

باليمن تشرع فيجعله أن يمكن الاصمت

سدادات اس تخدام أثناه بـي الـخاص الـكمبيـوتـرـجـهـاـزـعـلـى الـتـعلـيـمـيـة الـمـوـادـقـرـاءـعـلـى الـتـركـيـزـمـؤـخـرـاـحـاـولـتـلـقدـبـالـنـعـاسـأـشـعـرـنـفـسـيـوـجـدـتـمـاـسـرـعـانـذـلـكـ،ـوـمـعـيـتـحـدـثـونـالـذـيـنـالـآـخـرـيـنـالـعـائـلـةـأـفـرـادـضـجـيـجـلـحـجـبـالـأـذـنـقـالـهـ:ـمـاـإـلـيـكـمـتـفـسـيـدـعـلـيـلـحـصـوـلـ[REDACTED]ـإـلـيـلـجـأـتـوـبـحـرـدـ،ـ

ممثل مهدیه أنشطة في والان خرطه اهديه، بيئه علی والحفظ الالضوابع، لحجب الاذن سدادات استخدام  
في تساعد الانشطة هذه أسل. الان ونم يجعل أن يمكن كتاب قراءة أو ثابتة كمبويتر شاشة مشاهدة  
ذلك، ومع للنوم. وجسدك عقلك يعني أن يمكن مما الاسترخاء، وتعزيز الخارجية المنشآتات تقليل  
النوم، قبل السماطعة [ ] الشاشات أو المكثفة الأول [ ] مثل لغایة المثير المحمّتو تجنّب المهم من  
الناعس. لتشرح حي رتيبة أو مهدیه أنشطة اخترت ذلك، من بدلًا مع الأكس. تأثير له يمكن أن يكون حي ث

تأهّب حالّة في البقاء الصعب من تجّعل أن يمكّن للنّوم هادئاً ببيئة ثنّشى الّتي الّتى تقنيات نفس عجب! لا إذن، الدراسة. أثنتان

ذلک؟ من بدل افعله ی ممکن که ال ذی ما

النـصـائـحـ: بـعـضـ إـلـيـكـ بـالـنـعـاسـ، تـشـعـرـ نـفـسـكـ تـجـدـ وـلـكـنـ الـتـرـكـيـزـ تـحـاـولـ لـكـنـ إـذـاـ  
الـنـشـاطـ لـاسـتـعـادـةـ قـلـيـلـاـ تـحـرـكـ أـوـ تـمـطـقـفـ، قـصـيـرـةـ: رـاحـةـ فـتـرـاتـ خـذـ.  
1. مـتـنـبـهـاـ. لـتـبـقـىـ إـضـاءـةـ أـكـثـرـ مـصـبـاحـاـ اـسـتـخـدـمـ أـوـ الـطـبـيـعـيـ الـضـوءـ بـعـضـ بـدـخـولـ اـسـمـحـ بـيـئـتـكـ: عـدـلـ.  
2. نـشـطاـ. عـقـلـكـ لـإـبـقاءـ الـمـلـاحـظـاتـ بـتـدـوـيـنـ قـمـ أـوـ تـقـرـأـهـ مـاـ تـلـخـيـصـ حـاـولـ بـنـشـاطـ: تـفـاعـلـ.  
3. مـوـسـيـقـىـ إـلـىـ الـاسـتـمـاعـ فـيـ فـفـكـرـ بـالـنـعـاسـ، تـشـعـرـ يـجـعـلـ كـالـصـمـتـ لـكـانـ إـذـاـ الـأـذـنـ: سـدـادـاتـ اـسـتـخـدامـ هـنـ قـللـ.  
4. ذـلـكـ. مـنـ بـدـلـاـ بـيـضـاءـ ضـوـضـاءـ أـوـ خـفـيـفـةـ

ي مكنك الالتعديل ات، هذه مع ولكن الالتجربة، بعض يطلب قد والاسترخاء الالتركيزي بين الاصح يحي الالتوازن اي جاد تغفو! أن دون من تجأ الالبقاء

تتركى زكى علی الأنشطة بعض تحافظ لماذا

تطلب بي. الخاصل لاب توب جهاز علی البرمجة أو مدونتي كتابة عن دال تركيز سهولة سبب أيضاً يفسر هذا ويمنع عقلبي يقطة علی يحافظ على تفاعل هذا المكبي وتر. مع الن شط التفاعل يتضمن مما الكتابة، لأن شطة هذه ثابتة. مشاهدة أو القراءة مثل السلبيات لأن شطة عكس على بالطبع اس، الشعور

الخطأ إذا أكرر لم اذا

بتكون أقم لم السبب؟ الفحـ. نفـس فـي أقـع زـلـت مـا أـنـنـي إـلـى قـبـلـ، مـن المـشـكـلـة هـذـه وـاجـهـت أـنـنـي مـن الـرـغـم عـلـى فـي الـأـذـنـ. سـدـادـات عن الـبـحـثـ هي لـديـ فـعـلـ رـدـةـ أـوـلـ تـكـونـ صـاخـبـةـ، الـمـحـيـطـ الـبـيـئـةـ تـصـبـحـ عـنـدـمـاـ جـدـيـدـةـ. عـادـةـ

هذه بأن علم على أكمل ملء مني. كان الخطاً التركيزي وأن على قدرتي في تكمّن المشكّلة أن أعتقد كنّت السابق،  
الأشخاص. من للعدي دشائعة تجربة