

زندگی کردن با سبکی پرمشغله (Busy Lifestyle) مانند تمام کارهایی است که امروزه انجام می‌دهیم، مانند ارتباط مداوم، داشتن لیست کارهای بی‌پایان و بهره‌وری بیش از حد هر روز بیش از گذشته ما را با چالش‌های زیادی درگیر کرده است. چه زمانی اینها به یکباره تبدیل به هنجار شد؟ حقیقت این است که ما مرخصی گرفتن را فراموش کرده ایم. و تناقض این است که استراحت کردن و مرخصی بودن در واقع کلید بهره‌وری، خلاقیت و سلامت روان ما هستند. بدون این‌ها ما به سرعت فرسوده می‌شویم.

بنابراین چه اتفاقی می‌افتد وقتی می‌دانید که باید استراحت کنید اما واقعاً نمی‌دانید چگونه استراحت کنید و از زمان به طور مؤثر استفاده کنید؟

اگر سبک زندگی پرمشغله ای دارید، "انجام چند کار همزمان" راه حل نیست. آسیب‌های زیادی که به دلیل "انجام چند کار همزمان" به زندگی ما وارد می‌شود عملاً بهروری ما پایین می‌آید و مجبور می‌شویم حتی وقت زیادی هم از دست دهیم.

اگر موضوعی وجود دارد که اکثر افراد به محض شنیدن آن می‌توانند با آن ارتباط برقرار کنند، آن **سندرم معروف زندگی پرمشغله** است. آیا شما هم از آن رنج می‌برید؟ بیایید نگاهی بیندازیم به اینکه واقعاً با شما چه می‌گذرد و چرا.

همه ما آرزو می‌کنیم که زمان بیشتری برای استراحت از تعهدات، **فعالیت‌ها و مسئولیت‌های** خود داشته باشیم. با این حال، وقتی زمان بیشتری داریم، از آن برای پر کردن آن با تعهدات، فعالیت‌ها و مسئولیت‌های بیشتری استفاده می‌کنیم که باعث می‌شود زمان بیشتری برای استراحت از آنها بخواهیم.

ما می‌خواهیم «در رأس همه چیز باشیم» و همه چیز را انجام دهیم: **ایمیل‌ها، به‌روزرسانی دفتر خاطراتمان، محتوای جلسه، اهداف جلسه، مراقبت از اوقات فراغت و سلامتی، فرزندان، شریک زندگی، دوستان...** ما موقعیت‌های زیادی را تجربه می‌کنیم که در آنها واقعاً کاری انجام نمی‌دهیم.

یکی از مسائلی که دانش‌آموزان کاملاً درگیر می‌شوند "انجام چند کار همزمان" زمان مطالعه را افزایش می‌دهد، نمرات را کاهش می‌دهد.

"انجام چند کار همزمان" می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا بسیاری از موارد موجود در فهرست کارها را بررسی کنند. با این حال، انجام دو یا چند کار به طور همزمان بر **توانایی** آنها برای انجام آن وظایف به خوبی تأثیر می‌گذارد.

وقتی دانش‌آموزان چند کار را انجام می‌دهند، توجه خود را به طور **مساوی** بین دو کار تقسیم نمی‌کنند. در عوض، تمرکز آنها به سرعت بین وظایف تغییر می‌کند.

این تغییر کار در واقع باعث می‌شود زمان بسیار **کم نمرتری** داشته باشد - پایان کار بیشتر طول می‌کشد و احتمال وقوع **اشتباه** بسیار بیشتر است. این می‌تواند منجر به **پایین آمدن نمرات** در آزمون‌ها و تکالیف و **افت عملکرد تحصیلی** شود.

"انجام چند کار همزمان" چیست و چگونه بر یادگیری تأثیر می‌گذارد؟

"انجام چند کار همزمان" می‌تواند معانی زیادی داشته باشد، از جمله:

"انجام دو یا چند کار به طور همزمان" (مانند گوش دادن به موسیقی در حین مطالعه)

جابه‌جایی بین کارها (مانند خواندن کتاب درسی و بررسی شبکه‌های اجتماعی بین صفحات)

انجام سریع تعدادی از کارها، یکی پس از دیگری (مانند پاسخ دادن به یک سوال تمرینی، خواندن دستورالعمل تکالیف یک موضوع دیگر، و سپس مطالعه یک صفحه از یادداشت‌ها)

اگرچه به نظر می‌رسد که دانش‌آموزان می‌توانند کارهای بیشتری انجام دهند، اما تحقیقات نشان می‌دهد که "انجام چند کار همزمان" مؤثر امکان‌پذیر نیست. این به این دلیل است که هنگام جابجایی بین کارها تاخیر وجود دارد - عمل جابجایی بین دو چیز زمان می‌برد و هر بار تمرکز را از بین می‌برد.



انجام چند کار همزمان سبب پایین آمدن IQ می‌شود

مشکل "انجام چند کار همزمان" دانش‌آموزان

انجام چند کار در حین انجام تکالیف (یا در کلاس) می‌تواند در توانایی دانش‌آموز برای یادگیری و جذب اطلاعات اختلال ایجاد کند.

معمولاً دانش‌آموزان هنگام انجام تکالیف، تلویزیون تماشا می‌کنند، به موسیقی گوش می‌دهند، به دوستان خود پیام ارسال می‌کنند یا رسانه‌های اجتماعی را بررسی می‌کنند. به جای اینکه کارها را به طور مؤثر انجام دهند، ذهن دانش‌آموزان منحرف می‌شود و در واقع می‌تواند بهره‌وری را تا 40٪ کاهش دهد.

حواس پرتی ناشی از "انجام چند کار همزمان"، تمرکز مجدد را برای دانش‌آموزان دشوار می‌کند. وقفه‌ها به ویژه برای دانش‌آموزانی که در وهله اول به سختی توجه می‌کنند (مانند کسانی که با ADD یا ADHD دست و پنجه نرم می‌کنند) سخت است.

مغز نیز مانند هر ماهیچه دیگری **خسته** می شود. **تغییر سریع** از یک چیز به چیز دیگر می تواند به راحتی آن را خسته کند. وقتی مغز خسته است، یادگیری دشوارتر می شود و اشتباهات رایج تر می شوند. با گذشت زمان، این می تواند باعث **کاهش عملکرد مدرسه** شود.

یکی از محققین یوکان می گوید که انجام "**انجام چند کار همزمان**" بیشتر از آنچه فکر می کنند به دانشجویان آسیب می زند.

این روزها یک کلاس درس کالج را اسکن کنید و به همان اندازه که یادداشت برداری می کنید، دانشجویان را در حال **ارسال پیامک و گشت و گذار در وب** خواهید دید.

بسیاری از دانش آموزان احساس می کنند ارسال "**چند پیام کوتاه یا گشت و گذار در فیس بوک**" در حین کلاس هیچ اشکالی ندارد، و بسیاری از آنها به توانایی خود برای توجه خود هم در "**کلاس و هم در شبکه های اجتماعی**" افتخار می کنند.



انجام چند کار همزمان تراکم سلولی مغز در بخش قدامی کاهش می یابد و به بخش کنترل احساسات، شناخت و حس همدلی آسیب وارد می کند

اما یک مطالعه جدید توسط محققان دانشگاه کانکتیکات نشان می دهد که "**انجام چند کار همزمان**" بیش از آنچه فکر می کنند به دانشجویان آسیب می زند.

در یک نظرسنجی که "عادات چندتکلیفی" بیش از 350 دانشجوی کالج را مورد بررسی قرار داد، محققان یوکان دریافتند دانش آموزانی که "چند کار همزمان" انجام می دادند، مجبور بودند مدت بیشتری مطالعه کنند و آنهایی که اغلب در کلاس "چند کار را همزمان" انجام می دادند، به طور متوسط نمرات پایین تری نسبت به همسالان خود داشتند که کمتر چند کار را انجام می دادند.

در حالی که مطالعات قبلی گزارش داده اند که "انجام چند کار همزمان" در کلاس درس می تواند به نمرات دانش آموزان لطمه بزند، اعتقاد بر این است که مطالعه یوکان اولین مطالعه ای است که به این موضوع توجه می کند که آیا مهارت دانش آموزان در "انجام چند کار همزمان" و زمان اضافی "صرف مطالعه"، تمایل به عملکرد تحصیلی ضعیف تر را خنثی می کند یا خیر که متأسفانه این فرضیه تایید نشد.

ساراسواتی بلور، استادیار دپارتمان ارتباطات یوکان می گوید: «در حالی که ارسال پیامک و یادگیری استفاده از رسانه برای اجتماعی شدن مهم است و استفاده از فناوری یک مهارت مهم است، داده های ما نشان می دهد که دانش آموزان بهای این رفتار را می پردازند.

ارسال پیامک مهم ترین عامل حواس پرتی "انجام چند کار همزمان" بود و به دنبال آن ورود به فیس بوک، چک کردن ایمیل و گشت و گذار در وب بود.



بدلیل توانایی مغز بر روی هر چیز در یک زمان، مغز فاقد این ظرفیت است که بخواهد دو کار را با موفقیت اجرا کند.

در حالی که زمان بیشتری برای تکمیل تکالیف به دلیل عدم تمرکز ممکن است یک ناراحتی و نشانه ای از عادات بد مطالعه باشد، غیبت در بحث کلاسی به دلیل انجام چند کار به خصوص درسرساز است.

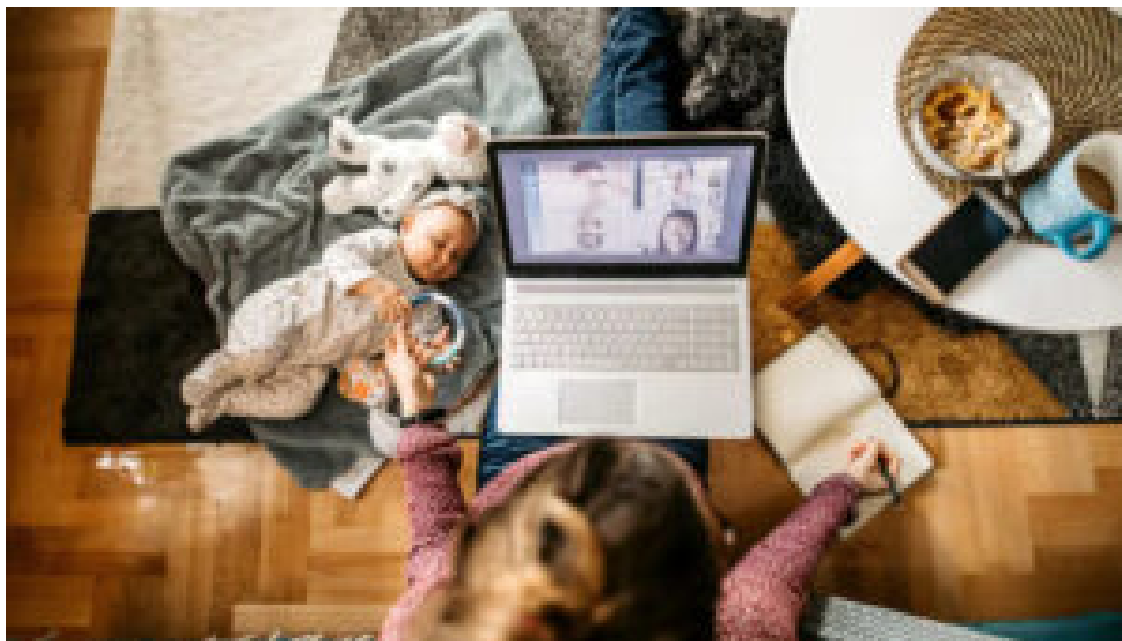
دانش آموزان بهای این رفتار را می پردازند. - سارا سواتی بلور

مطالعات نشان داده‌اند که افراد در پردازش اطلاعات از "حافظه کوتاه‌مدت به حافظه بلندمدت" زمانی موفق هستند که به "تکلیف" خود توجه جدی داشته باشند.

دانش آموزانی که برای خواندن یا ارسال متن به طور خلاصه از یک سخنرانی خارج می شوند باید توجه خود را منحرف کنند و ممکن است ندانند که اطلاعات مهمی را از معلم خود از دست داده اند. زمانی که آنها دوباره بر روی اتفاقات کلاس تمرکز می کنند، فرصت ثبت جزئیات مهم ممکن است گذشته باشد.

بلور می‌گوید: «انسانها محدودیتهایی در ظرفیت **شناختی** خود دارند. «منابع ما **محدود** است. بنابراین، لحظه ای که ما به یک چیز توجه می کنیم، پردازش چیز دیگری را برای ما بسیار **سخت تر** می کند.»

بلور هشدار می دهد که این مطالعه بر اساس گزارش خود دانش آموزان عادات "انجام چند کار همزمان" خود است و تحقیقات بیشتری مورد نیاز است. نتایج فقط یک همبستگی معنادار بین "انجام چند کار همزمان" و "عملکرد تحصیلی" را مشخص می کند، حتی پس از کنترل کارایی "انجام چند کار همزمان" و "زمان صرف شده" برای مطالعه خارج از کلاس. علت چنین همبستگی هنوز مشخص نیست.



قرار گرفتن در معرض بمباران اطلاعات و انجام چند کار روی حافظه اثر سوپی دارد

بلور می‌گوید: «این یک قدم اول است. ما واقعاً نمی دانیم که این داستان به کدام سمت می رود. آیا دانش‌آموزانی که در کلاس "انجام چند کار همزمان" انجام می‌دهند، معدل پایین‌تری دارند یا دانش‌آموزانی که معدل پایین‌تری دارند، بیشتر مستعد انجام "انجام چند کار همزمان" در کلاس هستند؟»

در این نظرسنجی از دانش‌آموزان خواسته شد تا توصیف کنند که چند بار در کلاس و در حین انجام تکالیف، طیف وسیعی از گزینه‌ها از «هرگز» تا «بسیار مکرر» را ارائه می‌دهند. همچنین از دانش‌آموزان خواسته شد که معدل خود، مدت زمانی را که برای آماده‌سازی کلاس صرف کرده‌اند و فکر می‌کنند که در "انجام چند کار همزمان" خوب هستند را گزارش دهند. سپس پاسخ‌های آنها مقیاس بندی و تجزیه و تحلیل شد.

فراوانی فناوری در کلاس درس، از جمله گوشی‌های هوشمند که دانش‌آموزان را دائماً به اینترنت متصل نگه می‌دارند، نگرانی فزاینده‌ای برای والدین و مربیانی بوده است که در نهایت، نگران تأثیر آن بر یادگیری هستند.

بر اساس یک مطالعه اخیر، نزدیک به 40 درصد از دانش‌آموزان مورد بررسی گزارش کردند که نمی‌توانند بیش از 10 دقیقه بدون چک کردن تلفن خود یا دستگاه دیگری بگذرند. در سال 2010، یک مطالعه پیو نشان داد که تقریباً 64 درصد از دانش‌آموزان اعتراف کردند که در طول کلاس به طور منظم پیامک ارسال می‌کنند. نزدیک به سه چهارم دانشجویان اذعان داشتند که در حین تحصیل با نوعی از فناوری درگیر هستند. این نوع اعداد اساتیدی مانند بلور را نگران می‌کند.



انجام چند کار همزمان در مقایسه با تمرکز کردن روی یک کار، بهره‌وری ضعیفی در پی دارد

بلور می‌گوید: «این فناوری در زندگی دانشگاهی ادغام شده است. اکنون این سؤال مطرح می‌شود که چگونه می‌توانیم دانش‌آموزان را به استفاده از فناوری به گونه‌ای تشویق کنیم که به یادگیری آنها کمک کند اما باعث حواس پرتی دائمی نشود؟»

برخی از معلمان قوانین کلاس درس را در مورد استفاده از لپ‌تاپ و تلفن‌های هوشمند در کلاس تعیین می‌کنند. آموزش دانشجویان در مورد مشکلات "چند کار همزمان" به عنوان بخشی از گرایش دانشجویان سال اول آنها نیز در نظر گرفته شده است. به دانش‌آموزان کمک می‌کنیم تا به آنها توجه بیشتری کنند

5 نکته برای بهبود تمرکز کودک (و جابجایی موثر بین وظایف)



1. زمان زیادی را برای کار بر روی وظایف خاص کنار بگذارید

برای مدیریت لیست کارهای بزرگ، با فرزندتان برنامه ای برای سازماندهی وظایف ایجاد کنید. زمان قابل کنترلی را برای هر مورد در فهرست کارها اختصاص دهید و او را تشویق کنید تا از زمان تعیین شده برای آن کار خاص استفاده کند.



2. فناوری را کنار بگذارید

فناوری غیر ضروری را کنار بگذارید تا زمانی که وظایف در برنامه به اتمام برسد. از فرزندان بخواهید هنگام کار تلفن همراه یا سایر وسایل الکترونیکی خود را در اتاق دیگری بگذارند.



3. کار در یک مکان ساکت

حواس کودک شما به راحتی توسط افراد و صداهای اطرافش پرت می شود. مکانی آرام برای مطالعه فرزندان پیدا کنید و از جاهایی که حواس پرتی زیاد دارند (مانند میز آشپزخانه یا اتاق نشیمن) دوری کنید.



4. از شلوغی خلاص شوید

اگر فضای کاری پر از تکالیف و کتاب های دیگر باشد، تمرکز بر روی یک کار برای کودک شما دشوار است. فضای کار را مرتب نگه دارید و فرزندان را تشویق کنید که تمام کلاسورها، کتاب ها و لوازمی را که لازم نیست کنار بگذارد.



5. از زنگ تفریح به طور موثر استفاده کنید

استراحت کردن برای کارآمد نگه داشتن مغز کودک و جلوگیری از کسالت، نکته‌ای کلیدی است. برای استفاده موثر از زمان، کودک خود را تشویق کنید که کمتر از 5 دقیقه استراحت کند. به یاد داشته باشید که مراقب زمان باشید - استراحت طولانی مدت می تواند بهره وری را کاهش دهد و تمرکز مجدد را دشوار کند.

نمرات بهتر با مهارت های مدیریت زمان بهتر شروع می شود

بین حجم کاری سنگین، افزایش حواس‌پرتی‌ها (مانند فناوری)، و زمان آزاد محدود، اجتناب از تمایل به **انجام چند کار** برای دانش‌آموزان دشوار است.

در حالی که ممکن است برای فرزند شما وسوسه انگیز به نظر برسد که **چندین کار را همزمان** انجام دهد، به او کمک کنید تا روی **انجام یک کار** در یک **زمان** تمرکز کند. با درک اینکه چگونه "**چند کار همزمان**" بر کودک شما تأثیر می گذارد و چگونه از آن اجتناب کند، او می تواند بهره وری و درک را برای موفقیت در کلاس بهبود بخشد.