

التعلق الشديد بالهاتف يضر عملك



الاثنين 25 سبتمبر 2017 09:09 م

إذا كنت لا تستطيع الابتعاد عن هاتفك الذكي فسيؤثر عملك في النهاية، بحسب دراسة جديدة أعدتها جامعة أولم الألمانية

وبحسب أستاذ علم النفس في الجامعة المشرف على الدراسة كريستيان مونتاغ، فإن هناك صلة بين التراجع في الإنتاجية والإدمان على استخدام الهاتف الذكي

وأجرى مونتاغ الدراسة -التي شملت 262 موظفا من مستخدمي الهواتف الذكية- مع إيليش ديوك، وهو محاضر مساعد في قسم علم النفس بكلية غولدسميث في جامعة لندن، ونشرت في دورية "تقارير السلوك الإدماني" (Addictive Behaviors Reports) ومقرها أمستردام

ويقول مونتاغ إن السبب وراء تراجع الإنتاجية هو يوم عمل مفتت، مشيرا إلى المقاطعات المستمرة الناتجة عن الإشعارات الجديدة التي ترد عبر الهاتف الذكي

وأضاف "هذا يمنعك من إيجاد طريقك إلى الانسياب في مكان العمل، وهي مرحلة العمل المركز عندما لا تعود تشعر بالزمان والمكان، ومهما كان العمل الذي تقوم به سهلا".

وقال مونتاغ إن الإشعارات تعد مشكلة نوعا ما لكل مستخدمي الهواتف الذكية وأضاف "لا يمكن للعقل البشري سوى أن يتشتت جراء الرنات المتواصلة للإشعارات الجديدة الواردة"، مشيرا إلى أن الأشخاص من مدمني هواتفهم الذكية أكثر تأثرا ويتأثر إنتاجهم سلبا جراء الخوف المستمر من أن يفوتهم شيء على الهاتف الذكي حيث تبقى أعينهم مثبتة عليه

ويشير مونتاغ إلى أن وضع الهاتف على الوضعية الصامتة أو وضعه على وجهه على المكتب عادة لا يكون كافيا، مضيفا "ما دام الجهاز في مرمى رؤيتك ينخفض تركيزك نظرا لأن دائما ما تكون فكرة أن هناك شيئا مثيرا للاهتمام قد يأتي في عقلك الباطن"، وبالتالي فإن الإجراء الوحيد المفيد حقا -بحسب مونتاغ- هو وضع الهاتف الذكي بعيدا عن مجال بصرك، سواء كان ذلك في درج المكتب أو في حقيبتك

وإذا كنت لا تريد الإغراء على الإطلاق للنظر إلى هاتفك فإنه يمكنك تركه في المنزل، وهو حل يعتقد الأستاذ أنه غير واقعي في أغلب الحالات، بل لا ينصح به

وقال "إذا استخدمت الهاتف الذكي بتعقل فسيجعلك أكثر إنتاجية"، فعلى سبيل المثال "تجد طريقك إلى العمل أسرع، وتعلم أنه يمكن الوصول إليك في حالة حدوث أمر طارئ وبالتالي تعمل براحة بال أكبر في بعض المواقف".