

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

# چند وظیفه‌گی ممنوع!

چرا نباید چند کار را با هم انجام داد؟

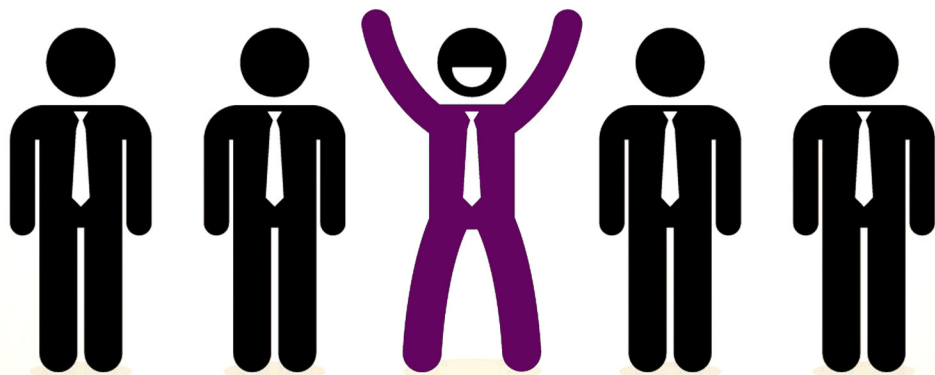


۱۲ عادت‌هایی که قاتل بهره‌وری شما هستند | ۴

چرا افراد باهوش از چند وظیفه‌گی اجتناب می‌کنند؟ | ۱۲

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

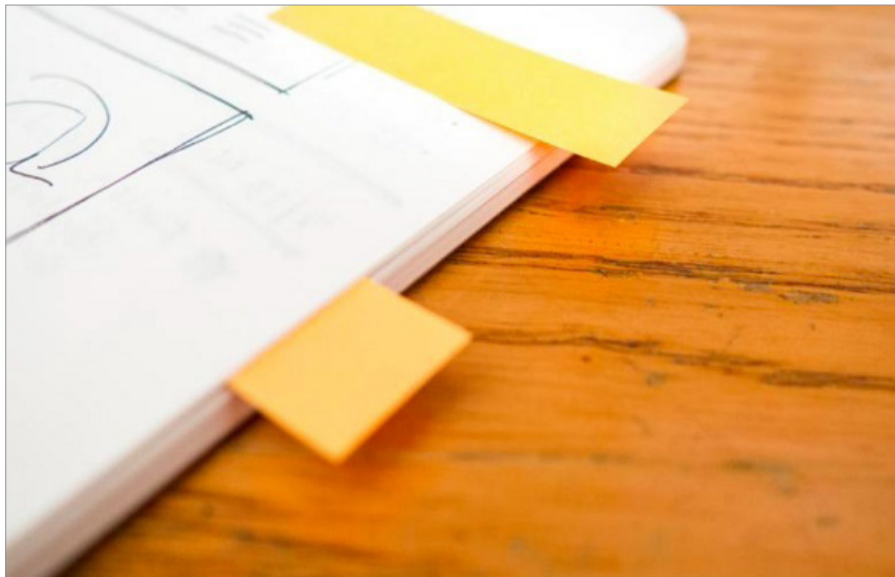
چرا چند وظیفه‌گی برای مغز ما ضرر دارد؟ | ۲۴



# با استفاده از «استخدام بازار شبکه»

سریع تر و آسان تر  
جذب بازار کار مرتبط با تخصص خود شوید

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



## ۱۲ عادت‌ها 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.

آیا متوجه شده‌اید که امسال سرتان بیش از اندازه شلوغ است؟ اما وقتی خوب دقت کنید می‌بینید که در ابتدا اهداف و برنامه‌های زیادی را برای سال پیش رو در نظر داشتید اما سال به پایان رسیده و شما به هیچ‌کدام از آن‌ها نرسیده‌اید. باید سعی کنیم در این زندگی مدرن که با سرعت زیادی در حال حرکت است برای چند دقیقه هم که شده توقف کنیم؛ نگاهی به عقب بیاندازیم؛ به برنامه‌هایی که داشتیم تا شاید بفهمیم کجای کار ایراد دارد و چه تغییراتی 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 دچار مشکل و نقصان شده است. زمان آن رسیده تا به تمام عادت‌های نادرستی که می‌تواند مانع پیشرفتمان شود خوب دقت کنیم. فهرست زیر شامل ۱۲ عادت غلطی است که باید مورد بررسی قرار دهیم.

### ۱. چندوظیفه‌گی بودن

جداً چندوظیفه‌گی (مالتی‌تسکینگ) را کنار بگذارید. این عادت یکی از رایج‌ترین و بدترین عادت‌های انسان است. بر خلاف آن‌چه تصور می‌کنید چندوظیفه‌گی هیچ کمکی به رشد بهره‌وری نمی‌کند. در واقع اگر فقط یک کار را در دست داشته باشید می‌توانید در زمان

کمتر و با نتیجه بهتر آن را به سرانجام برسانید.



به گفته گلوریا مارک؛ پروفیسور یوسی اروین در شرکت فست (Fast Comapny) بعد از هر وقفه حدود ۲۳ دقیقه و ۱۵ ثانیه طول می کشد تا فرد مجددا روی کاری که در دست داشته تمرکز کامل کند. پس مدت زمانی که به این ترتیب هدر می رود بیش از آن چیزی است که تصور می کنید.

بیشتر شدن لزوما به معنی بهتر بودن نیست؛ در خیلی موارد کیفیت بر کمیت ارجحیت دارد. یکی از استراتژی های خوب و مؤثر تمرکز بر روی کارهایی است که انجام آن ها می تواند 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 بلای 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 به‌عهده بگیرید، جز این که به شما و کسب و کارتان آسیب برساند؛ نتیجه دیگری در بر ندارد. 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 نباشید نه بگویید

وارن بافت می‌گوید: «به دیگران اجازه ندهید که برنامه زندگیتان را تنظیم کنند. وقتی به کسی جواب نه بدهید، 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 به‌وجود 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 حداکثر 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 کاملا معطوف کارتان کنید، لازم و ضروری است. اگر روال مشخصی نداشته باشید 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 دچار دردهای مختلف از جمله استرس می‌شوید.

## ۹. زیاد از حد به اینترنت وصل هستید

اگر دیگران از طریق گوشی؛ ایمیل؛ تویتر؛ 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 وسایلتان را با اینترنت قطع کنید تا ببینید 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 گوشی‌تان آنلاین باشد همیشه وسوسه می‌شوید 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.



## ۱۰. 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 دچار تردید می‌شوند که اقدام بعدی چیست. کارهای روزانه‌تان را اولویت‌بندی کنید و در کمترین زمان آن‌ها را به سرانجام برسانید.

## ۱۲. اختراع مجدد چرخ

همیشه روش‌های بهتر و هوشمندانه‌تری برای انجام کارها وجود دارد. چرخ قبلاً اختراع شده پس دنبال این نباشید که دوباره آن را بسازید. زمان با ارزش‌ترین و گران‌بهارترین 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.»

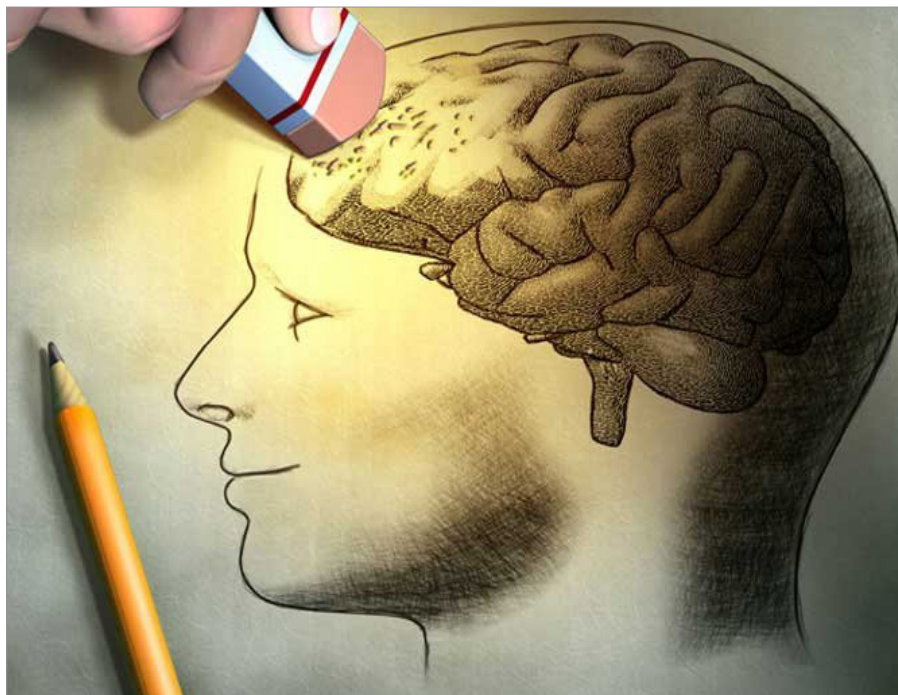


با عضویت در خبر نامه سایت **شبکه**

در قرعه‌کشی عیدانه

**شبکه** شرکت کنید

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



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 باشید 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 مغزتان که برای موفقیت آینده کاری شما بسیار مهم و حیاتی است، به شکل جدی آسیب ببیند.

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 مبتنی 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 نامربوط دچار مشکل می‌شوند و در سویچ 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 فاقد این ظرفیت است که هر دو کار را به طور موفق انجام دهد.



## چندوظیفگی IQ را پایین می آورد

تحقیقات نشان می دهند که چندوظیفه گی علاوه بر این که عملکرد شما را کند می کند، IQ شما را هم پایین می آورد. مطالعات صورت گرفته در دانشگاه لندن نشان داد که امتیاز IQ شرکت کنندگانی که در ضمن کارهای شناختی کارهای دیگری انجام می دهند به اندازه زمانی که شبها تا صبح بیدار می مانند، کاهش می یابد. افت ۱۵ امتیازی مردانی که همزمان چندین کار انجام می دهند، نمره آنان را به میانگین IQ یک بچه ۸ ساله می رساند. بنابراین دفعه دیگری که ضمن جلسه با همکاران خود مشغول نوشتن ایمیل به رئیس تان هستید، به خاطر داشته باشید که ظرفیت شناختی شما تا جایی کم می شود که انگار به یک کودک ۸ ساله اجازه داده اید 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 می کند) ولی آنچه مسلم است این است که چند وظیفگی تاثیرات منفی دارد.

عصب شناس کپ کی لوح (Kep Kee Loh)، مولف اصلی این تحقیق - در مورد این موضوع این گونه توضیح می دهد 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 می توانند در سطح ساختار مغز اتفاق بیافتند."



## ارتباط چندوظیفه‌گی با EQ

هیچ چیز به اندازه وررفتن با گوشی همراه یا تبلت در طول گفتگو، افراد را ساکت 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. تلنت 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 همکاریتان را هم با شما بیگانه می‌کند.

اگر شما مایل به انجام همزمان چند کار هستید، این عادت نیست که بخواهید در آن زیاده‌روی 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.



کتاب الکترونیک فقط شش ثانیه  
برای استخدام فرصت دارید



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؛ گشتی 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 پرمشغله 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 لوبیتین»؛ 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 به‌مدت 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 مطمئنا 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 وقفه‌ای در کاری که انجام می‌دهیم رخ می‌دهد عموماً ۲۳ دقیقه و ۱۵ ثانیه طول می‌کشد تا دوباره به همان کار برگردیم و اغلب مواقع 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 درگیر 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» پروفیسور اعصاب و روان از دانشگاه سان‌دیگو به این مسئله اشاره می‌کند که تمام کارهای مالی‌تسک به یک میزان باعث ایجاد استرس نمی‌شوند. به‌عنوان 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 به‌شدت پایین می‌آید. نمی‌توان دو کار حساس را هم‌زمان با هم انجام داد، هرچند که خیلی ساده باشند.

به‌رغم تمام نکات منفی که در رابطه با مالی‌تسکینگ وجود دارد، لیست فعالیت‌های این‌چنینی در حال افزایش است، چون نوتیفیکیشن‌های 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 به‌صورت 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 به‌طور دائم و متناوب وقفه در کار بیافتد، افراد اغلب به‌سمت خودوقفه بودن گرایش پیدا می‌کنند. راهکار مؤثر رها کردن مالتی‌تسک بودن و تخصیص زمان مشخص برای انجام هر فعالیت به‌صورت 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 یک‌بار استراحت کنند. «لویتین» 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 به‌اندازه کافی گرم نخواهید شد.



شتابگاه را در اینستاگرام دنبال کنید

@shabakehmagazine



## کتاب الکترونیکی: ۹ مرد موفق، 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 دنیای ما را در قرن بیستم و ابتدای قرن بیست و یکم تغییر دهند.

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



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 شانس 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 روزهاست 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 ما نشان 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 این‌که حتی یک ثانیه از وقت خود را در طول روز نباید از دست بدهیم 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، چندوظیفه‌گی منجر به انتشار هورمون دوپامین می‌شود. این هورمون احساس خوشی 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 سویچ می‌کنید، هر زمان که به یک ایمیل جذاب برخورد می‌کنید یا یک پیام کوتاه پر احساس یا یک توییت 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 می آورد. تحقیقات ثابت کرده اند چندوظیفه گی باعث آزاد شدن هورمون کورتیزول می شود که همه چیز از ظرفیت مغزی گرفته ( اختلال در عملکرد شناختی) تا حتی چگالی عضلات ( کاهش بافت عضلات) را تحت تأثیر قرار می دهد.

اما چگونه می توان از آن دوری کرد؟ آیا مجبور هستیم از همین حالا به آسانی با ایمیل های جدید خداحافظی کنیم؟ اشتباه است. تحقیقات جدید نشان می دهند، حتی داشتن فرصت چندوظیفه گی، توانایی ما برای حل مشکلات و مدیریت مؤثر وظایف را نه تنها افزایش نمی دهد، بلکه ضریب هوشی را تا ۱۰ واحد تنزل می دهد. صرف داشتن یک ایمیل خوانده نشده در میل باکس ممکن است بهره وری شما را کم کند.

## آیا هر کسی عملکرد خوبی در چندوظیفه گی 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 می شوند. ممکن است تصور کنید این دسته از افراد به راحتی توانایی پالایش اطلاعات را داشته و حتی به لحاظ کاری پربارتر نیز می شوند. 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 بی ربط ارائه دهند.

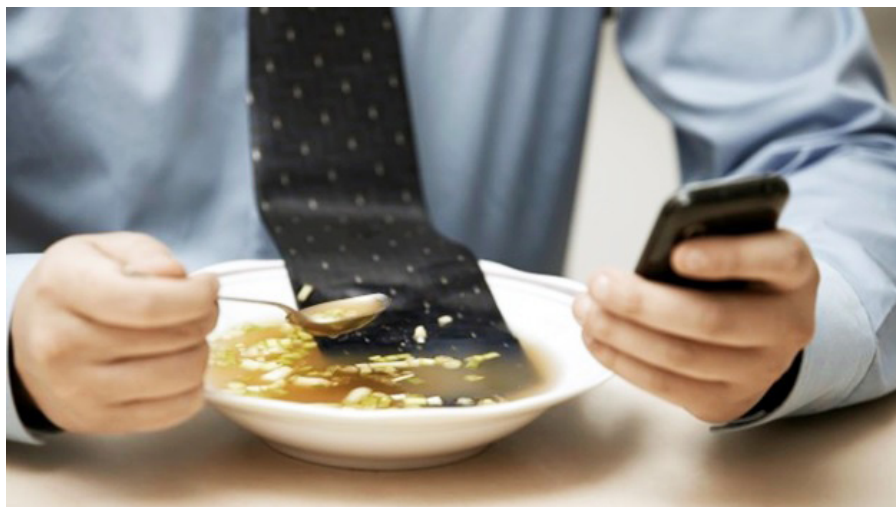
### دلیل اصلی حواس پرتی چیست؟

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 مولتی‌تسکرهای سنگین، آنهایی که احساس می‌کنند چندوظیفه را با هم انجام می‌دهند و این کار بهره‌وری آن‌ها را افزایش می‌دهد به راستی در مقایسه با افرادی که دوست دارند در یک لحظه یک کار را انجام دهند، در اشتباه هستند. به دلیل این که آن‌ها در سازمان‌دهی افکار خود و پالایش اطلاعات بی‌ربط دچار مشکلات اصلی هستند و همین موضوع باعث می‌شود که سویچ کردن از یک وظیفه به وظیفه دیگر به کندی انجام شود، مغز ما در یک لحظه می‌تواند روی یک موضوع تمرکز کند. زمانی که تصمیم می‌گیرید دو چیز را مورد بررسی قرار دهید، مغز 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 گوئیم 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 باشید. 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 واقعا 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 مداوم که به چابکی روان و ذهن کمک می‌کنند باز می‌گردد. ۲۵ کار مداوم 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 بزنید.

ما واقعا در مورد چندوظیفه‌گی مقصر نیستیم. واقعا 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 سویچ کنیم، مقصر نیستیم. هر

ایمیلی که ارسال می کنیم به ما یک احساس موفقیت و پیروزی می دهد (یک قاشق بزرگ هورمون جایزه این کار). احساسی که به ما می گوید در اوج کار قرار داریم و در رأس یک سازمان قرار گرفته ایم! اما حقیقت ممکن است برعکس باشد. ما خودمان را از چیزهایی که واقعا به آنها نیاز داریم منحرف ساخته ایم. متوقف کردن چندوظیفه گی در زندگی دیجیتالی امروز واقعا مشکل است. اما من از تمرکز بیشتر در یک روز واقعا لذت می برم. به شما توصیه می کنم روشی که در بالا به آن اشاره کردم را مورد استفاده قرار دهید و ببینید آیا تفاوتی در بهره وری شما به وجود آورده است یا نه.

### واقعیت آخر (موزیک چندوظیفگی نیست)

نگران نباشید، نیازی نیست iTunes را خاموش کنید! گوش کردن به موسیقی به بخش مجزایی از مغز فرصت می دهد تا در کار شما مداخله نکند و در کاهش بهره وری شما تأثیری ندارد.



شبکه را در تلگرام دنبال کنید

[telegram.me/shabakehmag](https://t.me/shabakehmag)



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

اگر به تازگی 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...



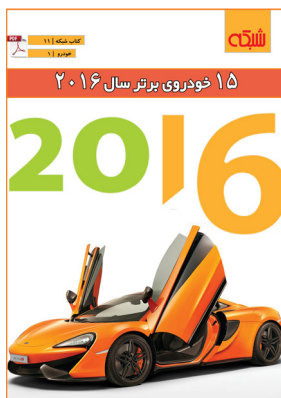
## کتاب الکترونیکی «5G: نسل پنجم شبکه‌های موبایل»

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 بیژینس اینسایدر را معرفی می‌کند...



کتاب شبکه ۹  
موضوعات ۳  
تعداد صفحات ۱۱

شبکه

## اینترنت اشیاء

آغاز عصر شبکه

www.shabakeh-mag.com

کتاب شبکه ۶  
موضوعات ۳  
تعداد صفحات ۱۱

شبکه

## ۹ مرد موفق، ۹۰ رمز موفقیت

برترین کارآفرینان جهان چگونه می‌اندیشند!

www.shabakeh-mag.com

کتاب شبکه ۸  
موضوعات ۳  
تعداد صفحات ۱۱

شبکه

## برای استخدام فقط شش ثانیه فرصت دارید

www.shabakeh-mag.com

کتاب شبکه ۵  
موضوعات ۳  
تعداد صفحات ۱۱

شبکه

## ۳۵ ترند مرورگرها

استفاده و نحوه از قابلیت‌های بیجان موجود در مرورگرها

www.shabakeh-mag.com



کتاب شبکه ۱۰  
موضوعات ۳  
تعداد صفحات ۱۱

شبکه

## امنیت در Windows 10

بهره‌م‌های سیستم خود را امن‌سازی

www.shabakeh-mag.com

کتاب شبکه ۱۲  
موضوعات ۳  
تعداد صفحات ۱۱

شبکه

## جویندگان بیت کوین

روش به‌کارگیری رسیدن پول مدرن

www.shabakeh-mag.com

کتاب شبکه ۶  
موضوعات ۳  
تعداد صفحات ۱۱

شبکه

## وای‌فای لذیذ

برای مطمئن‌تر یک تجربه عالی می‌سازد این ۴ مقاله را بخوانید

www.shabakeh-mag.com

کتاب شبکه ۱۰  
موضوعات ۳  
تعداد صفحات ۱۱

شبکه

## شبکه در windows 10

راهنمای انجمن‌های شبکه در ویندوز ۱۰

www.shabakeh-mag.com



کتاب شبکه ۱۱  
موضوعات ۳  
تعداد صفحات ۱۱

شبکه

## هر آنچه باید درباره آیفون‌های ۷ بدانید

برای کسانی که می‌خواهند آیفون ۷ خود را این ۹ مقاله را بخوانند

www.shabakeh-mag.com



آیا می‌دونستید لذت مطالعه و درصد یادگیری با کتاب‌های چاپی بیشتره؟  
کارنیل (محبوب‌ترین شبکه موفقیت ایران) بهترین کتاب‌های موفقیت فردی  
رو برای همه ایرانیان تهیه کرده

از طریق لینک زیر به کتاب‌ها دسترسی خواهید داشت

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

با کارنیل موفقیت سادست، منتظر شما هستیم

 Karnil  [Karnil.com](http://Karnil.com)

