

# چند وظیفه‌گی ممنوع!

هوشتان را همزمان میان چند وظیفه تقسیم نکنید



۱۲ عادتی که قاتل بهره‌وری شما هستند | ۴

چرا افراد باهوش از چند وظیفه‌گی اجتناب می‌کنند؟ | ۱۲

چرا نباید چند کار را با هم انجام داد؟ | ۱۸

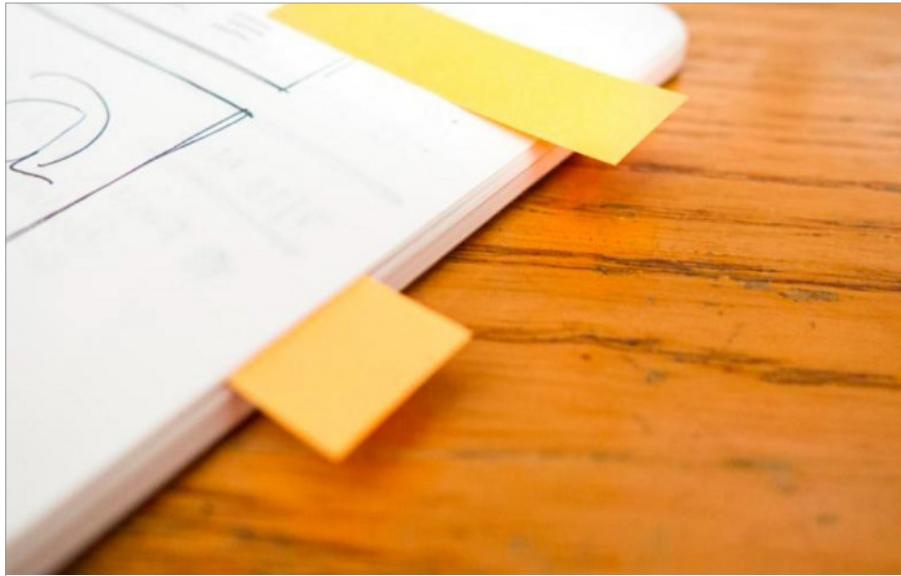
چرا چند وظیفه‌گی برای مغز ما ضرر دارد؟ | ۲۴



## با استفاده از «استخدام بازار شبکه»

سریع‌تر و آسان‌تر  
جذب بازار کار مرتبط با تخصص خود شوید

<http://www.shabakeh-mag.com/employment>



## ۱۲ عادتی که قاتل بهره‌وری شما هستند

عادت‌ها به زندگی ما انسان‌ها شکل می‌دهند. برای رسیدن به یک توازن مناسب و در پی آن زندگی پربار که همراه با یک شغل خوب و راضی‌کننده و در عین حال طولانی‌مدت باشد؛ باید سعی کنیم خیلی از عادات خود به‌خصوص آن‌هایی که درصد بهره‌وری را کاهش می‌دهند از بین ببریم.

آيا متوجه شده‌ايد که امسال سرتان بيش از اندازه شلغ است؟ اما وقتی خوب دقت کنيد می‌بینيد که در ابتدا اهداف و برنامه‌های زيادي را برای سال پيش رو در نظر داشتيد اما سال به پيان رسيد و شما به هيچ‌کدام از آن‌ها نرسيده‌ايد. باید سعى کنیم در اين زندگی مدرن که با سرعت زيادي در حال حرکت است برای چند دقیقه هم که شده توقف کنیم؛ نگاهی به عقب بياندازیم؛ به برنامه‌هایی که داشتیم تا شاید بفهمیم کجای کار ایراد دارد و چه تغیيراتی باید در تمام جنبه‌های زندگی خود ایجاد کنیم تا بتوانیم هفته؛ ماه و یا سال خوبی را برای خود رقم بزنیم.

شاید بدون آن که اطلاع داشته باشیم درصد بهره‌وریمان چهار مشکل و نقصان شده است. زمان آن رسیده تا به تمام عادت‌های نادرستی که می‌تواند مانع پیشرفتمن شود خوب دقت کنیم. فهرست زیر شامل ۱۲ عادت غلطی است که باید مورد بررسی قرار دهیم.

## ۱. چندوظيفه‌گي بودن

جداً چندوظيفه‌گي (مالتي‌تسكينگ) را کنار بگذاريid. اين عادت يکی از رايچ‌ترین و بدترین عادت‌های انسان است. بر خلاف آن‌چه تصور می‌کنيد چندوظيفه‌گي هيچ کمکی به رشد بهره‌وری نمی‌کند. در واقع اگر فقط يک کار را در دست داشته باشيد می‌توانيد در زمان

کمتر و با نتیجه بهتر آن را به سرانجام برسانید.



به گفته گلوریا مارک؛ پروفسور یوسی اروین در شرکت فست (Fast Company) بعد از هر وقفه حدود ۲۳ دقیقه و ۱۵ ثانیه طول می‌کشد تا فرد مجدهاروی کاری که در دست داشته تمرکز کامل کند. پس مدت زمانی که به این ترتیب هدر می‌رود بیش از آن چیزی است که تصور می‌کنید.

بیشتر شدن لزوماً به معنی بهتر بودن نیست؛ در خیلی موارد کیفیت بر کمیت ارجحیت دارد. یکی از استراتژی‌های خوب و مؤثر تمرکز بر روی کارهایی است که انجام آن‌ها می‌تواند نتایج مثبتی در برداشته باشد.

## ۲. چک دائم ایمیل شخصی

امروز چند بار ایمیلتان را چک کردید؟ خیلی از افراد بیشتر وقت روز را در اینباکس‌شان می‌گذرانند؛ خواندن و پاسخ دادن به ایمیل‌ها در عوض کار کردن بلاجای جان شرکت‌ها شده است. هرچه ایمیل بیشتری ارسال کنید از آن طرف هم تعداد بیشتری دریافت می‌کنید. برای خود محدودیت‌هایی در نظر بگیرید؛ سعی کنید روزی فقط ۲ یا ۳ بار آن را چک کنید و از همه مهم‌تر به عهد خود پایبند باشید.

## ۳. برای هر کاری داوطلب شدن

این که بخواهید تمام کارها را به عهده بگیرید، جز این که به شما و کسب و کارتان آسیب برساند؛ نتیجه دیگری در برندارد. لازم نیست که مسئولیت همه چیز را قبول کنید. از کمک دیگران استفاده کنید و در عوض خودتان کارهایی را انجام دهید که در آن مهارت کافی دارید.

## ۴. بلد نباشد نه بگویید

وارن بافت می‌گوید: «به دیگران اجازه ندهید که برنامه زندگی‌تان را تنظیم کنند. وقتی به کسی جواب نه بدھید، یعنی این که زمان بیشتری برای نیازهای خود دارید». سعی کنید دائما در حال خدمت کردن و سرویس دادن به دیگران نباشید.



## ۵. نتیجه کارهای خود را بررسی نکردن

از اپلیکیشن‌ها استفاده کنید؛ صدها اپ نوشته شده که قادر هستند تمام فعالیت‌های روزانه شما را زیر نظر داشته باشند و از آن گزارش تهیه کنند. با مرور آن‌ها می‌توانید نقاطی که کارایی‌تان در آن‌ها کم است را شناسایی کنید و تغییرات لازم را به وجود آورید.

## ۶. کار کردن برای زمان طولانی بدون وقفه

گاهی لازم است که استراحت کنید. به صدایی که از بدن‌تان می‌آید گوش کنید و اجازه دهید که دوباره خود را بازیابی کند. بدن برای مدت مشخصی می‌تواند روی یک کار متمرکز باشد (گفته می‌شود حداقل ۹۰ دقیقه است). کار خود را به بخش‌های کوچک تقسیم کنید و در بین آن بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کنید.

## ۷. کار کردن بدون روال

داشتن روال کاری برای این که ذهن خود را کاملاً معطوف کارتان کنید، لازم و ضروری است. اگر روال مشخصی نداشته باشد همیشه زمان از دست می‌دهید.

## ۸. لیست طولانی از کارهای روزانه

سعی کنید از پر کردن فهرست کارهای روزانه خود پرهیز کنید. مطمئن باشید امکان ندارد بتوانید آنها را در طول یک روز کاری تکمیل کنید در این صورت هم افسرده می‌شوید و هم فکر می‌کنید که خیلی مفید نبوده‌اید. زمانی که این احساس به سراغتان بیاید چار در درسرهای مختلف از جمله استرس می‌شوید.

## ۹. زیاد از حد به اینترنت وصل هستید

اگر دیگران از طریق گوشی؛ ایمیل؛ توییتر؛ فیسبوک یا لینکدین به شما دسترسی داشته باشند؛ به معنی است که شما بیش از اندازه در تیررس آنها هستید که هر کدام از آنها می‌توانند به راحتی شما را از کار و زندگی بیاندازند. ارتباط همه وسائلتان را با اینترنت قطع کنید تا بینید که سطح بهره‌وری تا چه میزان رشد می‌کند.

گوشی که در دست دارید می‌تواند بزرگ‌ترین قاتل در راه پیشرفت‌تان باشد. خیلی‌ها نمی‌توانند حتی برای چند دقیقه تلفن

را از خود دور کنند. اگر گوشی تان آنلاین باشد همیشه وسوسه می‌شود تا نسبت به همه موارد اطراف خود کنجکاو باشید. توصیه می‌شود در صورت امکان زمانی که در شرکت هستید گوشیتان را زمین بگذارید یا این که اصلا آن را خاموش کنید. بعد از آن آثار افزایش بهره‌وری کاملا مشهود خواهد بود.



## ۱. عادت خواندن اخبار

مقداری از زمان را برای خواندن یا نوشتن درنظر بگیرید. از مدیای با کیفیت استفاده کنید. از کلیک کردن روی تیترها یا خواندن اخبار کوتاه پرهیز کنید. در عوض سعی کنید مطالب با ارزش و بلاگ افراد کارشناس و خبره را مطالعه کنید.

## ۱۱. دو دل بودن

مشکل رایج افراد لیست‌های بلندبالا از کارهایی است که در طول روز باید انجام شود اما بعد از مدتی چهار تردید می‌شوند که اقدام بعدی چیست. کارهای روزانه‌تان را اولویت‌بندی کنید و در کمترین زمان آن‌ها را به سر انجام برسانید.

## ۱۲. اختراع مجدد چرخ

همیشه روش‌های بهتر و هوشمندانه‌تری برای انجام کارها وجود دارد. چرخ قبل اختراع شده پس دنبال این نباشد که دوباره آن را بسازید. زمان با ارزش‌ترین و گران‌بهاترین منبعی است که در اختیار دارید؛ آن را به راحتی هدر ندهید. چارلز داروین می‌گوید: «کسی که واهمه‌ای از هدر دادن یک ساعت از زندگی خود ندارد؛ به ارزش زندگی پی نبرده است.»

با عضویت در خبر نامه سایت **شبکه**

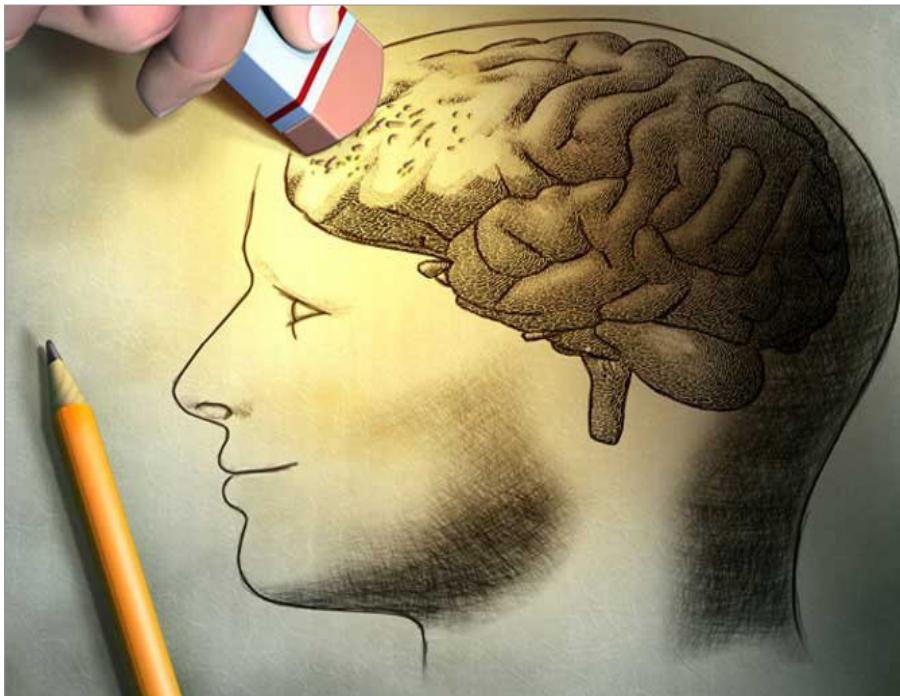


در قرعه کشی عیدانه  
**شبکه** شرکت کنید

<http://www.shabakeh-mag.com/newsletter>

**شبکه**

[www.shabakeh-mag.com](http://www.shabakeh-mag.com)



چند وظیفه‌گی ممنوع!

## چرا افراد باهوش از چند وظیفه‌گی اجتناب می‌کنند؟

مالتی تسکینگ (Multitasking) یا چند وظیفه‌گی به شرایطی گفته می‌شود که فرد به طور همزمان در حال انجام چند وظیفه است. با وجود باور عده‌ای که تصور می‌کنند چند وظیفه‌گی موجب بالا بردن بهره‌وری و تقویت عملکرد افراد می‌شود، اما تحقیقات اخیر داستان دیگری را نقل می‌کنند.

چند وظیفه‌گی واقعاً وسوسه‌کننده است ولی اصلاً برای شما خوب نیست. شاید شنیده باشد که چند وظیفه‌گی یا انجام همزمان چند کار برای شما خوب نیست، اما مطالعات جدید نشان می‌دهند که چند وظیفه‌گی عملکرد شما را مختل می‌کند و حتی ممکن است به مغز شما آسیب برساند. انجام همزمان چند کار در لحظه فقط به عملکرد شما آسیب نمی‌زند، بلکه این احتمال وجود دارد که بخشی از مغزان که برای موفقیت آینده کاری شما بسیار مهم و حیاتی است، به شکل جدی آسیب بیند.

تحقیقات به عمل آمده از سوی دانشگاه استنفورد بیانگر آن است که چندوظیفه‌گی در مقایسه با انجام یک کار در لحظه بهره‌وری کمتری به دنبال دارد. محققان دریافتند افرادی که به طور مرتب با جریان‌های متعدد اطلاعات الکترونیکی بمباران می‌شوند، نمی‌توانند به خوبی کسانی که در لحظه فقط یک کار انجام می‌دهند، توجه داشته باشند؛ اطلاعات را به یاد بیاورند یا از یک شغل به سراغ شغل دیگر بروند.

## یک مهارت خاص؟

اما اگر برخی‌ها چند وظیفه‌گی را هدیه خاص خدادادی بدانند چه؟ محققان استنفورد گروه‌هایی از افراد را مبتتنی بر تمایل آنان به چند وظیفه بودن و باور آن‌ها که این کار به عملکردشان کمک

می‌کند، مقایسه کردند. آن‌ها دریافتند افرادی که همزمان کارهای زیادی انجام می‌دهند و احساس می‌کنند که این کار عملکرد آنان را تقویت می‌کند، در واقع در مقایسه با کسانی که در لحظه فقط یک کار را انجام می‌دهند، خوب عمل نمی‌کنند و عملکرد ضعیفی دارند. به این دلیل که این افراد در سازماندهی افکار و فیلتر کردن اطلاعات نامریبوط چهار مشکل می‌شوند و در سوییچ کردن از یک کار به کار دیگر کندتر هستند.

چند وظیفه‌گی کارایی و عملکرد شما را کاهش می‌دهد، چون مغز شما می‌تواند در یک لحظه فقط روی یک چیز تمرکز کند. وقتی سعی می‌کنید دو کار را همزمان انجام دهید، مغز شما قادر این ظرفیت است که هر دو کار را به طور موفق انجام دهد.



## چند وظیفه‌گی IQ را پایین می‌آورد

تحقیقات نشان می‌دهند که چند وظیفه‌گی علاوه بر این که عملکرد شما را کند می‌کند، IQ شما را هم پایین می‌آورد. مطالعات صورت گرفته در دانشگاه لندن نشان داد که امتیاز IQ شرکت کنندگانی که در ضمن کارهای شناختی کارهای دیگری انجام می‌دهند به اندازه زمانی که شبها تا صبح بیدار می‌مانند، کاهش می‌یابد. افت ۱۵ امتیازی مردانی که همزمان چندین کار انجام می‌دهند، نمره آنان را به میانگین IQ یک بچه ۸ ساله می‌رساند. بنابراین دفعه دیگری که ضمن جلسه با همکاران خود مشغول نوشتمن ایمیل به رئیستان هستید، به خاطر داشته باشید که ظرفیت شناختی شما تا جایی کم می‌شود که انگار به یک کودک ۸ ساله اجازه داده‌اید تا این ایمیل را برای شما بنویسد.



کنترل احساسی و شناختی است، دارند. با وجود این که لازم است محققین تحقیقات بیشتری در زمینه آسیب فیزیکی چندوظیفگی به مغز انجام دهند (و این که آیا این آسیب مغزی موجود است که افراد را مستعد انجام همزمان چند کار با هم می‌کند) ولی آنچه مسلم است این است که چند وظیفگی تاثیرات منفی دارد.

عصب‌شناس کپ کی لوح (Kep Kee Loh)، مولف اصلی این تحقیق- در مورد این موضوع این گونه توضیح می‌دهد که " به نظر من ایجاد آگاهی مهم است، روش تعامل ما با دستگاه‌ها ممکن است روش فکر کردن ما را تغییر دهد و این تغییرات می‌توانند در سطح ساختار مغز اتفاق بیافتد."



## ارتباط چندوظیفه‌گی با EQ

هیچ چیز به اندازه ورفتون با گوشی همراه یا تبلت در طول گفتگو، افراد را ساكت و خاموش نگاه نمی‌دارد. چندوظیفه‌گی در ملاقات‌ها یا نشست‌ها و دیگر ارتباطات اجتماعی نشانه پایین بودن آگاهی فردی و اجتماعی افراد است؛ یعنی دو مهارت هوش هیجانی (EQ) که برای موفقیت در کار مهم هستند. تلننت اسمارت بیش از یک میلیون نفر را مورد آزمایش قرار داده و دریافته است که ۹۰ درصد مجریان رده بالا EQ بالایی دارند. اگر انجام همزمان چند کار همانگونه که محققان می‌گویند به واقع به قشر کمربندی قدامی (منطقه اصلی مغز مخصوص هوش هیجانی) آسیب برساند، انجام این کار هوش هیجانی شما را پایین می‌آورد، ضمن این که همکارانتان را هم با شما بیگانه می‌کند.

اگر شما مایل به انجام همزمان چند کار هستید، این عادتی نیست که بخواهید در آن زیاده روی کنید - این کار به طور حتم موجب کاهش کیفیت کار شما می‌شود حتی اگر آسیب ذهنی به شما وارد نیاید، مشکلات شما در خصوص تمرکز، سازماندهی و توجه به جزئیات تشدید می‌گردد.





### هدر رفتن منابع انرژی مغز

## چرا نباید چند کار را با هم انجام داد؟

صبح که از خواب بلند می‌شوید چه کارهایی انجام می‌دهید؟ چک کردن ایمیل‌ها؛ گشتنی در فیسبوک؛ نوشیدن یک فنجان قهوه؛ رفتن به محل کار با اتوبوس یا مترو در حالی که یکی از آخرین ایده‌های خود را در گوگل جستجو می‌کنید؛ چک کردن نوتیفیکیشن‌ها؛ باز هم قهوه و نگاهی به کارهایی که در طول روز باید انجام دهید؟ آیا این روال

هر روز تکرار می‌شود؟ حجم زیاد فعالیتها که صبح‌های شما را بهشدت پر مشغله کرده و از این شاخه به آن شاخه پریدن تنها یک نتیجه دارد: خستگی مفرط و بیش از حد.

زمانی که چند کاره می‌شویم؛ در هر لحظه تنها یک کار را انجام می‌دهیم اما خیلی سریع بین کارهای زیادی که داریم سوئیچ می‌کنیم. این کار در دراز مدت بسیار خسته‌کننده می‌شود. باعث مصرف بیش از اندازه و سریع قند و اکسیژن در مغز و هم‌چنین کاهش همین میزان سوخت برای انجام سایر کارها می‌شود.

«دانیل لوپتین»؛ پروفسور علوم اعصاب رفتاری در دانشگاه «مک‌گیل» معتقد است: این سوئیچ دائم بین کارها؛ یک هزینه بیولوژیکی دارد و باعث می‌شود خیلی سریع‌تر از زمانی که تمام تمرکز و توجه خود را روی یک کار گذاشته‌ایم؛ خسته شویم. در نتیجه بیشتر غذا می‌خوریم، کافئین بیشتری مصرف می‌کنیم. اغلب اوقات چیزی که به آن نیاز است کافئین نیست؛ بلکه کمی وقفه، دست کشیدن از کار و استراحت است. اگر در بین کار هر از چند گاهی استراحت نکنیم، خوردن یک فنجان قهوه بیشتر هیچ کمکی به مغز نمی‌کند.

مطالعات نشان داده افرادی که بعد از هر چند ساعت به مدت ۱۵ دقیقه استراحت می‌کنند، کارایی بیشتری دارند اما این زمان‌های

استراحت باید موجب رها شدن مغز شود، مهم نیست که چه کاری می‌کنید، راه می‌روید، از پنجره به بیرون نگاه می‌کنید به موسیقی گوش می‌کنید یا کتاب می‌خوانید؛ در همه این حالات مغز باید به آرامش برسد. «لویتین» می‌گوید: هر کسی روش خاص خودش را دارد اما مطمئناً چرخزنی در فیسبوک راهش نیست. شبکه‌های اجتماعی باعث تکه‌تکه شدن بیشتر افکار می‌شوند.



پروفسور «گلوریا مارک» از بخش انفورماتیک دانشگاه کالیفرنیا معتقد است که وقتی وقهای در کاری که انجام می‌دهیم رخ می‌دهد عموماً ۲۳ دقیقه و ۱۵ ثانیه طول می‌کشد تا دوباره به همان کار برگردیم و اغلب موقع افراد قبل از این که به کار اصلی برگردند دو کار دیگر انجام می‌دهند. این سوئیچ کردن موجب

پیدایش استرس می‌شود و عجیب آن است که کسانی که در گیر مشکلات عدیدهای مانند روان‌رنجوری هستند و در برابر استرس آسیب‌پذیری بیشتری نشان می‌دهند، بیش از دیگران تمایل به سوئیچ کردن بین کارها دارند.

«هال پاشلر» پروفسور اعصاب و روان از دانشگاه سان‌دیگو به این مسئله اشاره می‌کند که تمام کارهای مالتیتسک به یک میزان باعث ایجاد استرس نمی‌شوند. به عنوان مثال اگر فردی در حال شست‌وشوی لباس‌ها است و ماشین لباس‌شویی را روی حالت اتوپایلوت گذاشته بهترین کار این است که همزمان به خواندن کتاب مشغول شود. اما اگر بخواهیم دو کار چالشی را همزمان با هم انجام دهیم مطمئناً کارایی بهشت پایین می‌آید. نمی‌توان دو کار حساس را همزمان با هم انجام داد، هرچند که خیلی ساده باشد.

به رغم تمام نکات منفی که در رابطه با مالتیتسکینگ وجود دارد، لیست فعالیت‌های این‌چنینی در حال افزایش است، چون نوتفیکیشن‌های آنلاین بیشتر باعث حواس‌پرتی می‌شوند.

«مارک» می‌گوید میل به چک کردن شبکه‌های اجتماعی و ایمیل‌ها دائماً در حال افزایش است: وقتی ایمیل‌ها را چک

می‌کنید، هر از گاهی با یک ایمیل مهم و حساس برخورد می‌کنید و این مسئله هم به صورت رندوم اتفاق می‌افتد. در روان‌شناسی به این مسئله تقویت رندومی گفته می‌شود که باعث شدت گرفتن رفتار می‌شود. مبارزه با رفتاری که رندوم باشد بسیار دشوار است. تحقیقات «مارک» نشان داده که بعد از این که به طور دائم و متناوب وقه در کار بیافتد، افراد اغلب به سمت خودوفقه بودن گرایش پیدا می‌کنند. راهکار مؤثر رها کردن مالتی‌تسک بودن و تخصیص زمان مشخص برای انجام هر فعالیت به صورت جداگانه است. پس فقط صبح اول وقت ایمیل‌های تان را چک کنید؛ مجدد وسط روز این کار را انجام دهید و یا این که هر روز بعد از ظهر ۱۰ دقیقه برای توییتر زمان بگذارید.



«مارک» همچنین معتقد است که فناوری می‌تواند برای جلوگیری از هرگونه حواس‌پرتی راهکارهایی داشته باشد. مانند نرم‌افزارهایی که کاربران را مجاب می‌کنند تا هر چند ساعت یک بار استراحت کنند. «لويتين» درباره پروژه‌های طولانی‌مدت می‌گوید: هر بار بین ۲۵ دقیقه تا ۲ ساعت روی پروژه کار کنید. اگر می‌خواهید مالتی‌تسک باشید و کمتر از ۲۵ دقیقه زمان روی کارهای چالشی زمان صرف کنید به اندازه کافی گرم نخواهید شد.

**شبکه را در اینستاگرام** دنبال کنید  
@shabakehmagazine



## کتاب الکترونیکی: ۹۰ رمز موفقیت

این کتاب مجموعه‌ای از آموزه‌های ۹ نفر از بزرگترین و موفق‌ترین کارآفرینان جهان است. مجموعه این ۹ نفر توانسته‌اند با کارهایی که در حوزه فناوری انجام داده‌اند، چهره دنیا را در قرن بیستم و ابتدای قرن بیست و یکم تغییر دهند.



<http://www.shabakeh-mag.com/free>

**شبکه**

تأثیرات مضر کار همزمان با چند دستگاه الکترونیکی

## چرا چند وظیفه‌گی برای مغز ما ضرر دارد؟



در تحقیقی که مؤسسه روانپزشکی دانشگاه لندن روی هزار کارمند یک شرکت انگلیسی انجام داده است، مولتیتسکینگ یا همان چندوظیفه‌گی در ارتباط با رسانه‌های الکترونیکی به میزان قابل توجهی ضریب هوشی را در مقایسه با استعمال سیگار یا کم شدن خواب شبانه در افراد کاهش می‌دهد. به عبارت دیگر خطر چندوظیفه‌گی خیلی بیشتر از استعمال دخانیات است. به طوری که

امکان تمرکز افراد روی یک موضوع خاص را کاهش می‌دهد.

اکنون که در حال خواندن این کتاب هستید، چند زبانه باز در مرورگر خود دارید؟ حدس می‌زنم چیزی بیش از ۱۰ یا شاید ۲۰ زبانه باشد. بعضی از آن‌ها برای تحقیقات، بعضی از آن‌ها برای برقراری یک ارتباط و تعامل زنده با مشتریان یا همکاران، شاید بعضی از آن‌ها برای پرکردن زمان بیکاری یا اصلاً بدون دلیل باز هستند. تقریباً برای ما غیرممکن است که روی صندلی نشسته و فقط روی یک موضوع کار کنیم. باید اعتراف کنم، برای نوشتن این فصل شанс کمی وجود دارد که بدون چک کردن ایمیل یا سایت مجله در حال نوشتن این فصل باشم. سویچ کردن میان وظایف مختلف احساس راحتی ما را کمتر می‌کند. یکی از همین روزهایست که احساس می‌کنیم به درستی توانایی فکر کردن و انجام کاری که در حال انجام آن هستیم را نداریم و متوجه می‌شویم که تمرکز ما روی یک موضوع واحد کم شده است. حتی در زمان عصر که در حال یادگیری نیستیم، یا زمانی که در حال خوردن شام مقابل تلویزیون نشسته‌ایم یا در حال گوش کردن به رادیو و همزمان به مطالعه یک کتاب می‌پردازیم، چرا از تمرکز کردن روی یک موضوع واحد احساس بدی پیدا می‌کنیم؟ این پریشانی مانشان دهنده هدفی است که مغز ما به سمت آن گرایش پیدا کرده است، ولی شواهد نشان می‌دهد چند وظیفه‌گی برای مغز

ضرر دارد! این جمله ترسناک به نظر می‌رسد، اما شاید زمان آن رسیده باشد که از این روال کار کردن خارج شده و یک الگوی جدید در پیش بگیریم.

### 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 پس زمینه

اما علم درباره حساسیت ما از این که حتی یک ثانیه از وقت خود را در طول روز نباید از دست بدھیم 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، چند وظیفه‌گی منجر به انتشار هورمون دوپامین می‌شود. این هورمون احساس خوبی 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. زمانی که میان چند وظیفه سوییچ می‌کنید، هر زمان که به یک ایمیل جذاب برخورد می‌کنید یا یک پیام کوتاه پر احساس یا یک توانیت 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 خداحفظی 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 ۱۰ واحد تنزل 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 این طور تصور کنید، زمانی که 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 سویچ کردن میان وظایف مختلف با مشکل مواجه هستند و ممکن است در موضوعات مختلف اطلاعات بی‌ربط ارائه دهند.

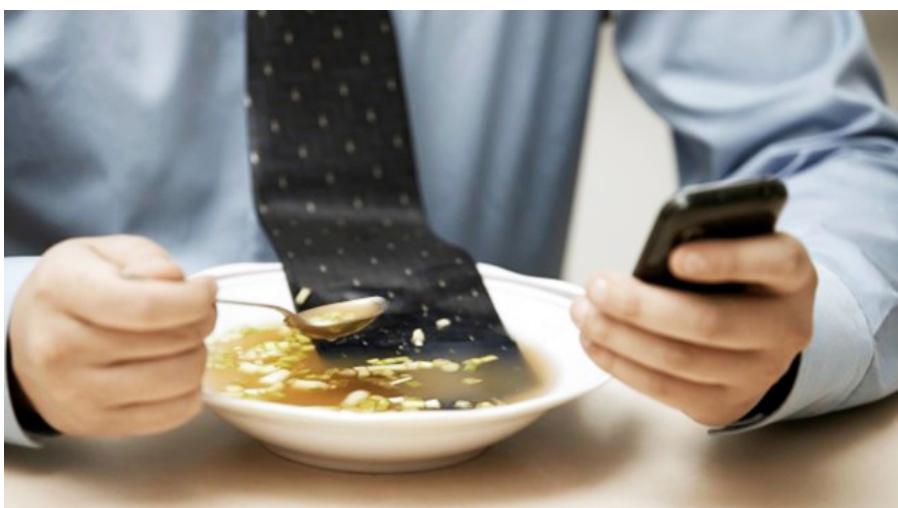
## دلیل اصلی حواس پرتی چیست؟

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 این که مثل ما موظف به پاسخگویی به ایمیل‌ها هستند، اما پرداختن به همه مسائل در یک لحظه تقریباً 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 چند کار به طور همزمان داشتند و به اعتقاد خودشان این سبک از کار بهره‌وری

آن‌ها را افزایش می‌دهد، مورد بررسی قرار دادند. آن‌ها دریافتند مولتی‌تسکرهاي سنجین، آنهايى که احساس می‌کنند چندوظيفه را با هم انجام می‌دهند و اين کار بهره‌وری آن‌ها را افزایش می‌دهد به راستی در مقایسه با افرادی که دوست دارند در يك لحظه يك کار را انجام دهنند، در اشتباه هستند. به دليل اين که آن‌ها در سازمان‌دهی افکار خود و پالایش اطلاعات بي‌ربط دچار مشکلات اصلی هستند و همین موضوع باعث می‌شود که سویچ کردن از يك وظيفه به وظيفه ديگر به کندی انجام شود، مفرز ما در يك لحظه می‌تواند روی يك موضوع تمرکز کند. زمانی که تصمیم می‌گیرید دو چیز را مورد بررسی قرار دهید، مفرز 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.

### برنامه ریزی عصرانه

اگر هر روز عصر ۱۰ 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 باشد. همیشه یکسری وظایف و کارهای روزمره وجود دارند؛ قبل از آن که جواب دادن به پیام‌ها و فعالیت در شبکه‌های اجتماعی را آغاز کنید، ابتدا به سراغ این دسته از کارها به روید.

### فن پومودو: تکنیک مدیریت زمان

به کارگیری این روش واقعاً باعث به وجود آمدن لذت از انجام کارها می‌شود. این یک تکنیک مدیریت زمان است که اولین بار در سال ۱۹۸۰ توسط فرانسچکو سیریلو ابداع گردید. در این روش شما روز کاری خود را به بازه‌های زمانی ۲۵ دقیقه تقسیم کرده، و برای مدت ۵ دقیقه به استراحت می‌پردازید. این روش

بر مبنای ایده استراحت‌های مدام که به چابکی روان و ذهن کمک می‌کنند باز می‌گردد. ۲۵ کار مدام به شما در تمرکز و پاسخ‌گویی به وظایف اصلی کمک فراوانی می‌کند. در بازه زمانی ۵ دقیقه استراحت و دور شدن از کار به پاسخ‌گویی به ایمیل‌ها به پردازید. توصیه می‌کنم این کار را انجام دهید. برای این منظور می‌توانید از یک زمان‌سنج آشپزخانه پومودورو استفاده کنید. 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

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 بر نید.

ما واقعاً در مورد چند وظیفه‌گی مقصّر نیستیم. واقعاً 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، مقصّر 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 واقعاً به آن‌ها نیاز داریم منحرف ساخته‌ایم. متوقف کردن چند وظیفه‌گی در زندگی دیجیتالی امروز واقعاً مشکل است. اما من از تمرکز بیشتر در یک روز واقع‌الذت 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 چند وظیفگی نیست)

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



# آخرین کتاب‌های الکترونیک منتشر شده ماهنامه شبکه



## کتاب الکترونیکی «کنترل ویندوز ۱۰ را به دست بگیرید»

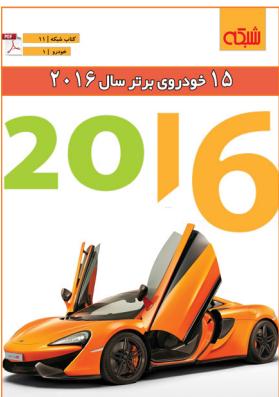
اگر به تازه‌گی ویندوز ۱۰ را نصب کردید و هنوز با تمامی بخش‌ها و تنظیمات آن آشنا نیستید، مطالب این کتاب الکترونیکی رایگان، گام به گام شما را در ساختن ویندوز ۱۰ خودتان یاری می‌کنند...

## کتاب الکترونیکی «5G: نسل پنجم شبکه‌های موبایل»

برخی از کارشناسان و مدیران شرکت‌های بزرگ دنیا اعتقاد دارند، 5G زندگی بشر را متحول خواهد کرد و یکی از بزرگ‌ترین دستاوردها پس از اینترنت است...



## کتاب الکترونیکی «۱۵ خودروی برتر سال ۲۰۱۶»



این کتاب الکترونیکی ۱۵ خودروی برتر سال ۲۰۱۶ از نگاه سایت بیزینس اینسایدر را معرفی می‌کند...

# کتاب‌های الکترونیک منتشر شده ماهنامه شباب



دانلود  
رایگان

آیاسرانجام  
خودروهای خودران  
از راه خواهند رسید؟



خودران‌ها!