２つ以上の事を同時にやる：マルチタスクについて

スマホを弄りながら人と話す、テレビを見ながら勉強をするなど、２つの事を同時に行う事は不可能です。実際にあなたがやっているのは、素早く注意を交互に切り替えているだけです。

さらに、マルチタスクをする事で脳にダメージを与えていると言う研究結果もあります。集中力や共感力の低下など、マリファナを吸った後のように、IQが減少したと言う。

ですから、答えはシンプルです。マルチタスクは止めましょう。職場でドヤ顔で、パソコンでカタカタしながらあなたの話を聞いている風の上司はあなたの話をまともに聞いていませんし、ただキーボードを連射しているだけです。そして残念ながら、あなたは聖徳太子のように一度に何人もの人の話を聞く事は出来ません。

これが、現実です。同時に、事実であり、事実の下に意見や議論の余地はございません。それでも、あなたはマルチタスクを続けますか？