1. **THỜI GIAN LÀ TƯƠNG ĐỐI**

Chuyện này có bao giờ xảy ra với bạn? Bạn đang đi thăm bạn bè. Mất hai giờ để đến và hai giờ để quay lại, nhưng chuyến đi đến đó cảm thấy lâu hơn nhiều.



Trong cuốn sách thú vị, The Time Paradox (2009), Philip Zimbardo và John Boyd thảo luận về kinh nghiệm của chúng ta về thời gian là tương đối, không phải tuyệt đối. Có những ảo tưởng về thời gian, chỉ giống như có ảo ảnh thị giác. Zimbardo báo cáo về nghiên cứu cho thấy rằng càng bạn tập trung tinh thần thì thời gian bạn nghĩ trôi qua càng nhiều. Nếu mọi người phải dừng lại và suy nghĩ về mỗi bước của một nhiệm vụ, họ sẽ cảm thấy rằng nhiệm vụ đó mất quá nhiều thời gian. Xử lý tinh thần làm cho khoảng thời gian có vẻ lâu hơn.

Nhận thức về thời gian và phản ứng của bạn với nó cũng bị ảnh hưởng rất nhiều bởi khả năng dự đoán và kỳ vọng. Giả sử bạn đang chỉnh sửa video trên máy tính của mình. Nếu bạn làm công việc này thường xuyên, và thông thường mất 3 phút, thì 3 phút có vẻ không phải là lâu vì bạn biết trước được. Nhưng nếu nó đôi khi mất 30 giây và đôi khi mất 5 phút và bạn không biết cái nào xảy ra, bạn sẽ rất bực bội dù chỉ mất 3 phút. 3 phút đó sẽ cảm giác rất lâu.

NẾU LÀ NGƯỜI BỊ ÁP LỰC BỞI THỜI GIAN, HỌ SẼ KHÔNG DỪNG LẠI ĐỂ GIÚP BẤT KÌ AI

Một thử nghiệm ở trường đại học. Các sinh viên được yêu cầu chuẩn bị bài phát biểu. Người thử nghiệm sẽ cung cấp cho những người tham gia (sinh viên) các hướng dẫn khác nhau, tùy theo họ thuộc danh mục: Còn thời gian, Thời gian vừa đến hay Nhanh chóng

+Còn thời gian: “Sẽ mất vài phút trước khi họ sẵn sàng cho bạn, nhưng bạn có thể

đi qua. Nếu bạn phải đợi ở đó, nó sẽ không lâu đâu. "

+Thời gian vừa đến: "Trợ lý đã sẵn sàng cho bạn, vì vậy hãy đi qua ngay."

+Nhanh chóng: “Ồ, bạn đến muộn. Họ đã mong đợi bạn vài phút trước. Tốt hơn là bạn nên di chuyển. Trợ lý sẽ đợi bạn vì vậy bạn sẽ tốt hơn nếu đi nhanh. Nó sẽ chỉ mất một phút.”

Các hướng dẫn đưa họ vượt qua một người nào đó là một phần của thử nghiệm và người này đang co ro, ho và rên rỉ trong một con hẻm trong khuôn viên trường. Câu hỏi là, bao nhiêu người sẽ dừng lại và đề nghị giúp đỡ? Liệu bài phát biểu họ đã chuẩn bị có quan trọng không? Liệu các chỉ dẫn là họ nên nhanh lên có quan trọng không? Bao nhiêu phần trăm người đã dừng lại để giúp đỡ?

+Còn thời gian: 63%

+Thời gian vừa đến: 45%

+Nhanh chóng: 10%

Thời gian mà sinh viên được người hướng dẫn cho không tạo ra sự khác biệt đáng kể về việc họ có dừng lại để giúp đỡ hay không, mà quan trọng là họ có giúp ngay lập tức không.

KỲ VỌNG THAY ĐỔI THEO THỜI THỜI GIAN



Mười năm trước, nếu một trang Web mất 20 giây để tải, đó là bình thường. Nhưng những ngày này nếu mất hơn 3 giây bạn sẽ mất kiên nhẫn. Cảm giác như là một sự vĩnh hằng.

*Lưu ý*

*-*Luôn cung cấp các chỉ báo về tiến độ để mọi người biết sẽ mất bao nhiêu thời gian .

-Nếu có thể, hãy đặt khoảng thời gian cần thiết để thực hiện một công việc hoặc cung cấp thông tin nhất quán, để mọi người có thể điều chỉnh kỳ vọng của họ cho phù hợp.

-Để làm cho một quy trình có vẻ ngắn hơn, hãy chia nhỏ nó thành các bước và để mọi người suy nghĩ ít hơn. Quá trình xử lý tinh thần khiến một thứ gì đó có vẻ mất nhiều thời gian.