

## चुप्पी आपको नींद महसूस करा सकती है।

मैंने हाल ही में अपने कंप्यूटर पर सीखने की सामग्री पढ़ने पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश की, जबकि अन्य परिवार के सदस्यों की बातचीत के शोर को ब्लॉक करने के लिए इयरप्लग का उपयोग किया। हालांकि, मैंने जल्द ही खुद को नींद महसूस करते हुए पाया। उलझन में, मैंने समझाने के लिए □□□□□□□□ की ओर रुख किया। यहां बताया गया है कि इसने क्या कहा:

शोर को रोकने के लिए इयरप्लग का उपयोग करना, शांत वातावरण बनाए रखना, और शांत गतिविधियों में शामिल होना जैसे कि कंप्यूटर स्क्रीन को देखना या किताब पढ़ना, नींद लाने में आसान बना सकता है। ये गतिविधियां बाहरी विचलन को कम करने और आराम को बढ़ावा देने में मदद करती हैं, जो आपके मन और शरीर को नींद के लिए तैयार कर सकती हैं। हालांकि, सोने से पहले अत्यधिक उत्तेजक सामग्री (जैसे तीव्र फिल्मों या चमकदार स्क्रीन) से बचना महत्वपूर्ण है, क्योंकि इसका विपरीत प्रभाव हो सकता है। इसके बजाय, नींद को प्रोत्साहित करने के लिए शांत या एकरस गतिविधियों का चयन करें।

तो, कोई आश्चर्य नहीं! वही तकनीकें जो नींद के लिए शांतिपूर्ण वातावरण बनाती हैं, वे पढ़ाई के दौरान सतर्क रहना मुश्किल भी बना सकती हैं।

### आप इसके बजाय क्या कर सकते हैं?

यदि आप ध्यान केंद्रित करने की कोशिश कर रहे हैं लेकिन खुद को नींद आती हुई पाते हैं, तो यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

1. छोटे ब्रेक लें: खड़े हों, स्ट्रेच करें या चारों ओर घूमें ताकि ऊर्जा वापस मिल सके।
2. अपने वातावरण को समायोजित करें: प्राकृतिक रोशनी आने दें या सतर्क रहने के लिए एक चमकदार लैंप का उपयोग करें।
3. सक्रिय रूप से जुड़ें: जो आप पढ़ रहे हैं उसे संक्षेप में समझाने या नोट्स लेने की कोशिश करें ताकि आपका दिमाग सक्रिय रहे।
4. इयरप्लग का उपयोग सीमित करें: यदि चुप्पी आपको नींद दिलाती है, तो इसके बजाय मुलायम पृष्ठभूमि संगीत या व्हाइट नॉइज़ का उपयोग करने पर विचार करें।

फोकस और आराम के बीच सही संतुलन खोजने में कुछ प्रयोग की आवश्यकता हो सकती है, लेकिन इन समायोजनों के साथ, आप बिना झपकी लिए उत्पादक बने रह सकते हैं!

### कुछ गतिविधियाँ आपको क्यों फोकस रखती हैं

यह भी समझाता है कि मुझे अपना ब्लॉग लिखते समय या लैपटॉप पर कोडिंग करते समय फोकस करना आसान क्यों लगता है। इन गतिविधियों में टाइपिंग की आवश्यकता होती है, जिसमें कंप्यूटर के साथ सक्रिय रूप से इंटरैक्ट करना शामिल होता है। यह सगाई मेरे दिमाग को सतर्क रखती है और नींद को रोकती है, जबकि पढ़ने या स्थिर स्क्रीन देखने जैसी निष्क्रिय गतिविधियों में ऐसा नहीं होता।

### मैं यह गलती बार-बार क्यों दोहराता हूँ

इस समस्या का अनुभव पहले भी होने के बावजूद, मैं अभी भी खुद को उसी जाल में फंसा हुआ पाता हूँ। कारण? मैंने एक नई आदत नहीं बनाई है। जब आसपास का माहौल शोरगुल से भर जाता है, तो मेरी पहली प्रतिक्रिया कानों में इयरप्लग लगाने की होती है। पहले, मैं सोचता

था कि समस्या मेरे ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में है—कि यह किसी तरह मेरी गलती है। मुझे यह ज्ञात नहीं था कि यह अनुभव कई लोगों के लिए आम है।

अब जबकि मैं इसके पीछे के विज्ञान को समझ गया हूँ, मैं इस चक्र को तोड़ने के लिए वैकल्पिक रणनीतियों के साथ प्रयोग कर रहा हूँ, जैसे कि पृष्ठभूमि संगीत का उपयोग करना या अधिक सक्रिय ब्रेक लेना। यह एक अनुस्मारक है कि कभी-कभी, समाधान यह नहीं है कि खुद को और अधिक ध्यान केंद्रित करने के लिए मजबूर किया जाए, बल्कि यह है कि अपने मस्तिष्क के लिए सही परिस्थितियाँ बनाई जाएं ताकि वह फल-फूल सके।