

## چرا بعضی‌ها همیشه دیر می‌رسند؟



«دیر رسیدن» عادت‌ی است که انگار بعضی‌ها نمی‌توانند آن را از سرشان بیندازند و همه ما اشخاصی را می‌شناسیم که انگار هرگز وقت‌شناس نیستند. اما آیا می‌توان دلیل دیر کردن همیشگی این افراد را پیدا کرد؟

«دیر رسیدن» عادت‌ی است که انگار بعضی‌ها نمی‌توانند آن را از سرشان بیندازند و همه ما اشخاصی را می‌شناسیم که انگار هرگز وقت‌شناس نیستند. اما آیا می‌توان دلیل دیر کردن همیشگی این افراد را پیدا کرد؟ به گزارش ایسنا به نقل از ایندپندنت، متخصصان می‌گویند: شاید عادت دیر رسیدن در چند عامل ریشه داشته باشد از جمله **درک فرد از مفهوم زمان، مدیریت زمان و شخصیت فرد.**

هوگو اسپایرز، استاد علوم شناختی اعصاب در یونیورسیتی کالج لندن و از نویسندگان مقاله‌ای که سال ۲۰۱۷ در نشریه هیپوکمپوس منتشر شد در مصاحبه با «لایوساینس» گفت: احتمالاً سازوکاری در مغز هست که موجب می‌شود برخی افراد دیر به جلسات و قرارها برسند؛ زیرا زمان رسیدن را کمتر از وقتی که واقعا طول می‌کشد تا برسند، در نظر می‌گیرند. به گفته اسپایرز، هیپوکمپوس ناحیه‌ای از مغز است که در درک بعضی جنبه‌های زمان مانند یادآوری زمان انجام کاری و برآورد مدت زمانی که هر کار طول می‌کشد، نقش دارد. پژوهشی که در نشریه «بازنگری علوم اعصاب نیچر» منتشر شد، نشان می‌دهد سلول‌های عصبی هیپوکمپوس نقش «سلول‌های زمانی» را بازی می‌کنند که در درک و خاطره‌ها از رویدادها اثر دارند؛ اما اینکه چرا برخی افراد دائما زمان را کمتر از مقدار واقعی برآورد می‌کنند، دقیقا مشخص نیست.

یکی از عوامل شاید میزان **آشنایی** ما با یک مکان خاص باشد. اسپایرز برای پژوهش سال ۲۰۱۷ خود از ۲۰ دانشجویی که تازه ساکن لندن شده بودند، خواست نقشه منطقه‌ای را که دانشکده‌شان در آن قرار داشت، بکشند و زمان رسیدن به مقاصد مختلف را تخمین بزنند. اگر دانشجویان منطقه‌ای را خوب می‌شناختند، برآورد مکانی آنان تقویت می‌شد اما از طرفی هم هرچه به محیط آشناتر بودند، زمان رسیدن را کوتاه‌تر برآورد می‌کردند.

اسپایرز گفت: اگر با جایی آشنا باشیم، کم‌کم زحمت تردد به آنجا را کمتر در نظر می‌گیریم. در بعضی موارد هم افرادی که دیر می‌رسند ممکن است برای کارهایی که لازم است پیش از رفتن از جایی به جای دیگر انجام دهند، مانند حاضر شدن برای بیرون رفتن، زمان کافی در نظر نگیرند. پژوهشی که در نشریه «حافظه و شناخت» منتشر شد، نشان می‌دهد ما بر اساس زمانی که فکر می‌کنیم کاری در گذشته طول کشیده است، زمان‌ها را تخمین می‌زنیم، اما خاطرات و درکمان همواره دقیق نیستند.

امیلی والدوم، استادیار دانشگاه کمپل واقع در کارولینای شمالی و نویسنده اصلی پژوهشی که سال ۲۰۱۶ در نشریه «کلیات روانشناسی تجربی» منتشر شد در مصاحبه‌ای با لایوساینس گفت: اگر در اجرای کاری **تجربه زیادی** داشته باشیم، بیشتر احتمال دارد زمان لازم برای آن کار را کمتر از حد لازم تخمین بزنیم.

والدوم در این تحقیق دریافت **عوامل محیطی** مانند موسیقی می‌توانند درک ما از زمان را دچار اختلال کنند. والدوم مخصوصا نشان داد برخی افراد هنگام پاسخگویی به سوالات اطلاعات عمومی، بسته به تعداد ترانه‌هایی که در پس زمینه برایشان پخش می‌شد، زمان لازم برای این کار را اشتباه تخمین زدند. جوان‌ترها در صورت شنیدن چهار ترانه کوتاه در مقایسه با وقتی که دو ترانه بلندتر می‌شنیدند، بیشتر احتمال داشت زمان لازم را زیادتر تخمین بزنند. اما این عامل ظاهرا بر درک افراد مسن‌تر از زمان اثری نداشت.

عامل محیطی دیگر شاید **شلوغی** باشد. در پژوهشی که سال ۲۰۱۲ در نشریه «واقعیت مجازی» منتشر شد، متخصصان از شرکت‌کنندگان خواستند مدت زمان سفر شبیه‌سازی شده با مترو را در حالت‌های شلوغ و خلوت تخمین بزنند. آنان دریافتند تردد در محیط‌های شلوغ این حس را می‌دهد که ۱۰ درصد بیشتر از سفر در محیط‌های خلوت‌تر زمان برده است و آن را به ناخوشایند بودن این تجربه مرتبط دانستند.

**شخصیت نیز در دیر رسیدن نقش دارد. والدوم گفت برخی ویژگی‌های خاص شخصیتی مانند وظیفه‌شناسی کمتر می‌تواند موجب شود برخی افراد کارهایی را که از قبل برایشان برنامه‌ریزی کرده بودند، یادشان برود.**

او معیار دیگری را که شاید در وقت‌شناسی فرد موثر باشد، **توان انجام چند کار در آن واحد** می‌داند. پژوهشی که در نشریه «پیشرفت‌های روانشناسی شناختی» منتشر شد، نشان داد افرادی که هم‌زمان چند کار را پیش می‌برند، کمتر احتمال دارد سایر کارهای برنامه‌ریزی شده به موقع یادشان بیاید و انجامش دهند.

والدوم گفت: بهترین برنامه‌ریزی‌ها هم ممکن است صرفا به خاطر آنکه هوش و حواسمان دیگر برای اجرای موفقیت‌آمیز آن کارها ظرفیت ندارد، با شکست مواجه شود.

برخی افراد هم در وقت‌شناسی مشکل دارند زیرا عمدا کارها را عقب می‌اندازند. فوشیا سیروا، استاد روانشناسی دانشگاه دورهام انگلیس در مصاحبه با لایوساینس گفت: همیشه دیر کردن می‌تواند از نشانه‌های پشت‌گوش انداختن کارها باشد.

به گفته سیروا، پشت‌گوش انداختن کارها معمولا در داشتن رابطه عاطفی دشوار با آن کار ریشه دارد.

حال ببینیم افرادی که همیشه دیر می‌کنند برای به موقع رسیدن به قرارها و پرهیز از نومید کردن دوستان و همکاران خود چه می‌

توانند بکنند. متخصصان، پیشنهاد گذاشتن زنگ ساعت یا هشدار اعلان کارها روی موبایل را مطرح می کنند. یکی دیگر از راهکارهایی که ممکن است جواب دهد این است که مدتی پیش از موعد مقرر برای کاری که قرار است انجام شود، اقدام کنیم تا به موقع سر برنامه موردنظر حاضر شویم.