禪

[redacted]

[redacted]

[redacted]

چرا باید اینکار را انجام دهیم؟

فناوری همه چیز را سریع و راحت کرده است . گوشیهای هوشمند ما شبیه به یک چاقوی نظامی سویسی هر کاری را به خوبی انجام میدهند، از پخش گیتار گرفته تا فهرست کردن تعطیلات هر موضوعی مورد پوشش آنهاست . با یک برنامه خوب میتوانید هر کاری انجام دهید و مقداری از استرس روزانه را کاهش دهید . اما سؤال اینجا است: آیا همیشه انجام کارها به طور همزمان نتایج مثبتی به همراه دارد؟

تحقیقات علمی در پسزمینه

اما علم درباره حساسیت ما از اینکه حتی یک ثانیه از وقت خود را در طول روز نباید از دست بدهیم چه میگوید؟

چرا احساس خوبی از این موضوع داریم؟

مغز ما توانایی خاصی در فریب ما برای مفید نشان دادن کاری که در حال انجام آن هستیم، دارد . مطالعات نشان میدهد، چندوظیفهگی منجر به انتشار هورمون دوپامین میشود . این هورمون احساس خوشی را در فرد به وجود میآورد . به عبارت دیگر، انرژی و توانایی بیشتری در افراد ایجاد میشود . ما مشتاق هستیم تا خودمان را یکبار در معرض گرفتن پاداش قرار دهیم . توجه ما به آسانی به سمت چیزهای پر زرق و برق میتواند معطوف شود. در مغز ما قسمتی وجود دارد که باعث میشود، تمرکز بیشتری روی موضوعات پیدا کنیم . زمانیکه میان چند وظیفه سوییچ میکنید، هر زمانکه به یک ایمیل جذاب برخورد میکنید یا یک پیام کوتاه پر احساس یا یک توییت انجام میدهید، یک بخش مرکزی در مغز وجود دارد که باعث به وجود آمدن احساس خوشحالی میشود. جای تعجب نیست که خیلی ساده پریشان شویم.

اما به راستی چرا این موضوع بد است؟

سوییچ کردن میان وظایف مختلف استرس به همراه میآورد. تحقیقات ثابت کردهاند چندوظیفهگی باعث آزاد شدن هورمون کورتیزول میشود که همه چیز از ظرفیت مغزی گرفته (اختلال در عملکرد شناختی) تا حتی چگالی عضلات (کاهش بافت عضلات) را تحت تأثیر قرار میدهد .

اما چگونه میتوان از آن دوری کرد؟ آیا مجبور هستیم از همین حالا به آسانی با ایمیلهای جدید خداحافظی کنیم؟ اشتباه است . تحقیقات جدید نشان میدهند، حتی داشتن فرصت چندوظیفهگی، توانایی ما برای حل مشکلات و مدیریت مؤثر وظایف را نه تنها افزایش نمیدهد، بلکه ضریب هوشی را تا 10 واحد تنزول میدهد . صرف داشتن یک ایمیل خوانده نشده در میلباکس ممکن است بهرهوری شما را کم کند .

آیا هر کسی عملکرد خوبی در چندوظیفهگی دارد؟

ممکن است اینطور تصور کنید، زمانیکه افراد در معرض موضوعات مختلف قرار داشته باشند، بعد از مدتی در سوییچ کردن به موضوعات مختلف دارای تخصص میشوند. ممکن است تصور کنید این دسته از افراد به راحتی توانایی پالایش اطلاعات را داشته و حتی به لحاظ کاری پربارتر نیز میشوند . اما آیا این موضوع به لحاظ منطقی درست است؟ منطقی باشد یا نه، هیچ کدام از این اتفاقات رخ نمیدهد . تحقیقات نشان میدهند مالتیتسکرها در سوییچ کردن میان وظایف مختلف با مشکل مواجه هستند و ممکن است در موضوعات مختلف اطلاعات بی ربط ارائه دهند .

دلیل اصلی حواس پرتی چیست؟

علت اصلی حواس پرتی شما در محل کار چیست؟ سیل به ظاهر غیرقابل کنترل شده ایمیلهایی که به سمت شما روانه میشود؟ (مطمئن هستم خیلی از شما چنین مشکلی را دارید .) دوستان و همکاران شما نیز از مشکلی مشابه خبر میدهند . به دلیل اینکه مثل ما موظف به پاسخگویی به ایمیلها هستند، اما پرداختن به همه مسائل در یک لحظه تقریبا غیرممکن است. بخش قالبی از کار ما معطوف به صفر کردن Inbox میشود. لحظهای که ما آنرا در زندگی دیجیتال لحظه مقدس مینامیم . تحقیقات انجام گرفته در دانشگاه استنفورد نشان میدهد، افرادی که به طور مداوم در مقابل بمباران جریانهای مختلفی از اطلاعات الکترونیکی قرار دارند، توانایی توجه کردن و به یادآوری اطلاعات را در مقایسه با افرادی که همیشه روی یک وظیفه متمرکز هستند، ندارند .

یک مهارت ویژه !؟

محققان استنفورد گروهی از افراد را که تمایل به انجام چندکار به طور همزمان داشتند و به اعتقاد خودشان این سبک از کار بهرهوری آنها را افزایش میدهد، مورد بررسی قرار دادند . آنها دریافتند مولتیتسکرهای سنگین، آنهایی که احساس میکنند چندوظیفه را با هم انجام میدهند و اینکار بهرهوری آنها را افزایش میدهد به راستی در مقایسه با افرادی که دوست دارند در یک لحظه یک کار را انجام دهند، در اشتباه هستند . به دلیل اینکه آنها در سازماندهی افکار خود و پالایش اطلاعات بیربط دچار مشکلات اصلی هستند و همین موضوع باعث میشود که سوییچ کردن از یک وظیفه به وظیفه دیگر به کندی انجام شود، مغز ما در یک لحظه میتواند روی یک موضوع تمرکز کند . زمانیکه تصمیم میگیرید دو چیز را مورد بررسی قرار دهید، مغز شما ظرفیت انجام دو وظیفه به طور موفقیتآمیز را از دست میدهد .

چگونه میتوانیم فردی کارآمدتر بوده و از اتلاف وقت جلوگیری کنیم؟

اگر به دنبال یک راه حل طلایی هستید که به شما در بازگشت به موضوعات کمک کند باید به گوییم یک راه حل کامل وجود ندارد، اما یکسری از تاکتیکها وجود دارند که به شما در توقف مولتیتسکینگ و بهرهوری مؤثر کمک میکند.

برنامهریزی عصرانه

اگر هر روز عصر 10 دقیقه از زمان خود را به نوشتن درباره موضوعات اصلی که فردا آنها را باید انجام دهید اختصاص دهید؛ به شما اجازه میدهد تمرکز بهتری روی موضوعات داشته باشید . همیشه یکسری وظایف و کارهای روزمره وجود دارند؛ قبل از آنکه جواب دادن به پیامها و فعالیت در شبکههای اجتماعی را آغاز کنید، ابتدا به سراغ این دسته از کارها به روید .

فن پومودورو : تکنیک مدیریت زمان

بهکارگیری این روش واقعا باعث به وجود آمدن لذت از انجام کارها میشود . این یک تکنیک مدیریت زمان است که اولین بار در سال 1980 توسط فرانسچکو سیریلو ابداع گردید . در این روش شما روز کاری خود را به بازههای زمانی 25 دقیقه تقسیم کرده، و برای مدت 5 دقیقه به استراحت میپردازید .. این روش بر مبنای ایده استراحتهای مداوم که به چابکی روان و ذهن کمک میکنند باز میگردد . 25 کار مداوم به شما در تمرکز و پاسخگویی به وظایف اصلی کمک فراوانی میکند . در بازه زمانی 5 دقیقه استراحت و دور شدن از کار به پاسخگویی به ایمیلها به پردازید . توصیه میکنم اینکار را انجام دهید . برای این منظور میتوانید از یک زمانسنج آشپزخانه پومودورو استفاده کنید .

50
55
0
5
10

مشابه این روش را در جعبهبندی زمان و توسعه افزایشی و تکرار شونده که در طراحی نرمافزار مورد استفاده قرار میگیرد، میتوان پیدا کرد .

زمانبندی ایمیلها در روز کاریتان

خودم این کار را انجام ندادهام؛ اما کارشناسان بهرهوری، یک برنامهریزی و تعیین یک زمان مشخصی برای بررسی ایمیلها و فعالیتهای دیگر را توصیه میکنند . در این روش در تقویم خود در هر روز یک زمان مشخص برای خواندن، پاسخگویی به ایمیلها یا فعالیت در شبکههای اجتماعی اختصاص دهید . این تنها زمانی است که باید به Gmail یا Outlook سر به زنید .

حرف آخر

ما واقعا در مورد چندوظیفهگی مقصر نیستیم . واقعا در مورد پیامهایی که وارد میشوند و دوست داریم به آنها جواب دهیم و باعث میشوند، کاری که در حال انجام آن هستیم را متوقف کرده و میان وظایف مختلف سوییچ کنیم، مقصر نیستیم . هر ایمیلی که ارسال میکنیم به ما یک احساس موفقیت و پیروزی میدهد (یک قاشق بزرگ هورمون جایزه این کار). احساسی که به ما میگوید در اوج کار قرار داریم و در رأس یک سازمان قرار گرفتهایم ! اما حقیقت ممکن است برعکس باشد. ما خودمان را از چیزهایی که واقعا به آنها نیاز داریم منحرف ساختهایم . متوقف کردن چندوظیفهگی در زندگی دیجیتالی امروز واقعا مشکل است. اما من از تمرکز بیشتر در یک روز واقعا لذت میبرم . به شما توصیه میکنم روشی که در بالا به آن اشاره کردم را مورد استفاده قرار دهید و ببینید آیا تفاوتی در بهرهوری شما به وجود آورده است یا نه .

واقعیت آخر (موزیک چندوظیفگی نیست)

نگران نباشید، نیازی نیست iTune را خاموش کنید ! گوش کردن به موسیقی به بخش مجزایی از مغز فرصت میدهد تا در کار شما مداخله نکند و در کاهش بهرهوری شما تأثیری ندارد .

نویسنده :
حمیدرضا_تائبی
دسته بندی:
عصرشبکه
تاریخ انتشار :
17:10 - 01/02/1394

برچسب:

چندوظیفگی - multitasking - مغز - Brian - مدیریت زمان

▯▯▯▯▯ منبع: https://www.shabakeh-mag.com/are-network/555