اپنی بہبود کو ترجیح دیں

اپنے اردگرد اچھی معاونت رکھیں

عزیزوں کو بتائیں کہ آپ سماعت میں شرکت کریں گے یا دیکھ رہے ہوں گے تاکہ وہ آپ سے رابطہ کر سکیں۔

آپ اپنے ذہن کو ہٹانے کے لیے، جو کچھ سن یا پڑھ رکھا ہے اس پر ان کے ساتھ بات کریں یا آپ غیر متعلقہ چیزوں کے بارے میں بھی بات کر سکتے ہیں۔

عملی تیاریاں کریں

سماعت کے دوران آپ کی کیا ذمہ داریاں ہوں گی؟ آپ اپنے بوجھ کو کم کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟

ہو سکتا ہے کہ آپ کھانا پہلے سے تیار کرنا چاہیں، یا دوستوں کے ساتھ مل کر کھانا پکانا چاہیں۔ گھر کے کاموں کو پیشگی نمٹا سکتے ہیں یا ان سے وقفہ لے سکتے ہیں۔

کیا آپ کے کسی کام کی آخری تاریخ آنے والی ہے؟ اپنی ملازمت/یونیورسٹی سے ان کا نظم کرنے کے بارے میں بات کریں یا اگر درکار ہو تو کچھ وقت کے لیے چھٹی لے لیں۔

میڈیا سے وقفہ لے لیں

سماعت دیکھنے کے لیے اپنے انتخاب کے حوالے سے محتاط رہیں۔ *یاد رکھیں، آپ کو ہر چیز دیکھنے یا پڑھنے کی ضرورت نہیں۔*

سوشل میڈیا پر اپنا وقت محدود کریں، اور دوسرے لوگوں کے تبصروں یا پوسٹس کو پڑھنے سے گریز کریں، کیونکہ یہ پریشان کن ہو سکتی ہیں۔

اپنا خیال رکھیں

ایسے بہت سے طریقے ہیں کہ جن سے آپ اپنا جسمانی، ذہنی اور جذباتی طور پر خیال رکھ سکتے ہیں۔

یہاں کچھ تجاویز دی گئی ہیں:

- اچھی نیند کو معمول بنائیں، اور جلدی سوئیں
- عزیزوں کے ساتھ باقاعدگی سے حال احوال دریافت کریں
- باہر چہل قدمی کریں اور فطرت سے قربت اختیار کریں
- کچھ تفریحی اور قابل لطف کام کریں
- غذائیت سے بھرپور غذا اور اسنیکس لیں (مثلاً تازہ سبزیاں، خشک میوہ جات)
- مدد طلب کریں: اختیارات پر بات کرنے کے لیے اپنے معاونتی شخص یا GP سے بات کریں

اپنی روحانیت کو پروان چڑھائیں

آپ نماز، غوروفکر یا قرآن کی تلاوت پر توجہ دینے کے لیے وقت نکالنے کو مفید پا سکتے ہیں۔

اللہ تعالی قرآن میں فرماتا ہے، *"بیشک اللہ کے ذکر سے ہی دلوں کو اطمینان ملتا ہے۔"* 13:28

کسی آرام دہ ماحول میں ان سرگرمیوں پر عمل درآمد، اور اپنی پریشانیوں کے بارے میں اللہ سے دعا کرنا آپ کے تناؤ کو کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔