

## โรคจากการทำงานเร็วหลายอย่างพร้อมกัน



### โรคจากการทำงานเร็วหลายอย่างพร้อมกัน (Twenty-Four Seven)

ถ้าหากคุณเป็นพวกที่สามารถหรือชอบที่จะทำงานหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน เช่น ในขณะที่กำลังเช็คอีเมลทางคอมพิวเตอร์ก็กำลังคุยโทรศัพท์สั่งงานกับลูกน้อง พร้อมทั้งดื่มกาแฟไปพร้อมกัน หรือในขณะที่กำลังนั่งประชุมก็สั่งงานพร้อมทั้งหาข้อมูล และตัดสินใจผ่านทางเครื่องโน้ตบุ๊กที่ตั้งอยู่ตรงหน้า

ความว่องไวในการทำงานแบบนี้ คุณหมอเรียกว่าเป็น Multitasking สาเหตุหนึ่งของโรคร้ายใหม่ในที่ทำงาน ที่เราเรียก Attention Deficit Trait หรือ ADT โรคนี้จะเจอมากขึ้นเรื่อยๆ ของคนทำงานหลายอย่างพร้อมๆ กัน และต้องตื่นตัวตลอดเวลา

ในวารสาร Harvard Business Review เดือนมกราคม 2548 มีบทความชื่อ Why Smart People Underperform เขียนโดย Edward M. Hallowell จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคที่เกี่ยวกับสมองและสมาธิ บอกว่าโรค ADT จะมีอาการสมาธิสั้น ไม่สามารถจดจ่ออยู่กับงานใดงานหนึ่งได้นานๆ มีความวุ่นวายอยู่ข้างใน (แต่มักจะไม่ได้แสดงออกมาให้ผู้อื่นเห็น) ไม่ค่อยอดทน มีปัญหาในการจัดระบบต่างๆ (Unorganized) และการบริหารเวลา

โรค ADT มักจะเริ่มเกิดขึ้น เมื่อเราก้าวขึ้นไปเป็นผู้บริหารระดับสูงขึ้นไปเรื่อยๆ การที่มีความรู้สึกว่ามีงานด่วนหรือมีสิ่งจำเป็นที่จะต้องทำเข้ามาเรื่อยๆ แล้วคุณพยายามที่จะจัดการกับงานให้สำเร็จ จะเป็นบ่อเกิดที่สำคัญของโรค ADT เพราะเมื่อเราได้รับความรับผิดชอบโดยไม่มีปัน เราจะพยายามทำให้สำเร็จ ทั้งๆ ที่กำลังความสามารถและเวลาของเรามีไม่เหมาะสม คุณจะอยู่ในอาการรีบร้อนตลอดเวลาและขาดสมาธิ (Unfocused) เป็นไปได้ว่าสมองจะสูญเสียความสามารถในการคิด วิเคราะห์และทำงานอย่างละเอียดลึกซึ้ง เป็นผลให้งานที่ออกมาเป็นงานที่เร็วแต่ไม่ลึก การที่สมองจะต้องรับวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูลต่างๆ เพิ่มมากขึ้น ความสามารถในการแก้ไขปัญหาย่างสร้างสรรค์ก็ลดลงตามไปด้วย

ปัจจุบันดูเหมือนว่าเราต้องการความเร็วมากขึ้นเรื่อยๆ ผู้ที่มีความเร็วมากกว่าจะทำงานได้มากกว่า คุณลองสังเกตว่าเวลาขึ้นลิฟต์ ปุ่มไหนที่ท่านจะกดบ่อยที่สุด ปุ่มนั้นก็คือปุ่ม **"Close"** เพราะทุกคนเป็นทาสของความเร็ว ไม่สามารถรอให้ลิฟต์ปิดได้เอง