

بالنعاس تشعر ويجعلك أن يمكنك الصمت

سدادات استخدام أثناء بي الخاص لكم بيوتتر 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 تفسيّر. على للحصول إلى لجأت وبحيرة،

مثل مهدئة أنشطة في والانخراط هادئة، بيئية على والحفاظ الضوضاء، لحجب الأذن سدادات استخدام في تساعد الأنشطة هذه أسهل. النوم يجعلك أن يمكنك كتاب قراءة أو ثابتة لكم بيوتتر شاشة مشاهدة ذلك، ومع للنوم. وجسدك عقلك يهوي أن يمكنك مما الاسترخاء، وتغزي الخارجية المشتتات تقليل النوم، قبل الساطعة الشاشات أو المكثفة الأفلام مثل للغاية المثيرة المحتوى تجنب المدهم من النعاس. لتشجيع رتيبة أو مهدئة أنشطة اختر ذلك، من بدلاً معكس. تأثير له يكون أن يمكنك حيث

تأهب حالة في البقاء الصعاب من تجعلك أن يمكنك للنوم هادئة بيئية ثنائ التي التقنيات نفس عجب! لا إذن، الدراسة. أثناء

ذلك؟ من بدلاً فعله يمكنك الذي ما

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

1. النشاط. لاستعادة قلليًا تحرك أو تمطّ قف، قصيدة: راحة فترات خذ.
 2. متنبهًا. لتبقى إضاءة أكثر مصباحًا استخدم أو الطبعي الضوء بعض بدخول اسمح بيئية: عدّل
 3. نشاطًا. عقلك لإبقاء الملاحظات بتدوين قم أو تقرأه ما تلخيص حاول بنشاط: تفاعل
 4. موسيقى إلى الاستماع في ففكر بالنعاس، تشعر يجعلك الصمت كان إذا الأذن: سدادات استخدام من قلل
- ذلك. من بدلاً بيضاء ضوضاء أو خفيفة

يتمكنك 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 اللابتوب جهاز على البرمجة أو مدونتي كتابنة عند التركيز سهولة سبب أيضًا يفسر هذا ويمنع عقلي يقيظ على يحافظ التفاعل هذا لكم بيوتتر. مع النشاط التفاعل يتضمن مما الكتابنة، الأنشطة هذه ثابتة. شاشة مشاهدة أو القراءة مثل السلبيّة الأنشطة عكس على بالنعاس، الشعور

الخطأ هذا أكرر لم إذا

بتكويّن أقم لم السبب؟ الفخ. نفس في أقع 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 الأحياء بعض في الحل بأن تذكر إنها نشاطًا. أكثر راحة فترات أخذ أو الخل في الموسيقى
ليزدهر. لعقلك المناسبة الظروف تهئية في بل أكبر، بشكل التركيبي على نفسك