



## 10 دلیل برای این که همزمان چند کار انجام ندهیم

همه ما این کار را انجام می‌دهیم، درحال پیاده‌روی پیامک می‌فرستیم، در جلسات کاری یا مهمانی‌هایمان پست الکترونیکی ارسال می‌کنیم، موقع غذا درست کردن با دوست‌مان تلفنی صحبت می‌کنیم و بسیاری از کارهای دیگر.

همه ما این کار را انجام می‌دهیم، درحال پیاده‌روی پیامک می‌فرستیم، در جلسات کاری یا مهمانی‌هایمان پست الکترونیکی ارسال می‌کنیم، موقع غذا درست کردن با دوست‌مان تلفنی صحبت می‌کنیم و بسیاری از کارهای دیگر.

جام جم سرا: در جامعه مدرن امروزی، انجام دادن یک کار در یک زمان مشخص نه تنها عجیب به نظر می‌آید، بلکه اتلاف وقت هم محسوب می‌شود. بنابراین بیشتر مردم «چند وظیفه‌ای» هستند یا حداقل این‌طور تصور می‌کنند.

ممکن است بسیاری از شما فکر کنید با این روش می‌توانید به بیشتر کارهایتان بموقع رسیدگی کنید، اما تحقیقات چیز دیگری می‌گوید. بنابر تحقیقات مشخص شده است ویژگی چند وظیفه‌ای هرگز آن‌گونه که تصور می‌کنیم کارآمد نیست و حتی می‌تواند برای سلامت‌مان مضر باشد. در این نوشتار ده دلیل ذکر شده است که باید هرچه سریع‌تر دست از «چندوظیفه‌ای» بودن بردارید.

### 1- هیچ‌کس نمی‌تواند چندوظیفه‌ای باشد

آنچه را شما چند وظیفه‌ای می‌دانید در واقع تغییر وظیفه است. بنابرگفته روانشناسان وقتی پای توجه به کار و تولید در میان است، مغز ما محدود عمل می‌کند. فضای مغز را مانند نمودار دایره‌ای تصور کنید. هرگاه مشغول انجام کاری هستیم بخش زیادی از این دایره اشغال می‌شود و تنها جا برای رفتارهای خودکار مانند قدم زدن یا جویدن آدامس باقی می‌ماند. جابه جایی میان چند کار فقط به پایین آمدن مقدار تولید و هدر رفتن وقت منجر می‌شود. زیرا توجه‌تان روی چند کار پراکنده شده و نمی‌توانید هرکار را کامل و بدون نقص به پایان برسانید.

### 2- سرعت‌تان کم می‌شود

برخلاف عقاید عموم، چند وظیفه‌ای بودن هرگز موجب صرفه‌جویی در وقت نمی‌شود. در واقع باعث می‌شود برای به پایان رساندن دو کار با هم، زمان بیشتری صرف کنید. با انجام آزمایش ساده زیر می‌توانید به صحت این گفته پی ببرید:

روی یک خط، ابتدا چند حرف لاتین بنویسید.

A B C D E F G H I J وروی خط بعدی به تعداد حروف لاتین، عدد بنویسید.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

مدت زمانی را که برای نوشتن حروف و اعداد صرف کردید، جایی یادداشت کنید. اکنون این دوکار را با هم تلفیق کرده و انجام دهید. یعنی به صورت زیر:

A 1 B 2 C 3 D 4 E 5 F 6 G 7 H 8 I 9 J 10

مدت زمان انجام این کار را نیز یادداشت و با قبلی مقایسه کنید. معمولاً برای نوشتن ترکیب اعداد و حروف به زمانی دو برابر نیاز دارید. پس می‌توان گفت خوب بودن چند وظیفه‌ای، دروغی بیش نیست؛ در حقیقت با دسته‌بندی کارها و انجام دادن آنها، در وقت صرفه‌جویی می‌شود و وقتی شما یک کار را شروع می‌کنید باید روی همان کار باقی بمانید تا به سرانجام برسد.

### 3- احتمال خطا بالا می‌رود

کارشناسان تخمین می‌زنند که رفت و آمد بین وظایف گوناگون می‌تواند 40 درصد از تولید را کاهش و در عین حال میزان اشتباه و خطا را تا حد بسیار بالایی افزایش دهد؛ بخصوص اگر آن کارها به فکر و اندیشه هم نیاز داشته باشند. از آنجا که مغز انسان دو بخش دارد، می‌تواند دو کار پیچیده را بدون دردرسر زیاد انجام دهد، زیرا مسئولیت‌های این دو بخش به یک اندازه تقسیم شده‌اند - در این باره می‌توان به راه رفتن و در عین حال صحبت کردن با فردی اشاره کرد - اما وقتی وظیفه‌ای سوم وارد عمل می‌شود، قسمت قدامی مخ گرفتار شده و تعداد خطاهای فرد افزایش می‌یابد.

### 4- اضطراب‌آور است

در تحقیقی، ضربان قلب کارمندان وقتی همزمان با کار خود با پست الکترونیکی اداره در تماس دائم بودند و همچنین کارمندان دیگر که فقط مشغول کار خود بودند بررسی و مشخص شد، افرادی که دائم پیام دریافت می‌کردند در حالت هوشیاری و گوش به زنگی کامل بودند و تعداد ضربان قلب‌شان بسیار بالا رفته بود. اما آن دسته از کارمندان که با پست الکترونیکی در تماس نبودند و چند کار را همزمان انجام نمی‌دادند کمتر اضطراب داشتند.

روانشناسان معتقدند «چند وظیفه‌ای بودن» نه تنها عوارض فیزیکی داشته و اضطراب‌آور است بلکه عواقب بد دیگری نیز دارد. مثلا اگر موقع تماشای مسابقه فوتبال خود را برای امتحان روز بعد آماده می‌کنید اول این‌که خود را گرفتار تشویش و نگرانی کرده و دوم این‌که مسلما نمی‌توانید در امتحان موفق شوید و با این شکست، عزت نفس‌تان پایین آمده و موجب افسردگی خود می‌شوید.

### 5 - تجربه زیبایی زندگی از دست می‌رود

افرادی که همزمان دو کار انجام می‌دهند، حتی نمی‌توانند روبه‌روی خود را ببینند. در تحقیقی روی دانشجویان مشخص شد که 75 درصد از آنها در محوطه دانشکده وقتی راه می‌رفتند و با تلفن همراه‌شان نیز صحبت می‌کردند متوجه وجود دلقکی در نزدیکی خودشان نشدند؛ به این وضع نابینایی ناشی از بی‌توجهی می‌گویند. این حالت زمانی به‌وجود می‌آید که افراد در حال تمرکز روی موضوعی خاص هستند. در این مواقع به علت محدودیت پردازش اطلاعات از سوی مغز، پیام‌های بصری به مغز نمی‌رسد و فرد با وجود این‌که به اطرافش می‌نگرد، اما عملا چیزی نمی‌بیند. در واقع آن دانشجویان اطراف خود و حتی دلقک را می‌دیدند، اما هیچ‌یک واقعا وجود آن دلقک را در مغزشان ثبت نکردند.

بنابراین وقتی چند وظیفه‌ای هستیم محیط اطراف‌مان و همچنین زیبایی‌های محیط زندگی مان را فراموش می‌کنیم.

### 6 - حافظه صدمه می‌بیند

البته خیلی عجیب نیست که دوست داشته باشید دو کار را در آن واحد انجام دهید، مثلا وقتی که تلویزیون تماشا می‌کنید، کتاب بخوانید، اما حتی اگر میان انجام دادن این کارها روی یکی بیشتر از دیگری متمرکز شوید، بازهم مضر است و حافظه کوتاه مدت‌تان صدمه می‌بیند. البته این موضوع برای کسانی که مسن‌تر هستند ضرر بیشتری دارد. زیرا با بالا رفتن سن، مغز برای رفتن از موضوعی به موضوع دیگر سختی بیشتری متحمل می‌شود.

### 7- روابط‌تان آسیب می‌بیند

در حقیقت این کار اثری بسیار بدتر از آنچه فکرش را کنید روی روابط‌تان می‌گذارد. مثلا یک زن و شوهر درخصوص موضوع مهمی با هم صحبت می‌کنند، اما یک‌دفعه یکی از آنها می‌گوید: یک لحظه صبر کن، من جواب این تلفن را بدهم. سپس طرف دیگر عصبانی می‌شود او هم سراغ کار خودش می‌رود و رابطه‌شان در اینجا کمرنگ می‌شود. چنانچه این اتفاق‌ها چندبار بیفتد دیگر آن دو رابطه گرم و صمیمی نخواهند داشت. در تحقیقات مشخص شده است هنگام گفت‌وگو حتی اگر تلفن همراه‌تان را نزدیک خود بگذارید، بدون این‌که از آن استفاده کنید یا حواستان به انجام دادن کار دیگری باشد، موجب حساسیت می‌شود. پس اگر رابطه‌تان را دوست دارید 10 دقیقه کامل توجه کنید و آن‌گاه می‌بینید چه تغییر مثبت و خوبی در زندگی و رابطه‌تان به‌وجود می‌آید.

### 8 - موجب پرخوری می‌شود

اگر وقت غذا خوردن حواستان به کار دیگر پرت باشد، مغز نمی‌تواند میزان غذای خورده شده را پردازش کند و به همین دلیل شما به موقع احساس سیری نمی‌کنید و در یک مدت کوتاه بیش از حد لازم غذا خواهید خورد. متخصصان تغذیه معتقدند از غذا خوردن جلوی رایانه یا تلویزیون دست بردارید و اندکی به مغزتان اجازه دهید روی غذا خوردن متمرکز شود تا روز به روز چاق نشوید.

9- باور کنید که شما در این کار اصلاً خوب نیستید

بله شما. شما ممکن است فکر کنید که در انجام دادن چند کار همزمان، ماهر هستید، اما تحقیقات چیز دیگری می‌گوید. روانشناسان به طور مشخص روی استفاده از تلفن همراه هنگام رانندگی داوطلبانی که معتقد بودند چند وظیفه‌ای هستند، تحقیق کردند و معلوم شد حتی کسانی که در آزمون‌های «چند وظیفه‌ای» بالاترین امتیاز را کسب کرده بودند، بخوبی نتوانستند از پس رانندگی و به طور همزمان صحبت با تلفن همراه برآیند. برای این‌که ساختار مغز به گونه‌ای است که فقط می‌تواند در یک زمان روی یک موضوع خاص متمرکز شود.

10- خلاقیت از بین می‌رود

چند وظیفه‌ای بودن نیازمند ویژگی‌های بسیاری مانند «حافظه خوب» یا «ذخیره موقت مغز» است و وقتی کل حافظه موثر فرد به طور کامل مورد استفاده قرار می‌گیرد، ممکن است توانایی تفکر خلاق از او گرفته شود. در واقع با فکر کردن به موضوعات مختلف در آن واحد جلوی خیالپردازی و لحظه‌های بروز افکار بکر و خلاقانه گرفته می‌شود. بنابراین اگر می‌خواهید عوارض بالا را تجربه نکنید هرچه سریع‌تر دست از چند وظیفه‌ای بودن بردارید.

health.com / مترجم: نادیا زکالوند