



صبح که از خواب بلند می‌شوید چه کارهایی انجام می‌دهید؟ چک کردن ایمیل‌ها؛ گشتی در فیسبوک؛ نوشیدن یک فنجان قهوه؛ رفتن به محل کار با اتوبوس یا مترو در حالی که یکی از آخرین ایده‌های خود را در گوگل جستجو می‌کنید؛ چک کردن نوتیفیکیشن‌ها؛ باز هم قهوه و نگاهی به کارهایی که در طول روز باید انجام دهید؟ آیا این روال هر روز تکرار می‌شود؟ حجم زیاد فعالیت‌ها که صبح‌های شما را به شدت پرمشغله کرده و از این شاخه به آن شاخه پریدن تنها یک نتیجه دارد: خستگی مفرط و بیش از حد.

برای مطالعه متن کامل مقاله "چرا نباید چند کار را با هم انجام داد؟" به لینک زیر مراجعه کنید.

## مطلب پیشنهادی



هدر رفتن منابع انرژی مغز  
چرا نباید چند کار را با هم انجام داد؟

تاریخ انتشار:

تاریخ انتشار:

29 تیر 1396

29 تیر 1396

---

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/podcast/8776/%D9%BE%D8%A7%D8%AF%DA%A9%D8%B3%D8%AA-%DA%86%D8%B1%D8%A7-%D9%86%D8%A8%D8%A7%DB%8C%D8%AF-%DA%86%D9%86%D8%AF-%DA%A9%D8%A7%D8%B1-%D8%B1%D8%A7-%D8%A8%D8%A7-%D9%87%D9%85-%D8%A7%D9%86%D8%AC%D8%A7%D9%85-%D8%AF%D8%A7%D8%AF%D8%9F>