

# مغز تک‌کاره

تمرکز روی یک کار واحد می‌تواند انجام کارها را آسان‌تر کند

تصمیم می‌گیرید از یک کار به کار دیگر بروید، مغز ناگزیر تمرکز خود را از دست می‌دهد.

دوم فعال‌سازی قانون است. مغز قوانینی را که برای اولین کار باید رعایت کند خاموش می‌کند تا قوانین مورد نیاز کار دوم را روشن کند. این به معنای از دست دادن بهره‌وری و همچنین از دست دادن تمرکز است.

## فرار مغز

تغییر تمرکز اغلب به این معنی است که عملکرد مغز ضعیف می‌شود، مگر اینکه وظایف یا ارتباط نزدیکی با یکدیگر داشته باشند یا کاملاً متفاوت باشند.

می‌توانید هم‌زمان راه بروید و صحبت کنید، زیرا وظایف بخش‌های بسیار متفاوتی از مغز را شامل می‌شوند و مراکز پردازش ذهنی مورد نیازشان هم‌پوشانی ندارند. پیاده‌روی همچنین یک کار خودکار است (کاری که می‌تواند تا حد زیادی بدون فکر انجام شود) بنابراین مغز وظایف کمتری دارد.

تصور کنید اگر بخواهید هم‌زمان بخوانید و مکالمه داشته باشید. چقدر تمرکز سخت‌تر است. کلمات موجود در صفحه با کلماتی که با صدای بلند گفته می‌شوند متفاوت هستند، اما پردازش هر دو از منابع یکسانی در مغز استفاده می‌کند.

حتماً یکی از این بازی‌ها را تجربه کرده‌اید که دو دست هم‌زمان در دو جهت مختلف کار

مداومی را نمی‌توانند انجام دهند. مثلاً هم‌زمان با یک دست سرتان را از عقب به جلو نوازش کنید و با دست دیگر شکم‌تان

آیا تا به حال هشدارهای رسانه‌های اجتماعی خود را در حین انجام تکالیف بررسی کرده‌اید؟ شاید دو کار را هم‌زمان انجام داده باشید، به این امید که هر دو را در کوتاه‌ترین زمان ممکن به پایان برسانید؟ انجام هم‌زمان چند کار اغلب به عنوان نشانه‌ای از کارایی تلقی می‌شود و می‌تواند به شما این احساس را بدهد که در ساعات کمتری کارهای بیشتری انجام می‌دهید، اما شواهد خلاف این را نشان می‌دهد.

فعالیت روی دو یا چند کار به طور هم‌زمان به جای افزایش بهره‌وری، در واقع پیشرفت را کند می‌کند. چون انرژی بیشتری می‌برد، تمرکز بیشتری می‌خواهد و اغلب می‌تواند احساس طاقت‌فرسایی داشته باشد.

## ردسر اضافه

اما چرا چنین است؟ انجام هم‌زمان چند کار به معنای جابه‌جایی مکرر تمرکز از یک کار به کار دیگر است.

مردم وقتی فکر می‌کنند می‌توانند دو یا چند کار مستقل را هم‌زمان انجام دهند، اغلب خودشان را گول می‌زنند. زیرا به جای انجام هم‌زمان کارها، در واقع بین آن‌ها جابه‌جا می‌شوند و هر تغییر یعنی تلف شدن زمان پردازش اطلاعات قبلی و شروع پردازش اطلاعات جدید. از این نظر، انجام چند کار یک افسانه است.

بنابراین، وقتی فکر می‌کنید که روی دو چیز هم‌زمان تمرکز می‌کنید، واقعاً چه چیزی در ذهن شما می‌گذرد؟ در حقیقت، مغز دائماً بین وظایف خود جابه‌جا می‌شود. واقعاً چه اتفاقی در مغز می‌افتد:

مرحله اول تغییر هدف است. وقتی

