

چرا همیشه دیرمان می‌شود؟

توضیح اساسی این رفتار بسیار ساده است: به گفته روانشناسان افراد نمی‌توانند تخمین بزنند که انجام هر کاری چقدر زمان می‌برد.



همشهری آنلاین:

کسانی که همیشه دیر می‌کنند، موجب خسته شدن و گیج شدن افرادی می‌شوند که منتظر آنها هستند. توضیح اساسی این رفتار بسیار ساده است: به گفته روانشناسان افراد نمی‌توانند تخمین بزنند که انجام هر کاری چقدر زمان می‌برد.

این مفهوم کمتر شناخته شده که آن را «مغالطه برنامه‌ریزی» می‌نامند، باعث می‌شود افراد زمان انجام کاری را کمتر از حد واقعی تخمین بزنند. به گفته محققان، مغالطه برنامه‌ریزی یک الگوی رفتاری است که تغییر آن بسیار دشوار است. جاستین کروگر، روان‌شناس اجتماعی و استاد دپارتمان بازاریابی دانشکده بازرگانی اقتصاد دانشگاه نیویورک می‌گوید: «اگر تصور می‌کنید که این افراد به خودی خود انگیزه تصحیح رفتارشان را پیدا می‌کنند، در اشتباه هستید. برای افرادی که دیر می‌کنند، انواع جریمه‌ها و مجازات‌ها وجود دارد، اما با وجود این جریمه‌ها هنوز هم افراد دیر می‌کنند.» این رفتار موجب کاهش کارایی در محیط کاری می‌شود و وقتی دیر می‌رسیم باعث عصبانیت دوستان صمیمی که کلی به انتظارمان مانده‌اند، می‌شویم. محققان از زوایای متفاوت به بررسی این مسئله پرداخته‌اند که چرا این اتفاق می‌افتد. دلائل این وضعیت می‌تواند از برنامه‌ریزی ضعیف تا یک مشکل جدی پزشکی باشد.

راجر بوهرلر، استاد روان‌شناسی دانشگاه ویلفرد لوریر در واترلوی انتاریو در کانادا می‌گوید مردم به طور متوسط زمان اتمام انجام کاری را بیش از ۴۰ درصد کم تخمین می‌زنند. بررسی‌های او نتایج مشابهی از انجام کارهای خیلی جزئی مانند فرستادن نامه محققان راهبردهای زیادی را برای افرادی که در انجام کارهای خود به آهستگی عمل می‌کنند، مورد بررسی قرار دادند. یکی از این راهبردها تخمین زدن زمان انجام کاری بر اساس تجربه‌های قبلی است. راهبرد دیگر تقسیم‌بندی کار به مراحل بسیار جزئی است.

دکتر کروگر و همکارانش در یک بررسی در سال ۲۰۰۴ که نتایج آن در ژورنال «روانشناسی اجتماعی تجربی» منتشر شد، دریافتند که تقسیم‌بندی یک کار به مراحل با جزئیات بیشتر، باعث می‌شود که افراد زمان به اتمام رسیدن آن کار را دقیق‌تر تخمین می‌زنند. آنها ۴ سناریو را بررسی کردند: آماده شدن برای قراری دوستانه، خرید پیش از تعطیلات عید، آماده کردن یک سند کامپیوتری و درست کردن غذا.

یک بررسی در سال ۲۰۱۲ که نتایج آن در «ژورنال رفتار سازمانی و فرآیندهای تصمیم‌گیری انسانی» نشان داد که افرادی که از آنها خواسته شده بود تا زمان انجام کاری را از دید یک ناظر بیرونی تخمین بزنند، پیش‌بینی‌های واقع‌بینانه‌تری داشتند. تحقیق دیگری در دانشگاه ایالتی سن‌دیگو به وسیله دکتر جف کونته، استادیار روانشناسی، نشان داد که تفاوت‌های فردی هم در این تأخیرهای مزمن موثر است.

او و همکارانش در تحقیقی در سال ۲۰۰۳ که نتایج آن در ژورنال «کارکرد انسانی» منتشر شد، ۱۸۱ اپراتور مترو را در شهر نیویورک بررسی کردند. این بررسی نشان داد که افرادی که ترجیح می‌دهند که چندکاره (multitasking) باشند - مفهومی که روانشناسان آن را چندزمانی (polychronicity) می‌نامند - معمولاً دیر به محل کار خود می‌رسند.

در تحقیق دکتر کونته، افراد با شخصیت نوع A - که شتابزده و موفقیت‌محور و گاهی پرخاشگر هستند - وقت‌شناس‌تر هستند. افراد با شخصیت نوع B - که خونسردتر هستند - اغلب دیرتر می‌رسند.

در طول سه بررسی پیشین، افراد با شخصیت نوع A گذر یک دقیقه ۵۸ ثانیه تخمین زدند، در حالیکه افراد با شخصیت نوع B این زمان را ۷۷ ثانیه تخمین می‌زدند. دکتر کونته گفت: «به این ترتیب، با وجود این شکاف زمانی ۸ ثانیه‌ای... این تفاوت در طول زمان روی هم جمع می‌شود.»

لارنس تی وایت، استاد روان‌شناسی کالج بیلویت در ویسکانسین می‌گوید، از لحاظ تأخیر در رسیدن به محل کار، روانشناسان سازمانی پی برده‌اند که تأخیر کارمندان را می‌توان بر اساس سن کودکانشان پیش‌بینی کرد. هرچه فرزند کوچک‌تر باشد، احتمال دیر رسیدن کارمند بیشتر است.

همچنین به گفته او، تأخیر کارمندان با میزان رضایت شغلی آنها و نبود تعهد سازمانی نیز در ارتباط است. متخصصان می‌گویند موارد شدیدتر تأخیر ممکن است نشانه‌ای از مشکلات سلامتی مانند اختلال بیش‌فعالی کم‌توجهی (ADHD)، افسردگی، اختلال وسواسی یا اختلالات خفیف شناختی باشد.

این افراد اغلب نیاز به درمان‌هایی از جمله گفت‌وودرمانی برای حل مشکلات مدیریت زمان دارند. راهکاری که دکتر لیزا برنستاین مددکار اجتماعی بالینی مقیم راکویل مریلند برای کمک به بیماران ADHD به کار می‌گیرد، تقسیم‌بندی تقویم هفتگی به بخش‌های ۳۰ دقیقه‌ای است. راهکار دیگر سیستم پاداش‌دهی است. مثلاً اینکه تا هنگامی که مقدار معینی از کار پایان نیابد، خبری از فیس‌بوک یا ایمیل نیست.

این راهکار برای ماری تالی ۶۰ ساله که ۵ سال است بیمار دکتر برنستاین است و در بزرگسالی تشخیص ADHD در او داده شد، کارایی داشته است. او می‌گوید دیر کردنش باعث اضطرابش می‌شد.

درست کردن یک تقویم با جزئیات بیشتر، کمک بزرگی به او کرده است. او گفت برنستاین به او کمک کرده است که تخمین دقیق‌تری از زمان مورد نیاز برای انجام کارهایش بزند.

اکنون او می‌گوید دیگر قرارهای کاری‌اش را در فواصل زمانی بیش از حد نزدیک نمی‌گذارد و اگر مجبور باشد قرارها را لغو می‌کند. و او در رسیدن به موقع در ملاقات با افراد بسیار بهتر شده است. او می‌گوید در آخرین قرار ملاقاتش با دکتر برنستاین: «۱۰ دقیقه زودتر رسیدم.»

عبادت این ته‌صه‌ها، دکت برنستاین، به شما کمک می‌کند تا سه موقع به کارهایتان برسید: بیش از ظرفیت خود کار نکنید. قبول کنید که نمی‌توانید در یک زمان، دو جا باشید.

اگر صبح جلسه‌ای دارید، از شب قبل لباس‌هایی که می‌خواهید بپوشید را آماده کنید و از زنگ ساعتی استفاده کنید که گزینه تعویق ندارد.

روی تلفن همراه خود دو زمان هشدار را تنظیم کنید. یکی وقتی باید شروع به آماده شدن کنید و یکی وقتی باید از خانه بیرون بزنید.

سعی کنید زود برسید و به خاطر این زود رسیدن، به خودتان یک فنجان قهوه پاداش دهید.

ببینید دیر رسیدن چه هزینه‌هایی برای شما در پی خواهد داشت و عواقبی را که قبلاً متحمل شده‌اید، به یاد بیاورید.

خودتان را به تصور درآورید که به موقع کارتان را انجام داده‌اید؛ این کار باعث افزایش تمرکز و دقت شما می‌شود.

به اندازه کافی بخواهید تا فکرتان خوب کار کند.

منبع: The Wall Street Journal

ترجمه: مهسا شیرانی