

اليوم، ندرك أن النوم يأخذ ما يقرب من نصف حياتنا، وهذا يجعل الكثير من الناس يفكرون في الحاجة إلى تقليل ساعات النوم قدر الإمكان. عندما ننام أكثر مما نحتاج إليه، فإننا نفقد الوقت الذي يمكننا استخدامه للتعلم والعمل وتحقيق الأهداف. لذلك، من المهم تنظيم نومنا لكي نحصل على الراحة اللازمة دون مبالغة، واستغلال الساعات المتبقية من يومنا بطريقة فعالة التي تساعدنا على التقدم في حياتنا. كما أنه يمنحنا القدرة على تطوير مهارات جديدة وتحسين نوعية حياتنا اليومية كل مرة.

Today, we realize that sleep takes almost half of our lives, and this makes many people think about the need to reduce sleep hours as much as possible. When we sleep more than we need, we lose time that we can use for learning, working, and achieving goals. Therefore, it is important to organize our sleep so that we get the necessary rest without exaggeration, and to use the remaining hours of our day in an effective way that helps us progress in our lives. It also gives us the ability to develop new skills and improve the quality of our daily life each time.