

## برای بی‌نظمی‌هایمان فکری کنیم

«در ۹۰ درصد موارد سر قرارهایم دیر می‌رسم، از چند دقیقه گرفته تا نیم‌ساعت. همیشه استرس دارم و نمی‌توانم لذتی از قرارهایم ببرم»...



«در ۹۰ درصد موارد سر قرارهایم دیر می‌رسم، از چند دقیقه گرفته تا نیم‌ساعت. همیشه استرس دارم و نمی‌توانم لذتی از قرارهایم ببرم».

شما جزو کدام دسته از افراد هستید؟ آن دسته از افراد که حتی پیش از موعد سر قرار حاضر می‌شوند و حاضرند دقایقی را برای مثال در مقابل خانه میزبان قدم بزنند و سپس راس ساعت زنگ در را بفشارند و به داخل روند؟ یا از آن دسته از افراد که تازه یک ساعت مانده به وقت قرار، می‌روند دوش می‌گیرند. نیم‌ساعت مانده به وقت، شروع به لباس پوشیدن می‌کنند و ۱۰ دقیقه قبل از ساعت قرار، از خانه بیرون می‌زنند؟ آن دسته از افرادی که تاخیر زیر نیم‌ساعت را با وضعیت مستاصل کننده ترافیک تهران امری بدیهی و غیرقابل احتراز می‌دانند، اما به عادات روزمره خود به عنوان عوامل اصلی‌تر این تاخیرهای مزمن توجهی نمی‌کنند و در پی تغییر آن هم نیستند.

فکر می‌کنید وقتی در مقابل شخصی که ۱۵ دقیقه به انتظار شما در خیابان ایستاده، می‌گوئید که ترافیک بود، او چه چیزی باید بگوید؟ مسلماً باید بگوید که من هم از همین خیابان‌ها و در میان ترافیک آمده‌ام، اما طوری برنامه‌ریزی کردم که سر وقت اینجا حاضر باشم. البته مسلماً بیشتر مواقع چنین چیزی نمی‌شنوید و شخص مقابل از روی ادب صرفاً به لبخندی اکتفا کرده و بحث را عوض می‌کند.

برای تکرار چنین چیزی هم فکری کرده‌اید؟ برای اینکه مدام دیر به همه‌جا برسید و هر بار بخواهید دلیلی بتراشید؟ فکر کرده‌اید به جز اینکه به فرد یا افراد مقابل حس بی‌ارزشی شمرده شدن دست می‌دهد، اعتبار شما هم می‌تواند به میزان قابل توجهی کاهش پیدا کند؟ اینها سوال‌هایی هستند که ممکن است همه آنها را که «دیر» می‌رسند، زمانی از خودشان پرسیده باشند، به خصوص آن زمانی که استرس دارند، مدام اس‌ام‌اس از پی اس‌ام‌اس می‌فرستند و پشت چراغ قرمز بوق می‌زنند، یا اینکه به راننده تاکسی می‌گویند «نمی‌شود کمی تندتر بروید؟» اما سوال اساسی درباره بسیاری از ما که دچار «تاخیرهای مزمن» هستیم اینجاست که چرا ما به قرارها دیر می‌رسیم، کارها را سر وقت انجام نمی‌دهیم و نقطه پایان بر این عادت دیرینه‌مان نمی‌گذاریم؟ چرا برای ما نه تنها هشت و «هشت و یک دقیقه» متفاوت نیست که در خیلی از مواقع هشت و ۱۵ دقیقه هم به نظرمان فرق چندانی با هشت ندارد؟

• در ایران بی‌نظمی برای کسی هزینه ندارد

«در ۹۰ درصد موارد سر قرارهایم دیر می‌رسم، از چند دقیقه گرفته تا نیم‌ساعت. همیشه استرس دارم و نمی‌توانم لذتی از قرارهایم ببرم». این چیزی است که زن روزنامه‌نگار جوانی که به تازگی سی سالگی را پشت سر گذاشته می‌گوید. او با این همه به تاخیرهای خود به عنوان یک امر پذیرفته شده در زندگی‌اش نگاه می‌کند: «فکر می‌کنم یک بخشی از تاخیرها به روحیات آدم بستگی دارد.

همان‌قدر که خانه باید مرتب باشد تا کار کنم، در مقابل اگر بخواهم از نظر زمانی خودم را داخل کادر قرار دهم نمی‌توانم کار کنم» و زندگی در شهرهای بزرگ را هم البته بی‌تقصیر نمی‌داند: «شاید همیشه این افراد نباشند که مقصردند، خود زندگی در شهرهای بزرگ یعنی دست به گریبان بودن با همین قسم تاخیرها، استرس‌ها و روحیات». این روزنامه‌نگار البته موضوع را فراتر می‌برد: «شاید هم یکی از دلایل تاخیرهایم این باشد که دوست دارم همه کارها را با هم انجام دهم. چون در بسیاری از کشورها خیلی از اتفاقات مثل یادگیری زبان یا سفرهای ماجراجویانه و... در دوران مدرسه تجربه می‌شود، اما ما در سنین بالاتر از مدرسه تازه در پی کسب این تجربه‌ها برمی‌آئیم و مسلماً چون زمان محدود است برای انجام همه آنها در کنار هم، دچار تاخیر و استرس هم می‌شویم».

او البته تأکید می‌کند که نمی‌خواهد با این حرف‌ها «گناه» خودم را نادیده بگیرم. این به نظر می‌رسد گفت و گوی خوبی برای شروع بحث با یک جامعه‌شناس باشد. در پی تماس با دکتر علیرضا محسنی، با نوع دیگری از تحلیل روبه‌رو می‌شویم. او با به میان کشیدن تئوری‌های «رفتارگرایان» سعی در توضیح چرایی «تاخیر» دارد. این استاد دانشگاه می‌گوید: «مسئله رعایت وقت به عنوان یک رفتار ناشی از یادگیری است و مانند هر رفتار دیگری معلول شرایطی است که فرد در آن قرار می‌گیرد. این شرایط می‌تواند محیط اجتماعی- فرهنگی و آموزه‌هایی باشد که در معرض آنهاست. مثلاً فردی که در خانواده‌ای زندگی می‌کند که افراد آن همگی وقت‌شناس هستند، این احتمال که این فرد هم به وقت اهمیت بیشتری دهد، بیشتر خواهد بود». این جامعه‌شناس بر این نکته تأکید می‌کند که «البته همه اینها تئوری هستند و برای بیان نظر قطعی نیاز به تحقیق است تا متوجه شد که کدام از اقشار به تاخیر مبتلا هستند» و به تئوری‌های رفتارگرایان اشاره می‌کند: «به قول رفتارگرایان، ما وقتی در مقابل یک رفتار پاداش می‌گیریم، راغب می‌شویم که آن را تکرار کنیم و وقتی در مقابل رفتاری تنبیه می‌شویم، دیگر به سراغ آن رفتار نمی‌رویم».

محسنی در توضیح این موضوع می‌گوید: «در خارج از کشور اگر کسی به جای پنج، پنج و یک دقیقه به مترو برسد، مترو را از دست می‌دهد. یا اگر به جز ساعتی که استادش روی در دفترش نوشته که دانشجو می‌پذیرد، مراجعه کند حتی اگر استاد هم باشد، پاسخگوی او نخواهد بود. اما در ایران چنین سیستمی وجود ندارد». این جامعه‌شناس می‌گوید: «در جامعه ما به نظر می‌رسد کل افراد به زمان اهمیت نمی‌دهند، برای همین هر زمان به سراغشان بروید شما را می‌پذیرند، بنابراین در چنین جامعه‌ای مجموعه‌ای از تجربیات برای افراد به وجود می‌آید که می‌آموزند دیر برسند هیچ اتفاقی نخواهد افتاد و از این رو هیچ تلاشی در تصحیح رفتار خود نمی‌کنند چرا که ضرورتی نمی‌بینند».

• زندگی‌مان با بی‌نظمی هم چرخیده است

علیرضا محسنی جامعه‌شناس، در حالی از برقرار نبودن «نظام رفتاری تنبیه و پاداش» برای تصحیح تاخیرهای مزمن ما می‌گوید که دکتر شیوا دولت‌آبادی روانشناس، از «ذهنیتی که مربوط به گذشته است»، سخن به میان می‌آورد. او می‌گوید: «به نظر می‌رسد که ما هنوز بخشی از ذهنیت ما مربوط به گذشته است. مثل اینکه با هواپیما سفر می‌کنیم اما هنوز ذهنیت مربوط به هواپیما را به دست نیاورده‌ایم، ذهنیت‌مان هنوز مربوط به دورانی است که با کاروان سفر می‌کرده‌اند». او ضمن به میان آوردن این موضوع که «در مقابل زمان هیچ احساس مسئولیتی در بیشتر افراد جامعه ما مشاهده نمی‌شود»، به دلایل این موضوع اشاره می‌کند: «شاید هسته اصلی برگردد به نداشتن مسئولیت اجتماعی، هیچوقت به ما یاد داده نشده که من و دیگران به هم وصل هستیم و یک مجموعه را تشکیل می‌دهیم که دارد با هم کار می‌کند. وقتی افراد بدانند که در جامعه در داخل یک چرخه هستند که مسئولیت‌ناپذیری هریک در مقابل زمان به کل سیستم لطمه وارد می‌آورد، وقت‌شناسی تبدیل می‌شود به نوعی وظیفه‌شناسی، مدنیت همراه با این باور که همه ما دارای نقش حساس در کار جمعی هستیم». او البته ادامه می‌دهد: «مقداری از بی‌نظم بودن ما البته باز می‌گردد به اینکه زندگی ما بدون نظم هم چرخیده، این جمله‌ای که ما مدام می‌گوئیم «آخرش یک طوری می‌شود» به درستی فرهنگ جاافتاده و حاکم در جامعه ما را نشان می‌دهد.

البته متأسفانه مخاطبان ما هم با بی‌نظمی کنار آمده‌اند». این استاد دانشگاه سپس به این موضوع اشاره می‌کند که این بی‌نظمی به همه ارکان جامعه نفوذ کرده است، چه در خانواده، ادارات و حتی در دانشگاه‌ها و برای مثال در برگزاری یک کنگره علمی بی‌نظمی‌های فرهنگی‌مان به وضوح مشخص است و به چشم می‌آید. او تأکید می‌کند که «در چنین سیستم بی‌نظمی مسلماً افراد هم دلیلی برای منظم بودن نمی‌بینند» و ادامه می‌دهد: «فرد اگر هم زود برسند، قطار دیر می‌رسد، یا هواپیما دیر پرواز می‌کند.

بنابراین کل سیستم به نوعی موید بی‌نظمی است. چرا که اگر فرد دو مرتبه اتوبوس را به خاطر تاخیر خود از دست بدهد، بار سوم سر موقع حاضر می‌شود و یاد می‌گیرد که بی‌نظمی هزینه‌هایی دارد». او درباره راهکارهای برطرف کردن بی‌نظمی و به تبع آن تاخیرهای افراد در جامعه ما می‌گوید: «این اتفاقی است که هم باید فردی برای اصلاح آن فکر کنیم و هم جمعی. یعنی به جز اینکه خود افراد سعی در اصلاح رفتارشان کنند، مدرسه، دانشگاه و خانواده هم باید تلاش کنند. در کل باید تمامی جامعه تلاش کنند تا زمان، مسئولیت‌پذیری در مقابل آن و تن ندادن به بهانه‌های موجود مثل ترافیک، مفاهیم ارزشمندی تلقی شوند و افراد خود را برای هر بی‌نظمی کوچکی در مقابل جامعه پاسخگو حس کنند».

www.hamvatansalam.com