

انجام چندکار همزمان، دیگر افتخار نیست!

آیا شما در حالیکه این مقاله را می خوانید، در حال تماشای تلویزیون یا نوشتن یک متن هستید؟ برای این کار به خود نبالید.



سلامت نیوز : آیا شما در حالیکه این مقاله را می خوانید، در حال تماشای تلویزیون یا نوشتن یک متن هستید؟ برای این کار به خود نبالید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ بسیاری از افراد فکر می کنند، زندگی دیجیتال و گجت ها آنها را بسیار زرنگ، متمرکز و کارآمد کرده است. اما این درست نیست. در حقیقت، بسیاری از محققان بر این باور هستند، برخلاف آنچه گفته می شود، مغز انسان نمی تواند دو یا چند کار را به طور همزمان انجام دهد.

اما در عوض، آنها اعتقاد دارند مغز بین کارهای مختلف سوئیچ می کند. و در حالیکه کارهای ساده ای همچون راه رفتن و جویدن آدامس به فکر کردن نیاز ندارند، مغز در انجام کارهای پیچیده تر به طور همزمان همچون رانندگی و صحبت کردن با تلفن همراه نمی تواند به خوبی تعادل برقرار کند.

«در اینجا یک کار فدای کار دیگر می شود« این را دکتر دیوید میر می گوید و اضافه می کند: «در این میان، رانندگی شما یا صحبت کردن با تلفن همراه دچار اختلال خواهد شد«. این مساله هیچ ارتباطی به خودرو ندارد و شواهد نشان داده است انجام چندکار همزمان، بدون ارتباط به کاری که انجام می دهید، سرعت را پایین می آورد.

در تحقیقاتی که یک دهه پیش انجام شد، میر و همکاران او ثابت کردند برخلاف اعتقاد عموم، مردم هنگام انجام چند کار همزمان بازدهی ضعیف تری دارند. به این دلیل که تکمیل کردن یکی از کارها، مخصوصا اگر پیچیده تر هم باشد، به زمان بیشتری نیاز خواهد داشت.

آدام گزالی کارشناس ارشد عصب شناسی و فیزیولوژی و استاد دانشگاه کالیفرنیا در سان فرانسیسکو می گوید، تصور کنید از رختخواب بیرون آمده اید تا به آشپزخانه بروید و از یخچال یک پرتقال برای خود بردارید. در میانه راه تلفن شما زنگ می زند و به آن پاسخ می دهید. سپس وارد آشپزخانه می شوید. اما نمی دانید برای چه کاری به آنجا رفته اید.

این یک سناریو معمولی است که نشان می دهد ساده ترین شکل انجام چند کار همزمان می تواند منجر به ایجاد اختلال در پروسه پردازش اطلاعات به طور لحظه به لحظه شود که به عنوان کارکرد حافظه شناخته می شود. در نتیجه استفاده زیاد اسمارت فون و کامپیوتر این نوع حواس پرتی بیشتر هم خواهد شد و به گفته محققان می تواند باعث ایجاد ضایعه در حواس ما بشود.

در تحقیقات سال 2009 میلادی، محققان دانشگاه استنفورد از دانشجویان تقاضا کردند به پرسشنامه آنلاین در مورد استفاده آنها از رسانه ها پاسخ دهند. از آن گروه، محققان افرادی که چندکار همزمان را بیشتر و افرادی که آن را کمتر انجام می دهند، جدا و عملکرد آنها را در آزمایشی مقایسه کردند. نتیجه تحقیقات نشان داد، افرادی که چندکار مختلف را به طور همزمان انجام می دهند، سخت تر می توانند اطلاعات نامربوط را از محیط خود دور کنند. به عبارت دیگر، آنها بیشتر از افرادی که کمتر چندکار را به طور همزمان انجام می دهند، دچار حواس پرتی و گیجی می شوند. این افراد در متمرکز کردن ذهن خود روی کارها و سوئیچ کردن بین کارهای مختلف نیز مشکل دارند.

اینکه آیا چندکار همزمان یا تفاوت های شخصیتی موجب این مشکلات می شود، معلوم نیست. انجام چندکار همزمان می تواند در هر سنی مشکل ساز باشد اما به نظر می رسد هر چه سن بالاتر می رود تاثیر منفی بیشتری روی حافظه انسان می گذارد. دکتر گزالی و همکارانش در آزمایشی، عکسی را به دو گروه از افراد پیر و جوان نشان دادند و از آنها خواستند 15 ثانیه بعد - وقتی با یک موضوع

دیگر حواسشان پرت شده بود جزئیات آن تصویر را به یاد بیاورند.

نتیجه این آزمایش نشان داد افراد سالخورده نمی توانند به سرعت بین مسایل مختلف سوئیچ کنند و دلیل آن این است که یک وقفه کوچک می تواند تاثیر بزرگی روی کارکرد حافظه آنها برای نگه داشتن اطلاعات در ذهن برای زمان کوتاه داشته باشد.

آیا نوجوانان بهتر از عهده چندکار همزمان بر می آیند؟

آیا واقعا نوجوانان بسیار بهتر می توانند هنگام چت کردن با دوستان، آهنگ دانلود و در یوتیوب ویدئو تماشا کنند و به سرعت بین این کارها سوئیچ کنند؟ شاید این باور صحت نداشته باشد. دکتر جید می گوید، هنوز محققان نمی دانند آیا واقعا نوجوانان بهتر از عهده چندکار همزمان بر می آیند یا خیر.

کودکان و نوجوانان (بین 8 تا 12 سال)، به طور متوسط در طول روز بیش از 7 ساعت و نیم را به استفاده از رسانه های مختلف اختصاص می دهند. البته این زمان در واقع 10 ساعت و 45 دقیقه بوده که به 7/5 ساعت تقلیل پیدا کرده زیرا براساس گزارش هنری جی قیصر از موسسه خانواده، این کودکان از چند رسانه به طور یکجا استفاده می کنند.

دکتر جید می گوید اینکه آیا واقعا کودکان و نوجوانان بهتر می توانند چند کار را به طور همزمان انجام دهند هنوز جای سوال دارد. گروه دکتر جید در طول دو دهه اخیر برای درک بهتر رشد مغز در کودکان و بزرگسالان، بیش از 7 هزار آزمایش ام.آر.آی را روی حدود سه هزار کودک اعمال کردند. دکتر جید می گوید، کودکان مورد آزمایش ما که کارهای همزمان بسیاری انجام داده اند، نمره های بهتری نیز گرفته اند و خلاق و پر انرژی هستند.

اما ممکن است افراد مضطربی باشند. این افراد کمتر می خوابند و این کمبود خواب باعث افزایش اضطراب می شود. دکتر جید می گوید، این کودکان دوست دارند شب ها بیشتر بیدار بمانند. میر می گوید: «با زنجیره ای از دلایل محکم، یک نفر می تواند نتیجه گیری کند که انجام چندکار همزمان در یک روز عادی می تواند منجر به شکل گیری اضطراب های زیادی شود.«