman tahmin yeteneğini zayıflatmasıyla desteklenmektedir.

Özetleyecek olursak beynimizde zamanın geçişini ölçen bir tür saat var gibi görünmektedir ve bu saati etkileyen üç etken vardır: *dikkat, duygular ve bellek*. Bu ölçüm bir saat veya bir seri vuruşla oluşabilir. Sadece tek bir sorun vardır: Kimse bu saati bulamamaktadır.

HAREKÂT ZAMANI *(Michel Siffre Deneyi)*

İki ay yani 1.500 saat boyunca *Michel Siffre*[1] gece mi gündüz mü olduğunu bilmeksizin Fransız Alplerinde yeraltında mutlak tecrit altında yaşadı. Bedeninin, ne zaman dinlenmesi gerektiğini söylemesine izin verdi ve yorulunca uyudu. Bedeninin yönettiği bu uykuları yeryüzündeki her uykusundan daha mükemmel olarak tanımlamıştır. Acıkınca yemek yedi ama çok geçmeden iştahını kaybetti. Düşük sıcaklıkların tek avantajı yiyeceklerinin beklediğinden daha uzun taze kalmasıydı ama o bir aşçı değildi ve sütlaç yapma denemesi o kadar kötü gitmişti ki tadını ağzından atmak için bir konserve ananas yemek zorunda kalmıştı. Sonunda tek zevk aldığı yiyeceğin ekmek ve peynir olduğunu keşfetti. Her gün okudu, bir günlük tuttu ve başıyla göğsüne yerleştirilmiş elektrotlardan aldığı fizyolojik ölçümleri not etti. Uzun süredir yapmayı hayal ettiği deney iyi gidiyordu ama giderek hali kötüleşiyordu. Yatağı kalın süngerdendi ama donma noktasının altındaki buzdan zeminde yatıyordu çünkü yatak genelde nemliydi. Ayakları sürekli ıslaktı ve hava daima rutubetliydi. Kıyafetleri asla bir gecede kurumadığından ertesi gün onları tekrar giyerdi ve ıslak kıyafetleri tenine değdiğinde acı acı titrerdi. Her gününü saatlerce oturarak geçirdiğinden sırt ağrısı başlamıştı ama fizyolojik deneyleri etkileme riskine girmemek için ağrı kesici almamaya kararlıydı.

Michel kendini, saatlerin geçmesi için tamamen başka bir zamanı tasarlarken buldu: *gelecek*.

Kendini eğlendirme yolları bulmaya çalışıyordu; halka atma oyununun kendi tasarladığı halinde şeker küplerini kaynayan su dolu tencereye atıyordu. Bir pikap ona eşlik etmesi için hava bacasından indirilmişti ama Beethoven ve Mario Lanza pek işe yaramamıştı. *"Beni bir zamanlar etkileyen senfoniler yalnızca kaotik gürültülere dönmüştü ve en başarılı şarkıcılar tarafından söylenen popüler şarkılar ise yalnızlığıma yalnızlık katıyordu."* O kadar yalnızdı ki gerçek bir tutkuyla günlüğünde anlattığı tek şey yakalayıp evcil hayvan olarak bir kutuda tuttuğu örümcekti. Sıklıkla örümceğe bakıp konuşuyordu ve onu biraz yiyecek ve sıvıyla besliyordu.

Islaklığın ve çadırının sarı astarına olan nefretinin artmasına rağmen derme çatma evine o kadar düşkündü ki giderek daha fazla zamanını yatağında geçirmeye başladı. Olabildiğince az çadırından çıkıyordu. Mağaranın içinde ölçümler yapmak için keşfe çıktığında arkasına dönüp karanlıkta parlayan rahat ve soğuk evine bakmayı seviyordu. Yakın zamanda mağarayı düzenli tutmayı bıraktı ve çadırının önünde çöpler birikmeye başladı. Düşük sıcaklıklar yiyeceklerin yavaş çürümesi demekti ama bir elmanın çekirdek kısmında büyüyen bir küf fark etti.

---

[1] Michel Siffre: Bir Fransız yeraltı kâşifi, maceracı ve bilim adamıdır. Çocukluğunu geçirdiği Nice'de doğdu. Bakaloryasını tamamladıktan altı ay sonra Sorbonne'da yüksek lisans derecesi aldı. 1962'de Fransız Speleoloji Enstitüsü'nü kurdu Doğum tarihi: 3 Ocak 1939 (84 yaşında)

Sürekli yeni bir deney fırsatı kovalayan Michel, seneye gelip küfün durumunu kontrol etmek üzere bir sıra elma çöpü bıraktı.

Günışığı olmadığından, Michel gözlerini kısmaya başladı ve yeşil ile maviyi ayırt etmede zorluk çektiğini fark etti. Klostrofobik hissetmedi ama yeraltındaki yaşamının sonlarına doğru ani baş dönmeleri yaşıyordu ve dışarı çıktığında doktorlar bedeninin *"kış uykusu başlangıcı"*na girdiğini doğruladılar.

Yeraltındaki yaşamı sırasında ekibinin iki üyesi yeryüzünde mağaranın ağzında kaldı. Gündüzleri yakıcı güneşin alnında oturuyor ve gece dondurucu hava koşullarında yatıyorlardı. Michel'le temasa geçmeleri yasaktı çünkü bu ona günün hangi saatinde olduklarına dair bir ipucu verebilirdi. Onun yerine yeryüzüne bağlantı sağlayan bir telefon hattı kurulmuştu. Uyanınca, yemek yiyince ve uyumayı planladığında telefon ediyordu. Telefon ettiği tam saati kaydetmeleri söylenmişti ama ona saatin kaç olduğunu söylemeyeceklerdi.

İkinci sabah Michel'ın zaman algısı çoktan iki saat, bir hafta sonra ise iki gün şaşmıştı. 10 gün sonra gecenin gündüz olduğunu düşünmeye başlamıştı ve günlüğünde ekibinden duyduğu neşeli "merhabalardan" saatlerdir uyanıklarmış gibi anlaşıldığını yazmıştı. Aslında mağara ağzındaki ekip üyelerini bir kez daha gecenin bir yarısı uyandırmıştı.

Aramaları sırasında nabzını ölçüp her saniye için birer birer 1'den 120'ye kadar saydı ama o an olağanüstü bir şey oldu. İki dakika boyunca saydığını düşünüyordu ama kronometre tutan meslektaşları beş dakika sürdüğünü biliyordu. Gece veya gündüz olmadan geçen hayat zihin saatini bozmuştu. Kaç saat ya da dakika geçtiğine dair algısını kaybetmişti ve yeryüzü ne yaptığı aramanın ne kadar sürdüğünü bile tahmin edemediğini fark etti. En başta kısa zaman periyodlarını belirlemek için Mario Lanza plaklarını kullandı ama kısa zaman içinde: ***"Plağın başlangıcı ve bitişi karıştı. Zamanın akışıyla bütünleştiler ... Zamanın benim için artık bir anlamı yoktu. Zamandan kopmuştum, onun dışında yaşıyordum."***

Zaman artık yargılayamadığı bir kavramdı, onu garip buluyordu. Hiç şüphesiz sıkılmış ve yalnızdı ancak her gün sonsuz gelmesine rağmen geriye baktığında olduğundan daha az zaman geçtiğini düşündüğünü fark etti. Bu yaygın bir zaman paradoksudur. Ancak zaman fark ettiğinden çok daha hızlı geçiyordu. İki ay yetmesi için peyniri idareli tüketiyordu ama zaman konusunda o kadar yanılmıştı ki kendini boşuna peynirden yoksun bırakmıştı.

Tarihi doğru bilemediğinden kuşkulanıyordu. Birkaç gün ileride düşünüyor olabilirdi ama geride düşünüyor olamayacağında ısrarlıydı. Ardından ekibi deneyin sonlandığını ve 14 Eylül'ün gelip çattığını açıkladı. Afallamıştı. Daha 25 günü var sanıyordu ama bu nemli mağarayı hemen terk edip günışığına çıkabilecek olması onu sevindirmemişti bunun yerine kafası karışmıştı. Gerçeklik duyusunu kaybettiğini ve bunun sonucunda da 25 gün kaybettiğini hissetti. Zaman nereye gitmişti? Anıları tarafından aldatılmış hissediyordu.

Ardından zaman bir kez daha büküldü. Neredeyse bir ay daha kalmayı beklerken ekibinin onu almaya geldiğini öğrenir öğrenmez zaman dayanılmayacak kadar yavaşladı. Ekibinin gelmesinin neden bu kadar uzun sürdüğünü merak etti. Ekip geldiğinde bütün ekipmanı çıkarmak için bir gece daha yeraltında kalacağını biliyordu ama şimdi bekleyemeyecek kadar sabırsızdı ve korkuyordu. Kendini, bu kadar uzun süre hayatta kaldıktan sonra son dakika ölme korkusu yaşarken buldu.

Küçücük bir taş düştüğünde veya buzun çatladığını duyduğunda korkuyordu. Sonunda arkadaşları ona ulaştılar ve daha sakin hissetti. Bel boyuna gelmiş çöp yığınından iğrenmelerine rağmen Michel'in iyi olduğunu görünce rahatladılar.

Son anda Michel çıkışını erteledi. Basının yeryüzünde kamp kurmuş ihtişamlı çıkışını beklediğini biliyordu ama meslektaşları durması gerektiğini, söyleyene kadar mağaranın içinden örnekler toplamaya devam etti.

Yukarı çıkış zorluydu. Güçsüz halde olduğu için bir platformda vinçle çıkarılması gerekmişti ama o şekilde bile bayıldı ve kedi deliği dedikleri boşluktan kendi kuvvetiyle tırmanması gerektiğinde nerdeyse vazgeçiyordu. Güneş ışığından korumak için gözlerini kapadılar. Tekrar bayıldı ve alelacele helikoptere götürüldü ama öncesinde arkadaşı Anne-Marie koklaması için burnuna taze menekşeler tuttu. Bu onun için çok güçlü bir anı oldu, iki ay sonra aldığı ilk güzel kokuydu.

Bazıları bu deneyin bir kandırmacadan ibaret olduğunu iddia etti ve telefonla dışarıya ulaşması sebebiyle tam bir tecrit olmadığını söyledi ama çoğunluk Michel'in 23 yaşında *kronobiyoloji* dalını-*zamanın biyolojik ritme olan etkisini inceleyen bilim dalı*-kurduğunu kabul etmektedir. Bu deney ilk kez biyolojik saatin ışık veya karanlık olmadan var olabileceğini göstermiştir.

Michel'in deneyinden önce vücut ritminin nasıl işlediğini kimse bilmiyordu. Uyuduğu ve uyanık olduğu periyotların analizi günün hangi saati olursa olsun uykuyla ve ardından aktif şekilde geçen bir periyodun 24 saat 31 dakika sürdüğünü bulmuştur. Bu vücudun içinde yerini tam olarak belirleyebildiğimiz bir saattir. Üst kiyazmatik çekirdek olarak bilinen, beynin tabanında bulunan hipotalamus bezinin bir parçasıdır. Buradaki nöronlar sürekli salınım yaparlar ve bize günışığıyla düzenlenen 24 saatlik bir ritim sunarlar. Michel günışığını göremediğinden serbest koşu adı verilen bir şeyi yapmaya başlamıştı ve senkronizasyon her gün 31 dakika bozulmaktaydı. Sonunda zaman algısının o kadar dışına çıkmıştı ki gece yerine gündüz olunca uyuyordu. Ancak bedenin şaşılacak biçimde istikrarlı bir uyku düzeni vardı.

Aklı için aynı şey söylenemezdi. Zaman algısı o kadar bozulmuştu ki yalnızlığına ve sıkılmasına rağmen her saat üçte biri kadar kısa geliyordu. Bütün gün ve gece ayakta kalmasına rağmen sadece birkaç saat boyunca uyanık olduğuna inanıyordu. Bir bakıma zaman hızlıca geçmişti, daha fark etmeden deneyin sonuna gelmişti ama diğer taraftan kendi zihnindeki zaman yavaşlamıştı: Zaman onun için genişlemişti.

1962'de gerçekleştirdiği keşfin ardından Michel 40 yılını zaman algısını araştırarak geçirdi. Laboratuvarlardaki tecrit odaları yerine mağaraları kullanmaya devam etti. Çünkü bazı insanlar mağaralara o kadar meraklıydı ki bir ay boyunca orada kalmaya gönüllü oluyorlardı. Mühürlenmiş laboratuvarlar aynı tutkuyu uyandırmıyordu. Fransız savunma bakanlığı, denizaltı mürettebatının sadece 48 saatte bir uyumasının yolunu keşfetmesi amacıyla Michel'in araştırmasını finanse etti. Ancak soğuk savaşın bitişiyle finansman bulmakta zorlandı ve Michel artık bu konuyu sadece matematikçilerin ve fizyologların ileriye taşıyabileceğine inanmaktadır.

Şu an seksen iki yaşındaki Michel'in mağaralara olan sevdası devam etmektedir. Doğal olarak yeni milenyuma girişi yeraltında kutlamıştır ve gerçek bir Fransız gibi yanına şampanya ve *foie gras*[2] almıştır.

---

[2] Özel yemlerle beslenerek yağlandırılan **kaz veya ördek ciğeri.**

Ancak yeni yıldan daha önce mağaraya indiğinden dolayı büyük gün geldiğinde zaman algısı yeniden bozulduğu için yeni milenyuma üç buçuk gün geç kadeh kaldırmıştır.

Zamanı Görebilme ve Dil

Zamanı düşünme biçimimiz aynı zamanda kullandığımız kelimelerden etkilenir mi? Psikolog Daniel Casasanto, dört dilde zamanı "uzaklık" ve "miktar" belirtirken kullanan mecazları karşılaştırmıştır.

İngilizcede bir şeyin uzun sürdüğü söylendiğinde mesafe kastedilir. Yunancada ise bir şeyin uzun zaman aldığını söylemek için fiziksel uzunluğu ifade eden sözcük kullanılır ve İspanyolcada da çok zaman anlamına gelen mucho tiempo tercih edilir. Casasanto Google'da yapılan arama sayılarını karşılaştırarak *"çok zaman"* tanımının mı yoksa *"uzun zaman"* tanımının mı daha fazla kullanıldığını araştırmıştır. Fransızca ve İngilizce konuşanların mesafe belirten "uzun", Yunanca ve İspanyolca konuşanların ise miktar belirten "çok" kelimelerini kullandıkları ortaya çıkmıştır.

Zaman ve Mekânı Karıştırmak

Birçok boyutu işlemekle kalmayıp, bunu yaptığının bilincinde olan komplike beyinlere sahip olduğumuz için şanslıyız. Beyinlerimiz çok yeteneklidir ama bu yetenek kendi ayağımıza çelme takabilir. Bu durumda beyinlerimiz zaman ve uzanım bağlantılı olduğuna dair kendi farkındalığıyla kandırılır.

Büyük her zaman daha hızlı demek değildir. Aslanlar farelerden hızlıdır ama mermi daha hızlıdır. Günlük yaşantımızda sürekli hız, zaman ve uzaklıkla ilgili zihinsel hesaplamalar yaparız- bir topu yakalamayı veya karşıdan karşıya geçmeyi düşünün. Bu yüzden belki de ilişkilendirilmeleri ve bazen zihnimizde karışmaları şaşırtıcı değildir.

Bir çocuğa iki ışık gösterirseniz ve hangisinin daha uzun süre açık kaldığını sorarsanız daha parlak olanı seçecektir. Yarışan iki tren gösterdiğinizde size daha büyük olanın daha hızlı gittiğini söyleyecektir. Çocuklar en büyük kavramını algılayabilirler ama genelde yanlış niteliğe dayanarak yargıya varırlar. Bu durum, bizi anlattığım bir teoriye geri götürmektedir: Zaman yerine büyüklüğü yargılayan bir sinirsel yapımız olabilir. Yetişkin olarak bu hataları daha az yaparız ama uzam/zaman çakışmalarının izleri hala ortadadır.

Burada gizemli bir unsur bulunur: Zamanı ve uzamı düşünmemiz simetrik değildir. İnsanlara yan yana üç ampul gösterip tek tek yakar ve her ışığın aydınlanması arasında geçen süreyi sorarsanız, ampullerin arası ne kadar açıksa o kadar uzun süre geçtiğini söyleyeceklerdir. Bu durum "kappa etkisi" olarak bilinir. Ekran boyunca ilerleyen noktalar testine benzer ve aynı zamanda tam tersi şekilde işler. Işıkları sırayla açarsanız ve insanlara aralarındaki *mesafeyi* tahmin etmelerini söylerseniz, ne kadar hızlı açarsanız o·kadar az mesafe olduğunu söylerler. Buna da "tau etkisi" denir.

Aslan büyük olduğundan büyük ihtimalle hızlı koşacağını bildiğimiz gibi, hız ve mesafeye dair bildiklerimizi görmezden gelmekte zorlanırız. Daha hızlının daha yakın anlamına geldiğini varsayarız.

Ancak Boroditsky ve Casasanto uzam ve zaman arasındaki ilişkinin dengesiz olduğunu göstermiştir. Uzamı zamansal anlamda düşünmekten çok zamanı uzamsal anlamda düşünürüz. Bu da bizi tekrar dile ve "dört dakika uzunluğunda bir sokak" gibi cümlelerin eksikliğine geri götürür.

Makaklar için bu ilişkilendirme çok daha farklıdır. Simetrik bir zaman uzam ve uzam zaman ilişkilendirmesi sergilerler. Bu da uzamı zamansal düşündükleri gibi zamanı da uzamsal düşündüklerini göstermektedir. Bunun sebebi bir dilleri olmaması mı yoksa algılarının farklı olması mıdır? Makakların insanlar gibi top atmayı öğrenemediğini biliyoruz. Acaba bu durum topu daha sert atınca daha uzağa gideceğine ama yere düşmesinin daha fazla zaman alacağına dair kuvvet, zaman ve mesafe ilişkisini öğrenemedikleri anlamına mı gelir?

Zaman ve mesafenin (veya uzanım) insan zihninde emsalsiz bir ilişkisi var gibi görünmektedir. Hatta olağanüstü bir şey-yapmamızı sağlayabilirler: Zihinsel zamanımızı uzamsal olarak canlandırarak başka hiçbir hayvanın yapamayacağı gibi zihnimizde zaman yolculuğuna 'çıkabiliriz. İstediğimizde gelecek haftayı hayal edebiliriz veya yedi yaşımızdaki halimizi düşünüp geçmişe gidebiliriz.

Bana göre zamanı zihnimizde canlandırabilmemiz gelecekteki olayları ve hatta imkânsız olayları düşünebilmemize imkân tanır. İstediğimde gelecek sene yeni yıl gecesi diş fırçasına binmiş, sineklerden kaçarak aya uçan bir fareyi hayal edebilirim -ve şu an siz de hayal ediyorsunuz...

NEDEN ZAMAN YAŞLANDIKÇA HIZLANIR?

Çoğumuz isimleri hatırlamada kötü olduğumuzu düşünürüz ama Japon araştırmacılar bir haberdeki tarihlerdense isimleri hatırlamamızın daha muhtemel olduğunu bulmuşlardır.

Neyse ki tarihlerle ilgili pek sık sınanmayız. Yani pek fark etmediğimiz bir şeydir. Büyük ihtimalle bazı olayların gerçekleştiklerinden daha ·yakın bir tarihte yaşandığını düşündünüz ve size çok aşina geldikleri için o kadar yıl geçtiğine şaşırdınız. Belki de zaman siz fark etmeden akıp geçtiği için rahatsız oldunuz. Bunun daha sık başınıza gelmeye başladığını mı hissediyorsunuz? Yaş aldıkça zaman hızlanıyor mu? Birkaç ay önce gördüğünüzü düşündüğünüz birini aslında geçen yıl gördüğünüzü fark edersiniz. Arkadaşlarınızın çocuklarının hala bebek olduklarını sanıyorsunuzdur ama bir bakarsınız yıllardır okula gidiyorlardır- Onların büyümesi zamanın ilerlediğini sürekli hatırlatır.

Zamanın siz yaşlandıkça hızlandığı hissi zamanı deneyimlememizdeki en büyük gizemlerden biridir.

Zamanın neden hızlandığına dair farklı teorilerin üstünden geçeceğim ve Tatil Paradoksu adını verdiğim kendi teorimle bölümü bitireceğim. Bu teori aynı zamanda neden güzel bir tatilin hızlıca geçtiğini ancak tatil sonrası uzun zamandır uzaktaymışsınız hissine kapıldığınızı ve küçük çocuklar yetiştiriyorsanız neden günlerin yavaş ama yılların hızlı geçtiğini açıklığa kavuşturacak.

Zamanın belleğimize etkisi olduğunu biliyoruz ama aynı zamanda zaman algımızı yaratan ve şekillendiren de bellektir. Geçmiş algımız, şimdiki zamanda zamanı deneyimlememizi farkında olduğumuzdan çok daha fazla şekillendirir. Zamanın kişiye özel ve esnek özelliklerini yaratan bellektir.

Bellek araştırmaları, psikoloji alanının büyük bir kısmını kapsar ancak kısa süreli bellek veya anlamsal bellek gibi konular üzerinde yapılan deneylere kıyasla kişisel deneyimleri hatırlayabilme yeteneğiyle ilgili araştırmalar ihmal edilmiştir.

***Otobiyografik bellek* iki türe ayrılabilir: yeni bir okulun ilk günü gibi belli başlı kişisel tecrübelerden oluşan *eylemsel bellek* ve hayatımız ve dünyayla ilgili bilgilerimizi içeren *anlamsal bellek* ki gittiğimiz okulun hangi şehirde veya kaç öğrencisinin olduğu gibi gerçekler burada yer alır.**

Kendi anılarımızı anlamlandırabilmek için zaman kavramımıza güveniriz. Ne zaman kendi hayatımızdan bir hikâye anlatsak olayları bağlamak, bir zaman çizgisine koymak ve birbirlerini nasıl etkilediklerini açıklamak bize doğal gelir.

1885'te Filozof Jean-Marie Guyau, nasıl şehirler önceki medeniyetlerin üstüne kurulmuşsa– *"yaşayan bir şehir uyuyan şehirlerin üzerine kurulmuştur"*- şimdiki zamanın zihnimizde geçmişin üstünde olduğunu, devamlı üzerine inşa ettiğini söyler.

Arkeologların modern binaların altında Roma döneminden mozaik döşemeler bulmaları gibi, dikkatli bakarsanız çoğu anının harabesi oradadır. Hayatta verdiğimiz kararları şu an yaşadığımız zamandan bağımsız olarak görmeye meyilliyizdir ama geçmişe baktığımızda kendi hikayemizin sosyal tarihte nasıl bir yeri olduğunu geriye dönük bir şekilde açıklayabiliriz. Birine neden kendi ebeveyninden en az on sene geç, otuzlu yaşların ortasında çocuk sahibi olmayı seçtiğini sorarsanız, dönemin trendlerinden çok kişisel durumlar sebebiyle olduğunu söyleyecektir. Yani yirmilerinde uygun bir eşle tanışmadığını, eğitimini tamamlamak veya seyahat etmek istediğini; sosyal veya politik etkenlerin belirleyici olmadığını söyleyecektir. Ancak bir önceki nesle sorarsanız, zamanın gereği o olduğu için yirmilerinde çocuk sahibi olduklarını söyleyeceklerdir.

Zaman Hızlandığında

Yaşlandıkça zamanın hızlandığı duygusu yetişkinlerde çok yaygındır ve çocuklar için hiçbir anlam ifade etmez. Küçük bir kızken yetişkinlerin nasıl da büyüdüğüme hayret etmelerine hep sinirlenirdim. Nasıl olduğu çok açıktı. Şimdi çocukların duyabileceği ortamlarda yüksek sesle söylememek için ne kadar uğraşsam da büyümenin ne kadar şaşırtıcı bir zaman belirteci olduğunu görebiliyorum. Zamanın hızlandığı duygusuna dair ilgimi çeken şey, sürekli konuşmamıza rağmen zamanın hızına asla alışamamamız!

Çoğu insanın ilk açıklaması doğrudan matematikseldir. 40 yaşındayken bir yıl daha hızlı gelir çünkü o yıl hayatın sadece kırkta biridir ama sekiz yaşında bir yıl hayatın büyük bir kısmını oluşturur. Bu durum orantısal teori olarak bilinir ve Vladimir Nabokov dahil olmak üzere yıllardır birçok kişi tarafından desteklenir.

Yetişkinseniz, tüm hayatınız düşünüldüğünde bir hafta tamamen önemsizdir ancak son bir hafta şu an aklınızda canlıdır ve günceldir. O hafta boyunca gerçekleşen olaylar on sene sonra bir anlam ifade etmeyebilir ama o haftaya ve belki de bir sonraki aya etkisi olacaktır. Janet'ın teorisi bir tasvir olarak uygundur ama bir açıklama olmaya yetmez çünkü geçen ayların ve hatta geçen senenin ne kadar hızlı geçtiğini yargılarken bütün hayatımızı hesaba katmayız. Bu teori daha önce gördüğümüz zaman algısını etkileyebilen dikkati ve duyguları görmezden gelir. Zaman algısının değişebileceği bütün farklı durumları açıklamada başarısız olur.

Yaşlandıkça zamanın hızlandığını söylemek ne kadar yaygın olsa da bunu kanıtlamak şaşılacak derecede zordur. İnsanların kendi geçmişlerine bakmalarını isterseniz, zamanın gençliklerinde deneyimlediklerine göre daha hızlı geçtiğini hissettiğini söyleyeceklerdir ama bu söylem yıllar önce zamanı nasıl hissettiklerine dair anılarına dayanır. Şimdi 75 yaşında olan bir kimse 25 yaşındayken zamanın nasıl geçtiğini sormamıştır; yani günümüzün gençleriyle günümüzün yaşlıları arasında yaptığımız kıyaslamaya dayanmak zorundayız. Bu durum yaşlandıkça kişisel zaman algılarının değil hayatın temposunun genel anlamda değiştiği olasılığını ortaya çıkarır.

Gününüzde hem gençler hem yaşlılar zamanın hızlı geçtiğini iddia etmektedir.

Hollanda'da yapılan bir araştırmada 1500'den fazla insana zamanın geçen hafta, ay ve yıla göre ne kadar hızlı geçtiği sorulduğunda yaşa bağlı olmaksızın katılanların dörtte üçünden fazlası "hızlı" veya "çok hızlı" cevabını vermiştir. Belki de zaman, yaptığımız şeylerle ilgili çok az kontrolümüz olan çocuklukta yavaş geçerken yetişkinliğe ulaşılınca daha hızlı geçiyordur. Ancak aklınızda yaşa bağlı değişimin altını çizen ve geçmiş on yılın hızını ilgilendiren bir soru belirebilir. Bir insan yaşlandıkça son on yılın daha hızlı geçtiğini söyleyecektir. Yani belki günler, aylar ve yıllar hızlanmıyor olabilir ama onyıllarla ilgili özel bir durum söz konusudur.

Hayata Teleskoptan Bakmak

Yakın zamanda gerçekleşmiş olayların tarihlerini hatırlamaları istendiğinde çoğu insanın gözü korkar ama ardından tarihlerin çoğunu doğru tahmin ederler.

Tarihini yanlış söylediğiniz herhangi bir olaya bakınız. İşte işler burada ilginçleşir çünkü yaptığımız hatalar zihnin işleyişiyle ilgili bize pek çok şey söyleyebilir. Olayların gerçekleştiklerinden daha yakın zamanda mı yoksa çok daha önce mi olduklarını düşünmeye yatkınsınız? Yanlış söylenen tarihlerde zamanın hızlanması sorununa pencere açan kalıplar vardır. Çernobil nükleer güç santralinin patlaması veya Prenses Diana'nın ölümü gibi üstünden en az on sene geçmiş olayların daha yakın zamanda gerçekleştiğini düşünme ihtimaliniz yüksektir.

Bu yaygın hata *ileri teleskoplama* olarak bilinir. Bu durumda zaman sıkıştırılmış gibidir ve-bir teleskoptan bakıyormuşsunuz gibi-olaylar olduklarından daha yakında gerçekleşmiş görünür.

Tam tersine ise *geriye teleskoplama* denir. Zamanın genişlemesi olarak da bilinir. Bir olayın asıl tarihinden çok daha uzun *zaman önce* gerçekleştiğini sandığınızda yaşanır. Bu durum çok geçmişte kalmış olaylar için ender olmasına rağmen son haftalarda yaşanan bir olay için yaygındır.

Bir arkadaşınızı üç hafta önce gördüğünüzü düşünebilirsiniz ama aslında iki hafta önce görmüşsünüzdür.

Bir Gün

Psikolog John Groeger, insanlardan yaşamış oldukları araba kazalarını hatırlamalarını istediğinde, geçmişten şimdiki zamana doğru çalıştıklarında şimdiki zamandan geçmişe doğru çalışmalarına göre daha başarılı olduklarını bulmuştur. Ünlü psikolog ve sahte anı uzmanı Elizabeth Loftus, insanlardan olayları önce uzun bir zaman aralığında değerlendirmelerini isteyip sonra zaman aralığı sınırlandığında doğru hatırlama oranının arttığını görmüştür. Yani gerçekten son altı ay içinde kaç kez doktora gittiğinizi bilmek istiyorsanız yaklaşık bir sene önce yaşadığınız kişisel bir olayı kendinize kerteriz alın, sonra şimdiki zamana doğru düşünmeye başlayın ve sadece son altı aya odaklanarak soruyu tekrar cevaplayın.

Kişisel hayatınızda bir olayın yaşandığı tarihi bulmak için iki ay sınır zamandır. Araştırmalarda defalarca ortaya çıkmıştır. Bir olay iki aydan önce gerçekleştiyse düşündüğünüz tarihin öncesinde gerçekleşmiş olması muhtemeldir. Yani altı ay önce gerçekleştiğini düşünüyorsanız, bir ay daha eklerseniz gerçek tarihe daha fazla yaklaşırsınız. Sekiz sene önce olduğunu tahmin ediyorsanız büyük ihtimalle dokuz sene önce olmuştur.

Sosyal olayların tarihini belirlemekte daha fazla zorlanırız ve bu olayların beynin farklı bir yerinde işleniyor ve saklanıyor olması mümkündür.

Araştırmalarda tekrar tekrar ortaya çıkan bir eşik noktası daha vardır: bin gün veya kabaca üç sene.

Üç sene en iyi değerlendirebildiğimiz zaman dilimi· gibi görünmektedir. Chuck Berry planör kazasını anlattığında yaklaşık üç sene önce olduğunu söylemişti ama emin değildi. Tarihi öğrenmek için kaza raporlarına baktığımda üç sene olmasına iki hafta kaldığını görmüştüm.

Nostalji ilginç bir duygudur. Sıcak ve olumlu bir duygu olarak görülmekle beraber bir sürü kaybı ve daha mutlu bir geçmişin arayışını içerebilir. O kadar tatlı acı bir duygudur ki eskiden hoş görülmezdi ve hatta bir zamanlar akıl hastalığı sayılırdı.

Nostalji kelimesi 1688'de Johannes Hofer tarafından evlerinden uzaktaki İsviçreli tüccarların endişe verici hareketlerini tasvir etmek için türetildi. Ağlıyor, yemek yemeyi reddediyorlardı ve hatta ileri durumdaki hastalar intihara teşebbüs etmişti. Takip eden iki yüzyıl boyunca atmosferik basıncın değişimi sebebiyle kanın beyne daha hızlı gitmesi ve Alplerdeki inek çanlarının sesinin beyne ve kulak zarına zarar vermesi gibi birçok garip fiziksel sorunun nostaljinin sebebi olduğu öne sürülmüştür. 1938'de nostalji "göçmen psikozu" olarak görülmüştür ve dört topluluğun tehlike altında olduğu düşünülmüştür: askerler, denizciler, göçmenler ve yatılı okula yeni başlamış çocuklar. Ancak yirminci yüzyılın sonunda bir şeyler değişmiştir ve nostalji şu an zevk aldığımız sıcak, sarılası duyguya dönüşmüştür.

Zihinsel olarak zamanda geçmişe gidebilme yeteneğimizin kimlikle ilgili çok önemli bir işlevi vardır. Benliğimizi sağlamlaştırmaya ve bir sonu olduğunu bildiğimiz hayatın anlamını aramamıza yardım eder. Geçmişi inceleyerek artık var olmayacağımız geleceğin çok uzakta hissettirmesini sağlayabiliriz.

Nostalji sosyal hayatta da rol oynar; insanlarla olan ilişkilerimizi güçlendirir. Başkalarıyla bu kadar çok anı paylaştığımız müddetçe nasıl yalnız hissedebiliriz ki?

Tatil Paradoksu

Tatile çıkmamızın zaman algımız üzerinde oynadığı garip oyunlara dair Mann'ın gözlemlerinin doğruluğuna şüphe yoktur. Güzel bir tatil maalesef hızlıca geçip gider. Beklentilerin ve para biriktirmek için sıkı çalışmaların sonrasında uzakta geçirilen zaman kısadır.

Bir haftalık bir tatili ele alalım. Yerleşmeyle geçen birkaç günün ardından gitmek için koşturmaya ve ne zaman havalimanına gitmeliyim diye düşünmeye başlamadan önce iki veya üç gününüz vardır. Tatil göz açıp kapayıncaya kadar biter. Diğer taraftan eve varınca garip bir şey olur. Tatilinize geri dönüp baktığınızda uzun bir süreyi uzakta geçirmişsiniz gibi gelir. Gerçekten sadece bir hafta mı geçmiştir? Aynı zaman diliminde gerçekleşen fakat birbirinin zıttı iki zaman tecrübesiyle baş başasınızdır. Tatildeyken zaman hızlıca geçmiş gibidir ama sonrasında yıllarca uzakta kalmış gibi hissedersiniz. Tatil ne kadar uzunsa bir şeylerin yanlış olduğu hissi o kadar güçlüdür. Bu duruma *Tatil Paradoksu* denir.

Bir kez daha William James her şeyi bizim için özetlemiştir: *"Genelde yeniliklerle ve ilginç deneyimlerle geçen zaman hızlı, geri dönüp bakıldığındaysa yavaş gelir. Diğer yandan boş tecrübelerle geçen zaman yavaş, geçmişe bakıldığındaysa kısa gelir."*

Anılar ve zaman işaretleri zamanı deneyimleme yolumuzun iki ana öğesidir. Tatiller zamanın hızlıca geçmesine mükemmel bir örnektir: Rutini bozarlar, saatlerin geçtiğine dair ipuçlarını kaldırırlar ve dikkat çekici yeni görüntüler ve sesler sunarlar. Günler uçup gidiyor gibi gelir. Eve döndüğünüzde diğer ana öğe devreye girer*: anılar*.

Yıllarca evden uzak kalmış gibi hissetmenizin sebebi, normal bir haftaya kıyasla o kadar çok yeni anınız olur ki zihninizdeki standart zaman ölçümünüz yavaşlar. Tatil paradoksunun zamanı zihnimizde iki farklı şekilde -geleceğe yönelik ve geçmişe yönelik- değerlendirmemizden kaynaklandığını düşünüyorum. Genelde iki bakış açısı eşleşir ama zamanın garipliği üzerinde durduğumuz bütün bu durumlarda eşleşmez.

İnsanların zamanın geçişini hareketli bir müzik eseri dinlerken veya soğuk suya dalarken değerlendirmeye çalıştıkları araştırmaları düşünürseniz, zihinsel olarak zamanı değerlendirdiğimiz bu iki yöntemi açıkça görebilirsiniz.

Zamanın geçişini değerlendirmede hem geçişte hem geleceğe yönelik tahmin yeteneğimizi sürekli kullanırız. Genelde kullanımları eşit orandadır ama dikkat çekici deneyimler dengeyi bozar, hem de bazen çarpıcı şekilde. Bu yüzden asla alışmayız ve alışamayacağız. Zamanı, bu iki yöntemle algılamaya ve her tatile çıktığımızda bu durumun garipliğine şaşırmaya devam ederiz.

Zamanın diğer garip gizemlerine de geçmişe ve geleceğe yönelik zaman değerlendirmesini uygulayabilirsiniz. Neden hastayken günler geçmek bilmezken geri dönüp baktığınızda o günler hiç hasta olmamışsınız gibi hızlıca geçip gitmiş gibi gelir? Bu durum tatil paradoksunun tersidir. Son hasta olduğunuz zamanı düşünün; hayatınızdan endişelendiğiniz veya hastaneye gitmek zorunda kaldığınız ciddi ve acı içinde olduğunuz bir hastalık değil soğuk algınlığı gibi sıklıkla geçirdiğiniz bir hastalık geçirdiğiniz zamanı. Dakikaların ve saatlerin sonu gelmez. Ertesi sabah daha iyi hissedeceğiniz umuduyla günün bitmesini istersiniz. İyi hissetmenin ne kadar harika olacağını ve iyileştiğinizde her anın tadını çıkaracağınızı düşünürsünüz. Zamanı geleceğe yönelik deneyimler, bu işkencenin ne zaman biteceğini merak edersiniz. Geleceğe yönelik zaman algınız her dakikanın uzun olduğunu söyler. Zamanı yavaşlatacak bütün etkenler mevcuttur. Eğlence yoktur. Yenilik yoktur. Sizi dikkatinizi nihai zaman göstergesi olan saate vermekten alıkoyacak bir şey yoktur. Kötü hissetme deneyimlerinden ibaret tekrarlar yaşanır. Fakat iyileştiğinizde tekrar ilginç bir şey olur. Tatil paradoksunun tam tersidir ama nedeni aynıdır: zamana bakış açısının çift olması. Geçmişe yönelik zaman değerlendirmesi devreye girer ve -geriye dönüp bakıldığında-yatakta geçirilen bir hafta önemsiz gelir. Hasta hissettiğinizi hatırlarsınız ama o zamana dair anılarınızda fazla farklılık olmadığı için günler birbirine girer ve o zaman aralığı nerdeyse yaşanmamış gibi gelir.

Thomas Mann'ın İsviçre'deki sanatoryumda yaşadıklarıyla ilgili yazdıkları tatil paradoksunun tersinin mükemmel bir örneğidir. Hiçliğin ve tekdüzeliğin *"büyük, çok büyük zaman birimlerini kısaltıp nerdeyse hiç boyutuna indirebildiğini"* belirtmiştir.

Can sıkıntısını zamanın anormal olarak kısalması olarak tanımlamıştır. *"Bir gün diğerleriyle aynı olduğunda, tüm günler birdir; monotonluk uzun bir hayatı kısaymış gibi gösterir,"* diyerek bu paradoksu mükemmel bir şekilde özetlemiştir.

Tatil paradoksunun tersini bir de küçük çocuk sahibi ebeveynler tecrübe eder. 19. yüzyıl psikoloğu ve filozofu William James yaşlandıkça zamanın hızlanmasına rağmen bireysel saatlerin ve günlerin her zaman daha hızlı geçiyor gibi gelmediğini gözlemlemiştir.

GELECEĞİ HATIRLAMAK

82 yaşındayken vefat eden Henry Molaison'u önemli kılan şey beyniydi. 45 yıldan daha uzun bir süre (Hayatının üçte ikisini) şimdiki zamana hapsolmuş şekilde geçirmişti.

Şöyle ki, Henry 27 yaşındayken her gün defalarca geçirdiği sara nöbetlerinin önüne geçmek için bir beyin ameliyatı geçirmişti, bir şey yapılmazsa bu nöbetler büyük ihtimalle birkaç sene içinde ölümüne sebep olacaktı. Opr. Dr. William Scoville, Henry'nin beynine gümüş bir pipet sokup küçük bir denizatına benzeyen hipokampustan yavaşça bir parça çekmişti. Ameliyat başarılı geçmiş gibi görünüyordu. Henry iyileşmiş ve krizleri sona ermişti. Ancak Scoville zaman içinde bir şeylerin ters gittiğini fark etmişti. Henry yaşadığı yeni olayların hiçbirini hatırlayamıyordu. Çocukluğundaki anıları hatırlayabilmesine rağmen daha dün tanıştığı kişiler ona yabancıydı. Her bir surat ve her bir deneyim onun için yeniydi. Bir saat önce ne yaptığını bile bilmiyordu. Ameliyat ileriye dönük bellek kaybına neden olmuştu. Henry, eski anılarına sahipti ama bir daha asla yenilerini yaratamayacaktı.

Henry'nin hastalığına birçok nöroloji ve psikoloji ders kitabında genelde bellekle ilgili bölümlerde rastlanır.

Hafıza kaybının daha az bilinen bir yönü daha vardır: geleceği hayal etme yeteneğinin kaybı. Henry bu iki belirtiyi de gösteriyordu: Kaza sonrası geçmişini hatırlayamadığı gibi geleceği de anlamlandıramıyordu.

Bu kitapta anlattığım gibi, zaman algımızı zihnimizde kurarız ama en net algı geleceğe dair kafamızda canlandırdığımız imgelerdir. İstediğimizde yarını, bir sonraki haftayı veya bin yıl sonrasını hayal edebiliriz. Bu yeteneğin falcılıkla alakası yoktur. Geleceğin, hayal ettiğimiz gibi olmayacağı ihtimali yüksektir. Aslında bu yetenek sayesinde gerçekleşmeyecek ya da asla gerçekleşemeyecek bir gelecek bile hayal edebiliriz. Zamanda ileri gidebilmemizi sağlayan garip yeteneğimiz-ileri görüşlülük- belleğimizin tam tersidir ve birbirlerine bağlılardır. Zihnimiz geleceği anlamlandırmak için hem mekân algısını hem de anılarımızı kullanır.

İnsanlar günde ortalama 59 kere veya uyanıkken yaklaşık her 19 dakikada bir geleceği düşünür. Bu alanda çalışan araştırmacılar sarsıcı bir bulgu ortaya koymuşlardır: Geleceği tasarlamak beynin bir ***kusurudur*****. Fakat işe yaramaz bir düş kurmak veya hayatını hayallerle geçirmek değildir.**

Geleceğe zihinsel olarak yolculuk yapmak önemlidir ve işimize yarar. Yargımızı, duygusal durumumuzu ve bazen kötü sonuçlara neden olsa da karar vermemizi etkiler. Geleceği düşünmeye yaptığımız keşif yolculuğu belleğimizin geçmişle ilgili yanılmasına dair de şaşırtıcı şeyler sunmaktadır.

Geleceğe Yolculuk

Belleğimizin nasıl çalıştığına dair yüzyıldan uzun süredir araştırmalar yapılmasına rağmen geleceği düşünmek *yeni* sayılabilecek bir araştırma alanıdır. En önemli bulgu geleceği düşünmenin, tersine yani geçmişe zaman yolculuğuna dayanmasıdır. Bu bulgu belleğin gizemlerinden birini açıklayabilir: Neden bizi bu kadar sık yüzüstü bıraktığını ve neden Marigold Linton gibi araştırmacıların kendi belleklerini araştırmayı bu kadar acı verici bulduklarını.

Geleceği hayal edebilmek için belleğimizin-yeniden kurgulanma sürecinde olmasına, esnek ve hatta güvenilmez özellikler sergilemesine ihtiyacımız vardır. Bu fikrin kanıtları başta Henry gibi hastalar olmak üzere çeşitli kaynaklardan gelmektedir.

Tıbbi literatüre yüzlerce amnezi vakası geçmiştir ve doktorlar çoğunlukla bu hastaların geçmişi hatırlamamakla kalmayıp geleceği de hayal edemediklerini not düşmüşlerdir. Bırakın on yıl sonrasını, ertesi gün ne yapacaklarını canlandırmayı bile başaramazlar. Çoğu doktor bu gözlemi öne sürmektedir ancak geleceği düşünme, bellekle ilgili sayısız çalışmayla kıyaslandığında sadece bir avuç hasta üzerinde sistematik olarak çalışılmıştır.

Zihinsel zaman yolculuğunun sonsuz geleceği kapsaması gerekmez. Genelde kısa zaman önce ne yaptığınızla veya kısa zaman içinde ne yapacağınızla ilgilidir. Örneğin bir iş görüşmesi öncesinde, sorulabilecek soruların bir provasını yaparız ve sonrasında da görüşmenin en kötü anlarını tekrar tekrar aklımızdan geçirip aklımızda kalan şeyleri söyleseydik ne olurdu diye hayal ederiz. Bunlar ihtimal dahilindeki geleceklerdi fakat artık imkânsız bir geçmiştir.

Demis Hassabis ve Eleanor Maguire beyin hasarı olan kişilerde geleceği düşünmeyi inceleyen ilk nörologlardı. Bu hastalara, bir gelecek senaryosuyla ilgili duyuların-görme, koklama ve duyma-tüm detayları verilse bile sahneyi zihinlerinde canlandıramadıklarını bulmuşlardır. İnceledikleri beş hasta farklı zeka düzeyi ve bellek becerisine sahipti ama iş geleceği hayal etmeye gelince özel detaylara gerek duymayan günlük olaylar olmalarına rağmen hastalardan dördü başarısız olmuştur.

Geleceği düşünmeyi zorlu bulanlar sadece beyin hasarı olan kişiler değildir. Otobiyografik belleği kötü olan herkes kendisini gelecekte görmekte zorlanır. Bu durum çok küçük çocukları, şizofreni hastalarını, Alzheimer hastalarını ve depresyondaki veya intihar etme eğilimi olan insanları kapsar. Psikoz, geçiren bir hasta ne kadar çok halüsinasyon ya da sanrı görüyorsa, geleceğe dair bir fikri aklında tutması o kadar zorlaşır çünkü zamanda yolculuğun sağladığı fırsattan yoksundurlar. Yıllar geçerken belleğimizin bizi yüzüstü bırakmaya başladığından bahsederiz ama bu olguya çok da fark etmediğimiz bir şey eşlik eder: Geleceği düşünme yeteneğimizdeki kayıp. Burada da geleceğe dair fikir yürütmek için geçmiş tecrübelere ihtiyaç duyduğumuz fikri öne çıkar.

Aslında beyinde geçmişi hatırlamakla görevli olan bölgelerin çoğu geleceği hayal etmemizi sağlayan bölgelerle üst üste binmektedir. Hatıralar yeniden yapılandırma işleminin esaslarındandır. Bir olayı tekrar tecrübe etmek istediğimizde kütüphaneye gidip bir kaset almayız. Anıyı zihnimizde yeniden canlandırırız, hatta olaya bakışımızı değiştiren yeni bilgiler edindiysek anıyı da değiştiririz. Buna benzer bir süreç geleceği hayal ederken de gerçekleşir.

Geçmiş ve geleceği düşünmede beynin üç ana bölgesi görev alır.

***İlki ön lobdur.* Alnımızın arkasında yer alan bu bölge karar verme ve sorun çözmeden sorumlu olan işler belleğe ev sahipliği yapar. Ön lob aynı zamanda geçmişteki anıların gerçek hayatla karıştırılmamasını sağlar.**

***İkinci bölge parietal lobdur*. Başın her iki tarafında arkaya doğru üstte bulunurlar. Vücudun kalanından gelen duyular burada işlenir ve aynı zamanda harflerin kelimelerle ve kelimelerin düşünceye dönüştüğü yer burasıdır. İlginç bir şekilde bu bölgenin bir parçası yön bulmamızdan da sorumludur. Bu yön bulma özelliği uzay zamanı düşünme yöntemine daha fazla ışık tutmaktadır. Daha önce ziyaret ettiğimiz bir yere gitmek için yolu bulmaya çalışmamız gibi geçmişi zihnimizdeki resimleri düşünerek gözümüzün önüne getirdiğimizi ileri sürer.**

Hafıza kaybı yaşayan hastalar yeni bir olayın gerçekleşeceği yerleri hayal etmekte zorlanırlar.

Bir müzenin ana sergisinde bekleyecekleri bir gelecek senaryosu verildiğinde beyin hasarı olmayan insanlar mermer zemin, kubbe şeklinde bir tavan veya duvarlarda resimler tasvir ederken hafıza kaybı yaşayanlar gözlerinin önüne bu tür öğeleri getiremez. Bu görevi daha zor bulmazlar ve hatta hayal ettikleri oda onlara göre gayet gerçekçidir ama eşyalardan, duygulardan, duyulardan veya serginin neresinde bulunduklarından pek bahsetmezler. Bir şekilde mekânsal içerik yoktur ve bu, zihnimizde zamanı algılamak için mekânı kullandığımız fikrini desteklemektedir.

Geçmiş veya geleceği düşünürken etkin olan üçüncü bölge **medial temporal lobdur. Burası beynin en önemli parçalarından biri olan hipokampusu barındırır. Belleği, öğrenmeyi, konuşmayı ve duyguları kontrol eder. Beynin aynı bölgelerinde gerçekleşmelerine rağmen geleceği hayal etmek, geçmişi hatırlamaktan daha fazla beyin gücü gerektirir. Kendimizi ne kadar uzak gelecekte hayal etmek istersek hipokampus o kadar etkin olmalıdır.**

Beynin geleceği hayal etmede kullanılan bazı bölgelerinin, birinin ne düşündüğünü anlamaya ve ruh halini harekete geçirmeye çalışırken kullanılması ilgi çekicidir. Anlaşıldığı üzere geleceği düşünürken ruh halimizi başka bir zaman ve mekâna uydururuz. Hali hazırda bu sürecin çalışmasıyla ilgi öğrenilecek çok şey vardır ama bu insanlara mahsus bir yetenek olarak görünmektedir.

Yakın geçmişte zihninde zamanda yolculuk yapabildiğini göstermiş diğer zeki hayvan ise yunustur. Yunuslar *"yakın zamanda yapmadıkları bir şeyi tekrar yapmak"* için eğitilebilirler. Yani bir işaret verildiğinde bir hareketi uzun zamandır yapmasalar bile gerçekleştirebilmeleri otobiyografik bellekleri olduğunu gösterir ama hayvanların gerçek bir zihinsel zaman yolculuğu yaptığını kanıtlamaz.

Bebekler de anda yaşamaya mahkûmdur; zihinsel olarak geleceğe yolculuk yapamazlar. Üç veya dört yaşına kadar geleceği hayal etmeye başlamazlar.

Yaşanmış Bir Olayın Anıları

Araştırmacılar geçen haftanın anılarının on yıl öncesinin anılarından daha canlı olması gibi bir durumun geleceği düşünmede de geçerli olduğunu; daha yakın gelecekte hayal ettiğimiz olayların daha uzak gelecektekilere göre daha canlı olduğunu da bulmuşlardır.

Geçmiş daha canlı betimlemeler sunsa da duygusal tepkilerde gelecek daha kuvvetlidir. Araştırmacılar beklentilerin geçmişi anımsamaya göre olumlu da olsa olumsuz da olsa daha güçlü duygular oluşturduğunu göstermiştir. Bir tatilin beklentisi tatilin kendisi kadar iyi ve hatta kendisinden daha iyi olabilir

Kumarbazlar gelecekte daha şanslı olacaklarına inanırlar. Kazanma şansı yüksek bahislere oynarlar ve daha düşük ihtimallileri geleceğe bırakırlar. Öğrencilerden geçmişten ve gelecekten on olay söylenmeleri istendiğinde gelecek olayların daha olumlu olduğu görülmüştür. Bu iyimserliğin, yaşlarının bir yansıması olduğunu düşünebilirsiniz ama 75 yaşındaki çoğu insan bile geleceklerinin geçmişlerinden daha iyi olacağına inanır. İnsanların gelecekte yaşanabilecek olumsuz olayları düşünmeleri geçmişteki olumsuz olayları hatırlamalarından daha uzun zaman alır.

Peki, duygular neden geleceği düşünürken, geçmişi anımsamaya göre daha kuvvetlidir? Cevap belirsizlik fikrinde yatıyor olabilir. Belirsizlik daha kuvvetli duygular oluşturur ve gelecek geçmişe göre daha belirsizdir. Ancak gelecek olaylar belirsizlik içermiyorsa ve kesinlikle güzel olacaksa ne olur?

Hiçbir Şeyi Düşünmemek

Beynimizin sadece yüzde onunu kullandığımız tamamen bir efsanedir. Hiçbir şey düşünmeden kıpırdamaksızın yattığımızda bile beynin birçok bölümü aktiftir. Geleceği kavrayışımızla ilgili en etkileyici bulgulardan biri tam burada devreye girer. Beynin geleceği düşünmeyle ilgili üç ana bölgesi doğal işleyişin parçasıdır. Beynimiz meşgul olmadığı zamanlar geleceği kurgulamaya programlanmış gibidir. Meditasyon yaparken oturup, düşüncelerin gelip geçişini gözlemlemeniz söylenir. Bir an için bile olsa bunu denediğinizde gelecekle ilgili düşüncelerden kaçmanın zor olduğunu fark edersiniz.

Düş kurmak zaman kaybı gibi görünebilir. Hepimiz konsantrasyon eksikliğiyle savaşırız ama sürekli düş kuran nadir kimseler için geçerli olmasa da, aslında kafa dağınıklığı işe yarar bir yetenektir. Beynimizin düş kurmak için bu kadar çaba sarf etmesinin iyi bir sebebi vardır. Kişilere rastgele zamanlarda ne düşündükleri sorularak düş kurma sıklığı hesaplanabilir. Harvard Üniversitesi'ndeki araştırmacılar 83 ülkeden 5 bin kişinin zihinlerini düş kurdukları sırada gözlemlemek için bir telefon uygulaması kullandılar. Uygulama insanlara rastgele aralıklarla o an ne kadar mutlu hissettiklerini ne yaptıklarını ve yaptıkları işin dışında bir şey düşünüp düşünmediklerini soruyordu. Araştırmanın sonunda zamanın üçte birinde insanların zihni düş kurmakla meşguldü. Tek istisna cinsel ilişkiydi. O sırada insanlar yaptıklarına konsantre olduklarını iddia ediyorlardı (ancak nasıl oluyorsa telefonlarına da bakabiliyorlardı).

Maalesef geleceği isteyerek hayal etmenin iyimser doğasının aksine istemsiz düş kurmak insanları daima mutlu etmiyordu. Düşlerinin yarısı güzel konularla ilgili olsa da iyi hissetmelerini sağlamıyordu, nötr ya da hoş olmayan konularla ilgili olanlarsa onları mutsuz ediyordu. Bu yüzden geleceği hayal etmenin işe yarar tarafları olsa da istemsiz gerçekleşince yazarların ifade ettikleri gibi *"duygusal bir bedeli vardır."*

Zihnimiz sürekli hareket halindedir; devamlı olası geleceği hayal eder. Peki, beynimiz neden fırsat bulduğunda dinlenmeyi seçmez? Her zaman gelecekte yaşanacak olaylara ve planlarımıza odaklansaydık geleceği hayal etme eğiliminin bir anlamı olurdu ama çoğunlukla hayat değiştirebilecek ancak pek mümkün olmayan şeyleri düşleriz. O zaman neden düş kurarız? Düşlerin gelecekteki ihtimalleri planlamamıza yardımcı olduğu şüphesizdir. Harvard Tıp Fakültesi'nden Moshe Bar bu fikri bir adım ileri taşımıştır. Düş kurmanın sebebinin dolaylı olduğuna inanmaktadır. İhtiyacımız olduğunda kullanabilmemiz için yaşanmamış olayların anılarını yarattığımızı düşünmektedir. Uçağa binen herkes uçak düşerse ne olacağını düşünür. Bar'ın fikri, uçak gerçekten düşerse, eski uçuşlardan gelen bütün hayallerin anılarının devreye gireceği ve bize yardımcı olabileceği yönündedir.

Kanıtlar zihnimizin geleceği düşünmeye yöneldiğini göstermektedir. Bir araştırmada insanlardan kendilerini şimdiki zamanda, 10 yıl sonra veya 10 yıl önce yaşarken hayal etmeleri ve ardından olabildiğince hızlı bir şekilde farklı tarihlerdeki olayların geçmişte mi yaşandığına yoksa gelecekte mi yaşanacaklarına karar vermeleri istenmiştir. İşin ilginç tarafı kendilerini 10 sene önce yaşarken hayal etmişlerse gelecekte yaşanacak olayları daha çabuk söylemişlerdir. Bu deney sürekli geleceği düşünmeye eğimli olduğumuzu gösterir. Buna geleceği hayal ederken duyguların daha güçlü olduğu ve bunun beynin meşgul değilken sergilediği doğal hali olduğuna dair bulgular eklenince zamanı deneyimlemede en baskın olan zaman diliminin gelecek olması benim için çok net bir bulgudur. Kendimizi gelecekte hayal etmeye yatkınlığımız vardır.

İyi olayların en iyisini ve kötü olayların en kötüsünü bekleriz. **Başımıza kötü bir şey gelirse altından kalkamayacağımızı, olumlu bir şey gelirse bizi mutlu edip hayatımızı değiştireceğini düşünürüz. Ancak her iki durumda da şu an olduğumuzdan farklı biri olmayız. İyi ya da kötü olsun, ilk aşamadan sonra duygularımız yatışmaya başlar ve şu an hissettiğimizden sadece biraz daha iyi ya da biraz daha kötü hissederiz. Bunun sebebi gelecek zamanı değerlendirme açımızdır: Bir olayı gerçek zamanlı değerlendirmek çok zaman alacağından parçalara ayırırız ve başlarını daha çok hayal ederiz.**

Daniel Gilbert, insanlara piyango kazanma şansını yakalarlarsa veya felç geçirme talihsizliğini yaşarlarsa hayatlarının nasıl olacağına dair fikirlerini sormuştur. İnsanlar piyango kazanırlarsa, şampanyaların su gibi aktığı kutlamalar, devasa bir çekin arkasında fotoğraf çektirme, spor araba test sürüşleri ve arkadaşlarla tatiller hayal etmiştir. Sonu gelmez eğlence vardır.

Felç geçirme durumunda ise geçirecekleri yıkıcı şoku, işlerini kaybedişlerini, evlerini uygun hale getirme çabalarını düşünmüşlerdir. Her şey mahvolmuştur.

Her iki durumda da ilk etkiye odaklanmaya eğilimliyizdir ve etkinin uzun süreli olacağını varsayarız. Alışacağımızı düşünmeyiz. İster neşe ister çaresizlik olsun, ilk duyguların bazıları geçecektir.

ZAMANLA İLİŞKİNİZİ NASIL DEĞİŞTİRİSİNİZ?

Ancak herkesin zamanla ilgili sorunları olmadığını unutmayın. Bazı insanlar zamanın hızlandığını hissederken diğerleri için saatler geçmek bilmeyebilir. Bazıları zihinlerini geleceğe gidip saplantılı bir şekilde endişe ederken bulur. Başkaları ise ne yapmak istediklerini bile unutur.

Bu kitabı okurken, büyük ihtimalle şimdiye kadar kendi zaman algınızı düşünmüşsünüzdür.

- ***Zamanı, hayali bir mekânda önünüze serilmiş olarak mı görüyorsunuz?***
- ***Geleceği sağa mı sola mı koyuyorsunuz?***
- ***Geleceğe doğru bir zaman çizgisinde mi yürüyorsunuz yoksa siz dururken gelecek mi size doğru geliyor?***

İlk Sorun: Zaman Hızlanıyor

Bu kitabı yazarken bana en çok sorulan soru zamanı nasıl yavaşlatabileceğimizdi. Bahsettiğim gibi yaşlandıkça zamanının hızlandığını ve yılların akıp gittiğini hissetmek çok yaygındır.

İnsanlardan her saniyeyi bir timsah, iki timsah, üç timsah diye içlerinden sayarak üç dakika tutmaları istendiğinde gençlerin ortalama yalnızca üç saniye fazla sayarak başarılı olduğu bulunmuştur. Orta yaşlı insanlarda ise bu süre ortalama on altı saniyedir. Ancak 60- 70 yaşında olanların kırk saniye fazla sayması, sürenin üç dakika olduğu düşünülünce çok fazladır. Sanki biyolojik saatleri yavaşlamıştır bu yüzden de tahmin ettiklerinden daha fazla zaman geçer, bu da zamanın daha hızlı geçtiği izlenimini yaratır.

Bu algı çok gerçek gibi gelir. Bu durumda soru nettir: Bu konuda ne yapabiliriz? Fakat bu soruya değinmeden önce bir soru daha sormak istiyorum: Gerçekten zamanı yavaşlatmak istiyor musunuz?

Zamanın geçişini tahmin etmekle ilgili yapılan araştırmalara geri dönüp bakarsanız, bazı durumlarda zaman algısı o kadar değişir ki nerdeyse zaman yavaşlamış gibi hissedersiniz:

Michel Siffre buz mağarasında kuru bir çorabın özlemini duyup renk körü olurken, çaresizlikleri sonucu intiharı düşünen insanlara bir saat üç saat gibi gelirken, Alanjohnston hücresinde her uzun gece saatleri sayarken öyle hissetmiştir. Bütün bu insanlar için zaman yavaşlamıştır (ancak Siffre daha sonrasında, düşündüğünden çok daha hızlı geçtiğini keşfetmiştir).

Bu durumu gerçekten yaşamak ister miyiz? Sıkıntı, endişe ve mutsuzluk zamanı yavaşlatır ama hiçbiri çekici ruh halleri değildir. ***Zamanın hızlı geçtiğini hissediyorsanız, büyük ihtimalle dolu dolu ve tatmin edici bir hayat sürdüğünüzü söyleyebilirim.***

Diğer Sorun: Çok İş, Az Zaman

Bütün bu yeni teknolojilere rağmen birçoğumuz bir günde yeterince saat olmadığını hissederiz ve daha fazla vaktimiz olsaydı hayatın kolaylaşacağını düşünürüz. Zamanın daha hızlı geçtiğine dair algımızda, acele ettirildiğimizi hissettiğimiz saatlerin yaştan daha fazla etkisi olduğunu gösteren bazı kanıtlar mevcuttur. Hollanda'da 1500'den fazla kişinin katıldığı bir internet araştırmasında Psikolog William Friedman yapmaları gereken şeyler için koşturduğunu hisseden insanların zamanın çok hızlı geçtiğine inandıklarını bulmuştur. Yeterince vaktimiz olmadığının farkındalığı, dikkatimizi elimizden kayıp giden zamana çeker ve zaman daha hızlı geçiyormuş-gibi hissederiz.

Zaman yönetimi dünyası, bize zaman kazandırarak kişisel dönüşüm geçirme umudu ve üretkenlikte artışı vaat ederek yardımımıza koşmak ister. Artan iş verimiyle beraber yeni bir dil öğrenmeye, zinde olmaya, sabah kendi ekmeğimizi pişirmeye, akşamları küçük bir şirket yönetmeye ve hafta sonları kendi elimizle yaptığımız hediyelerle arkadaşlarımızı etkilemeye vakit bulacağımızı düşünürüz.

Bir araştırmada katılımcılar bir hafta içinde 20 saatlik boş vakitleri olduğunu tahmin etmişlerdir. Günlükleri ise 40 saatlerinin boş olduğunu ortaya koymuştur. Haftada 40 saat boşluk ikinci bir işte çalışabilecek zamanları olduğu anlamına gelmektedir ama sorun gün içindeki her saatin eşit olmamasıdır. Gece geç saatte yorgun olduğunuz iki boş saat, gün içinde üretken olduğunuz iki saate benzemez.

Düşündüğümüzden daha fazla boş vaktimiz olduğunu kabul etsek de bu, bazen işi yetiştirmemiz mümkün olmayan teslim günleriyle karşılaştığımız gerçeğini değiştirmez. Peki, bilim bu durumda zamanı en verimli şekilde nasıl kullanabileceğimizi söyler? Çoklu görev sürekli öne çıkan bir temadır. İşleri tek tek mi yoksa hepsini birden mi yapmak daha hızlıdır? Şu an bilgisayar ekranıma baktığımda bu kitap dahil dört Word dosyasının, üç makalenin, üç e-posta hesabının, bir sosyal medya sitesinin ve dört başka internet sitesinin açık olduğunu görüyorum. Bunun ana sebebi çalışırken birçok kaynağı referans göstermem ama aynı zamanda dikkatimi dağıttığını bilmeme rağmen sosyal medyaya karşı koyamamamdır.

Bu konuda yalnız değilim ve bu eğilim giderek artıyor.

Biri ne kadar gençse iki farklı aracı aynı anda kullanma ihtimali o kadar yüksektir. İnsanların üçte biri akşamın erken saatlerinde iki cihazı birlikte kullanmaktadır: Mesela telefonda konuşurken internette geziniyor veya televizyon izlerlerken mesajlaşıyorlardır.

Teoride çoklu görev zaman kazandırır. Örneğin İngiliz kabine bakanı bir keresinde çok yoğun olduğu için tuvaletini yaparken dişlerini fırçalayarak ciddi vakit kazandığını itiraf etmişti.

Son 50 sene içinde gerçekleşmiş beş farklı zaman araştırması, ortalama bir Amerikalının yarım asır öncesine göre haftada altı ila dokuz saat *daha fazla* boş zamanı olduğunu ortaya çıkarmıştır.

2010 yılında gerçekleştirilen Amerikan Zaman Kullanımı Anketi, erkeklerin günde 5 saat 48 dakika boş vakti olduğunu, kadınların ise (ne komiktir ki) günde 5 saat 6 dakikayla daha az boş vakti olduğunu ortaya koymuştur. Anket insanların boş vakitlerini artırdıklarında-*daha verimli çalışma yolu bulmuş olabilirler veya sorumlulukları azalmış olabilir*-bu özlem duydukları zamanı belli bir aktiviteyle geçirdiklerini ortaya çıkarmıştır: Daha fazla televizyon izlemek. Yani Siyaset Bilimci Robert Puntman'ın savı doğruysa, insanların televizyon izlemeye ayırdığı her bir saat sosyal güven ve bir gruba ait olma seviyesinin düşüklüğüyle özdeşleştirilebilir. O zaman daha fazla boş zaman mantığa ters düşse de sosyal bağların zayıflamasına sebep olabilir mi?

Başka Bir Sorun: Gelecek İçin Fazla Endişelenmek

Düş kurmak eğlenceli olabilir ve geleceğe kayıp gitmek beynimizin meşgul değilken gerçekleştirdiği olağan görevlerden olabilir ama düşlerin zevkten obsesif endişeye dönüşmesinin ve aşırı kuruntu yapmanın ciddi sonuçları vardır.

Geleceği düşündüğümüzde eski anılarımızı olası gelecek senaryoları kurmak için kullanırız. Fakat bazen olasılıkları eksik değerlendiririz. Felaket senaryoları kurmaya başlar ve sadece en kötüsünü düşünürüz.

Aşırı endişe etmeyi kontrol etmek için birçok yaklaşım vardır. *Bilinçli olarak* öncelikle endişe ettiğiniz en kötü senaryoyu ardındansa en iyi senaryoyu hayal etmek bilişsel davranış terapisinde klasik bir stratejidir. Gerçek sonuç büyük ihtimalle ikisinin arasında bir yerdedir. Örneğin patronunuza işle ilgili ciddi bir hata yaptığınızı söylemekten korkuyorsanız, olabilecek en kötü senaryo herkesin önünde azar işitmeniz ve işten kovulmanızdır. En iyi ihtimal ise sorun olmadığını ve uğradığınıza sevindiğini çünkü size zam yapmak istediğini söylemesi olacaktır. En olası senaryo büyük ihtimalle bu ikisinin arasındadır ve her ikisini de hayal etmek en gerçekçi sonucu öngörmenize yardım eder ve daha az endişe duymanıza imkân tanır.

"Akış", Psikolog Mihaly Csikszentmihalyi[3] tarafından tanımlanmış özel bir ruhsal durumdur. Elinizdeki işe fazla yoğunlaştığınız için başka bir şey düşünmeme ve belli bir süre sonra ne kadar zaman geçtiğini bilememeniz anlamına gelir. Bu, çok meşgul olmaktan farklıdır. Zihnimiz tamamen elimizdeki işe odaklanmıştır; geleceğe ya da geçmişe akıp gitme yoktur. Sizde bu etkiyi yaratan bir aktivite bulursanız, zamanın geçişini sıkılmadan yavaşlatabilirsiniz. Bu aktivite bir müzik aleti çalmak, koşmak veya bahçıvanlık olabilir. Sizde bu etkiyi neyin yarattığını biliyor olabilirsiniz. Bende resim yapmak yaratır. Seyahat ettiğimde yanıma küçük bir çizim defteri alırım ve fırsat bulduğumda çizim yaparım. Hemen tüm dikkatimi resme ve çizdiğim manzaraya veririm. Her zamankinden daha sakin hissederim. Bu süreçte özbilincimizi kaybeder ve yaptığımız işin sonucu yerine sürecine tamamen dahil oluruz.

Csikszentmihalyi akışa neden olan durumların ana özelliklerini tanımlamaktadır. Odaklanmanızı gerektirmeyecek kadar kolay ya da sonuçlarından endişeleneceğiniz kadar zor olmamalıdır. Yaptığınız işin amacı belli olmalıdır ve üzerinde kişisel kontrolünüz olduğunu hissedebilmeniz gerekir.

Fakat akış kavramı bizi bir paradoksa da sürükler. Akışı yaşarken zaman yok olmuş gibi gelir. Saatler gelip geçebilir ve siz fark etmezsiniz. Yani başlıca sorununuz zamanın çok hızlı geçmesiyse gününüzü akış içinde geçirmek istemeyebilirsiniz.

SONUÇ

İnsanların zamanı nasıl deneyimlediğini ve kullandığını anlamak daha üretken toplumlarda daha iyi yaşamamıza yardım eder. Bunlar cesur iddialar olabilir ama kendi avantajımız için nasıl kullanmamız gerektiğini bilirsek bolca zamanımız vardır.

Bu olağanüstü boyut üstünde asla tam kontrol sağlayamayacağız. Yapabileceklerini ne kadar öğrenirsek öğrenelim zaman algımız değişecek, kafamızı karıştıracak, bizi şaşırtacak ve eğlendirecektir.

Ancak ne kadar fazla şey öğrenirsek irademizi ve kaderimizi o kadar şekillendirebiliriz. Zamanı yavaşlatabilir veya hızlandırabiliriz. Geçmişe daha güvenle tutunabiliriz ve geleceği daha doğru tahmin edebiliriz. Zihinsel olarak zamanda yolculuk yapabilmemiz bize verilmiş en yüce hediyedir. Bizi insan yapan ve özel kılan zamandır.

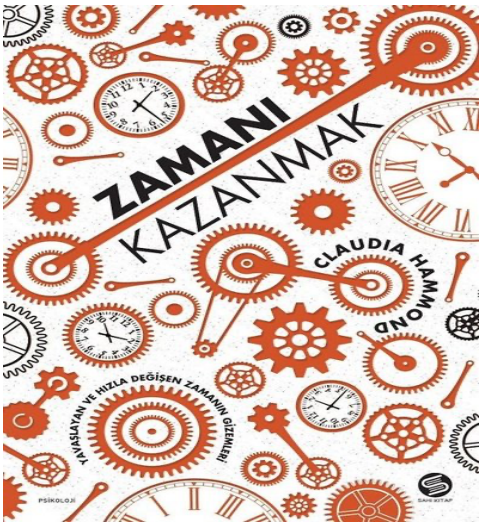
KAYNAKÇA

ZAMANI KAZANMAK *"Time Warped"*-

Claudia HAMMOND

Çeviri: Kerem ERGENER

SAHİ Kitap (I. Basım: Mayıs 2022-301 sayfa)



Claudia Anne Hammond: Bir İngiliz yazar, Ödüllü TV sunucusu ve BBC World Service ve BBC Radio 4'te sık sık radyo sunucusudur. Bu kitabı 2013 İngiliz Psikoloji Topluluğu Kitap Ödülü'ne layık görülmüştür.