

# ٹائم اور فوکس مینجمنٹ

محمد علی (ٹیچر، ٹرینر، ایجوکیٹر)

# گيجٹس اور سوشل ميڈيا کا استعمال

ماڈيول ۱۰

# آؤٹ لائن

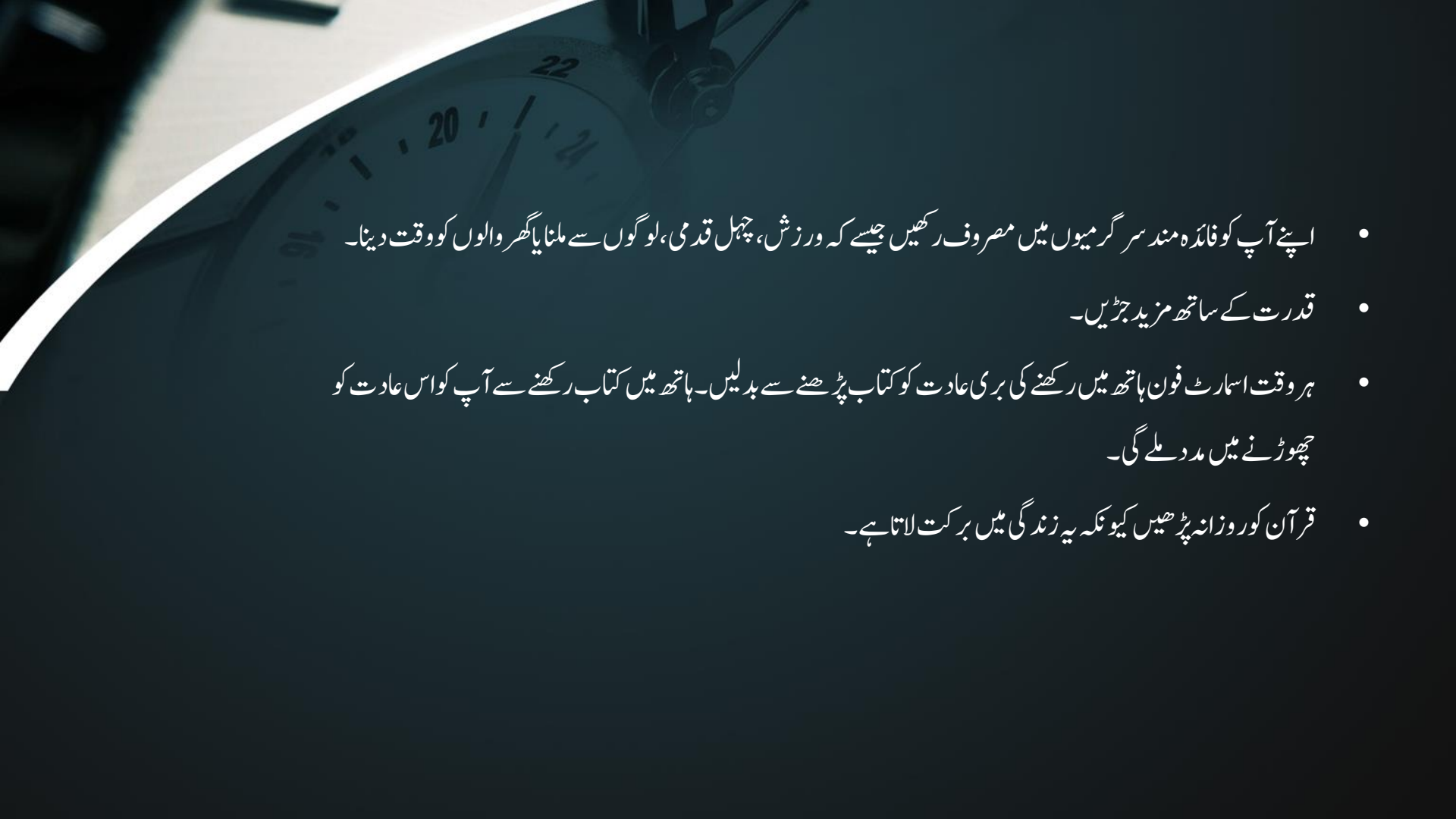
- سوشل میڈیا کے نقصانات
- یہ سمجھنا کہ گیجٹس کے زیادہ استعمال سے ہماری توجہ کم ہو جاتی ہے اور اس وجہ سے وقت کا ضیاع ہوتا ہے۔
- سوشل میڈیا کا استعمال کیسے کریں۔

ایک بڑا مسئلہ

Apps [ ایپس ] میں ہمیشہ لاگ ان رہتے ہیں اور بہت  
ساری notifications [ نوٹیفیکیشنز ] موصول ہوتی ہیں۔

# سوشل میڈیا اور ایپس کا استعمال

- نوٹیفیکیشنز کو بند رکھیں (سوائے ان کے جو اہم ہیں)
- فیس بک اور دیگر ایپس سے لاگ آؤٹ کریں۔
- سوشل میڈیا، پبلیکیشنز کو چیک کرنے کے لیے ایک مخصوص وقت رکھیں اور اس دوران توجہ کے ساتھ ای میلز اور واٹس ایپ کے میسیجز کا جواب دیں۔
- ہوم پیج اور سمارٹ فون کے مین پیج پر فائدہ مند پبلیکیشنز رکھیں۔
- انٹرنیٹ / 4G کو بند کریں اور مخصوص اوقات پر سوئچ آن کریں۔
- ہر وقت آن لائن دستیاب نہ رہیں ورنہ لوگ محسوس کریں گے کہ آپ ہمیشہ آن لائن موجود ہوتے ہیں جس کے نتیجے میں آپ کو بہت سارے میسیجز موصول ہوں گے۔



- اپنے آپ کو فائدہ مند سرگرمیوں میں مصروف رکھیں جیسے کہ ورزش، چہل قدمی، لوگوں سے ملنا یا گھر والوں کو وقت دینا۔

- قدرت کے ساتھ مزید جڑیں۔

- ہر وقت اسمارٹ فون ہاتھ میں رکھنے کی بری عادت کو کتاب پڑھنے سے بدلیں۔ ہاتھ میں کتاب رکھنے سے آپ کو اس عادت کو

- چھوڑنے میں مدد ملے گی۔

- قرآن کو روزانہ پڑھیں کیونکہ یہ زندگی میں برکت لاتا ہے۔


ریرچ اسائنمنٹ

# DOPAMINE FAST

To Reprogram and Detox  
For a New Rebooted Life



HARRY HARDING



# یاد کرنے کیلئے دعا

اَللّٰهُمَّ اِنِّى نَفْسِى تَقْوَاهَا وَ زَكَّاهَا اَنْتَ خَيْرٌ مِّنْ زَكَّاهَا اَنْتَ وَلِيُّهَا وَ مَوْلَاهَا

اے اللہ! میرے نفس کو اس کا تقوی عطا کر اور اس کو پاک رکھ، تو ہی اس کو بہترین پاک کرنے والا

ہے، تو ہی اس کا ولی اور مولا ہے۔