

براساس پژوهش میکروسافت، فناوری از تمرکز حواس انسان کاسته است - دیجیاتو

مریم موسوی | یکشنبه، ۲۷ اردیبهشت ۱۳۹۴

تصورتان این است که گستردگی تکنولوژی در زندگی، تمرکز کردن طولانی مدت روی موضوعات مختلف را برایتان دشوار کرده؟ کمپانی میکروسافت اخیراً تحقیقی را انجام داده که نتایج آن احتمالاً فرضیات شما را تقویت می کند.

این شرکت به تازگی نتایج حاصل از پژوهشی را به انتشار رسانده که نشان می دهد از آغاز قرن بیست و یکم، متوسط میزان توجه افراد کاهش قابل توجهی را پیدا کرده است.

در ادامه این مطلب با [دیجیاتو](#) همراه باشید.

در سال 2000، افراد می توانستند برای 12 ثانیه روی یک موضوع تمرکز نمایند و این درحالی است که رقم یاد شده در سال 2013 به 8 ثانیه تقلیل پیدا کرد و این میزان یک ثانیه کمتر از ماهی های طلایی است.

طبق گزارش میکروسافت، بخش اعظمی از این کاهش به خاطر وجود تلفن های هوشمند و حجم انبوه محتوی آنهاست. بسیاری از افراد جوان شرکت کننده در این تحقیق اظهار داشته اند که به ناچار مرتباً در حال چک کردن موبایل های خود هستند و فعالیت های مختلفی که می توانند در فضای وب انجام دهند (مثلاً ارتباط با دیگران از طریق شبکه های اجتماعی) به راحتی به راحتی باعث برهم خوردن حواسشان می شود.

خوشبختانه این تحقیق صرفاً حاوی خبرهای بد نیست و براساس آن، علیرغم اینکه فناوری باعث کم شدن تمرکز حواس افراد شده، توانمندی های آنها برای انجام همزمان چند وظیفه و تمرکز کردن در بازه های زمانی کوتاه را بالا برده است.

به این ترتیب علاوه بر اینکه، درک بهتری از موارد جلب کننده توجه خود خواهید داشت، قادرید کارهای سودمندتری را برای تقویت حافظه تان انجام دهید.

البته بهبودهای حاصل شده، محدودیت هایی را نیز با خود به همراه دارند (شبکه های اجتماعی به طور کلی بر تمرکز حواس انسان تأثیری منفی دارند) اما می توانید به این خبر دلخوش باشید که وابستگی تان به گجت ها و تکنولوژی، جنبه ها و اثرات مثبتی هم دارد.

