

العلم يكشف الأسباب □□ لماذا يتأخر بعض الناس دائماً؟



الأحد 9 أبريل 2023 10:50 م

هناك بعض الناس يعتادون الوصول متأخرين، سواء كان موعد غداء أو اجتماع عمل □
لكن الأمر له تفسير علمي، إذ من المحتمل أن تكون عادة التأخير ناتجة عن عدد من العوامل، منها إدراك الوقت وإدارة الوقت والشخصية □
وقال هوجو سبايرز، أستاذ علم الأعصاب الإدراكي في جامعة كوليدج لندن، والمعد المشارك لدراسة عام 2017 في مجلة "هيبيوكامبوس":
"من المحتمل أن تكون هناك آلية في الدماغ تجعل بعض الأشخاص يتأخرون عن الاجتماعات لأنهم يقللون الوقت الذي سيستغرقونه للوصول إلى هناك."

الْحُصِين يعالج بعض جوانب الوقت

وأضاف إن الحُصِين هو منطقة من الدماغ تعالج بعض جوانب الوقت، مثل تذكر متى يجب القيام بشيء ما والوقت الذي يستغرقه □
ووفقاً للأبحاث المنشورة في مجلة "نيتشر ريفيو نيوروساينس"، فإن الخلايا العصبية في الحُصِين التي تعمل "كخلايا زمنية" تسهم في إدراكنا للأحداث وتذكرنا لها، ولكن سبب عدم تقدير بعض الأشخاص للوقت على الدوام أمر غير واضح □
وقد يكون أحد العوامل هو مدى معرفتنا بالمساحة □
وخلال دراسة عام 2017، طلب سبايرز من 20 طالباً انتقلوا حديثاً إلى لندن، رسم خريطة لمنطقة الكلية وتقدير أوقات التنقل إلى وجهات مختلفة □

وفي حين أن تقديرات مساحة الطلاب تتوسع إذا كانوا يعرفون المنطقة جيداً، فإن مقياس وقت السفر الخاص بهم يتقلص مع الألفة □
وقال سبايرز: "إذا كنت معتاداً جداً على المساحة، فستبدأ في تقليل المتاعب التي ستتطلبها"، وفقاً لموقع "روسيا اليوم".
وفي بعض الحالات، قد لا يأخذ الأشخاص المتأخرون الوقت الكافي لإكمال مهام لا علاقة لها بالتنقل، مثل الاستعداد في الصباح □

تقديرات الوقت

وتشير الأبحاث المنشورة في مجلة "ميموري" و"كوجنيشن" إلى أننا نقوم بعمل تقديرات للوقت بناء على المدة التي نعتقد أن المهام تستغرقها في الماضي، لكن ذاكرتنا وتصوراتنا ليست دقيقة دائماً □
وقالت إميلي والدوم، أستاذة مساعدة في جامعة كامبل في نورث كارولينا والمعدة الرئيسية لدراسة عام 2016 نشرت في مجلة "علم النفس التجريبي": "إذا كان لدينا الكثير من الخبرة في أداء مهمة ما، فمن المرجح أن نقلل من الوقت الذي ستستغرقه".
وفي الدراسة، توصلت والدوم إلى أن العوامل البيئية، مثل الموسيقى، يمكن أن تشوه إحساسك بالوقت □
وأظهرت أنه عند القيام بمهمة أسئلة المعرفة العامة، قدر بعض الأشخاص بشكل غير صحيح طول المهمة بناء على عدد الأغاني التي سمعوها أثناء تشغيلها في الخلفية □
ويعمل البالغون الأصغر سناً إلى تضخيم تقديرات وقتهم إذا سمعوا أربع أغانٍ قصيرة مقارنة بأغنيتين أطول، وهو أمر لا يبدو أنه يؤثر على تصور كبار السن للوقت □

الازدحام له دور

وقد يكون الازدحام عاملاً بيئياً آخر □
وفي دراسة أجريت عام 2022 في مجلة "الواقع الافتراضي"، طلب الباحثون من المشاركين تقدير طول رحلات المترو المحاكاة المزدحمة بدرجة أكبر أو أقل □
ووجدوا أن التنقلات المزدحمة سُعرت أنها استغرقت وقتاً أطول بنسبة 10 في المائة من الرحلات الأقل ازدحاماً، وهو ما ارتبط بأنها تجربة غير سارة □

سمات شخصية

وتلعب الشخصية أيضاً دوراً في التأخير □

وقالت والدم إن بعض سمات الشخصية، مثل انخفاض الوعي، يمكن أن تجعل بعض الناس ينسون المهام التي خططوا لها مسبقاً
وأضافت أن "العامل الآخر الذي قد يؤثر على توقيت الشخص هو مدى تعرضه لتعدد المهام".
وأظهرت الأبحاث المنشورة في مجلة "أدفانسيس إن كوجنيتيف فسيولوجي"، أن الأشخاص الذين يتلاعبون بالعديد من المهام في وقت
واحد هم أقل عرضة للتذكر وإكمال المهام المجدولة الأخرى في الوقت المحدد
وقالت والدم: "يمكن أن تفشل أفضل الخطط الموضوعة ببساطة لأننا لا نمتلك ما يكفي من موارد الاهتمام لتنفيذها بنجاح".
وأضافت: "يمكن أن نكون في الموعد عندما يكون الأمر مهماً، عندما تكون هناك عواقب سلبية على تأخرنا، مثل فقدان رحلة".
ولكن في حالة عدم وجود موعد نهائي، غالباً ما يفقد هؤلاء الأشخاص مسار الوقت
ووجدت مراجعة نشرت عام 2019 في مجلة "ميديكال ساينس مونيتور"، أن الأفراد الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط
(ADHD) قد يجدون صعوبة في معالجة وتقدير مرور الوقت

تأخير المهام عمداً

ويكافح بعض الأشخاص ليكونوا في الوقت المحدد لأنهم يؤخرون المهام عمداً
وأضافت أن الفرق بين التسويف والتأخير هو أن الأخير يؤثر على علاقتنا بالآخرين
واقترحت باسي، التي نصبت نفسها "أداة لضبط الوقت":
ضبط المنبهات والتذكيرات على هاتفك
تحديد مواعيد نهائية قبل الحدث
وأضافت: "حيلتي المفضلة هي أن أعرض على شخص ما توصيلة هذا يعني أنك ترتب للقاءه في وقت معقول".