هل تعلم الأضرار التي تلحق بك بسبب الدردشة أثناء العمل؟

كتبه نون بوست | 2 مايو ,2014

تبين البحوث أن خدمات الرسائل الفورية مثل GChat وWhatsApp وكذلك برامج الدردشة الفورية تسبب مشاكل كثيرة تحد من الإنتاجية أثناء العمل، كما تحبط قدرة الإنسان على التفكير بحرية.

"كيت براتسكير" كتب في صحيفة واشنطن بوست: "استخدام برامج الدردشة في أماكن العمل نمى بسبب كثرة مكاتب العمل المفتوحة، حيث يستمع 20 شخصًا لأي كلمة تقولها لزميل يجلس إلى جانبك، وهو ما يجعلك تتجه لبرامج الدردشة، وذلك بالإضافة إلى الذين يعملون عن بعد والذين ليس لهم خيار للتواصل مع الناس سوى عبر برامج الدردشة.. وهذا كابوس".

برامج الدردشة الفورية تجعلك تعتقد أنك قادر على القيام بأشياء كثيرة

وعلى العكس تمامًا، تظهر الأبحاث أن وعينا وإدراكنا بالمهام التي نقوم بها يقل كلما تفرق بين عدد من المهام التي نقوم بها، ويطلق علماء النفس تسمية "الإدراك الفوقية" على هذه الحالة، أي أن وعيك بالاشياء التي تقوم بها يقل كلما ازداد عدد تلك الأشياء.

ويطرح براتسكير مثالاً: "قد تقرر أن تشارك زميلك في العمل في مناقشة بعض الأفكار المتعلقة بأمر ما يقوم به هو، وفي نفس الوقت تكون مشغولاً بإنهاء مهامك التي لا يعرف عنها زميلك أي شيء"، وفي هذه الحالة يكون عقلك مجبرًا على التوقف عن التفكير في عملك والانتقال للتفكير في مشروع صديقك ثم التوقف مرة الأخرى والانتقال إلى عملك.. وهكذا تتكرر هذه العملية عشرات أو مئات المرات.

والمشكلة هي أن عقولنا تحتاج بعض الوقت للانتقال من مهمة إلى أخرى، وهذا ما يؤدي إلى تحطيم إنتاجيتنا خلال العمل.

واستخدام برامج الدردشة في هذه الحالة هو أمر شبيه بالتركيز على عمل ما والإنصات إلى ثرثرة أناس آخرين، فتلك الثرثرة تلهيك عن عملك وتحطم إنتاجيتك.

الدردشة تحد من الإبداع

"الحديث مع الآخرين يجعلنا أقل إبداعًا"، أمر تؤكده دراسة أعدها الدكتور "لايت تومسون" في جامعة نورث ويسترن، فعندما يتقدم شخص ما بفكرة أمام مجموعة فإن كل شخص في تلك المجموعة سيتفاعل مع تلك الفكرة بفكرة أخرى مما يجعل الفكرة الأصلية تضيع وتفقد خصوصيتها.

ووجود نوافذ دردشة مفتوحة أمامك بشكل دائم يجعلك تميل إلى طرح أفكارك المتعلقة بعملك مع أشخاص آخرين، وهو ما يفقد الفكرة قيمتها ويجعلها تضيع بين الدردشات.

الدردشة تجعلك منعزلاً

عند الحديث إلى شخص ما بصفة مباشرة، يمكنك استخدام تعبيرات الوجه ولغة الجسد، وكذلك يمكنك تغيير نبرتك، وعند الحديث عبر الهاتف يمكن الاعتماد فقط على تغيير نبرة صوتك، أما عند الدردشة فكل ما يمكنك استخدامه لطرح أفكارك والتعبير عن آراءك هو كتابة بضعة أسطر.

والاعتماد على الدردشة بصفة دائمة قد يحد من قدرتك على التواصل مع الناس بصفة مباشرة؛ ولذلك فإن الجلوس مع الشخص الذي تريد الحديث معه وجهًا لوجه لمدة ساعة واحدة أفضل من الحديث معه طوال اليوم عبر برامج الدردشة.

المصدر: نون بوست + BusinessInsider

رابط المقال : https://www.noonpost.com/2635/