

هل تتأخر دائمًا في مواعيدهك؟.. العلم يفسّر الظاهرة ويكشف جذورها الخفية

الخميس 18 ديسمبر 2025 م 04:00

الأشخاص الذين يتمتعون بدرجات عالية من سمة "الضمير" وهي إحدى السمات الخمس الكبرى للشخصية، يميلون إلى التنظيم والالتزام والتخطيط المسبق، هؤلاء غالباً ما يصلون في الوقت المحدد.

يجد كثيرون أنفسهم يصلون متأخرین مهما حاولوا الالتزام بالمواعيد، في حين يجد آخرون قادرين على ضبط وقتهم بدقةٍ ورغم الاعتقاد الشائع بأن التأثر انعكاس لعدم الانضباط أو قلة المسؤولية، تشير الأبحاث الحديثة إلى أن المسألة أكثر تعقيداً، وترتبط بطريقة إدراك الوقت، والسماعات الشخصية، والإيقاع البيولوجي، وحتى بعض الاختلافات العصبية١٠٢ ومع توسيع الدراسات في السلوك البشري، بات من الواضح أن علاقة الناس بالوقت ليست واحدة، وأن أساس التأثر المعنـم متعددة وممتـلـة.

وهم التطبيق المثالى

تحدث كثير من حالات التأخير نتيجة ما سماه علماء النفس دانيال كانيمان وآموس تفيريسيكي قبل عقود بـ"مغالطة التخطيط". يعيل الإنسان بطبيعته إلى الاعتقاد بأن خطته ستسير دون عوائق، وأن المهمة التي تحتاج عشرين دقيقة يمكن إنجازها في نصف هذا الوقت، وأن الطريق سيكون أكثر سلاسة مما هو عليه عادةً. وهذا التفاؤل المفرط يجعل التقديرات غير واقعية، فيظهر التأخير كنتيجة طبيعية لهذا الحال، في تقدّم الزمن.

و رغم أن الجميع تقرّرّاً يقع في هذه المغالطة بدرجات مختلفة، ينزلق البعض إليها بشكل متكرر، ما يجعلهم يخطئون في حساب وقت المغادرة و يسلّطون متأخرين [٢] و تُظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يميلون إلى تقليل الوقت المطلوب لأي مهمة يفترضون أيضاً أنهم قادرون على علم، تسبّع كا، خطّه، فت تكون لأنفسهم هامشًا ضيقاً، ما يضعه في مأزق التأخير.

الشخصية ودورها في تشكيل العلاقة بالوقت

تلعب السمات الشخصية دوراً مهماً في السلوك الظاهري فالأشخاص الذين يتمتعون بدرجات عالية من سمة "الضمير" وهي إحدى السمات الخمس الكبرى للشخصية، يميلون إلى التنظيم والالتزام والتخطيط المسبق هؤلاء غالباً ما يصلون في الوقت المحدد لأنهم يبنون عادات تساعدهم على إدارة تفاصيل يومهم بدقة.

في المقابل، يعاني الذين يسجلون درجات منخفضة في هذه السمعة من صعوبة في ترتيب المهام، وضعف في المتابعة، وبشكل عام علاقة أقل صلابة بالوقت وهذا لا يعني أنهم غير مبالين، بل إن طبيعتهم تجعلهم أقل ميلاً للبناء الزمني الصارم الذي يساعد على الوصول في الموعد

تعدد المهام: عندما تتقاد اللحظة على الساعات

يميل بعض الناس إلى ممارسة أكثر من مهمة في الوقت نفسه، فينتقلون بسرعة بين محادثة ورابط إلكتروني وفكرة تظهر فجأةً هنا والخط المعرفة بـ“التعدد الذهني”， يجعل الوقت لديهم مرتانًّا وغير مُنسَّى بالساعة يقدر ما هو مرتبط بالتفاعل، واللحظة.

أظهرت أبحاث أن هؤلاء قد يتأخرون حتى 15 دقيقة في المتوسط مقارنة بالأشخاص الذين يعتمدون أسلوب "مهمة واحدة في كل مرة". وغالباً ما يعتبرون أن إنهاء محادثة أو لحظة اجتماعية أهم من الالتزام الدقيق بالموعد، خصوصاً في البيئات الثقافية التي تعطي للعلاقات أولوية على النظام الزمني الصارم.

لكن المشكلة تظهر حين يعيش هذا الشخص أو يعمل في بيئة تتبنى دقة عالية في المواعيد، فيفهم هذا الأسلوب على أنه تقدير، بينما هو في جوهره اختلاف في طريقة التعامل مع الوقت.

الإيقاع البيولوجي: ساعة داخلية لا تشبه الآخرين

يتافق البشر في الكثير من صفاتهم، لكن "ساعة أجسامهم" ليست واحدة، فالأشخاص ذوو النمط الليلي أو ما يعرف بـ"البوم الليلي" ينامون متأخرین ويسيقظون بصعوبة، أظهرت بحوث في علم الأحياء الزمني أن هؤلاء يعانون من تأخير في إفراز الميلاتونين، مما يجعل الصباح تحدياً يومياً، وهذا الخلل البيولوجي يؤدي إلى الاستيقاظ ببطء شديد، ومن ثم إلى التأخير عن المواعيد الصباحية أو الارتباك خلال النهار.

وليس الأمر مقتصرًا على الصباح فقد تبيّن أن هذا الاختلاف ينعكس على التخطيط طوال اليوم، و يجعل الالتزام الزمني أكثر صعوبة مما سُدو للآخرين.

تتجاوز بعض حالات التأخر الجانب السلوكي لتصل إلى أساس عصبيٍّ فالأشخاص المصابون باضطرابات مثل ADHD أو التوحد أو بعض صعوبات التعلم قد يختبرون ما يعرف بـ"العمى الزمني"، وهي حالة تجعل إدراك مرور الوقت أقل دقة، فيختفي الزمان أثناء التركيز في مهمة ما من دون أن يشعر الشخص بذلك.

تُظهر الأبحاث أن هؤلاء يميلون إلى تقدير الوقت بشكل خاطئ، ويواجهون صعوبة في الانتقال بين المهام، ويعانون من ضعف في وضع جدول زمني واضح، ما يؤدي في النهاية إلى الوصول المتأخر.

[كيف يمكن تحسين الالتزام بالموعيد؟](#)

رغم تنوع الأسباب، يؤكد الباحثون أن التأخر قابل للتحسن لا يحتاج الأمر إلى تغيير جذري في الشخصية، بل إلى تعديلات صغيرة في العادات اليومية: وضع منبه إضافي، مضاعفة الوقت المخصص للمهام المتوقعة، تجهيز متطلبات اليوم في الليلة السابقة، أو كتابة خطوات الوصول لمكان ما بمنطق واضح ومحدد.

وينصح المختصون أيضًا بمنح الآخرين بعض التفهم، لأن تجربة الوقت ليست واحدة لدى الجميع قد يكون شخص ما دقيقًا بالفطرة، بينما يعيش آخر يومه في إيقاع مختلف، لا يراه إلا عندما يفوته.