



#اجتماعی

#علمی



از ماهی قرمز معلم گفتیم

پژوهشگر، دانشجو معلم: پیام بذرافشان

“

برههٔ توجه (Attention Span) به مقدار زمانی گفته می‌شود که انسان می‌تواند بدون حواس‌پرتی روی کاری تمرکز کند. برای مثال اگر در حال خواندن یک کتاب هستید و بعد از خواندن یکی دو پاراگراف، فکر و حواستان را جای دیگری می‌بینید، این یعنی برههٔ توجه پایینی دارید. چند سال قبل مایکروسافت مطالعه‌ای با هدف بررسی تأثیر تکنولوژی و سبک زندگی دیجیتال روی میزان برههٔ توجه انسان انجام داد.



@farhangian_media_bnd



@andishemoallem

“

طبق این پژوهش، در سال ۲۰۰۰ میانگین بهره‌توجه انسان‌ها ۱۲ ثانیه بوده که این رقم در سال ۲۰۱۳ به ۸ ثانیه کاهش یافته است. جالب است بدانید که بهره‌توجه ماهی قرمز ۹ ثانیه است! اما دقیقاً چرا این اتفاق رخ داده است؟ هر قدر میزان اطلاعات ورودی به مغز بیشتر و پراکنده‌تر باشد، میزان بهره‌توجه و به تبع آن کارایی فکری انسان کاهش می‌یابد.



@farhangian_media_bnd



@andishemoallem

“

ماهیت شبکه‌های اجتماعی بخصوص اینستاگرام به گونه ای است که مدام شما را ترغیب می‌کند بین مطالب مختلف سوئیچ کنید. این کار مغز را با انبوهی از اطلاعات پراکنده و کوتاه، که حقیقتاً هیچ ثمری هم ندارند، خسته می‌کند. این که مدام چندین تب در مرورگر باز می‌کنید و از این تب به آن تب سوئیچ می‌کنید یا دائم بین کانال‌های تلگرامی و پست‌های کوتاه اینستاگرامی، از این صفحه به آن صفحه و از این لینک به آن لینک گشت و گذار می‌کنید، نشانه خوبی نیست!



@farhangian_media_bnd



@andishemoallem

“

شاید در ظاهر احساس کنید به یک اغناء فکری رسیده اید ولی در باطن اتفاق مثبتی رخ نداده است. در واقع شبکه‌های اجتماعی به جای دانش، توهم دانش ایجاد می‌کنند. اتفاقی که تأثیرش را به وضوح در هنگام خواندن یک کتاب چاپی احساس می‌کنید. نمی‌توانید روی مطالعه تمرکز کنید، فکرتان از این شاخه به آن شاخه می‌پرد.



@farhangian_media_bnd



@andishemoallem

“

ولی چطور ممکن است چندین ساعت را صرف هرزه خوانی یا پراکنده خوانی کنید ولی نتوانید ۱۰ دقیقه یک کتاب را با حوصله بخوانید؟
جوابش ساده است؛ مغز ما عادت کرده به سرعت بین مطالب مختلف سوئیچ کند فلذا نمی تواند بیش از چند ثانیه روی یک موضوع متمرکز بماند.
پس از حالا سعی کنیم در طول روز بیشتر از گذشته به فعالیت هایی نظیر کارهای هنری ، مطالعه و ... بپردازیم تا کمی تأثیرات مخرب زندگی دیجیتالی را جبران کنیم.



@farhangian_media_bnd



@andishemoallem