پیامبر اکرم(ص) می فرمایند: به همسر خود خدمت نمی کند مگر صدیق یا شهید یا مردی که خدا برایش خیر دنیا و آخرت را خواسته باشد.

برگرفته از مفاتیح الحیاة، فصل خویشاوندان

آثار مخرب MultiTasking یا انجام همزمان چند کار توسط یک شخص

هدر رفتن ۷۵ درصد ظرفیت انسان با انجام ۵ کار همزمان!

حمید ذوالفقاری، دانشجوی دکترای تخصصی روان شناسی، مدرس دانشگاه و عضو بنیاد ملی نخبگان

شاید شما هم از جمله کسانی باشید که با افتخار اعلام می کنند می توانند چند کار را موازی با یکدیگر انجام دهند. ممکن است از این که می توانید همزمان با انجام کارهایتان در محل کار، تلفنی با یکی از دوستان تان صحبت کنید و صبحانه هم بخورید، احساس غرور کنید! شاید احساس خوبی دارید که چند پنجره همزمان روی دسکتاپ شما باز است و علاوه بر انجام تکالیف درسی به پیام های دوستان تان نیز پاسخ می دهید. احتمالا هنگام مطالعه همین مطلب هم، تلفن همراه یا لپ تاپ تان از شما دور نیست و منتظر پست های دوستان تان در شبکه های اجتماعی هستید. با این شرایط و بعد از مشاهده نمودار، خواندن ادامه این مطلب برای تان جالب خواهد بود.

مالتی تسکینگ یا چند وظیفه ای چیست؟

انجام کارهای موازی از ویژگی های اجتناب ناپذیر در زندگی بسیاری از ماست. فقط شاید بسته به سبک زندگی هر کدام از ما سهم این نوع رفتار، کمتر یا بیشتر باشد. مالتی تسکینگ (Multitasking) یا چند وظیفه ای به شرایطی گفته می شود که فرد به طور همزمان دست به انجام چند کار می زند. در میان ما برخی هستند که چند وظیفه ای را هدیه خاص خداوند می دانند و بر این باورند که این کار، عملکرد آنان را تقویت می کند و احتمالا احساسی توام با غرور و سرمستی در این دسته از افراد ایجاد می شود؛ حسی به معنای دیده شدن و مهم جلوه کردن، آن هم در شرایطی که کار جدی انجام نداده اند! اما چرا؟ چرا به این کار ترغیب می شویم؟

دلایل علمی لذت بردن از چند وظیفه ای

در مغز همه ما هورمونی به نام «دوپامین» وجود دارد که مسئول پاداش دهی، احساس خوشی و لذت در مغز است؛ هر چه کارهای بیشتری انجام دهیم این هورمون ترشح بیشتری خواهد داشت. از آن جا که مغز ما این هورمون را دوست دارد، به حرکت بین فعالیت های مختلف و کوچک ترغیب می شویم تا بدن مان در فواصل کوتاه از این هورمون بهره مند شود. با انجام یک فعالیت کوچک، احساسی مطابق با انجام فعالیتی بزرگ به ما دست می دهد، در حالی که هیچ کار خاصی انجام نداده ایم یا حداقل کاری انجام نداده ایم که به تفکر جدی احتیاج داشته باشد.

کاهش توانایی مغز با چند وظیفه ای

حقیقت این است که تغییر مرکز توجه برای سیستم شناختی مغز، ساده و کم هزینه نیست. بر اساس برخی مطالعات دانشگاهی صورت گرفته در دانشگاه استنفورد، کسانی که به صورت همزمان به چند فعالیت (هر چقدر هم ساده) اشتغال دارند، طی آن مدت در انجام تحلیل های ذهنی، افت عملکرد شدیدی را تجربه می کنند؛ به طوری که کاهش توانایی مغزی آن ها را (هنگام انجام چند کار همزمان) می توان با یک شب بیداری کامل معادل دانست. سه مورد از مهم ترین دلایل این پدیده عبارت است از: الف) چند وظیفه ای تولید کورتیزول یا همان هورمون استرس را افزایش می دهد. اگر مرتب مغز خود را از فعالیتی به فعالیتی دیگر معطوف کنیم، ترشح هورمون استرس تحریک می شود و در نتیجه خیلی سریع تر احساس خستگی می کنیم که به خصوص خود را به شکل خستگی ذهنی نشان می دهد. ب) انجام همزمان چند کار، منجر به ایجاد خطا در سازمان دهی افکار و فیلتر کردن اطلاعات نامرتبط می شود و در نتیجه فرد در سوییچ کردن از یک کار به کار دیگر کند می شود. ج) مغز ما برای انجام چندین فعالیت به طور همزمان سیم پیچی نشده است! باید دانست که مغز برای این کار هزینه های متعددی را پرداخت می کند و زمانی که مردم تصور می کنند در حال انجام چند فعالیت در یک زمان هستند، در واقع هر بار که این کار را انجام می دهند فشاری مضاعف به خود وارد می کنند.

بر اساس برخی مطالعات دانشگاهی صورت گرفته در دانشگاه استنفورد، کسانی که به صورت همزمان به چند فعالیت اشتغال دارند، طی آن مدت افت عملکرد شدیدی را تجربه می کنند

توصیه هایی برای کاهش افت ناشی از چند وظیفه ای

همان گونه که مشخص شد، چند وظیفه ای کارایی و عملکرد شما را در بلند مدت کاهش می دهد چون مغز شما می تواند در یک لحظه فقط روی یک موضوع تمرکز کند. به منظور جلوگیری از افت عملکرد ناشی از انجام همزمان چند فعالیت و رهایی از آن، پیشنهاد می شود:

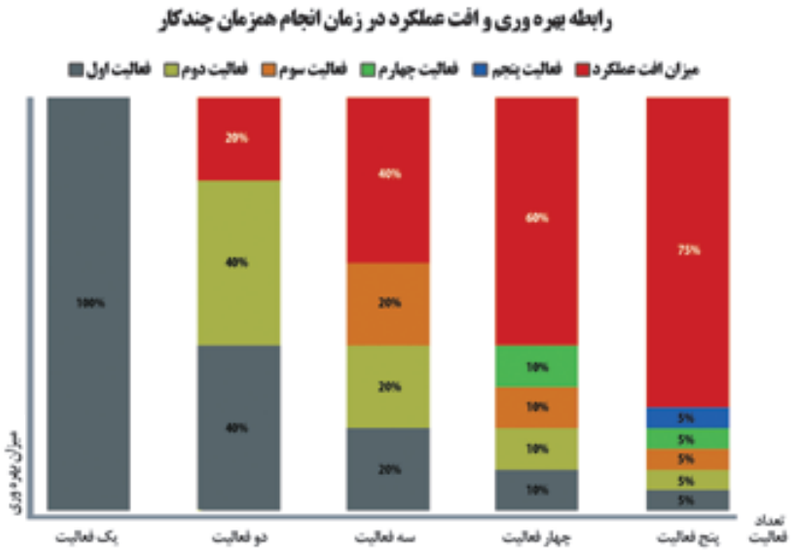
۱- فعالیت های روزانه خود را اولویت بندی کنید. برای این منظور می توانید مهم ترین کارهای خود را در هر شش ساعت به ترتیب فهرست کنید.

۲- هر شب قبل از خواب برنامه های فردای خود را فهرست کنید و هر کدام را در زمانی به خصوص قرار دهید.

۳- در میان کارهای روزمره تان فواصلی را خالی نگه دارید تا در آن زمان به دور از استرس به انجام کارهای به تاخیر افتاده تان برسید.

۴- از منابع حمایتی و اجتماعی اطراف تان کمک بگیرید و در صورت امکان، برخی کارها را با کمک آن ها به سرانجام برسانید.

۵- به منظور ارتقای عملکرد مغزی و شناختی خود از یک روان شناس یا روان پزشک متخصص در زمینه مداخلات تکنولوژیک بهره مند شوید.



ارتباط کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

سوال از شما؛ پاسخ از مشاوران

چه کنم تا دل به زندگی مشترک بدهم؟

۲۹ ساله و دارای دو فرزند هفت ساله و ۹ ماهه ام. چه کار کنم دل به زندگی بدهم؟ جوشکار هستم. ۱۰ سال است ازدواج کردم و تاکنون فقط دنبال رفیق بازی بودم. پدرم فوت کرده است و مادری بی سواد دارم. خیلی پشیمانم.

حسین محرابی
کارشناس و مشاور خانواده

متاسفانه بسیاری از مردان تصور می کنند ازدواج مساوی است با خداحافظی از همه دوستان، در حالی که این گونه نیست و با ازدواج فقط ماهیت روابط با دوستان تغییر می کند. نکته حائز اهمیت در دوره بعد از ازدواج، مدیریت صحیح روابط با دوستان مجرد و دوستان خانوادگی است که ظاهرا شما در این زمینه عملکرد قابل قبولی نداشته اید و هم اکنون شایسته است با دیدن ویژگی های مثبت همسرتان و توجه به اعضای خانواده خود به عنوان بهترین جایگزین ها برای دوستی در جهت خلق لحظات لذت بخش برای خود و خانواده تان گام بردارید و مسئولیت تان در قبال آن ها را بپذیرید. بهتر بود اطلاعات بیشتری در این باره می دادید ولی با توجه به این که اکنون احساس پشیمانی در شما به وجود آمده است و متوجه نامتعادل بودن زندگی خود شده اید، نکاتی را برای کنترل زندگی تان بیان می کنم.

ابتدا وضعیت فعلی خود را بررسی کنید

آن چه را که در این مدت تاکنون انجام داده اید، به دقت بررسی کنید و جاهایی را که از خط تعادل خارج شده اید، شناسایی کنید. به عبارت دیگر، در این مرحله شما همه موقعیت هایی را که دچار افراط و تفریط شده اید و باعث پشیمانی تان شده، به طور دقیق مشخص کنید تا در مراحل بعدی بتوانید با برنامه ریزی صحیح برای جبران آن ها اقدام کنید.

اهداف تان را مشخص کنید

برای این منظور فهرستی از اهداف تان را بنویسید و بر اساس اولویت دست یابی، آن ها را مرتب کنید. سپس به طور دقیق و واضح هر یک از اهداف را با دلایل منطقی توضیح دهید. در این مرحله شایسته است اهداف تان را بر مبنای واقعیت های موجود و توانمندی های خود مشخص و از آرمان گرایی افراطی و خیال پردازی خودداری کنید.

برنامه ریزی کنید

اکنون وقت آن رسیده با توجه به اهداف، اولویت ها و آن چه تاکنون انجام داده اید، برنامه ای مناسب و عملیاتی را برای خود تهیه کنید. البته توجه داشته باشید که در این مرحله همه امور را با جزئیات کامل مشخص کنید و برای تمام اقدامات خود راهکار داشته باشید.

جنبه های مختلف زندگی تان را بشناسید

علایق، مسئولیت ها، توانمندی ها و نیازمندی های خود را بشناسید و نگذارید آن ها کنترل شما را در دست بگیرند. البته لازم است باز هم یادآوری کنم در بررسی علایق و نیازهای خود همواره واقع بین باشید و آن ها را بر اساس توانمندی های واقعی خود در زمینه های مختلف اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و... مشخص کنید. با شناسایی این جنبه ها می توانید در مواقع لزوم به آن ها بپردازید.

به همین سادگی

چهل تکه پارچه ای!

فرنگیس یاقوتی

همه ما در خانه تکه پارچه هایی داریم که نمی دانیم با آن ها باید چه کار کنیم و گاهی هم بدترین انتخاب ممکن یعنی دور ریختن شان را تجربه می کنیم. من در یکی از دفعاتی که کمد تکانی داشتم، همه محتویات کمدهایم را بیرون آوردم و چشمم به تکه پارچه های نخی افتاد که هر کدام مربوط به یک چیز بود. تکه پارچه ها نه آن قدر بزرگ بود که بشود با آن ها کار خاصی کرد و نه آن قدر کوچک بود که بدون استفاده باشد. خلاصه تصمیم گرفتم برای اولین بار یک چهل تکه پارچه ای دست دوز درست کنم. ابتدا کمی در اینترنت جست و جو و یک طرح ساده را برای شروع انتخاب کردم و بعد از آن طبق طرح انتخابی ام، هر کدام از پارچه ها را به مستطیل های یک اندازه برش زدم. بعد از برش زدن همه پارچه ها، هر مستطیل سفید را به یک مستطیل رنگی با دست کوک زدم و با ترکیب دو مستطیل کنار همدیگر، تعدادی مربع یک شکل و یک اندازه درست کردم. بعد از آماده شدن همه مربع ها آن ها را با اتو کاملا پرس کردم و بعد آن ها را طبق طرح کنار یکدیگر دوختم. همه دوخت ها را من با دست انجام دادم که شما می توانید کوک ساده یا دندان موشی بزنید یا حتی تکه ها را با چرخ خیاطی به هم بدوزید اما اگر نظر مرا بخواهید چهل تکه دست دوز قشنگ تر است و در هر خانه آن، عشق وجود دارد! از این چهل تکه به عنوان رومیزی یا برای روی زمین می توانید استفاده کنید که من برای روی زمین آن را در نظر گرفتم. در نتیجه دور کار یک حاشیه و در زیر کار هم یک پارچه دیگر دوختم. بعد از پایان کار هم باید کل چهل تکه را با اتو کاملا پرس کنید. اگر قرار است شما هم آن را برای روی زمین استفاده کنید، می توانید زیر کار یک لایه پشم شیشه بدوزید. من چهل تکه ام را کنار بخاری گذاشته ام و هر زمان می خواهم کتاب بخوانم یا بساط دوست داشتنی برای خودم پهن کنم، روی آن می نشینم. خلاصه این که با کمی تمرکز و عشق می توانید از تکه پارچه های بی استفاده در خانه یک چهل تکه رنگارنگ بدوزید و هر وقت به آن نگاه کردید، انرژی مثبت به خودتان بدهید.

پیامک های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید
ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی ما در تلگرام
@zendegiisalam
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵
شماره پیامک
۲۰۰۰۹۹

من و خانمم برای اولین بار، امسال در پیاده روی اربعین شرکت کردیم. هر روز صفحه خانواده و مشاوره را از طریق سایت روزنامه نگاه می کنم. الان نجف هستیم و به یاد همه شما. ان شاءا... خداوند مشکلات همه را رفع کند. آمین. **عباس خدادادی، مشهد**

مردی ۴۲ ساله ام. پرستارم و به تازگی با دو فرزند از همسرم جدا شدم و سطح اقتصادی خوبی دارم. فرزندبزرگم با من است. همیشه در فکر هستم و اعصابم خراب است. چه کار کنم بتوانم همسرم را فراموش کنم؟

۳۷ ساله، دارای دیپلم با شرایط اقتصادی مناسب هستم. پسری ۱۳ ساله دارم که از یک سال پیش دچار استرس زیاد شد و الان بر خلاف سال قبل، اصلا گوش به حرف کسی نمی کند و جواب می دهد و حس قلدری دارد.

یکی از همکاران من دختری است که خیلی حس خوبی به او دارم. فکر می کنم او هم همین حس را دارد ولی چون از نظر مالی شرایط خوبی ندارم، می ترسم به او پیشنهاد ازدواج بدهم و قبول نکند. از طرفی هم نمی خواهم از دستش بدهم. چه کار کنم؟

جوانی هستم ۳۲ ساله، دارای شغل آزاد. با دختری شش ماه پیش عقد کردیم و از همه نظر با هم خوبیم ولی من قبل از ازدواج با دختر دیگری حدود یک سال و نیم آشنا بودم و بعد از مدتی به شدت پشیمان شدم چون اصلا آدم درستی نبود. حالا با این که نزدیک شش ماه است هیچ ارتباطی با او ندارم، گاهی آن دختر با ایجاد مزاحمت باعث استرس می شود. از این که خانمم بفهمد و بدبین شود، نگرانم.

خانمی ۴۷ ساله ام. در ۴۴ سالگی از دواج کردم. شوهرم از ازدواج اولش دو فرزند دارد که پیش من نیستند و با مادرشان زندگی می کنند. مشکل من این است که شوهرم از نظر ذهنی کمی معلول است و موقع خواستگاری نگفتند سر کار نمی رود. من خسته شدم و دیگر نمی توانم هزینه های زندگی را تامین کنم. آیا باید از این آقا جدا شوم؟