

# YOU CAN CONTROL TIME WITH YOUR MIND

## BY EIPHEO

А що як ми маємо силу сповільнити час?

Згідно з дослідженням

What if we have the power to slow time down? **According to** the research of нейробіолога Девіда Іглмена, це не просто науково-популярна фантастика. Ця сила є **neuroscientist David Eagleman, this isn't just science-fiction** fantasy. This power is реальною і вона полягає в різниці між часом, який відбиває годинник, і часом у нашому мозку. **real and it's found in the difference between clock time and brain time.**

Час, який відбиває годинник, існує за межами нас, він сталий і до болю байдужий до вас, **Clock time exists outside of us, it's constant and maddeningly** indifferent to you, але час в мозку формується нашим сприйняттям. Час в голові може пролетіти або тягнутися, і **but brain time is shaped by** our perceptions. Brain time can **fly by** or **drag on** and тягнутися... **maddeningly** – до болю, до сказу (який дуже дратує чи бісить)  
**perception** – сприйняття (в англійській може вживатися і в множині)  
on and on...

Бачите, ваш мозок записує події вашого життя, накладаючи дані на стрічку\* пам'яті **See, your brain records** the events of your life laying down data on a memory track as you experience things in the moment. Here's a car crash, a kiss, a raise – ці моменти проходять в одну мить, але через те, що вони пам'ятні, ваш мозок **these moments pass in an instant, but because they're memorable, your brain** захоплює великий обсяг деталей\*. **track** – шлях, колія, трек; стрічка (тут мається на увазі, що спогади накладаються так, мов записуються на касету)  
**footage** – кадр, кадри (знов порівняння із записом фільму)  
**captures volumes of footage.**

**volume** – об'єм, обсяг; том (книги); тут це слово вживається в множині, щоб передати значний обсяг  
**chitchat** – розмови ні про що; буденні розмови, балачки; **plain** – простий, неприкрашений

І в той же час, ось очікування у черзі, оновлення на вашому телефоні, розмови ні про що. **Meanwhile, here's waiting in line, updating your phone, and plain chitchat.** Вашому мозку нема чого робити, окрім як помічати плин часу, роблячи так, що він тягнувся. **Your brain has nothing to do but notice the passage of time, making it drag.**

Не багато можна з цього винести! (Крик мозку ☺). Щоб зрозуміти час глибше, Іглмен провів **Not much to capture here! To understand brain time more deeply, Eagleman ran** експеримент, в якому він кидав своїх суб'єктів з висоти 30 метрів (в сітку, не хвилюйтеся), **an experiment,** where he dropped his subjects 100 feet (into a net, don't worry), і вони мали вгадати скільки тривали їхні падіння. **make smbd do smth** – змусити когось щось зробити (це не обов'язково примус!)  
and made them **guess** how long their falls took.

Всі "падаючі хлопці" вважали, що вони були в падінні набагато довше, ніж то було насправді. **The fall guys all believed that they were falling for much longer than they actually**

were.

**to believe** – вірити, вважати

**to ran an experiment** – провести експеримент

Що відкрив цей експеримент, так це те, що ми відчуваємо час інакше в моменті,

What this **experiment revealed** is that we experience time differently in the

на відміну від того, як ми відчуваємо час ретроспективно, і це є секрет до того,

moment from how we experience time retrospectively, and this is the secret to

як сповільнити час.

slowing time down.

**to reveal** – виявити, відкривати (не буквально)

**to expand** – розширюватися, поширюватися (на)

**to contract** – звужуватися, стискатися (одне з багатьох значень)

Бачите, коли ми оглядаємося назад, наші спогади розширюються і звужуються.

See, when we look back, our memories expand and contract.

Часи, насичені подіями з багатьма деталями, ті, що пролетіли, варто було лиш оком змигнути,

The eventful times with a lot of footage, the ones that felt like **a blink of an eye** at

розгортаються і відчуваються довшими, коли ми згадуємо про них і наш мозок формує

the moment, **unfurl** and feel longer when we remember them and our brain forms

історію. Але часи, що відчувалися такими довгими в моменті, потім стискаються.

the story. But the times that felt so long in the moment are then compressed away.

І так недобре, і так зле\*.

The worst of both worlds.

**the worst of both worlds** – (ідіома) букв. найгірше з двох світів; щось, що поєднує в собі недоліки двох різних виходів, ситуацій

(in) **a blink of an eye** – дуже швидко; варто лиш оком змигнути

Ще один з експериментів Іглмена показує, що повторювані шаблони спричиняють

Another one of Eagleman's experiments shows that **repetitive patterns** causes

спадання мозкової активності, в той час як новизна сприяє її загостренню.

brain activity to fall, while novelty causes it to **spike**.

Тож основа опанування часу в голові (полягає) в цьому: якщо ви хочете сповільнити час і

So, the core of **harnessing** brain time is this: if you want to slow time down and

зробити ваше життя довшим, наповнюйте ваші дні стількома новими і пам'ятними

make your life last longer, fill your days with as many novel and memorable

моментами (букв: досвідами), скількома можете. Дайте вашому мозку причину звертати увагу.

experiences as you can. Give your brain a reason to pay attention.

Не всі зміни мають бути великими: вивчіть щось нове, дістаньтесь на роботу іншим шляхом,

The changes don't all have to be big: learn something new, take a different route

покладіть телефон і візьміть до рук колоду карт. Це можливо, оглянутися на життя,

to work, put down the phone and pick up **a deck of cards**. It's possible to look back

за яке ви зібрали спогадів (букв: досвідів) та подій, яких вистачить на кілька життів,

on a life where you **accumulated** several lifetimes worth of experiences and

просто уникаючи рутини та монотонності.

memories, just by avoiding **routine and monotony**.

**to spike** – проколювати, загострювати

**to harness** – приборкати, запрягти

**to accumulate** – зібрати, накопичувати

Якщо дослідження Іглмена є правдивим, то різноманітність є не тільки частиною життя, вона є

If the Eagleman's research is true, then variety isn't just a slice of life, it's

секретом того, щоб зробити його довшим, принаймні в наших головах.

the secret to making it longer, **at least** in our heads.