

حیله‌ای که ما به خودمان می‌زنیم!

نویسنده: پیتر برگمن؛ مترجم: عاطفه کردگاری

در حین کنفرانس تلفنی که با اعضای هیات‌مدیره داشتیم، تصمیم گرفتیم که یک ایمیل برای یکی از مشتری‌ها بفرستیم. آن ایمیل را فرستادم.

ولی چند دقیقه بعد مجبور شدم یکی دیگر نیز بفرستیم، زیرا فراموش کردم ضمیمه‌ای را که می‌خواستیم به آن الصاق کنم. بعد از ارسال متوجه شدم که این بار ضمیمه مزبور را اشتباهی فرستادم، بالاخره ایمیل سوم را ارسال کردم؛ در حالی که توضیحی را در مورد علت اشتباهی بودن ضمیمه نیز به آن افزوده بودم. سرانجام وقتی دوباره روی کنفرانس تلفنی متمرکز شدم دریافتیم سوالی را که رییس هیات‌مدیره از من پرسیده بود، نشنیده‌ام. واقعیت آن است که در حال مصرف کردن هیچ ماده مخدری نبودم، ولی تفاوتی نمی‌کرد. یک مطالعه نشان می‌دهد که هنگام دریافت ایمیل یا تماس‌های تلفنی حواس افراد آنقدر پرت می‌شود که سطح IQ آنها به میزان ۱۰ امتیاز پایین می‌آید. تاثیر این سقوط ۱۰ امتیازی چیست؟ هنگامی که فردی یک خواب‌شبهانه را از دست می‌دهد همین قدر IQ او پایین می‌آید و این مقدار دو برابر تاثیری است که مصرف یک ماده مخدر قوی روی IQ افراد دارد.

انجام دادن چند کار در آن واحد، حیله‌ای است که ما به خودمان می‌زنیم، و فکر می‌کنیم که کار بیشتری انجام می‌دهیم. ولی در حقیقت با این کار بازدهی‌مان را حدود ۴۰ درصد پایین می‌آوریم. عملاً ما چند کار را با هم انجام نمی‌دهیم، بلکه فقط به سرعت از این کار به آن کار می‌پریم و این عمل فقط بین کارهای ما وقفه‌های بی‌حاصل ایجاد می‌کند و باعث از دست رفتن زمان مفید ما می‌شود.

ممکن است این فکر به ذهن شما بیاید که من با دیگران فرق دارم، زیرا آنقدر این عمل را انجام داده‌ام که در آن مهارت پیدا کرده‌ام (با این استدلال که تمرین زیاد مهارت ایجاد می‌کند).

اتفاقاً این اشتباه بزرگ‌تری است، زیرا براساس تحقیقات انجام شده، افراد خیره در انجام چند کار در یک زمان، ناموفق‌تر از تازه کارها هستند. به عبارت دیگر، برعکس همه امور دیگر در زندگی، هر چه تعداد دفعاتی که شما چند کار را با هم انجام می‌دهید بالا رود، مهارت شما در انجام آن پایین خواهد آمد. در این زمینه به‌خصوص، تمرین کردن بر مهارت شما نخواهد افزود و علیه شما عمل خواهد کرد.

تصمیم گرفتیم به صورت آزمایشی به مدت یک هفته اصلاً چند کار را با هم انجام ندهیم تا ببینیم چه اتفاقی می‌افتد. چه تکنیک‌هایی کمک خواهد کرد؟ آیا خواهیم توانست تمرکز خود را روی یک کار به مدت طولانی حفظ کنیم؟ تا حدود زیادی در این کار موفق شدم. اگر در حال مکالمه تلفنی بودم تمام حواسم به این بود که چه می‌گویم و چه می‌شنوم. در طول جلسات هیچ کاری نکردم و فقط روی جلسه متمرکز شدم. انجام هر عملی را که در کار من وقفه ایجاد می‌کرد تا زمان تمام شدن کارم به تعویق می‌انداختم مانند چک کردن ایمیلی که برایم می‌رسید یا پاسخگویی به کسی که می‌خواست وارد اتاقم شود.

در طول هفته به نشن نشن نکته جالب پی بردم

اول اینکه این کار بسیار لذت بخش بود. به ارزش این کار هنگام بودن با فرزندانم بیشتر از هر موقع دیگر پی بردم. هنگام بودن با آنها تلفن همراهم را خاموش کردم و دریافتیم که در این حالت چقدر حضور من بین آنها عمیق‌تر خواهد بود. هیچ وقت به این موضوع فکر نکرده بودم که چقدر یک چک کردن ساده ایمیل می‌تواند توجه مرا از افراد و چیزهای دور و برم دور کند. خنده‌دارتر اینکه برای اولین بار متوجه شدم که برگ‌ها هنگام ورزش



هیچ چیزی مثل ضرب‌الاجل، جریان کارها را سرعت نمی بخشد. زمانی که کارها با سرعت در حال انجام هستند، اگر روی آنها متمرکز نشویم هیچ کاری از دستمان بر نخواهد آمد. شما تا به حال چند نفر را دیده‌اید که حین دویدن در یک مسابقه دو در حال ارسال پیام کوتاه باشند؟ ...

باد چقدر زیبا هستند.

نکته دوم دستیابی به موفقیت‌های قابل ملاحظه در پروژه‌های پیچیده، از قبیل نامه‌نگاری‌ها و هدف‌گذاری‌هایی که به فکر و پشتکار بالایی نیاز دارند، بود. پروژه‌هایی که معمولاً من دوست داشتم حواس خودم را از آنها پرت کنم. سوم اینکه میزان استرس و نگرانی‌های من به طور قابل ملاحظه‌ای پایین آمد. تحقیقات به عمل آمده نشان می‌دهد که انجام دادن چند کار در آن واحد نه تنها ناکارآمد است، بلکه استرس‌زا نیز هست. طی این آزمایش من به صحت آن پی بردم. انجام تنها یک کار در یک زمان مشخص با آسودگی و فراغت خاطر همراه بود. من از تحمل سختی نگه داشتن همزمان تعداد زیادی توپ در هوا آزاد شدم. تمام کردن یک کار و رفتن به کار بعدی قوت قلب زیادی به من می‌بخشید.

چهارم، صبر و طاقتم را برای تحمل همه موضوعاتی که احساس می‌کردم انجام آنها یک نوع اتلاف وقت است از دست دادم. یک جلسه یک ساعته به طرز پایان‌ناپذیری طولانی به نظر می‌آمد. یک گفت‌وگوی بیهوده و کسل‌کننده برایم بسیار مشقت بار بود. تمرکز و عجله‌ام برای به انجام رساندن کارها بسیار بالا رفت. از آن به بعد هنگامی که کاری برای انجام دادن نداشتم خیلی سریع‌تر حوصله‌ام سر می‌رفت. تحمل زمان‌های بیهوده تلف شده را نداشتم.

پنجم، برای کارهایی که احساس می‌کردم مفید و لذت بخش هستند حوصله بی‌اندازه‌ای پیدا کرده بودم. زمانی که به درد دل‌های همسرم گوش می‌دادم دیگر به هیچ موضوعی فکر نمی‌کردم و برای انجام هیچ کار دیگری عجله نداشتم. زمانی که ذهن من درگیر یک مساله مشکل بود، تا حل کامل مساله با پشتکار به آن می‌چسبیدم. هیچ چیز دیگری برای جلب توجه من در حال رقابت نبود، بنابراین با خیال راحت می‌توانستم روی موضوعی که کار می‌کردم متمرکز بشوم.

ششم، هیچ ضرر و زبانی در کار نبود. با انجام ندادن چند کار در یک آن چیزی از دست نادم. هیچ پروژه‌ای ناتمام رها نشد و هیچ‌کس از دست من به خاطر به تاخیر انداختن پاسخگویی به تلفن یا ایمیل آنها عصبانی و ناراحت نشد.

چرا از همین لحظه انجام چند کار در آن واحد را متوقف نمی‌کنیم؟

به عقیده من، یافشاری ما برای انجام چند کار در آن واحد به این خاطر است که مغز ما خیلی سریع‌تر از دنیای بیرون حرکت می‌کند. تعداد کلماتی که در یک دقیقه شما

می‌شنوید بیشتر از تعدادی است که دیگران حین صحبت ادامی‌کنند. ما کارهای زیادی برای انجام داریم، پس چرا باید وقت تلف کنیم؟ چرا نباید زمانی که پای تلفن در حال گوش دادن به سخنان طرف مقابلمان هستیم، از قدرت مغزی خارق‌العاده مان جهت برنامه‌ریزی برای تعطیلاتمان استفاده کنیم؟

آنچه از فهمیدن آن غفلت می‌کنیم این است که در حال حاضر ما از قدرت مغزمان برای یادگیری مسائل دقیق و حساس، فکر کردن در مورد آنچه که می‌شنویم، افزایش خلاقیت مان و وصل ماندن به اتفاقاتی که در اطراف ما می‌گذرد استفاده می‌کنیم. ما از قدرت مغزی ما زادی برخوردار نیستیم و غافل شدن از آن نتایج منفی در پی دارد.

چگونه در برابر وسوسه‌ها مقاومت کنیم؟

اولین و اجرایی‌ترین پیشنهاد:

بهترین روش برای دور ماندن از چیزهایی که تمرکز ما را به هم می‌ریزند و در کارمان وقفه ایجاد می‌کنند این است که آنها را متوقف کنیم. برای مثال: من کارهایی مانند نوشتن را که نیاز به تمرکز بیشتری دارند معمولاً ساعت ۶ صبح در حالی که اینترنت بی سیم را قطع کرده‌ام و تلفن همراهم نیز خاموش است انجام می‌دهم. در حین رانندگی، تلفن همراهم را در داخل داشبورد قرار می‌دهم. آیا به نظر شما این کارها برای ترک انجام چند عمل در یک لحظه مفید هستند؟ شاید. اما بسیاری از ما نباید به خودمان اعتماد کنیم. دومین پیشنهاد با قابلیت اجرایی کمتر:

به عنوان یک امتیاز از شتاب بیشتر در انجام کارها بهره بگیرید. برای خودتان ضرب‌الاجل‌های کوتاه تعیین کنید. همه جلسات را در نیمه قطع کنید. تنها یک سوم از زمانی را که فکر می‌کنید برای به انجام رساندن یک کار نیاز دارید، برای خود در نظر بگیرید.

هیچ چیزی مثل ضرب‌الاجل، جریان کارها را سرعت نمی‌بخشد. زمانی که کارها با سرعت در حال انجام هستند، اگر روی آنها متمرکز نشویم هیچ کاری از دستمان بر نخواهد آمد. شما تا به حال چند نفر را دیده‌اید که حین دویدن در یک مسابقه دو در حال ارسال پیام کوتاه باشند؟ اگر واقعا شما فقط ۳۰ دقیقه زمان تا به پایان رساندن یک سخنرانی داشته باشید آیا فکر می‌کنید که باید آن را یک ساعت طول بدهید، آیا شما بعد از این به تلفن‌های بی موقع و وقفه‌انداز پاسخ خواهید داد؟

با اینکه انجام چند کار در آن واحد بسیار پراسترس است، جالب است که انجام دادن یک کار با زمان محدود از استرس شما کم خواهد کرد. به عبارت دیگر، هر چه زمانی که جهت انجام کارها به خودتان می‌دهید کمتر باشد، بازدهی و آرامش شما بالا خواهد رفت.

بالاخره، یادآوری اینکه هیچ‌کدام از ما کامل و بدون عیب نیستیم بسیار خوب است. اگر هم هرازچندی، چند کار را به طور همزمان انجام دادید اشکالی ندارد. هنگامی که من در حال نوشتن این مطلب بودم پسر کوچکم از من خواست که فیلم مورد علاقه اش را در کامپیوترم برایش پخش کنم. اینطور شد که من در حالی نوشتن این مطلب را در سمت چپ مانیتورم تمام می‌کنم که پسر هم در حال تماشای فیلمش در سمت راست آن است. بعضی اوقات، مقاومت کردن در برابر انجام ندادن چند کار در یک لحظه غیرممکن است.

