ذهن ما چندکاره نیست

چرا جابه‌جایی مداوم میان فعالیت‌ها، برخلاف تصور ما، سرعت و کیفیت عملکرد را کاهش می‌دهد؟



سعیده سادات اکبرزاده | کاندیدای دکتری تخصصی روان‌شناسی

بسیاری از ما این صحنه را به‌خوبی می‌شناسیم؛ فنجان چای را کنار لپ‌تاپ می‌گذاریم، گوشی را در دست می‌گیریم، در میانه کار به پیام دوستی پاسخ می‌دهیم و همزمان به این می‌اندیشیم که شام چه تهیه کنیم. سپس با خود می‌گوییم: «چه فرد منظم و چندکاره‌ای هستم!» اما یافته‌های روان‌شناسی شناختی خلاف این باور را نشان می‌دهد: مغز انسان برای انجام همزمان چند تکلیف طراحی نشده است. آنچه ما «چندوظیفگی» می‌نامیم، در واقع «تغییر سریع توجه» میان تکالیف است، نه پردازش همزمان آن‌ها.

توهمی به نام کارآمدی

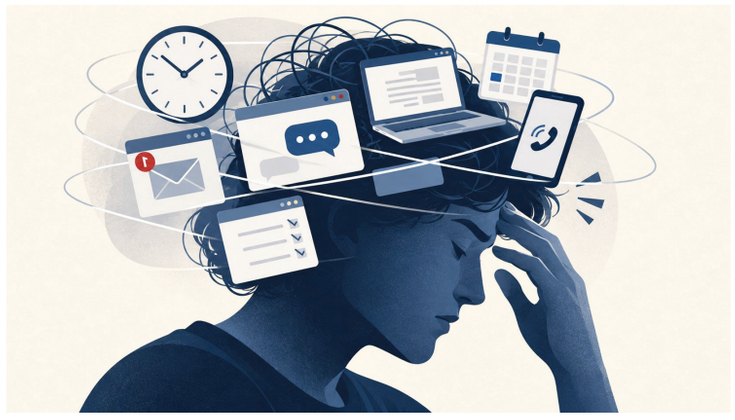
هنگام جابه‌جایی میان دو تکلیف، مغز برای هر تغییر هزینه‌ای شناختی می‌پردازد. این هزینه، هر چند کوچک اما مکرر، به کاهش سرعت پردازش، افزایش نرخ خطا و افت کیفیت عملکرد منجر می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند فردی که همزمان رانندگی می‌کند و با تلفن همراه گفت‌وگو می‌کند، عملکردی مشابه فردی با سطح توجه پایین دارد؛ حتی اگر خودش احساس تسلط کامل داشته باشد. این پدیده همان «توهم کارآمدی» است: ما خود را چندکاره می‌پنداریم، اما شواهد تجربی چیز دیگری می‌گویند.

مهمان ناخوانده تمرکز

از منظر عصب‌شناسی، انجام همزمان تکالیف مستلزم فعالیت مستمر قشر پیش‌پیشانی است؛ همان ناحیه‌ای که مسئول توجه، برنامه‌ریزی و مهار تکانه است. وقتی این سیستم به‌طور مکرر میان کارها جابه‌جا می‌شود، منابع شناختی تخلیه می‌شوند. پیامد این وضعیت، خستگی ذهنی زودرس، تضعیف حافظه کاری و دشواری در تصمیم‌گیری است. شایان ذکر است که پژوهش‌ها نشان داده‌اند حتی بودن گوشی همراه در میدان دید، بدون استفاده از آن، ظرفیت حافظه کاری را کاهش می‌دهد؛ گویی بخشی از منابع شناختی مغز صرف «نادیده گرفتن» آن می‌شود.

چندکارگی؛ دشمن تمرکز عمیق

چندوظیفگی در بلندمدت پیامدهای روانی جدی‌تری نیز به همراه دارد: کاهش تمرکز عمیق، افزایش استرس مزمن، اختلال در خواب و بازیابی انرژی، آسیب به کیفیت روابط بین‌فردی و در نهایت فرسودگی شغلی و تحصیلی که با بی‌حوصلگی، کاهش انگیزه و احساس بی‌حاصلی بروز می‌کند. نکته مهم آن است که آسیب‌پذیری در برابر چندوظیفگی برای همه یکسان نیست؛ افراد با ظرفیت حافظه کاری بالاتر کمتر آسیب می‌بینند، اما هیچ کس کاملاً مصون نیست. همچنین شواهد علمی برای تفاوت جنسیتی معنادار در عملکرد چندوظیفگی ضعیف است و بیشتر تفاوت‌های مشاهده‌شده بین زنان و مردان به راهبردهای یادگرفته‌شده و شرایط موقعیتی مربوط می‌شود، نه به جنسیت.



چطور از دام چندوظیفگی خارج شویم؟

۱ تکلیف‌مداری را جایگزین چندوظیفگی کنید

یک کار در بازه‌ای مشخص و با تمرکز کامل انجام دهید. به خود بگویید: «تا این کار تمام نشود، سراغ کار دیگری نمی‌روم.»

۲ دسته‌بندی زمانی را جدی بگیرید

دو یا سه بازه مشخص در روز برای پاسخ به پیام‌ها تعیین کنید و خارج از آن، اعلان‌ها را خاموش نگه دارید.

۳ قانون تک‌صفحه‌ای را تمرین کنید

هنگام کار، تنها ابزار و پنجره مرتبط باز باشد. هر پنجره اضافه، دعوت‌نامه‌ای برای حواس‌پرتی است.

۴ به مغز وقفه بازیابی بدهید

حتی پنج دقیقه سکوت بدون صفحه نمایش، ظرفیت توجه را بازمی‌گرداند. این وقفه تنبلی نیست؛ شارژ مجدد است.

۵ قانون ۲ دقیقه را امتحان کنید

کارهای کوچک زیر دو دقیقه را همان لحظه انجام دهید تا فهرست ذهنی‌تان سبک شود و ذهن‌تان درگیر آن‌ها نماند.

۶ فهرستی از کارهای روز بعد تان را تهیه کنید

نوشتن کارهای فردا، ذهن را از حلقه نشخوار شبانه آزاد می‌کند و خواب آرام‌تری را فراهم می‌سازد.

۷ مرز دیجیتال تعریف کنید

ساعتی از شبانه‌روز را بدون کار و بدون اعلان سپری کنید. این مرز، حق مغز شما برای استراحت است.

۸ تک‌کاری در جمع را تمرین کنید

وقتی با کسی صحبت می‌کنید، گوشی را کنار بگذارید و حضور کامل داشته باشید. حضور ذهنی، بهترین هدیه به طرف مقابل است.

داده تصویری

چرا نوجوان با والدین صحبت نمی‌کند؟

آگاهی والدین از رفتارهای مانع گفت‌وگو با نوجوان و ارائه راهکارهای ایجاد ارتباط موثر.



علت اصلی سکوت نوجوان

ترس از قضاوت شدن، سرزنش و جدی گرفته نشدن احساسات.

۷ رفتار اشتباه والدین

۱. قضاوت و سرزنش مداوم
مواجهه هر اشتباه با انتقاد مستقیم.

۲. ارائه نصیحت‌های همیشگی
تبدیل هر گفت‌وگو به سخنرانی و توصیه.

۳. کوچک شمردن احساسات
نادیده گرفتن دغدغه‌های نوجوان.

۴. پرس‌وجوی بیش از حد
ایجاد حس بازجویی به جای صمیمیت.

۵. مقایسه با دیگران
آسیب به اعتمادبه‌نفس و ایجاد فاصله عاطفی.

۶. بی‌احترامی به حریم خصوصی
سرک کشیدن به مسائل شخصی و پیام‌ها.

۷. واکنش‌های تند و غیرقابل پیش‌بینی
مواجهه با خشم، تنبیه یا تمسخر.

راهکارهای گفت‌وگو

شنود فعال قبل از پاسخ
گوش دادن دقیق پیش از هرگونه واکنش.

طرح پرسش‌های باز
پرهیز از سوالات بازجویانه و یک کلمه‌ای.

به رسمیت شناختن احساسات
احترام به احساسات نوجوان حتی در صورت عدم موافقت.

تفکیک شنیده‌شدن از ارائه راهکارهای موقت
پرسش درباره نیاز نوجوان به شنیده‌شدن یا دریافت راهکار.

حفظ و احترام به حریم شخصی
ایجاد فضای امن و اعتماد متقابل.

اختصاص زمان گفت‌وگوی دونفره
ایجاد فرصت ارتباطی بدون حواس‌پرتی.

اتاق مشاوره

خانمم احترام من را نگه نمی‌دارد



فائزه سجادی | روان‌شناس بالینی

خانمم احترام من را نگه نمی‌دارد. موقع بحث کردن، کل کل می‌کند و هر چیزی که می‌گویم، یک جوابی برایش می‌آورد. خیلی اذیت می‌شوم، لطفا راهنمایی کنید.

مخاطب گرامی، درک می‌کنم که این وضعیت چقدر برای شما فرسایشی و آسیب‌زاست. احترام، یک «مهارت ارتباطی» و برآمده از «الگوی رفتاری» است. برای عبور از این بن‌بست، پیشنهاد می‌کنم مسیر زیر را امتحان کنید:

۱. شناسایی الگوی واکنش | در لحظه‌ای که بحث شروع می‌شود، وقتی او پاسخ تندی می‌دهد، واکنش طبیعی شما احتمالاً یا سکوت خشمگینانه است یا تلاش برای کنترل او با صدای بلندتر. هر دو مسیر، تنش را بیشتر می‌کند.

راهکار | در لحظه‌ای که احساس کردید بحث از مسیر گفت‌وگو خارج شده و به سمت بی‌احترامی می‌رود، بحث را فوری قطع کنید و از اتاق خارج شوید.

۲. تغییر از «اتهام» به «بیان احساس» | بسیاری از ما در بحث‌ها از جملاتی شروع می‌کنیم که طرف مقابل را متهم می‌کند. این جملات باعث می‌شود همسر شما بلافاصله موضع تدافعی بگیرد.

راهکار | به جای متهم کردن او، از احساس خودتان بگویید. مثلاً به جای این که بگویید «تو خیلی بی‌ادبی»، بگویید: «وقتی در بحث‌ها لحن تندی به کار می‌رود، من احساس می‌کنم ارزشی برای من قائل نیستی و این موضوع من را بسیار آزار می‌دهد.»

۳. بررسی ریشه‌های رفتاری بی‌احترامی | معمولاً یک رفتار سطحی است و ریشه‌ای در لایه‌های زیرین دارد. باید از خودتان و او بپرسید: آیا او از چیزی ناراضی است که با این رفتار، خود را ابراز می‌کند؟ آیا او در کودکی الگوی رفتاری مشابهی را از والدین خود دیده است؟ در زمان آرامش بگویید: «من دوست دارم رابطه‌مان پر از صمیمیت باشد، اما این سبک از بحث کردن باعث می‌شود من از تو دوری کنم. می‌خواهم بدانم چه چیزی باعث می‌شود در بحث‌ها این گونه رفتار کنی؟»

۴. تعیین مرزهای رفتاری | احترام گرفتن نیاز به آموزش دارد. شما باید مرزهای خود را مشخص کنید. مرز یعنی: «من حاضر هستم به حرف‌های تو گوش بدهم، اما حاضر نیستم در حضور تو توهین شنیده شود.» این مرز نباید با فریاد یا تحکم همراه باشد، بلکه باید با قاطعیتِ آرام بیان شود.

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۲۰۰۱۲۴۲ مورخه ۱۴۰۵/۶/۲۱ هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی منطقه شش مشهد تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی فاطمه جاویدی حصار افغان فرزند قاسم نسبت ششدانگ یک باب ساختمان بمساحت ۱۰۱/۵۶ متر مربع قسمتی از ۱۸۲ اصلی واقع در بخش ۱۰ مشهد مالکیت حسین و صدیقه ملک تایید و محرز گردیده است. لذا به استناد ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت در دو روزنامه به فاصله ۱۵ روز از طریق یکی از روزنامه های محلی و یکی از روزنامه های کثیرالانتشار اعلام شده در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتی که اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند و باید از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتیکه اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست .م الف ۱۰۸۸۱

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۸/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۹/۱۵

رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه شش مشهد – هادی ریحانی

۲۲۲۲۸۷

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک قوچان

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۲۸۵۷-۱۴۰۵/۸/۱۷ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای عادل نیازمند فرزند مجید بشماره شناسنامه ۰۸۶۰۳۸۹۳۶۷ صادره از در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۰۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۵۷ - اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی دیزاوند و از محل مالکیت رسمی و مشاعی متقاضی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. شناسه ۲۳۲۸۰۲۹ م.الف ۸۷۲

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۹/۱۵

علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان

۲۲۱۵۹۰



خدمات ساختمانی

خرید ضایعات بیرجندی
هرچه باشد
به قیمت بالا خریداریم
۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴

آهن آلات و ضایعات

ضایعات سادات
خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس برنج، کابینت وپنجره رادیاتور، شوفاژو خرده ریز انباری
به قیمت بالا
حمل وبازدید رایگان
۰۹۱۵۸۰۷۶۸۵۰
۰۹۰۱۳۱۱۷۹۰۰

ضایعات عدالت
خرید کلیه ضایعات آهن آلومینیوم،مس،برنج، شیرآلات، شوفاژ،پکیج، آبگرمکن،کابینت
و خرده ریز انباری به قیمت بالا
بازدید و حمل رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

درب و پنجره

تولید پنجره دوجداره
آلومینیوم UPVC
توری پلیسه و ثابت
(و تعمیرات)
۰۹۱۵۸۰۰۰۱۵۳

عایق رطوبتی

ایزوگام شرق
قیرگونی، آسفالت، لکه گیری
حتی یک متر (حاجی رمضانی)
۰۹۱۵۳۰۵۹۳۰۲-۳۷۵۷۱۰۶۸

ایزوگام شرق
باارزانترین قیمت
باضمانت کتبی ۱۰ ساله
و۷سال بیمه ایران
در تمام نقاط مشهد
بازدیدونظافت رایگان
۰۹۱۵۸۱۶۴۳۴۵
۰۹۳۸۶۲۱۲۰۴۲

تزئینات داخلی
(نقاشی، پوشش های سلولزی و الیافی)

نقاشی ساختمان
روغنی،پلاستیک،اکرولیک،کناف
خرده کاری پذیرفته میشود
سلطانی ۰۹۱۵۹۰۱۳۱۵۱

خدمات منزل و تعمیرات

نظافتی

گلپاک
شستشوی تخصصی مبلمان
خوشخواب نظافت کلی با دستگاه
(به روش اسلامی کر)
پله و پیلوت (با جت فلش)
رضازاده ۳۷۲۵۱۵۷۶
۰۹۱۵۹۲۱۹۵۷۰



حمل و نقل

جرثقیل ـ لیفتراک

جرثقیل ولیفتراک دوستان
شبانه روزی، جرثقیل سبک وسنگین
۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷

اتوبار و وانت بار

ملت بار مشهد
خاور اتاق بزرگ کارگر حرفه ای
۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷

املاک مشهد

خرید و فروش تجاری و اداری

زمین

صفی آباد-جلدک
چاهشک خرید نقدی یک روزه
طوطیان ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷

استخدام

تراشکار وجوشکار

شرکت معتبر در شهرک صنعتی ماشین سازی وفناوریهای برتر
به ۱۵ نفر cnc کارنیازمنداست
۰۹۳۵۴۲۰۸۲۴۰

خیاط و چرخکار

استخدام خانم تولیدی لباسکار
چرخکار، راسته مادگی دکمه، الیک و کابونی سه سوزن
بردست وبسته بند
بصورت زنجیره ای
بابیمه تامین اجتماعی محیط کاملا زنانه
با سرویس رفت و برگشت
۰۹۳۵۴۰۸۰۷۵۱
۰۹۱۵۳۶۶۲۴۸۶

کارگر ماهر

دونفر کارگرماهر ونیمه ماهر
آقا جهت کاردر کارواش
منطقه عبدالمطلب نیازمندیم با
پورسانت عالی ۰۹۱۵۵۰۶۲۵۷۳



مشاغل گوناگون

استخدام
۱- کارشناس و فوق دیپلم متالورژی
۲- کارگر ساده
۳- خدمات آقا
مزایا: حقوق قانون کار
+ سرویس+نهار
ماشین سازی و فناوری های برتر. ساعات تماس ۹الی ۱۳
تلفن تماس
۳۲۴۰۰۲۹۰

شرکت معتبر تولیدی بخاری گازسوز
واقع درشهرک صنعتی مشهد(جاده کلات)
به نیروهای ذیل با حداکثر سن ۴۰ سال نیازمند است
۱-پرسکار ، نقطه کار
۲-کارگر ساده
۳-راننده لیفتراک
با گواهینامه
۰۵۱-۳۲۴۵۳۱۷۰

اداری و مالی

ثبت و رتبه بندی شرکت

ثبت شرکت تخصصی
راه اندازی کارخانجات
طراحی محصول
نام وعلامت تجاری
اخذجواز تولیدبا
بیش از ۱۸ سال سابقه
فعالیت دارنده ۳۵
پروانه بهره برداری
طراحی صنعتی
برنده۴دوره جایزه ملی
دارای۵نشان ملی
درجشنواره جایزه ملی
بسته بندی
کارآفرین برتر
سال۹۶ در استان
۳۵الی ۳۸۴۶۷۶۲۶
۰۹۱۲۰۴۰۴۶۱۴
نبش میدان احمدآباد
گروه بین المللی نظم اندیشان

گمشده

کارت کار اتباع بنام سجاد صفایی
نام پدر علیرضا
شغل کارگر ساختمانی
کداختصاصی۱۶۰۳۸۲۳۰۹۴۸۴
مفقود وفاقد اعتبار می باشد

گوناگون

نیازمندیهای خراسان
رسانه‌ای برای افزایش مشتریان شما

سفارش آگهی آنلاین
www.khorasanet
اطمینان
سفارش ۲۴ ساعته
دقت
پردازش آنلاین
سرعت
آسایش

خوب سئوال کردن
یکی از مهارتهای مهم
فروشندگان حرفه‌ای است

تبلیغ پدیده‌ای فرهنگی است

فروش مغازه های ۲۲ متری
سند ملکی محضری، مجتمع خودرویی
با برق خورشیدی، آب و پارکینگ
رضازاده ۰۹۱۵۰۰۴۰۲۷۰

