

ٹائم اور فوکس مینجمنٹ

محمد علی (ٹیچر، ٹرینر، ایجوکیٹر)



تیساری کی طاقت

ماڈیول ۴

آؤٹ لائن (حناکہ)

- تیاری کی اہمیت
- نیورون پاتھویز [نیوران کاراستہ] کے ذریعے عادت کیسے بنتی ہے۔
- مستقل مزاجی کیسے حاصل کی جائے۔

عادت بنانا

- بری عادتوں کو اچھی عادتوں سے بدلیں مثلاً موبائل کے استعمال کی جگہ کتابیں پڑھیں اور رات کو تمام اذکار پڑھیں۔
- روزانہ ایک عادت اپنائیں اور اس کو جاری رکھیں / اس کو دہراتے رہیں۔ عادت کو دہرانے سے نیورون پاتھویز [نیوران کے راستے] مضبوط ہوں گے اور نتیجتاً عادت پکی ہو جائے گی۔

تیساری کی اہمیت

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ

خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

اے ایمان والو! تم اللہ سے ڈرتے رہو اور ہر شخص کو دیکھتے رہنا چاہیے 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 الحجرتہ: 18)



اِقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مُّعْرِضُونَ

قریب آگیا ہے لوگوں کے حساب کا وقت، اور وہ ہیں کہ غفلت میں منہ موڑے ہوئے ہیں
(سورۃ الانبیاء: 1)

تیاری کیلئے اہم تجاویز!

- روزانہ رات کو سونے سے پہلے 15 منٹ بیٹھیں اور اگلے دن جو کام کرنے ہیں اس کو نوٹ کریں۔
- اپنے آپ کو اگلے دن کی سرگرمیوں کے لیے ذہنی طور پر منظم اور تیار کریں۔
- اپنے معمول سے دس منٹ پہلے جاگنا شروع کریں۔
- Proactive [فعال] رہیں! ایک فعال شخص کسی بھی صورت حال کے لئے پہلے سے تیار رہتا ہے۔ زندگی میں چیلنجز کو مد نظر رکھیں اور اپنے ذہن کو پلیٹنگ / منصوبہ بندی کے ساتھ تیار کریں۔
- عقلمند لوگوں / دانشوروں کے ساتھ بیٹھیں جو اپنے وقت کو اچھی طرح چلاتے ہیں / اپنے وقت کو اچھی طرح مینج کرتے ہیں اور ان سے پوچھیں کہ وہ اپنے وقت کو کیسے مینج کرتے ہیں۔



Proactive



Reactive

ریسرچ اسائنمنٹ

- Proactiveness کے بارے میں تحقیق کریں۔
- آپ اسٹیفن کووی کی کتاب "پراثر لوگوں کی سات عادات" کا پہلا باب پڑھ سکتے ہیں۔

یاد کرنے کیلئے دعا

رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا

اے پروردگار، ہم کو اپنی رحمت خاص سے نواز اور ہمارا معاملہ درست کر دے