

بالنعاس تشعري جعلك أن يمكن الصمت

سدادات استخدام أثناء بي الخاص الكمبيوتري جهاز على التعليلية المواد قراءة على التركيز مؤخرًا حاولت لقد بالنعاس. أشعر نفسي وجدت ما سرعان ذلك، ومع يتحدثون. الذين الآخريين العائيلة أفراد ضجيج لحجب الأذن قاله: ما إليكم تفسي. على للحصول إلى لجأت وبحيرة،

مثل مهدئة أنشطة في والانخراط هادئة، بيئية على والحفاظ الروطاء، لحجب الأذن سدادات استخدام في تساعد الأنشطة هذه أسهل. النوم جعلك أن يمكن كتاب قراءة أو ثابتة كمبيوتري شاشة مشاهدة ذلك، ومع للنوم. وجسدك عقلك يهني أن يمكن مما الاسترخاء، وتعزيز الخارجية المشتمتات تقليل النوم، قبل الساطعة الشاشات أو المكثفة الأفلام مثل للغاية المثيرة المحتوى تجنب المهدم من النعاس. لتشجيع رتيبة أو مهدئة أنشطة اختر ذلك، من بدلاً معكس. تأثير له يكون أن يمكن حيث

تأهب حالة في البقاء الصعب من جعلك أن يمكن للنوم هادئة بيئية ثنشي التي التقنيات نفس عجب! لا إذن، الدراسة. أثناء

ذلك؟ من بدلاً فعله يمكنك الذي ما

النصائح: بعض إليك بالنعاس، تشعري نفسك تجد ولكن التركيز تحاول كنت إذا

1. النشاط. لاستعادة قلليًا تحرك أو تمط قف، قصيدة: راحة فترات خذ.
2. متنبهًا. لتبقى إضاءة أكثر مصباحًا استخدم أو الطبيعي الضوء بعض بدخول اسمح بيئتك: عدل
3. نشطًا. عقلك لإبقاء الملاحظات بتدوين قم أو تقرأ ما تلخيص حاول بنشاط: تفاعل
4. موسيقى إلى الاستماع في ففكر بالنعاس، تشعري جعلك الصمت كان إذا الأذن: سدادات استخدام من قلل ذلك. من بدلاً بيضاء وضوء أو خفيفة

يمكنك التعديلات، هذه مع ولكن التجربة، بعض يتطلب قد والاسترخاء التركيز بين الصريح التوازن إيجاد تغفوا! أن دون من تجا البقاء

تركيزك على الأنشطة بعض تحافظ لم إذا

تتطلب بي. الخاص اللاب توب جهاز على البرمجة أو مدونتي كتابية عند التركيز سهولة سبب أيضا يفسر هذا ويمنع عقلي يقيظ على يحافظ التفاعل هذا الكمبيوتري. مع النشاط التفاعل يتضمن مما الكتابية، الأنشطة هذه ثابتة. شاشة مشاهدة أو القراءة مثل السلبيبة الأنشطة عكس على بالنعاس، الشرعور

الخطأ هذا أكرر لم إذا

بتكويون أقم لم السبب؟ الفخ. نفس في أقرع زلت ما أنني إلا قبل، من المشكلة هذه واجهت أنني من الرغم على في الأذن. سدادات عن البحث هي لدي فعل ردة أول تكون صاخبة، المحيطة البيئية تصبح عندم جديدة. عادة

هذه بأن علم على أن لم مني. كان الخطأ التركيبي وأن على قدرتي في تكمن المشكلة أن أعتقد كنت السابق،
الأشخاص. من للعددي شائعة تجربة

استخدام مثل بديلة، استراتيجيات تجربة خلال من الدورة هذه كسر على أعمل ذلك، وراء العلم فهمت أن بعد الآن
إجبار في يتمثل في الأحيان بعض في الحل بأن تذكر إنها نشاطًا. أكثر راحة فترات أخذ أو الخلف في الموسيقى
ليزدهر. لعقلك المناسبة الظروف تهيئة في بل أكبر، بشرك التركيبي على نفسك