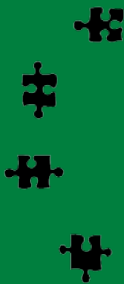


# روند اهمال در مغز



دکتر محمدحسین اطهاری

به‌طور کلی، اهمال کاری در قالب انجام امور نه‌چندان ضروری، به‌جای امور مهم‌تر یا انجام امور خوشایند به‌جای امور ناخوشایند بروز پیدا می‌کند و امور مهم‌تر به‌زمان دیگری محول می‌شوند. رفتار اهمال‌کارانه زبان‌بار، غیر ضروری و تأخیری است. در واقع، ما به‌طور خودخواسته مجموعه‌ای از اقدامات را به تأخیر می‌اندازیم، با اینکه می‌دانیم شرایط بدتر خواهد شد.

عصب‌رسانه‌ای مسئول پاداش مغز، دوپامین است. با ترشح این عصب، مغز به خود پاداش می‌دهد و وظیفه‌ای را به اتمام می‌رساند یا آن را ادامه می‌دهد. زندگی مدرن امروزی فرصت‌های بسیاری را برای ترشح این انتقال‌دهنده عصبی (نوروترانس‌میتتر) فراهم کرده‌است که باعث می‌شود وظایف مهم عقب بیفتند. به‌طور مثال، بررسی اعلان‌های گوشی همراه دوپامین را در مغز افزایش می‌دهد. مثال دیگری از قانون افزایش دوپامین، مطالعه اخبار و دستیابی به اطلاعات است. این عصر را عصر انفجار اطلاعات می‌نامند. در مقابل افزایش بی‌حد و حصر اطلاعات، ما شاهد افزایش نبود تمرکز هستیم. نبود تمرکز باعث می‌شود فرد نتواند روی کارهای مهم خود تمرکز کند. از این رو شاهد اهمال کاری هستیم.

از سوی دیگر، قشر پیشانی (فرونتال) مغز مسئول خودگردانی آدمی است. بدین معنی که برنامه فردی، به تعویق انداختن پاداش و خودتنظیمی به‌عهد این قشر است. افراد اهمال‌کار قشر پیشانی ضعیف‌تری دارند.

حال چه باید کرد؟ همچنان که هر عضله با ورزش تقویت می‌شود، مغز هم با ورزش قوی‌تر می‌شود. یکی از راهکارهای پیشنهادی، به تعویق انداختن کارهای جذاب است. به‌طور مثال، فرد می‌تواند با خود قرار بگذارد تا یک ساعت اعلان‌های گوشی همراه خود را مرور نکند. این قابلیت در گوشی‌های همراه وجود دارد.

به‌طور کلی، اگر فرد اول کارهایی را که دوست ندارد تمام کند و بعد سراغ وظایف مورد علاقه‌اش برود، می‌تواند تا حدی از دام اهمال برهد.