

بماند برای بعد ...

در مذمت یا ستایش به تعویق انداختن

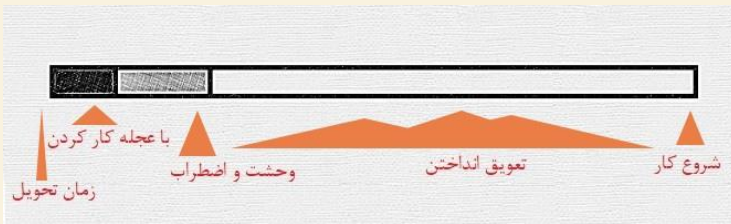
وودی آلن، در یکی از دیالوگ‌های آنی هال، فیلم مشهورش، می‌گوید: "غذای اینجا افتتاح است، تازه کم هم میدن!" برخی افراد اصولاً در حال اعتراضند که زمان برای انجام کاری کافی نبوده است و در عین حال، بیشتر همان زمان محدود را صرف به تعویق انداختن می‌کنند. در روان‌شناسی و به ویژه در شاخه‌ی تحلیل رفتار و شخصیت، اصطلاحی پرکاربرد دیده می‌شود تحت نام procrastination. در فارسی آن را تعلل یا فردا فکنی ترجمه کرده‌اند. در زبان محاوره گاه با تنبلی و اهمال اشتباه گرفته می‌شود. شاید بتوان گفت مهم‌ترین ویژگی‌اش انداختن کارها به فردا، بعداً و در نهایت به دقیقه و لحظه‌ی آخر است، به اصطلاح ورزشی‌اش دقیقه‌ی نود. اگرچه تعلل به گوش‌آشنا تر و ملموس‌تر است و فردا فکنی، کمی غریب و نجست، واقعیت آن است که دومی برگردان دقیق‌تری است. در واقع، تعلل چنان عمومیت دارد که خونسردی، اهمال کاری، بی تفاوتی و بی علاقه‌گی هم به تعلل می‌انجامند. حال آن‌که در ریشه‌شناسی procrastination، ترکیب pro و crastinus که از لاتین و فرانسه قرون وسطی آمده‌اند، دقیقاً معنایی شبیه به "تعلق به فردا داشتن" را در خود دارند.

فرهنگ عامه علاقه‌ای وافر دارد به ساده کردن؛ در تمام زمینه‌ها و

از آن جمله در مفاهیم روان‌شناسی. از این رو، اغلب ویژگی‌های رفتاری انسان به سرعت تبدیل می‌شود به قواعدی در چند خط. این یعنی، غلو کردن در بسیاری امور، و سیاه و سفید کردن بسیاری حیطه‌های خاکستری برای ایجاد کنتراست‌های واضح تا فرد به محض رویت کسی بگوید: آها ... این آدمی‌ست با شخصیتِ برون‌گرا، پس پرحرف، کمی سطحی و دمدمی؛

رویکردی سهل اما پرخطا و گمراه‌کننده. برگردیم به آدمی با خصوصیت فردا فکنی.

در وضعیتی تناقض‌آمیز، ویتگنشتاین، از مشهورترین فیلسوفان حوزه‌ی زبان، به حد نهایت به زبان بدبین بود و اعتقاد داشت با تصویر بسیار راحت‌تر می‌توان مفاهیم را منتقل کرد. در پیروی از ویتگنشتاین، به جای هر توضیحی فرض می‌کنیم نمودار پایین بسیار گویاتر خواهد بود:



کاری را تا سی روز آیند باید تحویل داد: بیست روز تعویق، ۵ روز نگرانی و احساس گناه از این همه تعلل و کاری نکردن، ۵ روز آخر شبانه‌روز کار کردن. در توصیف فردا فکنی مشهور است فرد اصولاً درگیر یک چرخه‌ی دائمی‌ست: به تعویق انداختن <احساس گناه > وحشت، اضطراب و عجله <بهانه آوردن > (احتمالاً از انجام ندادن یا دیرکردن یا ناقص ماندن). راه حل؟ به زبان ساده: بخش اول را کمی کوچک‌تر کنید. به زبان فنی‌تر: مدیریت زمان و برنامه‌ریزی. منتها کسی که خصلتاً اهل تعویق انداختن و کار را به دقیقه‌ی آخر موکول کردن باشد، ممکن است به جملاتی نظیر مدیریت زمان و برنامه‌ریزی لبخند بزند و بپرسد شوخی می‌کنی؟

در ادامه بد نیست وجه دیگر مسئله را هم ببینیم. این خصلت همیشه مشکل‌ساز نیست و وجوه مثبت هم دارد. اگر نقطه‌ی نهایی تصویر بالا "تصمیم‌گیری" باشد، روحیه‌ی به تعویق انداختن ممکن است به تصمیمی

بهبتر بیانجامد. از طرفی، کسی که توانایی به تعویق انداختن کارها را داشته باشد، بالقوه این شانس را دارد که در مواقع استرس‌زا کمی از فشار کم کند، و در کوتاه مدت به ذهن و روانش استراحت دهد. از طرفی، کمی اضطراب و استرس، شبیه آن‌چه در روز امتحان تجربه می‌شود، اصولاً به تقویت توانایی‌های ذهنی و جسمی می‌انجامد و بازده و کارایی را بالا می‌برد؛ منتها کمی.

نتیجه: اگر اهل تعویق انداختنید، نیازی به شرمندگی نیست. مادامی که چرخه‌ی فوق‌دائما به اضطراب بیش از حد و بهانه آوردن‌های عجیب نمی‌انجامد، نیازی به تغییر چیزی نیست. برخی از کسانی که کارها را به سرعت و در اولین زمان ممکن انجام می‌دهند، نه استاد مدیریت زمانند و نه برنامه‌ریزهای حرفه‌ای، احتمالاً دچار استرس و اضطراب دائمی‌اند، منتها آن مطلب دیگری است. شما می‌توانید عجالتاً روی مبل لم داده و از دوران به تعویق انداختن لذت ببرید. جمله‌ای طنز در زبان انگلیسی می‌گوید: "روز پرمشغله‌ای بود، تمام وقت در حال انداختن کلی کار به فردا بودم."

علی صدر

فروردین ۱۳۹۹