

# HỘI CHỨNG "CAO SU" LUÔN TRỄ HẸN CÓ THỂ LÀ CĂN BỆNH

Chắc hẳn ai trong chúng ta cũng đã từng gặp phải những "chuyên gia trễ hẹn". Thậm chí, có những người nhiều lúc phải... "phát điên" vì kẻ "cao su thời gian" đó là bạn bè, người thân hay cả nửa kia của mình.

Nhưng đừng vội trách họ, vì có thể họ đã mắc phải một dạng bệnh lý mang tên "hội chứng trễ giờ mãn tính" - Chronic lateness Syndrome. Cụ thể chứng bệnh này như thế nào và liệu bệnh nhân có khả năng được chữa khỏi? Hãy cùng tìm hiểu hội chứng kỳ lạ này thông qua bài viết dưới đây.

Hội chứng "trễ giờ mãn tính" là gì?

Hội chứng trễ giờ mãn tính là một hội chứng liên quan đến não bộ. Những người mắc hội chứng này gần như luôn luôn trễ hẹn, không có khả năng sắp xếp, tính toán thời gian cho chuẩn xác. Như trường hợp của một người đàn ông tên Jim Dunbar.

Ông Jim Dunbar mắc phải hội chứng trễ giờ mãn tính

Ngay khi mới 5 tuổi, ông thường xuyên mắc phải lỗi đi học muộn, thậm chí chẳng bao giờ đến đúng giờ khi đi xem đá bóng hay tham dự các buổi tiệc.

Lớn lên, điều này càng tồi tệ hơn, ông để bạn gái chờ hàng giờ trong cuộc hẹn đầu tiên, ông cũng bị mất việc làm vì bỏ buổi họp, và thậm chí đến buổi tang lễ sau khi đã cử hành.

Nếu hành vi trễ hẹn là do thói quen, bản chất thì người đó xứng đáng bị tẩy chay nếu như không sớm thay đổi. Tuy nhiên, những người mắc hội chứng trễ giờ thì khác, hàng ngày, hàng giờ họ luôn sống trong lo sợ bị trễ giờ.

Những người này luôn lo sợ mỗi khi đặt vé máy bay, hoặc có thể mất ngủ trong hoảng loạn vì sợ trễ hẹn công việc. Ngay cả khi gặp áp lực từ những người xung quanh, họ vẫn luôn gặp khó khăn trong việc sắp xếp thời gian, dù cho động lực có lớn như thế nào.

Tại sao việc thay đổi lại khó khăn?

Hội chứng trễ giờ mãn tính có liên quan đến những "điểm mù" của não bộ - điểm khiến con người ta không thể nỗ lực hết sức, hoặc xác định được những sai sót trong tính toán và chọn lựa. Điều này làm cho việc thay đổi trở nên vô cùng khó khăn.

May mắn thay, thông thường con người ta chỉ có từ 1 - 2 điểm mù. Khi đã xác định được chúng, ta có thể đưa ra các kế hoạch, hệ thống nhằm giảm thiểu tác động, thậm chí tránh khỏi những điểm này mãi mãi. Tiến sĩ tâm lý học Guy Winch đã đưa ra một ví dụ cụ thể, đó là một bệnh nhân của ông.

Người đàn ông 40 tuổi luôn đi muộn 10-15 phút mỗi buổi trị liệu, đồng thời luôn cảm thấy căng thẳng, dễ bị kích thích khi tới nơi.

Khi được hỏi về việc sắp xếp thời gian tới phòng tư vấn, người đàn ông trả lời: "Từ văn phòng của tôi tới ga tàu điện ngầm khoảng 5 phút đi bộ. Mất 10 phút trên tàu, còn phòng tư vấn cách ga tàu một tòa nhà. Tôi bỏ ra thêm 5 phút để phòng tàu tới trễ. Vậy nên tôi cố gắng đi trước giờ hẹn 20 phút".

Dù nghe rất hợp lý, nhưng thực tế thì không phải vậy, vì ông vẫn đến muộn 10-15 phút. Nguyên nhân là do các "điểm mù" trong tính toán.

Đầu tiên, người đàn ông này chỉ tính đến những sự việc chính - đi đến ga tàu, đợi tàu và thời gian

đi tàu - trong khi những sự kiện nhỏ hơn cũng tốn không ít thời gian: như việc đăng ký với nhân viên an ninh tòa nhà, đợi thang máy, hay khoảng thời gian ra khỏi ga tàu điện khi quá đông người. Những mẫu thời gian nhỏ lẻ này khi cộng dồn vào có thể lên tới 20 phút.

Điểm mù thứ hai nằm trong chính suy nghĩ của ông, cũng là điểm mù điển hình của những người mắc bệnh trễ giờ khi nói "Tôi cố gắng đi trước giờ hẹn 20 phút".

Nếu như tất cả những dự trù của ông là đúng thì ông đã dành khoảng thời gian sai lệch quá ít - 5 phút. Bên cạnh đó, việc tự nhủ rằng mình "cố gắng" thay vì "bắt buộc" đi trước giờ hẹn cũng khiến khả năng đi trễ giờ tăng thêm rất nhiều.

Vài cách để khắc phục việc "cao su thời gian"

Ngoài những triệu chứng kể trên, có một số điểm mù thường thấy khác của những con bệnh trễ hẹn. Đó là luôn giả định khoảng thời gian sẽ tốn cho một công việc mà lãng quên giả định sẽ bị tắc đường, hoặc luôn dựa vào khoảng thời gian của người khác rồi đặt lịch hẹn mà không dành ra khoảng sai lệch.

Ví dụ như bạn hẹn thợ đến nhà sửa máy tính trong quãng 3 - 5 giờ chiều, rồi giả định mình sẽ đi vào lúc 5 giờ chiều mà không nghĩ rằng có thể đến 5h chiều, người thợ sửa mới đến.

Người ta thường cho rằng để khắc phục chứng "cao su" rất đơn giản, bạn chỉ cần sắp xếp quỹ thời gian hợp lý. Nhưng đối với những người mắc hội chứng "trễ giờ mãn tính", điều này không đơn giản. Điều duy nhất họ có thể làm, đó là cố gắng xác định được các điểm mù của mình và tìm cách khắc phục nó.

Việc trễ hẹn có thể gây căng thẳng và xích mích trong đời sống gia đình và xã hội. Nghiêm trọng hơn, trễ nải trong công việc có thể gây hậu quả nghiêm trọng và khiến bạn gặp thất bại, mất đi các cơ hội thăng tiến, thậm chí bị sa thải.

Vậy nên đối với những con bệnh "trễ giờ", việc xác định rõ "điểm mù", cố gắng khắc phục là điều cần thiết và có lợi cho chính đời sống, sự nghiệp của bản thân.

Tuy nhiên, cũng có những trường hợp không thể chữa khỏi, khi hội chứng "trễ hẹn mãn tính" do chính lỗi của não bộ gây nên, như trường hợp của Jim Dunbar đã nhắc bên trên. Sau khi tiến hành hàng loạt các xét nghiệm, các chuyên gia y tế kết luận sự chậm trễ này bị tác động do một rối loạn não.

Chứng rối loạn này giống với triệu chứng thiếu tập trung mà trẻ con thường hay mắc phải (Attention-Deficit Hyperactivity Disorder - ADHD). Nó khiến ông không dự tính được thời gian. Đáng tiếc thay, chứng bệnh này vẫn không thể chữa trị được và Jim chẳng thể làm gì để thoát khỏi chuyện khó chịu này dù đã cố gắng đủ cách.