

## पृष्ठभूमि में ध्वनि होना पसंद करें

- पसंद करें कि आप जो भी कर रहे हों, पृष्ठभूमि में ध्वनि हो।
- पॉडकास्ट, ऑडियो वीडियो, या संगीत चलाएं।
- अपने कानों को आराम देने के लिए बाएं और दाएं ईयरबड्स को बारी-बारी से इस्तेमाल करें।
- फोकस या ध्यान भटकना केवल इस बात से निर्धारित नहीं होता कि आपके पास पृष्ठभूमि में ध्वनि है या नहीं। कई बार ऐसा होता है कि कोई ध्वनि नहीं होती, लेकिन फिर भी आप अपना ध्यान भटका हुआ पाते हैं।
- कुछ महीनों तक लगातार पृष्ठभूमि में ध्वनि रखने का प्रयास करें।
- भाषा सीखने के लिए, यह विशेष रूप से मददगार हो सकता है।
- यह कक्षा में होने जैसा है—जब आप ब्लैकबोर्ड पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो शिक्षक और अन्य छात्रों की पृष्ठभूमि की आवाज़ें होती हैं। आपके सीखने की प्रभावशीलता आपकी सक्रियता पर निर्भर करती है।