

۳ روش تاثیرگذاری بیشتر در جلسات آنلاین

در چشم‌انداز حرفه‌ای امروز، جلسات آنلاین از یک راهکار موقت به یک استاندارد دائمی تبدیل شده‌اند. این تحول که با همه‌گیری کرونا شتاب گرفت، باعث شد جلسات آنلاین به ابزاری حیاتی برای تداوم کسب‌وکارها در سراسر جهان بدل شوند؛ اما با فروکش کردن بحران و بازگشت به شرایط عادی، یک پرسش اساسی مطرح می‌شود:

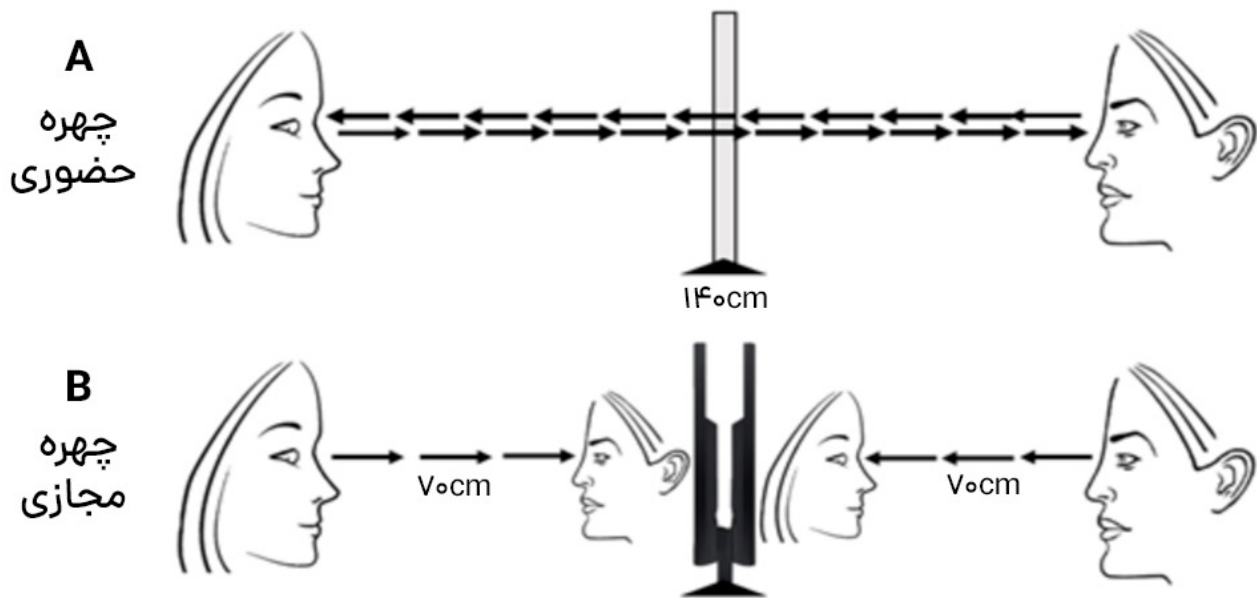
«آیا جلسات آنلاین واقعا به اندازه تعاملات حضوری موثر هستند؟»

با وجود راحتی و دسترسی‌پذیری جلسات آنلاین، بسیاری از متخصصان نگرانی‌هایی جدی در مورد کیفیت این تعاملات دیجیتال دارند.

این نگرانی‌ها صرفا یک احساس شخصی نیست؛ یک مطالعه پیشگامانه از دانشگاه بیل، که نتایج آن در ژورنال معتبر *Imaging Neuroscience* در سال ۲۰۲۳ منتشر شد، به صورت علمی به بررسی این موضوع پرداخته است. محققان در این پژوهش، عملکرد مغز را در طول تعاملات رودررو با عملکرد آن در جلسات آنلاین مقایسه کردند.

این مطالعه با بهره‌گیری از فناوری‌های پیشرفته تصویربرداری عصبی، یافته‌های قابل تاملی را آشکار ساخت که می‌تواند درک ما از آینده کاری و اثربخشی جلسات آنلاین را برای همیشه تغییر دهد.

نتایج اولیه نشان می‌دهد مغز ما در جلسات آنلاین واکنش متفاوتی نشان می‌دهد؛ واکنشی که می‌تواند توضیح‌دهنده پدیده‌هایی مانند «خستگی زوم» و کاهش بهره‌وری باشد. در ادامه این مقاله، به عمق این یافته‌ها و پیامدهای آن برای دنیای حرفه‌ای خواهیم پرداخت.



تقابل مغز در جلسات آنلاین و حضوری: یافته‌های کلیدی چه می‌گویند؟

پژوهش دانشگاه ییل با استفاده از فناوری‌های پیشرفته تصویربرداری عصبی، تفاوت‌های بنیادینی را بین نحوه پردازش اطلاعات مغز در تعاملات رودررو و جلسات آنلاین آشکار کرد.

این یافته‌ها صرفاً تفاوت‌های جزئی نیستند؛ بلکه به شکلی مستقیم کیفیت ارتباط، درک متقابل و خستگی ذهنی را تحت‌تاثیر قرار می‌دهند. دو مورد از مهم‌ترین این

یافته‌ها به شرح زیر است:

۱. کاهش تماس چشمی و افت ارتباط انسانی

یکی از اولین و آشکارترین تفاوت‌ها در الگوی رفتاری شرکت‌کنندگان مشاهده شد. نتایج ردیابی چشم نشان داد که افراد در تعاملات حضوری، زمان بسیار بیشتری را به برقراری تماس چشمی مستقیم و نگاه کردن به چهره طرف مقابل اختصاص می‌دهند.

در جلسات حضوری

تماس چشمی یک جریان طبیعی و حیاتی برای ساختن اعتماد، درک نشانه‌های غیرکلامی و ایجاد حس ارتباط است.

در جلسات آنلاین

نگاه شرکت‌کنندگان اغلب بین چهره‌های مختلف روی صفحه، تصویر خودشان و سایر عناصر محیطی تقسیم می‌شود. این پراکندگی توجه، مغز را از دریافت اطلاعات غنی که از یک تماس چشمی پایدار به دست می‌آید، محروم می‌کند و در نتیجه، ارتباطات سطحی‌تر می‌شوند.

۲. افت فعالیت مغزی و فقر درک اجتماعی

مهم‌ترین و نگران‌کننده‌ترین یافته این مطالعه به خود فعالیت مغز مربوط می‌شود. اسکن‌های مغزی (fNIRS و EEG) نشان داد جلسات آنلاین به طور قابل‌توجهی سطح فعالیت عصبی را کاهش می‌دهند.

قدرت سیگنال عصبی

در تعاملات حضوری، مغز «روشن‌تر» و «فعال‌تر» است. سیگنال‌های عصبی قوی‌تری ثبت شد که نشان‌دهنده درگیری شناختی و عاطفی عمیق‌تر است. در مقابل، در جلسات آنلاین، این سیگنال‌ها ضعیف‌تر بودند، گویی مغز در حالت کم‌مصرف قرار دارد.

هماهنگی متقابل مغز

در مکالمات رودررو، الگوهای فعالیت مغزی افراد با یکدیگر هماهنگ می‌شود. این

پدیده برای ایجاد درک مشترک و احساس «روی یک موج بودن» ضروری است. این هماهنگی در جلسات آنلاین شدیداً کاهش می‌یابد.

پردازش زمینه اجتماعی

فعالیت بالاتر مغز در جلسات حضوری، به معنای پردازش بهتر و غنی‌تر جزئیات اجتماعی مانند ریزحالت‌های چهره، زبان بدن و تَن صدا است. مغز ما در جلسات آنلاین بخش بزرگی از این داده‌های حیاتی را از دست می‌دهد که نتیجه آن، ارتباطی کمتر دقیق و نیازمند تلاش شناختی بیشتر برای پر کردن شکاف‌های اطلاعاتی است.

پیامدهای استراتژیک برای آینده کار: از خستگی زوم تا بازگشت به دفتر

یافته‌های مطالعه بیل زمانی نگران‌کننده‌تر می‌شوند که بدانیم آن آزمایش در یک محیط کنترل‌شده و ایده‌آل انجام شده است. واقعیت روزمره جلسات آنلاین برای اکثر ما بسیار آشفته‌تر و پر از حواس‌پرتی است؛ عاملی که افت فعالیت مغز را تشدید نیز می‌کند.

واقعیت جلسات آنلاین: فراتر از آزمایشگاه

در محیط آزمایشگاهی، شرکت‌کنندگان کاملاً متمرکز بودند، اما در دنیای واقعی: چند وظیفگی (Multitasking): چک کردن ایمیل، پاسخ به پیام‌ها و انجام کارهای دیگر در حین جلسات آنلاین یک امر رایج است.

محیط غیرقابل کنترل: حضور فرزندان، حیوانات خانگی و سایر عوامل محیطی، تمرکز را به شدت کاهش می‌دهد.

دوربین‌های خاموش: داده‌های رسمی پلتفرم زوم نشان می‌دهد که حدود ۴۲٪ از کاربران ترجیح می‌دهند دوربین خود را خاموش نگه دارند. این کار عملاً آخرین کانال ارتباط غیرکلامی را مسدود کرده و پردازش اجتماعی را برای مغز غیرممکن می‌سازد.

این شکاف میان شرایط ایده‌آل و واقعیت، منجر به پدیده‌ای شناخته‌شده به نام «خستگی زوم» شده است. محققان دانشگاه استنفورد این پدیده را نه یک احساس کاذب، بلکه یک فرسودگی واقعی ناشی از عوامل زیر می‌دانند:

بار شناختی بالا: مغز برای جبران کمبود نشانه‌های غیرکلامی در جلسات آنلاین، باید بسیار سخت‌تر کار کند.

تماس چشمی غیرطبیعی و شدید: نگاه کردن مداوم به چهره‌ها از فاصله نزدیک روی صفحه، از نظر اجتماعی طاقت‌فرساست.

اضطراب ناشی از دیدن خود: مشاهده مداوم تصویر خود روی صفحه، خودآگاهی و اضطراب را افزایش می‌دهد.

محدودیت حرکتی: نشستن ثابت در یک نقطه، برخلاف جریان طبیعی جلسات حضوری، انرژی ذهنی و فیزیکی را تحلیل می‌برد.

واکنش مدیران: بازگشت به کار حضوری

این یافته‌های علمی و تجربیات منفی، مستقیماً بر تصمیمات کلان مدیران ارشد تاثیر گذاشته است. طبق گزارش‌های نشریه فورچون، بسیاری از مدیر عامل‌ها معتقد هستند نوآوری، فرهنگ‌سازی و همکاری عمیق در بستر جلسات آنلاین به خطر افتاده است.

از نظر آن‌ها، کاهش اثربخشی تعاملات مجازی، دلیلی محکم برای تقویت سیاست‌های بازگشت تمام‌وقت به محیط کار در سال‌های آینده است.

متاورس: راه حل آینده یا سرابی دیجیتال؟

در این میان، شرکت‌های فناوری مانند متا، راه‌حل را در توسعه متاورس و واقعیت مجازی (VR) می‌بینند. آن‌ها معتقد هستند با شبیه‌سازی دقیق‌تر محیط‌های سه‌بعدی و استفاده از آواتارهای واقع‌گرایانه، می‌توان بر محدودیت‌های فعلی جلسات آنلاین

غلبه کرد. هدست‌های جدیدی مانند Quest Pro با قابلیت ردیابی چشم و حالات چهره، گامی در این مسیر هستند.

محدودیت‌های فعلی متاورس

با این حال، این فناوری هنوز در مراحل ابتدایی خود قرار دارد. آواتارهای امروزی همچنان کارتونی و فاقد ظرافت‌های پیچیده انسانی هستند و سال‌ها تا رسیدن به تجربه‌ای غنی و قابل مقایسه با یک جلسه حضوری فاصله دارند.

در حال حاضر، متاورس بیشتر یک چشم‌انداز بلندپروازانه است تا یک راه‌حل عملی برای مشکلات امروز جلسات آنلاین!

چگونه جلسات آنلاین خود را بهینه کنیم؟ (سه روش کلیدی)

با توجه به یافته‌های علمی، واضح است که جلسات آنلاین ذاتاً با چالش‌های شناختی همراه هستند؛ اما این جلسات بخش جدایی‌ناپذیر مدل‌های کاری مدرن، به‌ویژه در تیم‌های توزیع‌شده و دورکار، باقی خواهند ماند.

پذیرش این واقعیت که مغز ما در این فضا کمتر درگیر می‌شود، اولین قدم برای جبران این نقص است. به‌جای تسلیم شدن در برابر جلسات بی‌اثر، می‌توانیم با سه استراتژی هوشمندانه، کیفیت آن‌ها را به شکل چشمگیری بهبود ببخشیم:

۱. استراتژی اول: بهترین جلسه، جلسه‌ای است که برگزار نمی‌شود!

پیش از آنکه به فکر بهبود یک جلسه باشید، ضرورت وجودی آن را زیر سوال ببرید. کسب‌وکارها در سراسر جهان به دلیل جلسات غیرضروری، متحمل زیان‌های هنگفت در بهره‌وری و هزینه می‌شوند. قبل از ارسال دعوت‌نامه از خود بپرسید:

• **هدف چیست؟** آیا این هدف با یک ایمیل، یک پیام در اسلک یا یک گزارش کوتاه قابل دستیابی نیست؟

• **چه کسانی باید حضور داشته باشند؟** لیست شرکت‌کنندگان را به حداقل ممکن برسانید. حضور افراد غیرمرتبط، فقط به اتلاف وقت و کاهش تمرکز جمعی منجر

می‌شود.

۲. استراتژی دوم: ابزار مناسب برای کار مناسب

همه جلسات یکسان خلق نشده‌اند. اثربخشی یک جلسه آنلاین، به ماهیت موضوع آن بستگی دارد. از این ابزار به صورت هوشمندانه استفاده کنید:

مناسب برای جلسات تراکنشی

جلسات آنلاین برای کارهای مشخص و اطلاعات محور مانند به‌روزرسانی‌های هفتگی، گزارش‌های سریع پروژه و به اشتراک‌گذاری اطلاعات عملکردی، عالی هستند.

نامناسب برای جلسات تعاملی و احساسی

موضوعاتی که نیازمند ارتباط عمیق انسانی، اعتمادسازی، همکاری خلاقانه یا بار عاطفی بالا هستند، در بستر مجازی به شدت آسیب می‌بینند.

جلساتی مانند ارزیابی عملکرد، حل اختلافات تیمی، مصاحبه‌های نهایی استخدام، اعلام خبرهای حساس (مانند اخراج) یا حتی جشن‌های تیمی، در صورت امکان حتما باید به صورت حضوری برگزار شوند.

۳. استراتژی سوم: در صورت لزوم، حداکثر تمرکز را ایجاد کنید

گاهی برگزاری جلسات حساس و پرمخاطره به صورت آنلاین اجتناب‌ناپذیر است. در چنین شرایطی، نمی‌توانید اجازه دهید محدودیت‌های این پلتفرم، نتیجه را به خطر بیندازد. برای به حداکثر رساندن تمرکز و درگیری ذهنی:

قانون دوربین روشن

روشن بودن دوربین را برای همه الزامی کنید. این کار حس مسئولیت‌پذیری و حضور را تقویت کرده و امکان خواندن حداقل نشانه‌های غیرکلامی را فراهم می‌کند.

توجه فعال به زبان بدن

به عنوان مدیر یا برگزارکننده جلسه، وظیفه شماست که به دقت حالات چهره، تغییر نگاه و زبان بدن شرکت‌کنندگان را زیر نظر بگیرید. این کار به شما کمک می‌کند تا احساسات و افکار ناگفته را درک کرده و مکالمه را بهتر هدایت کنید.

تعامل مستقیم

از سوال پرسیدن مستقیم از افراد و استفاده از ابزارهای تعاملی مانند نظرسنجی‌ها (Polls) یا وایت‌بردهای مجازی، برای حفظ تمرکز و مشارکت فعال حضار استفاده کنید.

اگر می‌خواهید بر چالش‌های ذاتی جلسات آنلاین غلبه کرده و تعاملی سازنده و موثر خلق کنید، این استراتژی‌های هوشمندانه را به کار بگیرید.

همچنین برای تسلط بیشتر بر تکنیک‌های حفظ توجه مخاطب در ارائه‌های مجازی، مطالعه مقاله «[چگونه در طول وبینار، تمرکز مخاطبان آنلاین را حفظ کنیم؟](#)» را در وبسایت مدیر سبز از دست ندهید.