



آؤلط لائن (حناكه)

- تيارى كى اہميت
- نیورون پاتھویز [نیوران کاراستہ] کے ذریعے عادت کیسے بنتی ہے۔
 - مستقل مزاجی کیسے حاصل کی جائے۔

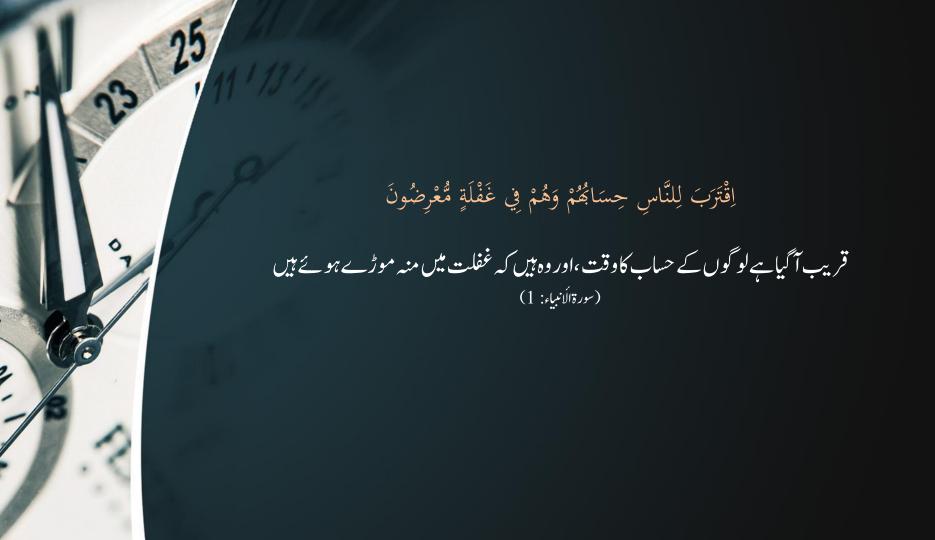


- بریعاد توں کواچھی عاد توں سے بدلیں مثلاً موبائل کے استعال کی جگہ کتابیں پڑھیں اور رات کو تمام اذ کارپڑھیں۔
 - روزاندایک عادت اپنائیں اور اس کو جاری رکھیں /اس کو دہر اتے رہیں۔عادت کو دہر انے سے نیورون پاتھویز [نیوران کے راستے]مضبوط ہوں گے اور نتیجتًا عادت کی ہو جائے گی۔



يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ أَ وَاتَّقُوا اللَّهَ أَ إِنَّ اللَّهَ خبيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

اے ایمان والو! تم اللہ سے ڈرتے رہو اور ہر شخص کو دیکھتے رہنا چاہیئے کہ اس نے کل [قیامت] کیلئے آگے کیا بھیجا ہے ،اور تم اللہ سے ڈرتے رہو، بے شک اللہ ان کاموں سے باخبر ہے جو تم کرتے ہو۔ (سورۃ الحشر: 18)



شياري كيلئے اہم تحب ويز!

- روزانه رات کوسونے سے پہلے 15 منٹ بیٹھیں اور اگلے دن جو کام کرنے ہیں اس کو نوٹ کریں۔
 - اپنے آپ کوا گلے دن کی سر گرمیوں کے لیے ذہنی طور پر منظم اور تیار کریں۔
 - اپنے معمول سے دس منٹ پہلے جاگنانٹر وغ کریں۔
- Proactive [فعال] رہیں! ایک فعال شخص کسی بھی صورت حال کے لئے پہلے سے تیار رہتا ہے۔ زندگی میں چیلنجز کو مدِ نظرر کھیں اور اپنے ذہن کو پلیننگ/منصوبہ بندی کے ساتھ تیار کریں۔
- تعقمندلو گوں/دانشوروں کے ساتھ بیٹھیں جواپنے وقت کواچھی طرح چلاتے ہیں/اپنے وقت کواچھی طرح مینیج کرتے ہیںاوران سے پوچھیں کہ وہاپنے وقت کو کیسے مینیج کرتے ہیں۔





- Proactiveness کے بارے میں تحقیق کریں۔
- آپاسٹیفن کووی کی کتاب" پراثرلو گوں کی سات عادات" کاپہلا باب پڑھ سکتے ہیں۔



اہے پر ور د گار ، ہم کواپنی رحمت خاص سے نواز اور ہمار امعاملہ درست کر دے