

Μήπως τα αδιάβαστα emails καταστρέφουν το μυαλό μας;

/ [Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Μανώλης Ανδριωτάκης

Πώς να ξεφύγουμε από τον βασανιστικό κύκλο του FOMO, γιατί δεν πειράζει αν δεν φάμε εκεί που τρώνε όλοι, και πώς η τσάντα που μας βολεύει μπορεί να μην είναι και τόσο της μόδας

Μια έρευνα από το 2019 έχει δείξει ότι ένας εργαζόμενος λαμβάνει και στέλνει κατά μέσο όρο 126 emails κάθε μέρα. Ακόμα κι αν αυτός ο αριθμός δεν σας προκαλεί ίλιγγο, σκεφτείτε το πόρισμα μιας άλλης έρευνας που είχε συμπεράνει ότι, όταν σας αποσπά την προσοχή ένα μήνυμα, χρειάζεστε περίπου 25 λεπτά για να επανέλθετε στο σημείο της συγκέντρωσης που βρισκόσασταν προηγουμένως. Ή μια άλλη έρευνα που βρήκε ότι ο μέσος εργαζόμενος δουλεύει χωρίς περισπασμούς επί 75 λεπτά την ημέρα. Όχι συνεχόμενα λεπτά. Διάσπαρτα. «Ξοδεύουμε πάνω από το ένα τρίτο του ωραρίου μας στο ηλεκτρονικό μας ταχυδρομείο και το τσεκάρουμε κάθε έξι λεπτά», γράφει ο Καλ Νιούπορτ στο βιβλίο του A world without email.

Μην απορείτε που κάνετε συχνά λάθη, που ξεχνάτε, που δεν μπορείτε να συγκεντρωθείτε. Τώρα ξέρετε ποιος είναι ένας από τους πιο μεγάλους υπονομευτές της παραγωγικότητάς σας. Τα emails, όπως περιγράφει ο Νιούπορτ στο βιβλίο του -το οποίο πρέπει να διαβαστεί οπωσδήποτε από όλους όσοι ενδιαφέρονται για την παραγωγικότητα και την υγεία υπαλλήλων και στελεχών-, είναι απατηλά και μας κάνουν πιο ανόητους. Ενώ υπόσχονται ότι οργανώνουν καλύτερα τη ζωή και τη δουλειά μας, τελικά μας εγκλωβίζουν σ' έναν τρόπο ζωής πιο αποδιοργανωμένο και πιο αγχωτικό.

Όπως κάθε ψηφιακός περισπασμός, το ηλεκτρονικό μήνυμα έρχεται να διακόψει τη ροή της δουλειάς μας, δημιουργώντας αλλεπάλληλους συναγερμούς, ψευδείς κι αληθινούς, στους οποίους νιώθουμε υποχρεωμένοι να απαντήσουμε. Αυτή η μόνιμη διαθεσιμότητα μας δημιουργεί άγχος και τελικά μας καταδικάζει σ' έναν φαύλο κύκλο, καθώς δεν κατορθώνουμε ποτέ να δώσουμε την ίδια βαρύτητα και αξία σε όλα μας τα μηνύματα.

Εν τω μεταξύ, από τις χιλιάδες των emails που είναι αποθηκευμένα στα εισερχόμενά μας, ένα πολύ μεγάλο ποσοστό δεν θα διαβαστεί ποτέ. Κι αυτό εντείνει ακόμα περισσότερο υπογείως την αγωνία μας. Μια συνολική καμπάνια απεγγραφής από τα εκατοντάδες newsletters και τις λίστες οργανισμών, η φιλοδοξία ενός άδειου κουτιού (zero inbox) θα ήταν ενδεχομένως μια καλή λύση, αλλά τα αποτελέσματά της θα ήταν εφήμερα. Το διαρκώς διογκούμενο inbox θεραπεύει το FOMO (Fear Of Missing Out), τον φόβο μας ότι χάνουμε κάτι σημαντικό. Κάθε νέο μήνυμα μας καθησυχάζει, μας λέει ότι βρισκόμαστε στον σωστό δρόμο, ότι είμαστε χρήσιμα μέλη του σύγχρονου κόσμου. Ίσως χρειάζεται κάτι πιο δραστικό, αλλά ας μη γελιόμαστε, το email είναι το τοτέμ του ψηφιακού μας πολιτισμού.

Το βασικό πρόβλημα είναι ότι η χρήση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου κυρίως στην εργασία καταλαμβάνει ηγεμονικό χώρο. Οι ανταλλαγές emails, τα ατελείωτα threads, τα μπρος-πίσω των μηνυμάτων έχουν γίνει αναπόσπαστο μέρος της ρουτίνας όλων των εργαζομένων. Το δικαίωμα στην αποσύνδεση στην Ελλάδα είναι νομικά κατοχυρωμένο, πράγμα που σημαίνει ότι μετά το πέρας του ωραρίου του ένας υπάλληλος δικαιούται να μην κοιτάζει το inbox του. Πόσοι όμως το τηρούν; Πολλοί τσεκάρουν τα emails τους ακόμα και στις διακοπές, ακόμα και στο ποτό που πίνουν για να χαλαρώσουν. Φαίνεται ότι πρέπει να γίνουμε πολύ πιο εφευρετικοί, πολύ πιο τολμηροί.

Ενα ακόμη email

Η εμπειρία δείχνει ότι το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο είναι εθιστικό κι ότι μας κάνει

πιο δυστυχημένους. Σε όποιον βαθμό κι αν εξαρτάται η δουλειά ενός ανθρώπου από τις επικοινωνίες με τους ανωτέρους και τους συναδέλφους σου, ξέρει ότι το τσεκάρισμα των emails του είναι μια αδιαπραγμάτευτη υποχρέωση απέναντι στους άλλους. Αντί να δουλεύει, ανταλλάσσει μηνύματα μιλώντας για τη δουλειά. Ερχεται όμως κάποια στιγμή που πνιγόμαστε όλοι στα μηνύματα και, μην ξέροντας τι να κάνουμε, στέλνουμε ακόμα ένα email.

Μπορούμε τη νέα χρονιά να κάνουμε μια παύση και να στοχαστούμε τα οφέλη και τις ζημίες όλης αυτής της δραστηριότητας, εξετάζοντας παράλληλα τις επιλογές μας. Να αντιμετωπίσουμε τα ψηφιακά μηνύματα σαν τις αναλογικές επιστολές και να τα τσεκάρουμε μία φορά τη μέρα; Να στέλνουμε αυτοματοποιημένα μηνύματα; Να αναθέσουμε σε κάποιον τρίτο τη διαχείρισή τους; Να γίνουμε μέλη σε κάποια διαδικτυακή εφαρμογή οργάνωσης της ατομικής ή ομαδικής δουλειάς μας; Μια νέα στρατηγική αντιμετώπισης αυτής της διαρκούς ροής περισπασμών μόνο κερδισμένους μπορεί να μας βγάλει.

Σίγουρα, οι λύσεις τακτοποίησης του χάους της ηλεκτρονικής μας αλληλογραφίας προϋποθέτουν αφοσίωση και αποφασιστικότητα, γιατί το email είναι πολύ βολικό ως μορφή ασύγχρονης επικοινωνίας. Για να απελευθερωθεί κανείς από την ευκολία του, θα πρέπει να υιοθετήσει συνήθειες και τακτικές που τουλάχιστον στην αρχή θα τον ξεβολέψουν. Όμως αξίζει όσο τίποτε άλλο. Ξαφνικά, είσαι πιο ευδιάθετος κι έχεις περισσότερο χρόνο, χωρίς να μπορείς να πιστέψεις τον λόγο. Για του λόγου το αληθές, δοκιμάστε, στις διακοπές σας για παράδειγμα, να ζήσετε μερικές μέρες χωρίς να τσεκάρετε τα emails σας, και θα με θυμηθείτε.

(Εικόνα: Getty Images/ Ideal Image)

kathimerini.gr