TAI HẠI KHI LÀM NHIỀU VIỆC CÙNG LÚC

Vừa đi bộ vừa nhắn tin, tranh thư gửi email khi đang họp, "nấu cháo" điện thoại khi đang làm bữa tối… một số người vì quá bận rộn luôn ôm đồm công việc như vậy vì cho rằng nếu họ chỉ làm đơn lẻ từng việc một thì có vẻ như là quá xa xỉ hoặc ph&

Vừa đi bộ vừa nhắn tin, tranh thư gửi email khi đang họp, "nấu cháo" điện thoại khi đang làm bữa tối… một số người vì quá bận rộn luôn ôm đồm công việc như vậy vì cho rằng nếu họ chỉ làm đơn lẻ từng việc một thì có vẻ như là quá xa xỉ hoặc phí thời gian. Nhiều nghiên cứu cho thấy, chính điều đó lại không hiệu quả, thậm chí có thể gây hại cho sức khỏe của họ bởi những lý do sau:

Không tiết kiệm thời gian hơn

Làm nhiều việc cùng lúc không tiết kiệm thời gian như ta tưởng. Thực tế, nó có thể khiến người ta mất thời gian khi cứ phải "nhảy qua nhảy lại" hai việc cùng lúc thay vì hoàn thành mỗi việc riêng biệt. Ví dụ điển hình là theo một nghiên cứu của trường Đại học Utah, Hoa Kỳ năm 2008, những người vừa lái xe vừa nói chuyện điện thoại di động mất thời gian hơn để tới điểm đích theo lộ trình. Vì thế, lời khuyên của các chuyên gia là mỗi công việc đòi hỏi một tư duy cụ thể nên nếu muốn tiết kiệm thời gian nhất, hãy làm từng việc một.

Làm đầu óc căng thẳng

Các nhà nghiên cứu của Đại học California Irvine đo nhịp tim của các nhân viên văn phòng thì thấy rằng, so với nhóm không thường xuyên tiếp cận với thư điện tử, những người trực hòm thư thì đầu óc luôn ở tình trạng "cảnh giác cao độ" với nhịp tim cao hơn. Không chỉ bản thân quá trình làm nhiều việc cùng lúc gây căng thẳng, mà hậu quả của nó cũng có tác động xấu. Ví dụ, nếu ai đó vừa ôn thi vừa xem đá bóng trên truyền hình mà dẫn đến bị điểm kém, kết quả đó có thể khiến anh ta căng thẳng, thậm chí trầm cảm.

Dễ mắc sai sót

Khi nói đến độ tập trung và năng suất làm việc, não của chúng ta chỉ đạt đến một giới hạn nào đó. Các chuyên gia ước tính rằng, quá trình chuyển đổi giữa các tác vụ có thể mất đến 40% về năng suất. Nó cũng có thể làm bạn dễ mắc lỗi, đặc biệt là nếu một hoặc nhiều các hoạt động liên quan đến tư duy. Một nghiên cứu của Pháp năm 2010 phát hiện ra rằng bộ não con người có thể xử lý 2 nhiệm vụ phức tạp mà không có quá nhiều rắc rối, bởi não có hai thùy có thể phân chia trách nhiệm như nhau. Tuy nhiên, thêm một nhiệm vụ thứ ba thì mọi việc bắt đầu rối lên và sai sót là khó tránh khỏi.

Ảnh hưởng đến bộ nhớ

Cố đọc một cuốn sách khi xem truyền hình, bạn sẽ bỏ lỡ chi tiết quan trọng của một hoặc cả hai. Các nhà khoa học còn cảnh báo, nếu đang làm việc này đột nhiên tập trung vào việc khác có thể làm gián đoạn cho bộ nhớ ngắn hạn trong não. Một nghiên cứu năm 2011 của Đại học San Francisco, California yêu cầu học viên theo dõi một cảnh quay, nhưng sau đó đột ngột chuyển sang một hình ảnh khác, kết quả một số người không thể nhớ chi tiết cảnh quay ban đầu. Bên cạnh đó, đa nhiệm gây áp lực đối với việc xử lý và lưu trữ tạm thời của bộ nhớ nên khi quá tải, nó sẽ mất khả năng suy nghĩ sáng tạo.

Bỏ lỡ cuộc sống tươi đẹp

Các nhà nghiên cứu gần đây dùng cụm từ "mù mất chú ý" để mô tả hiện tượng mặc dù người nói chuyện điện thoại di động vừa đi vừa nhìn quanh nhưng không điều gì thực sự đọng lại trong bộ

não của họ. Như vậy, sự tiếp xúc với môi trường tự nhiên đã bị bỏ qua. Tuy nhiên, còn những quan hệ khác trong cuộc sống mà đa nhiệm ảnh hưởng lớn hơn nhưng hầu hết mọi người không nhận ra. Một nghiên cứu gần đây của trường Đại học Essex thậm chí cho thấy rằng chỉ cần một cuộc điện thoại di động xuất hiện trong cuộc trò chuyện cá nhân có thể làm mất lòng tin. Vì thế, khi nói chuyện với những người bạn cho là quan trọng, hãy dành cho họ sự chú ý quan tâm cao nhất, chỉ cần 10 phút chẳng hạn cũng tạo nên sự khác biệt lớn.

Ăn uống quá đà

Bị phân tâm trong giờ ăn có thể khiến não không kiểm soát hết lượng thực phẩm đã ăn. Theo một nghiên cứu tổng hợp năm 2013, khi đó, bạn sẽ không cảm thấy no, và có thể bị cám dỗ để tiếp tục ăn hoặc ăn thêm chỉ trong thời gian ngắn sau đó. Các chuyên gia khuyên rằng, ngay cả những người ăn một mình cũng nên tránh xem truyền hình trong khi ăn. Nếu ăn tại văn phòng trước màn máy tính, hãy để máy tính nghỉ ngơi để tập trung đến món ăn của mình.