

تعدد المهام يستنزف احتياطات طاقتنا العقلية



علم وطب الأعصاب

تعدد المهام يستنزف احتياطات طاقتنا العقلية



www.nasainarabic.net

@NasalnArabic f NasalnArabic NasalnArabic NasalnArabic NasalnArabic



لربما كان الأنسب أن تخفف من وطأة عملك على علامات التبويب المتعددة في متصفح الإنترنت لديك؛ لأن البشر، بحسب علماء الأعصاب، لديهم كمية محدودة من الطاقة، ولأن الانتقال من مهمة إلى أخرى، يستنزف هذه الطاقة أسرع فأسرع.

وتشير البحوث أنه حين نمارس "تعدد المهام" multitasking، فإن إتمام هذه المهام المتعددة ما هو في الحقيقة إلا خرافة؛ لأننا نقوم بالمهام واحدة تلو الأخرى، ولا يكون هذا أمراً فعلاً عندما نقفز ما بين المهام كثيراً.

وقد صرّح عالم الأعصاب السلوكي دانيال ليفيتين Daniel Levitin من جامعة ماك غيل McGill University في كندا، لأوليفيا

غولدهيل من كوارتز **Quartz** : "يأتي تبديل المهام بتكلفة بيولوجية، حيث ينتهي بنا المطاف بأن نشعر بالتعب أسرع بكثير مما إذا كان علينا تركيز الانتباه على شيء واحد".

و تشير الدراسات إلى أننا نخفض نسبة الإنتاج بما يصل إلى 40% بتبديلنا بين المهام، بدلاً من مجرد الانتهاء من مهمة والانتقال إلى التالية، وحتى أن هناك أدلة بأن هذا التبديل يُسبب ضرراً دائماً في الدماغ.

السبب في حدوث هذا هو أن التحول المستمر يستخدم الجلوكوز المؤكسج في الدماغ، مما يتسبب بشعورنا بتعب أكثر وقدرة أقل على إنجاز المهام الأكبر التي نحتاج عادةً للقيام بها، فيستخدم الدماغ الجلوكوز لتغذية جميع أنشطته الخلوية، ولا تستطيع الخلايا العصبية تخزين احتياطات إضافية مما يعني أن كمية الجلوكوز محدودة وقد تنفذ، ولن يسمح لها الجسم أن تنفذ، لأنها لو نفذت ستُعيق الاتصالات العصبية.

و بالرغم من شعورنا بالتعب نستمر بتعدد المهام، لأن تعدد المهام نفسه يصبح إدماناً.

و يشرح ليفينتين في عموده الخاص بصحيفة ذي غارديان **The Guardian**: "يخلق تعدد المهام حلقة تغذية راجعة بين الدوبامين والإدمان، مكافئاً الدماغ جيداً لفقدانه التركيز وبحته المستمر عن مؤثر خارجي. والذي يزيد الأمر سوءاً أن مقدمة جبهة قشرة الدماغ تتميز بتحيز لكل ما هو جديد، بمعنى أنه من السهولة لفت انتباهه لكل شيء جديد".

وهناك أيضاً أدلة على أن المعلومات المستفادة عند القيام بعدة مهام تذهب إلى "الجزء الخاطئ من الدماغ"، ولا يتم تخزينها كما ينبغي.

فما الحل إنذا؟ إن الترياق للدوران العقلي الدائم قد يكون تركيز الانتباه بشكل متروك أكثر على هذه المهام، وأخذ أفساط من الراحة على فترات نستطيع فيها الذهاب لأحلام اليقظة والتساؤلات الفكرية.

أظهرت التجارب أن أخذ راحة لمدة 15 دقيقة كل بضع ساعات يجعل إنتاجنا أكثر، ولكن إذا لم يكن لدينا الوقت لذلك فإنه من الأفضل الإسراع إلى النافذة والتحديث من خلالها خارجاً بدلاً من تفقد حساب الفيس بوك، لأننا بفعل هذا سنشنت سعة انتباهنا أكثر.

تقول عالمة النفس غلوريا مارك **Gloria Mark** من جامعة كاليفورنيا في إيرفين **Irvine** : "ينبغي أن نتخلى تماماً عن تعدد المهام ونلغي الأوقات المخصصة لكل مهمة، بعبارة أخرى لدينا 10 دقائق لتفقد حساب التويتتر في الصباح وهذا سيكون الوقت المخصص لنا حتى اليوم التالي".

ولكن هناك بعض الأدلة على أن تكرار مهمة ما مرارا وتكرارا يجعلنا أفضل في تأديتها جنباً إلى جنب مع المهام الأخرى.

وجدت دراسة أجراها باحثون في جامعة كوينزلاند **University of Queensland** في أستراليا عام 2015، أن أداء الناس بعد تدريبهم على القيام بأمر محددة في نفس الوقت قد حسن من أداءهم في هذه المهام مع بعضها (تعدد المهام بالنسبة لهذه الأمور التي درّبوا عليها قد تحسن)، و لكن النتيجة أن العلماء لا يزالون غير متأكدين ما إذا كان هذا التدريب المركز سيساعدنا على تحسين تعدد المهام خارج نطاق البحث أم لا.

يمكن أن يكون أحد الطرق لتعزيز تعدد المهام الخاصة بنا هو تعلم العزف على آلة موسيقية، فقد وجدت دراسة كندية أجريت عام 2014 أن براعة تبديل المهام المطلوبة لتعلم عزف الموسيقى، قد يُدرّبنا لنصبح أفضل في تبديل مهام أخرى أيضاً.

وفي نهاية المطاف ربما علينا العمل على مهمة واحد فقط في كل مرة إذا كنا نريد أن نكون على أكبر قدر ممكن من الكفاءة، وللحصول على رضى أكثر علينا محاولة التفكير بالذي أنجزناه بعد إتمام المهام، حتى لو كان هناك مهام أخرى علينا إنجازها.

• التاريخ: 2016-09-05

• التصنيف: علوم الأعصاب

#الدماغ #الأعصاب #تعدد المهام



المصادر

• science alert

المساهمون

• ترجمة

◦ مارغريت سركيس

• مراجعة

◦ عبد الرحمن سوامه

• تحرير

◦ سارية سنجدار

◦ أنس عبود

• تصميم

◦ علي كاظم

• نشر

◦ سارة الراوي