

## توجہ کا ہٹ جانا، ایک ہی وقت میں ایک سے زائد کام کرنا اور وقت کا درست استعمال

• یہ تجربہ آزمائیں۔

• ایسی چیزوں سے کچھ دور رہیں جو توجہ ہٹانے کا سبب بنیں۔

اپنے فون کو ذرا دور رکھیں۔

اسکی آواز بند کر دیں۔

ٹیکنالوجی سے وقفہ لیں۔

• توجہ ہٹ جانے سے بچنے کے لیے خود سے چلنے والی apps کا استعمال کرنے کی کوشش کریں۔