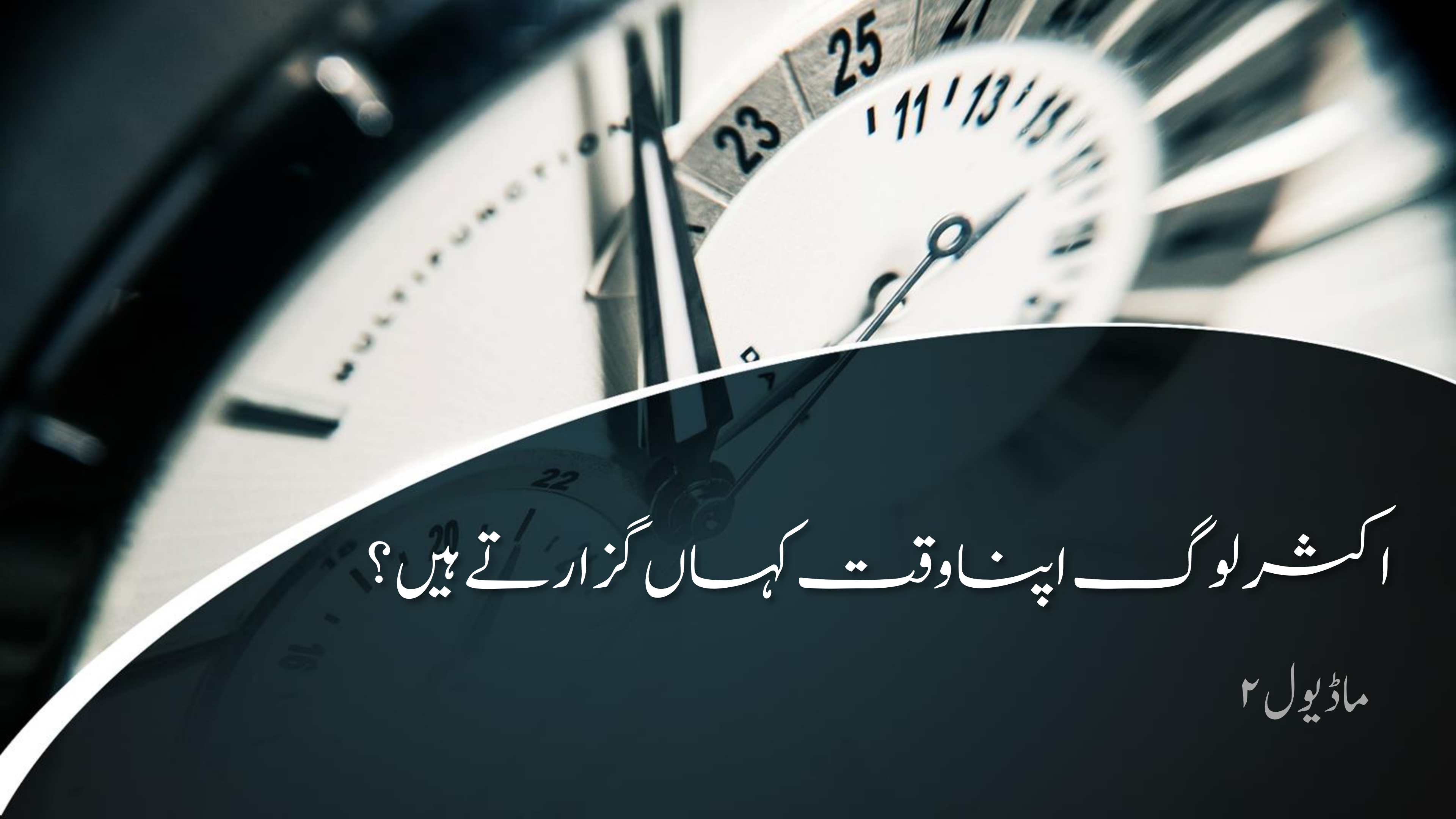
ٹائم اور فوکس مینجمنٹ

محمد علی (ٹیچر، ٹرینر، ایجوکیٹر)


اکثر لوگ اپنا وقت کہاں گزارتے ہیں؟
ماڈیول ۲

عَنْ أَبِي بَكْرَةَ أَنَّ رَجُلًا قَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ النَّاسِ خَيْرٌ قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

مَنْ طَالَ عُمُرُهُ وَحَسُنَ عَمَلُهُ قَالَ فَأَيُّ النَّاسِ شَرٌّ قَالَ مَنْ طَالَ عُمُرُهُ وَسَاءَ عَمَلُهُ

[2330 سنن الترمذي كتاب الزهد باب منه]

[2330 المحدث الألباني خلاصة حكم المحدث صحيح لغيره في صحيح الترمذي]

حضرت ابو بکرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک شخص نے عرض کیا: یارسول اللہ! لوگوں میں سب سے بہتر شخص کون ہے؟ آپ نے فرمایا: ”جس کی عمر لمبی ہو اور اس کے عمل نیک ہوں“، اس شخص نے پھر پوچھا کہ لوگوں میں سب سے بدترین شخص کون ہے؟ آپ نے فرمایا: ”جس کی عمر لمبی ہو اور اس کے عمل برے ہیں“

[سنن الترمذی ۲۳۳۰]

صحتِ حدیث: صحیح لغیرہ [امام البانی نے اس حدیث کو مستند قرار دیا ہے]

اہم نکات

- ایک مسلمان کو سب سے زیادہ تخلیقی مزاج اور فائدہ مند ہونا چاہئے کیونکہ وہ "خیر امت" کے مقام پر فائز ہے۔
- مسلمانوں پر لازم ہے کہ وہ اپنے دن کو ایسے کاموں میں گزاریں جو سب سے زیادہ فائدہ مند ہوں۔
- ایک اعداد و شمار کے مطابق، اوسطاً ایک امریکی کھوئی ہوئی چیزیں تلاش کرنے میں روزانہ 30 منٹ ضائع کرتا ہے۔ اگر اوسط عمر 60 سال ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ زندگی کے 5 سال ضائع ہو گئے۔
- اگر کوئی شخص روزانہ 12 گھنٹے سوتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ اس نے آدھی زندگی سوتے ہوئے گزاری۔ یہ بہت بڑا نقصان ہے!

ایڈم آلٹرز ریسرچ

The average 24-hour workday

Data from the Bureau of Labor Statistics: https://www.bls.gov/tus/charts/ and Moment App © Kevin Holesh 2017

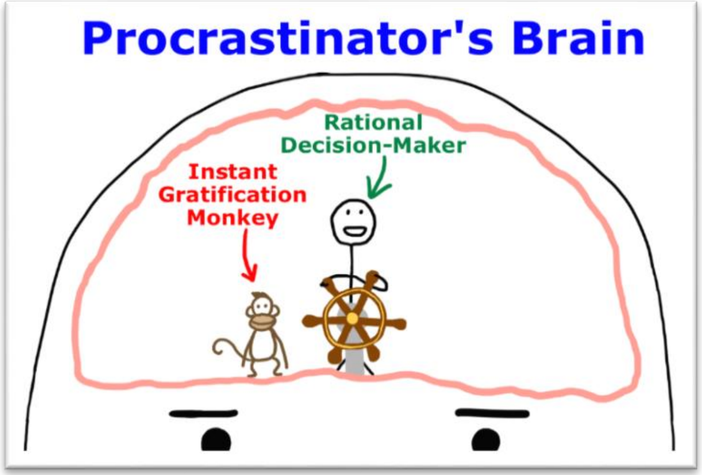
ایڈم آلٹر کے نتائج

- گیجٹس اور اسمارٹ فونز نے ہماری زیادہ تر ذاتی زندگی پر قبضہ کر لیا ہے۔
- جو لوگ اپنی ذاتی زندگی کا بہترین استعمال کرتے ہیں وہ زندگی میں سب سے زیادہ کامیاب ہوتے ہیں۔

بہترین ٹپ!

- جب آپ ٹریفک میں پھنسے ہوئے ہوں، تو اس وقت کو ذکر الٰہی میں صرف کریں۔
- بہترین اذکار کے بارے میں تحقیق کریں۔
- اپنی درازیں جما کر رکھیں اور اپنی چابیاں اور دیگر اشیاء کی ایک جگہ متعین کریں تا کہ آپ انہیں ڈھونڈنے میں اپنا وقت ضائع نہ کریں

Procrastination [سستی/تاخیر کرنا]



آخری دن تک کاموں کو کرنے

میں تاخیر کرنے کو

Procrastination کہتے ہیں۔

پروکراسٹینیشن کو سمجھنے کیلئے مندرجہ ذیل ویڈیو ملاحظہ کیجیئے

https://www.youtube.com/watch?v=arj7oStGLkU

خلاصہ

- اکیسویں صدی میں ٹائم مینیج کرنا کئی چیلنجز کی وجہ سے دشوار ہو گیا ہے۔ان چیلنجز میں سوشل میڈیا، اکثر اوقات انٹرنیٹ پر موجود رہنا وغیرہ شامل ہیں۔
- زیادہ تر لوگ اپنا وقت فضول چیزوں پر صرف کرتے ہیں جو کسی بھی طرح انہیں ذاتی طور پر بہتر بنانے میں فائدہ مند ثابت نہیں ہوتیں۔
- ہمیں اپنی ذاتی زندگی کا بہترین استعمال کرنے کی ضرورت ہے اور ہمیں چاہیئے کہ ہم اپنے ذاتی وقت میں گیجٹس کے زیادہ استعمال سے گریز کریں۔

ریسرچ اسائمنٹ

- تحقیق کریں کہ ایک مسلمان ایک دن میں کون سے بہترین اعمال کر سکتا ہے۔
- روزمرہ کی سنتوں کے بارے میں تحقیق کریں۔

یاد کرنے کیلئے دعا

5. اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِکَ مِنَ الْھَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْکَسَلِ
وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَضَلَعِ الدَّیْنِ وَغَلَبَۃِ الرِّجَالِ

اے اللہ! میں آپ کی پناہ چاہتا ہوں فکروغم سے اور کمزوری وسستی سے اور بزدلی اور بخل سے اور قرض کے بوجھ اور لوگوں کے سخت غلبے سے۔

(صحیح البخاری: 6369)