

# Beynimizdeki Tik Tak 'lar!

Hepimiz içinde bulunduğumuz anı yaşar, gelecekte yaşayacaklarımızı merak eder ve geçmişimizi anımsarız. Zaman saatlerle ölçülebilen, matematikle hesaplanabilen ya da psikolojiyle açıklanabilen bir kavramdan daha fazlasıdır. Bu yüzden fizikten psikolojiye, kimyadan biyolojiye kadar pek çok bilim alanında zaman hakkındaki araştırmalar yıllardır devam ediyor. Peki siz zaman nedir ve zamanı nasıl algıladığınız diye hiç düşündünüz mü?

Zaman, olayların akışını anlamak ve ne kadar sürdüğünü ölçmek için kullandığımız bir kavramdır. Bunun için saat, takvim ve kronometre gibi ölçüm araçlarını kullanırız. Bunlarla zamanı ölçtüğümüzde; yaşamımızı planlamak, insanlarla iletişim kurmak ve doğayla uyum içinde yaşamak kolaylaşır.

Beyin, çevremizde olanları doğrudan algılayamaz. Burun, göz ve kulak gibi duyu organlarımız; çevremizdeki koku, ışık ve ses gibi çeşitli verileri duyumsar ve sinir hücreleri aracılığıyla beyne iletir. Bu bilgiler beyinde anlamlı hâle gelir.

Örneğin, bir yemeğin kokusunu burnumuzla duyumsarız ve beynimiz bunun bir yemek kokusu olduğunu algılar ancak kokuyu kimimiz iştah açıcı bulurken, kimimiz bunun tam tersini algılayabiliriz. Zaman algısı için de benzer bir durum söz konusudur. Bir ders saati aynı okula giden herkes için 40 dakikadır ancak bu 40 dakikalık dersi kimimiz uzun, kimimiz kısa algılayabiliriz. Bu da tüm insanların kendine özgü algılama biçimi olduğunun bir göstergesidir.

SİNEMA



Zamanı ölçmek için kullandığımız araçlar, belirlenmiş standartlara göre şaşmadan çalışarak zamanın akışını güvenilir biçimde bize gösterir. Ancak vücudumuzda zamanın akışını ölçmeye çalışan çok sayıda bileşen bulunur. Bu bileşenlerin çalışma biçimleri, vücudumuzdaki ve çevremizdeki değişikliklerden etkilenebilir. Bu da algısal farklılıklara yol açabilir. Diğer bir deyişle; deneyimlerimiz, yaşımız, stres düzeyimiz, duygularımız ve düşüncelerimiz gibi bireysel farklılıklarımız, zamanı farklı algılamamıza neden olabilir.

Gelin bu durumu birkaç örnekle açıklamaya çalışalım. Sevmediğimiz bir filmi kısa süre bile izlese bile saatler geçmiş gibi gelirken aynı filmi seven biri onu izlerken zamanın nasıl geçip gittiğini anlamayabilir. Bazen bir sınava girmeden önce kalan sürede konuları tekrar etmeye çalışırız ve bu sırada zamanın su gibi akıp gittiğini hissederiz. Tuvalet sırası beklerken ise zaman çok yavaş akıyormuş gibi gelebilir.

Sıra geldi zamanı algımlarken beynimizde neler yaşandığına daha yakından bakmaya. Bilim insanları beyin görüntüleme yöntemleri kullanarak beynimizin zamanı nasıl algıladığını anlamaya çalıştı. Zamanı algımlarken beyinde pek çok bölgenin birlikte çalışması gerektiğini belirlediler. Sayfada bulunan örnekleri inceleyince beynimizin farklı bölgelerini kullanarak zamanı nasıl algıladığını siz de göreceksiniz!

Matematik sorularını ortalama 2 dakikada çözüyorum.

Canım çok sıkıldığı için filmin son dakikalarında zaman hiç geçmek bilmedi.

380-732. 380-732. 380-732. 380-732...  
Bunları aklımda tutmam gerekiyor!

Neredeyse geç kalıyorduk.

Bursa'dan Ankara'ya 3 saatte, Ankara'dan Bolu'ya 2 saatte gitmiştik. Öyleyse Ankara, Bolu'ya Bursa'dan daha yakın.

10 dakikaya hazırlanmış olurum.

Ödevlerim 3 saate biter diye tahmin ediyordum ancak 4 saati bulacak gibi görünüyor.

Beynimizin olayların akışını ve hareketlerin süresini nasıl algıladığına baktık. Gelin şimdi de vücudumuzdaki rutinlerin biyolojik saatimizle nasıl düzenlendiğine bakalım.

Alarminiz çalmadan birkaç dakika önce uyanmanız, geceleri genelde aynı saat aralığında uykunuzun gelmesi ya da öğle yemeği saati yaklaştığında açlık hissinizin artması gibi deneyimleriniz oluyor mu? Tüm bunlar biyolojik saatinizden kaynaklanıyor!



Biyolojik saatimiz, beynimizde üst kiyazmatik çekirdek adı verilen bir yerden kontrol edilir. Bu küçük yer, milyonlarca sinir hücresi içerir ve beyin diğer bölgeleriyle sürekli iletişim hâlidir. Böylece biyolojik saatimiz tıpkı önceden kurulmuş alarmlar gibi bize ne zaman uyuyacağımızı, uyanacağımızı, yemek yiyeceğimizi, hangi hormonların salgılanacağını ve daha pek çok olayı hatırlatır.