

så slipper du å være SKJERPET

Hva skal vi med dop, når vi har SMS, VGNett og Facebook?

NÅR ET SKARVE e-postvarsel er nok til å avlede deg i 15 minutter fra den krevende oppgaven du egentlig holdt på med?

I denne artikkelen går **Bente Kalsnes** – teknofil journalist med base i Brussel – i klinsj med sine digitale fristelser.

Teknologielsker

Hvor mange ganger har vi ikke hørt at vi blir så mye mer effektive med ny teknologi? Hvor mye mer får vi ikke gjort når vi både kan svare på e-post, prate i telefon og gjøre ferdig den siste Excel-filen samtidig? All informasjonen vi trenger er bare et Google-søk unna. Og vi organiserer og systematiser dataene våre på så smarte måter at ny kunnskap åpenbarer seg. Men hvor mange ganger har vi ikke mistet konsentrasjonen av et pip, et pling, en vibrasjon?

Etter tretten år med intens bruk av internett og diverse kommunikasjonsdingser er det på tide å gjøre opp status for en teknologielsker som meg. Idet jeg skriver denne artikkelen, hører jeg på musikk via Spotify, har mobilen liggende ved siden av meg og får varslinger om

nye e-poster via pop-up-vinduet til Google Notifier. For øyeblikket har jeg skrudd av chatte-funksjonen i Gmail og Skype, samt Twitter, den avhengighetsskapende minibloggetjenesten som gir oss 140 tegn til å fortelle om livet og tankene våre. Viljestyrke skal til for å styre unna alle fristelsene fra sosiale medier, og OBS, der kom en e-post fra en ukjent person som vil være med i nettverket mitt på LinkedIn. Hvor var jeg?

Jo. Det var dette med konsentrasjonen.

Konsentrasjon

Konsentrasjon er evnen til å fokusere på én ting mens man ignorerer andre. Det kan være å følge én samtale fremfor alle de andre som foregår i et rom. Konsentrasjon er noe du kan trene opp. Men den har også sine klare begrensninger. For-

Hvor var jeg? Jo. Det var dette med konsentrasjonen.

«Will the BlackBerry Sink the Presidency?», undret nyhetsmagasinet Newsweek.



Faksimile fra Newsweek

skere fra University of Illinois fant i 2007 ut at det tok opptil 15 minutter for en gruppe Microsoft-ansatte å gjenfinne tråden i en krevende arbeidsoppgave – å programmere, for eksempel – etter å ha blitt forstyrret av en e-post eller chattemelding. Ofte sjekket de nyhetene eller sports-sidene eller svarte på andre e-poster før de gikk tilbake til den opprinnelige arbeidsoppgaven.

– Jeg var overrasket over å se hvor lett folk ble distraheret og

hvor lang tid det tok dem å komme tilbake til det de opprinnelig holdt på med, sa Microsoft-forskeren Eric Horvitz til New York Times.

Forskerne mente de 15 minuttene gjenspeiler hvor lang tid det tar å reaktivere kognitive ressurser som forstyrrelsen satte på sidelinjen.

Forstyrrelsens pris

Nå vil jeg teste dette ut i praksis. Jeg tar på meg rollen som konsentrasjonsforstyrrer og ringer Thomas Hoff, førsteamanuensis ved Psykologisk institutt på Universitetet i Oslo. Idet telefonen ringer på hans kontor, sitter han fordypt i skrivearbeidet med artikkelen «On the Validity of M-SWOT for Innovation Climate Development».

– Jo mer komplekse oppgaver du holder på med idet du blir forstyrret, jo lengre tid tar det før du kommer inn i dem igjen, sier Hoff.

Vår telefonsamtale har en høy transaksjonskostnad, det vil si at det vil ta flere minutter før han er tilbake i artikkelmodus igjen etter at intervjuet er ferdig. For å finne den gode konsentrasjonen bør han «frigjøre seg fra verden», som han sier; lukke døren, slå av e-postvarsling og mobil. Sette på musikk. For Hoff virker visse typer musikk skjerpene på konsentrasjonen. Helst hører han på Café del Mar, som er uten forstyrrende vokal.

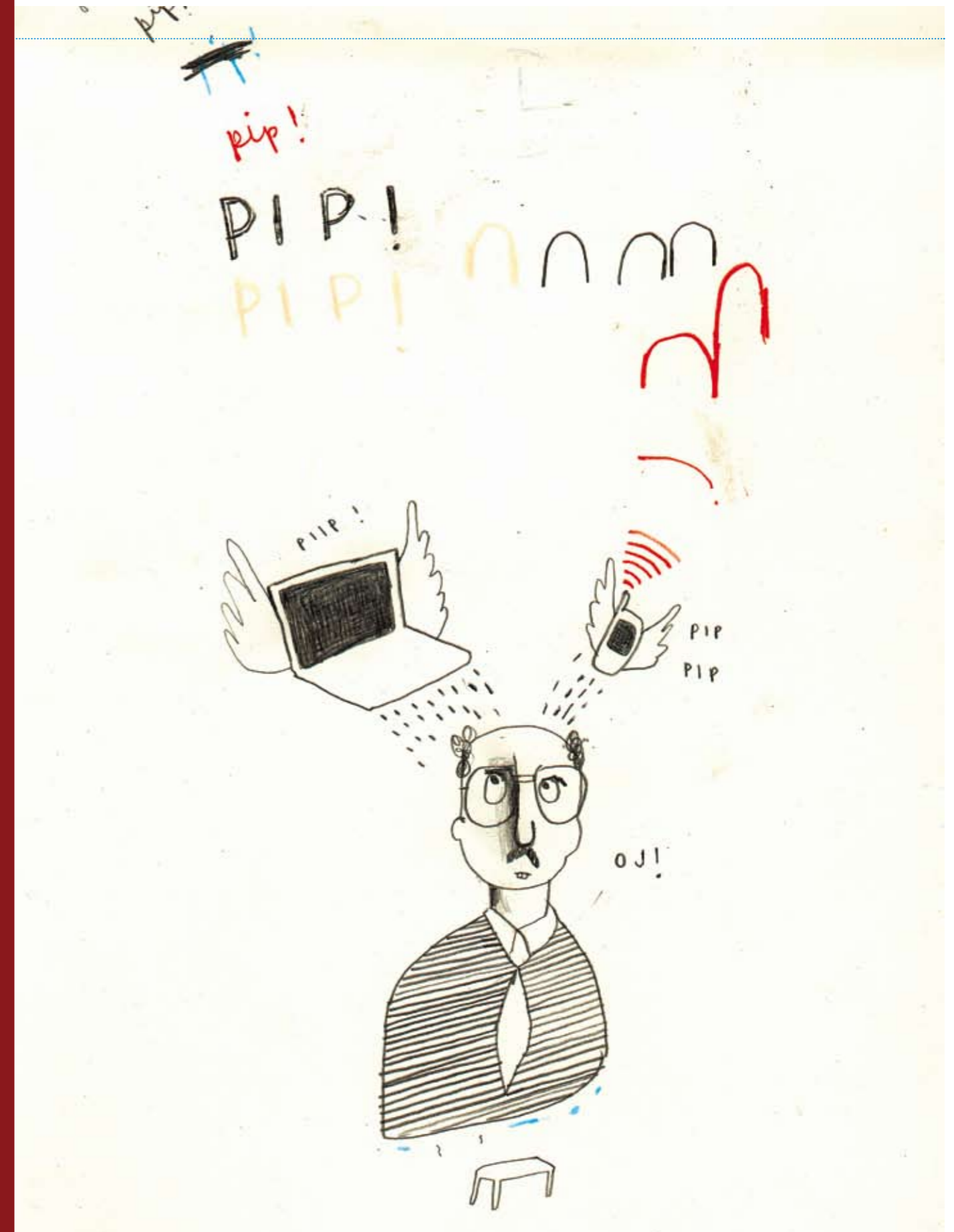
BlackBerry-presidenten

En pipende og vibrerende telefon kan til og med vippe en president ut av balanse. USA har en president som er avhengig av sin BlackBerry-smarttelefonen som også blir kalt CrackBerry, etter det kraftige narkotiske stoffet crack. Barack Obamas bekymring var derfor stor da det lenge så ut til at han ikke fikk bruke smarttelefonen i Det hvite hus - av juridiske og sikkerhetsmessige årsaker. Andre lurte heller på hvor smart det var å la konsentrasjonstyven BlackBerry ha fast følge med verdens mektigste mann. «Will the BlackBerry Sink the Presidency?», undret nyhetsmagasinet Newsweek.

Men noen måneder senere kunne både Obama og mange teknologisympatisører puste lettet ut. Da ble det kjent at Obama var klarert som USAs første BlackBerry-president. Multitaskeren Obama lovet på sin side å slå av smarttelefonen oftere enn før. Nå skulle han primært bruke den til å holde kontakt med venner og familie. Rett og slett for å konsentrere seg bedre.

Åpen for forstyrrelser

Klarer vi å konsentrere oss lenge nok til å få gjort det vi skal? For både «multitasking» – å gjøre mange ting på en gang - og den digitale tilgjengeligheten har sine baksider. Og med alle de nye kommunikasjonskanalene



«En gang var jeg en dykker i et hav av ord, nå zapper jeg overflaten som en fyr på jetski.»

Nicolas Carr i magasinet Atlantic Monthly

er vi alltid «på», tilgjengelig for forstyrrelser og avbrudd.

Multitaskingens skyggeside er jo nettopp at vi gjør så mange ting samtidig, uten å bli ferdig med det vi absolutt bør bli ferdig med. Selv om hjernen er et kognitivt kraftsenter og er ekstremt tilpasningsdyktig, viser forskning at hjernen sliter med å konsentrere seg om mer enn en ting på en gang. For ikke å si fire. Multitasking svekker evnen til å håndtere informasjon, det forsinker deg og øker sjansen for å gjøre feil, hevder David E. Meyer, som forsker på kognitive prosesser ved University of Michigan.

Det som avgjør hvor godt man klarer å håndtere mange gjøremål samtidig er hva slags oppgaver man jobber med, påpeker Meyer. Å svare på en e-post mens man lytter til musikk er fullstendig overkommelig for de fleste. Noen annet er å svare på en SMS og følge med på togsignaler.

I fjor kunne vi lese i Nettavisen at en SMS faktisk tok livet av 25 mennesker. Togføreren unnlot å stoppe på rødt lys i Los Angeles. Det viste seg at han, bare 22 sekunder før krasjet, hadde sendt en SMS. Etter ulykken har det blitt forbudt for togførere å sende tekstmeldinger i arbeidstiden.

Enkelte oppgaver er så konsentrasjonskrevende at toleransen for forstyrrelser er lik null. Psykologen Deborah Bohm-Davis ved George Mason University i USA har funnet ut at piloter som blir forstyrret i forberedelsene før takeoff, lettere glemmer et punkt på sjekklisten i innhentingsfasen etter forstyrrelsen. Flyulykken i Madrid i fjor, der 153 mennesker døde i en styrt i takeoff-fasen, skyldtes trolig at pilotene ble utsatt for en forstyrrelse.

Bygg en brannmur

En hel industri har vokst frem rundt forbedring av produktivitet og konsentrasjonsevne i de digitale forstyrrelsens tid. *Lifehacker* er både en nettside og en bok som skal guide oss til å jobbe smartere, raskere og bedre. «Bruk mer tid på å få ting gjort fremfor å rote med datamaskinen» er slagordet. Lifehacker skal hjelpe deg med å bygge en «brannmur» rundt oppmerksomheten. Ifølge en studie gjennomført av informatikkprofessor Gloria Mark ved University of California, ble arbeidere ved to high-tech-bedrifter hun kartla i gjennomsnitt forstyrret hvert 11. minutt i arbeidstidens løp. IT-spesialistene ble avbrutt hvert fjerde minutt.

På en helt vanlig arbeidsdag,

torsdag 14. mai 2009, fikk jeg 57 e-poster (ingen av disse var spam, vel å merke). Hadde jeg sjekket hver e-post når den landet i innboksen min, hadde jeg knapt fått gjort annet. Å logge ut er like viktig som å logge inn for å beherske den digitale kommunikasjonshverdagen.

Innimellom setter jeg meg på en kafé uten trådløst internett for å skrive. Ikke e-post og Twitter og Facebook og digitale bokmerker og nyhetsoppdateringer. Bare kafégjester som prater om ting jeg ikke kan høre fordi jeg lytter til musikk mens jeg skriver.

Thomas Hoff formulerer det som et råd til teknoelskere som meg: Reduser kompleksiteten!

Han forklarer ved å utsette meg for en liten test.

– Har du hørt om George Millers «5 plus-minus 2-teorien»? spør han.

– Nei, nøler jeg, før jeg blir bedt om å gjenta tallene han ramser opp. Jeg gjentar de fem sifrene og får beskjed om å gjøre det samme en gang til. Mens han ramser opp ni tall, *plinger* det i innboksen min, og øyene mine glir over en Simpson-artikkel jeg har hengende på veggen. *Plong*. Jeg fikk ikke med meg tallene. Jeg føler meg like smart som Homer Simpson, tegneseriefiguren som tenker

på dansende apekatter når noen snakker til ham.

Magiske syv

– Ifølge Millers teori er syv det magiske tallet. Han hevdet at hukommelseskapasiteten til ungdommer var på rundt syv elementer, uavhengig av om disse elementene var tall, bokstaver, ord eller noe annet. Vi har begrenset kapasitet for hva vi kan ha i hodet til enhver tid, sier Hoff. Multitasking er altså ikke er så enkelt som særlig jenter og Tårnfrid skal ha det til.

Twitter-romanen

Konsentrasjonsevne handler ikke bare om fokus, men også om utholdenhet. Klarer vi egentlig å konsentrere oss lenge nok til å lese en bok? Eller har kommunikasjonsteknologien tatt fra oss evnen til dyplesning? I Japan selger mobilromaner godt. [Eller foretrekker du å lese romaner i Twitter-format, orsmå 140 tegn i slengen? Penguin Books har i det siste prøvd seg på Twitter-noveller - med varierende hell.*](#)

I det amerikanske magasinet Atlantic Monthly skapte Nicolas Carr i fjor stort oppstuss med artikkelen «Is Google Making Us Stupid?» Carr er teknologiskribent og forfatter. Han har hatt enorme fordeler av inter-

nett som research-verktøy, men satte et stort spørsmålstegn ved hva internett gjør med hjernene våre. Det brukte å være enkelt å fordype seg i en bok eller en lang artikkel – før. Nå mister han tråden etter to-tre sider. «Dyplesingen som pleide å komme så naturlig har blitt en kamp,» skrev Carr og skyldte på nettlæsingen, hvor han hoppet fra lenke til lenke, samtidig som han svarte på e-poster, så en video på YouTube og lyttet til podcaster.

Men det var ikke bare mangelen på mental utholdenhet som plaget Carr. Han bet seg også merke i hvordan han hadde forandret måten å håndtere informasjon på, inspirert av nettet. «Hjernen min forventer nå å ta inn informasjon på måten internett distribuerer den på: i en jevn strøm av bevegelige partikler. En gang var jeg en dykker i et hav av ord, nå zapper jeg overflaten som en fyr på jetski.»

Drømmen om eBoken

Jeg står også på jetski og leser en stort mengde med nettartikler. Jeg blogger hver dag. Med årene har tastaturet blitt en naturlig forlengelse av lesemåten min. Når jeg nå leser en bok, slår det meg at jeg får lyst til å klikke på et ord og bli tatt videre til

Med årene har tastaturet blitt en naturlig forlengelse av lesemåten min.

mer informasjon om akkurat det uttrykket, den historien eller den organisasjonen. Ofte drømmer jeg om å ha Wikipedia eller Google-vinduet i papirboka mi; jeg er på nippet til å lukke boka for å søke videre på Mac'en. (Det er mulig Kindle, Amazons elektroniske lesebrett, blir min løsning.) Jeg har alltid lest bøker med en penn tilgjengelig, klar for understreking eller notater i margen. Nå for tiden savner jeg alle de digitale verktøyene når jeg for en sjelden gangs skyld sitter innerst i sofakroken og skal sluke noen sider. Er jeg i ferd med å gå fra å være en boksluker til en skumleser?

Mellom: Blokkere Facebook?

Teknologioptimist som jeg er, så tror jeg likevel dette ordner seg. Bare jeg husker å slå på min personlige brannmur og beskytte meg fra alle plingene

*SÅ langt er et twitterkapittel



«Gosj, denne er stor.»

Amerikansk kirurg i Twitter-innlegg om svulsten han er i ferd med å fjerne

og de digitale fristelsene. *Life-hacker*-forfatter Gina Trapini råder oss til å sjekke e-post maks tre ganger om dagen, siden «e-post er vår tids narkotika». Dersom viljestyrken er svak og vi gjentatte ganger avbryter arbeidet for å sjekke sportssidene, Facebook eller Twitter, så kan vi rett og slett bruke programvare

for å blokkere sidene med tidsinnstillinger – for å få jobben gjort. Om vi beskytter oss fra teknologien eller oss selv, er et definisjonsspørsmål.

En annen ting jeg ønsker å beskytte meg mot er tvirrende leger. Jeg ble alt annet enn trygget da jeg i februar leste at kirurger fra Detroit hadde be-

gynt å sende Twitter-meldinger under operasjoner. «Gosj, denne er stor,» skrev en av legene om en svulst han jobbet med å fjerne. Leger bør ha fingrene på skalpellen, ikke på tastaturet!



tekst asle finnseth

Strek | Kommentar

MONO-tasking

OG ANDRE REMEDIER MOT SJELELIG VISSENHET

Vil du ha et fruktbart liv i den digitale verden, må du vite hvordan du kan motstå den.

Her er noen overveielser.

DE FARLIGSTE HACKERNE på nettet er de som roper på deg – i fullt skjermlys – hver eneste dag. Piratene jakter på vår tids diamanter: Din og min oppmerksomhet. Farvannet er din hjemme-PC, TV-ruta, mobilen, bloggspæren. (Hvor mange timer har ikke Java, Adobe og Nokia lagt beslag på det siste året med sine krav om programoppdateringer?)

Aktørene måler sine seirer og nederlag i antall klikk, tekst-

fakta | konsentrasjonsevne

Definisjon: Konsentrasjon er evnen til å fokusere på en ting mens man ignorerer andre ting.

Innfløkt: Forstyrrelser har en transaksjonskostnad. Jo mer komplekse oppgaver du holder på med idet du blir forstyrret, jo lengre tid tar det før du kommer inn i dem igjen. Når informasjonskompleksiteten går opp,

går informasjonsbearbeidelsen ned.

Går tregere: «Multitasking» eller evnen til å gjøre flere ting samtidig har sine begrensninger. I en undersøkelse ved Vanderbilt University økte responstiden overfor nye signaler med opptil ett sekund hos personer som gjorde to ting samtidig. I mange situasjoner er dette uproblematisk.

I en trafikkisituasjon kan det være kritisk. Mobilprat ved rattet er altså ikke å anbefale.

Avsporing: Det kan ta opptil 15 minutter før man vender tilbake til en krevende oppgave når man blir avbrutt av en e-post eller telefon. Det fant forskere fra University of Illinois ut i 2007 da de undersøkte en gruppe Microsoft-ansatte som jobbet med

å programmerer eller å skrive en rapport.

Hakkes opp: Ansatte ved to høyteknologiske bedrifter ble i gjennomsnitt forstyrret hvert 11. minutt i løpet av en arbeidsdag, ifølge en studie gjennomført av informatikkprofessor Gloria Mark ved University of California.

meldinger og nedlastinger. Den som hekter deg oftest og lengst, er vinneren – uansett *hva* det er de får deg til å ta inn, det være seg gambling, gossip eller gudstjenester.

Vips, så tar den, lille, visuelle fristelsen deg ut på en halvtimes tur på vidotta. For var den ikke herlig, videosnutten om «Baby orangutan laughs while being tickled»?

Der en slik logikk får herje fritt legges sjelslivet brakk. Den virvler deg ustanselig mot tilværelsens overflate, det blir et liv styrt av øyeblikkets og øynenes lyst, et liv der vi slites i alle retninger samtidig, der vårt indre feste og vår dømmekraft svekkes, der vesentlig og uvesentlig sauses sammen.

Mange forskere sier det uten forbehold: Multitasking er en illusjon. Det eneste du kan drive det til er å svitsje mellom oppgaver, mer eller mindre hurtig. Jo mer flimrete prosessen blir, jo mer svekkes kvaliteten

på utførelsen av *alle* oppgavene du er innblandet i.

Mer informasjon enn du kan svelge. For mange ting på en gang: I siste instans blir livet en A4-side med tekst over det hele, uten marg, uten luft mellom linjer og ord.

Det blir uleselig. Den som er oppmerksom på alt, er ikke oppmerksom på noe.

Det interessante er at teknologien bak slike fenomener typisk markedsfører seg som vår tids svar på de guddommelige privilegier: mobilen som er «the whole world in your hand», dingsene som gjør deg allvitende og allestedsnærværende. Redskapene har dypt religiøse navn som Oracle og LifeBook (er du innskrevet der?). Man aner konturene av den urgamle, gnostiske «frelsen»: Å bli satt fri fra de forsmadelige begrensninger som omgir det å være en skapning, et menneske. Å unnsnippe kroppens og geografis

«fengsel», å stige mot det rent åndelige, det guddommelige, de hemmelige innsiktene for de utvalgte, få.

BASIS

Man kan bare motstå det man har kjennskap til.

Derfor er første bud å gi seg selv en mulighet til å kjenne etter hvordan IT-samfunnet virker på nettopp meg.

Vi er ulikt skrudd sammen. Noen takler multitasking – å forholde seg til mangt samtidig – uten like store problemer som andre. Noen lar seg lettere distrahere. Noen er mindre disiplinerte. Kort sagt: Skjermingsstrategien må tilpasses personlighet og nettbruk.

Man kan spørre seg: Hvilke mønstre og tilbøyeligheter styrer min IT-hverdag? Når er det teknologien og web'en som styrer og bruker meg, snarere enn motsatt?

Ikke minst er det viktig å vurdere hva det er jeg *ikke* fikk gjort



fordi timene ved skjermen og i mobilen ble for mange. Tiden som gikk med, var det tiden for mine mest avgjørende relasjoner?

① INDRE FORSVAR

For å kunne gi noe mer enn et overfladisk svar på spørsmålene ovenfor, kan det være en idé å skaffe seg distanse til hele IT-verdenen. Kall det gjerne en skjermfaste. Logg fullstendig av i en periode, to-tre døgn eller mer.

Gjør deg utilgjengelig, skru av mobilen, bruk neste utfart i fjellet eller skjærgården eller andre stille rom, kanskje et retreatsted.

Kan hende blir det som med sølepynten etter regnet. Først er den et eneste grums. Gradvis synker jordpartiklene til bunns. Pytten klarer.

Eller: Jeg klarer. På godt og vondt. Jeg blir tydeligere for meg selv, og kanskje også for andre. Min indre linse renses. Kanskje sanser jeg aller sterkest hvilket flimmer hverdagen min faktisk er? Kanskje jeg inviteres til endring?

✉ FORTETNING

Chatting. Facebook. MySpace. Nettets mange sosiale scener byr på særlige utfordringer. Ironien kan være slående: Det kan være vrient å finne tid til å være sammen - ansikt til ansikt - med ens nærmeste, venner, slekt. Mindre vrient er det å pøse ut timer på å oppdatere sine digitale vennerettverk, kanskje befolket av flere hundre hei på deg-figurer. Det kan fort bli å dyrke relasjonsvolum på bekostning av relasjonskvalitet. Du får en drøss bekjente, og ingen du kan banke på hos i en nattlig krise: Du strør ditt sukker tynt. Den varige sødmen blir det så som så med.

📱 MONOTASKING

Hva er det motsatte av multitasking? Det nærmer seg banal forkynner-retorikk, dette. Men bønn er utvilsomt en av motpolene til ønsket om å klare alt (på en gang).

Å be er å søke Guds ansikt. La oppmerksomheten samles og vendes mot ham. Bli nærværende, for han som alltid er nær. Og for Riket, som er på ferde, der man minst venter det. Det paradoksale i dene mono-taskingen, er at den er innfallsporten til en friere omgang med alt det andre.

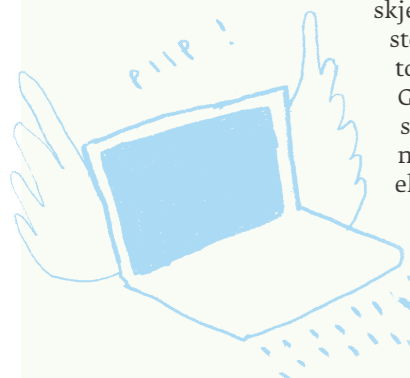
Andre øvelser som drar mot mer sans og mer samling? Å spille sjakk. Øve på et instrument. Tegne. Male. Turne. Drive kampsport. Reparere verandaen. Alt dette mobiliserer ditt nærvær, psykisk og fysisk. Alternativt kan du jo prøve å tekste dine venner mens du går på slak line over Vøringsfossen.

📧 PRAKTISKE HINT

E-post-diktatoren: Ikke begynn arbeidsdagen med å besvare e-post. Da blir det innboksen som setter din dagsorden. Begynn med dine mest krevende og prioriterte arbeidsoppgaver.

Tre om dagen: Ikke sjekk e-post mer enn tre ganger om dagen. Må du «oppdatere deg» særlig hyppigere, skaffer du deg unødig distraksjon.

Billigsalg? Hvem har sagt at du må stå på pinne for andre, bare fordi de sender deg en SMS? Å la seg diktere av tempoet i SMS-teknologien er å legge din oppmerksomhet ut på billigsalg. Vei kravene til kjappe svar mot andre hensyn. Hvis ikke gjør du oppmerksomheten din til fritt vilt - for andre som ikke aner hvilken situasjon den treffer deg i.



KAMERUN - Misjon og safari

20. februar - 7. mars 2010

Reiseleder: Jan Erik Askjer



Kamerun er et av de mest kulturelt, geografisk og språklig varierte landene på det afrikanske kontinentet, vi kaller det gjerne et Afrika i miniatyr.

På denne reisen med misjonær Jan Erik Askjer som reiseleder, skal vi få oppleve store deler av landet. Vi begynner i Garoua helt nord i Kamerun, og reiser til Ngaoundéré langs den samme ruta som de første NMS misjonærene tok i 1925. Langs ruta stopper vi på misjonsstasjonen i Mbe, og besøker både landsbyer og flodhester. I selve Ngaoundéré står NMS sitt arbeid i fokus. Millenniumskirken, sykehuset og Collège Protestant er bare noe av det vi får se.



Jan Erik Askjer

Vi har avtalt bibeltimer med lokale prester, møte med bl.a. kvinner for kristus, Lamidoen (Kongen) i Ngaoundéré og de norske misjonærene. Videre blir det safaritur med overnatting i nasjonalparken Bouba Ndjida. Turen avsluttes med togtur sørover, til Kribi helt ute ved kysten. Her blir det gode dager på stranden, og muligheter for fine utflukter.

info@ravinala.no
telefon 51 51 61 47
www.ravinala.no



Gi TRIPP TRAPP til et barn du er glad i

Populær som fadder-gave

GRATIS Velg gratis gave

Med Dåpsklubben TRIPP TRAPP får barna gode bøker og musikk rett hjem i postkassa. Her blir de kjent med Bibelens fortellinger, aftenbønner og mange fine barnesanger. Bøker på bokmål og nynorsk.

- For barn fra 0 til 12 år
- Ingen krav til minstekjøp
- Tilbud om 3 pakker årlig



Noahs ark
Tøybåt og leke med 13 figurer
Verdi 228,-
0-3 år



Sangboksen min
30 kjente sanger på illustrerte kort. Tekster på bokmål og nynorsk
Verdi 295,-
1-5 år



Kjempefest CD
Glagsang-CD med populære og kjente artister
6-12 år



Flere velkomstgaver finner du på www.tripptrapp-klubben.no



TRIPP TRAPP drives av IKO-Forlaget AS
Telefon 22 59 53 00 E-post ordre@iko.no

Du betaler kun 45,- for forsendelsen