النشاط الذهني: وامتداده يستغرق زمنًا يطول أو يقصر حسب الأشخاص والأعمار والظروف. يلجأ أكثر الناس في مقاومة امتداد الجمود هذا إلى منبهات خاصة أهمها القهوة، ويعقبها خمول يوازي الانتباه الفوري الذي تبعثه، التي يحتاج إليها ليعاود العمل وفق مبادئ الثقافة النفسية. إن اتباع خطة مراقبة النفس في النوم واليقظة، وهذا يؤدي أيضا إلى عودة الوجدان لنشاطه. خطة المراقبة، ،أن تضع في متناول يدك عند اليقظة كتابا يشوقك ويلذك . فإذا أفقت أخذت في قراءته، فتعيد قراءته إليك صفاء تفكيرك

Summarized by © lakhasly.com