



کورس کی تفصیلات

موضوع

ایموشنل انٹیلیجنس

کورس کا عمومی جائزہ



کورس کا نام	ایجوٹیشنل انٹیلیجنس
انسٹرکٹر کا نام	خوشبو عیشائی
کورس کا تعارف	<p>جذباتی ذہانت، غصے اور تناؤ کو مینج کرنا اور شکر گزاری کی تھراپی پر یہ جامع کورس نہ صرف ذاتی بہبود پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے بنایا گیا ہے بلکہ جذباتی توازن اور خود کو منظم کرنے کے لیے اسلامی تعلیمات کے ساتھ ہم آہنگ کرنے کے لیے بھی ڈیزائن کیا گیا ہے۔ ہماری بدلتی ہوئی اور تیز رفتار زندگی میں، روح کی فلاح و بہبود ذاتی اور پیشہ ورانہ طور پر ترقی کی کنجی ہے، جیسا کہ قرآن اور سنت میں زور دیا گیا ہے۔ اس کورس کا مقصد آپ کو اپنے جذبات کو سمجھانا اور ان کو منظم کرنے کے لیے اہم مہارتوں سے آراستہ کرنا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ دین اسلام کی تعلیمات کی روشنی میں اپنے غصے پر موثر انداز سے قابو پانے، تناؤ سے موثر طریقے سے نمٹنے، اور شکر گزاری کو ذہنی تندرستی کے لیے ایک اہم ذریعہ کے طور پر تیار کرنا اس میں شامل ہے۔</p> <p>چاہے آپ اپنی ذاتی ترقی کو بڑھانا چاہتے ہیں یا تعلقات اور پروڈکٹیو صلاحیت کو بہتر بنانا چاہتے ہیں، یہ کورس آپ کو عملی اور عقیدے پر مبنی طریقوں کے بارے میں رہنمائی فراہم کرے گا جن کا اطلاق زندگی کے مختلف پہلوؤں پر اسلامی اصولوں کے مطابق کیا جاسکتا ہے۔</p>
کورس کے مقاصد	<p>اس کورس کے اختتام تک، طلباء:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. جذباتی ذہانت اور ذاتی معاملات پر اس کے اثرات کے بارے میں گہرا فہم حاصل کریں، جیسا کہ آپ ﷺ کی سیرت میں ہمیں رحم اور ہمدردی کی تعلیم دی گئی ہے۔ 2. اسلامی تعلیمات کے ذریعے غصے کے محرکات کو پہچانیں اور ان کو مینج کریں، غصے پر قابو پانے کے لیے سنت سے متاثر عملی حکمت عملی استعمال کریں۔ 3. اسلامی تعلیمات / طریقوں کے مطابق تناؤ کو مینج کرنے کی موثر تکنیکیں سیکھیں۔ 4. شکر گزاری کی تھراپی کی اہمیت اور شکر ادا کرنے کی مشق کس طرح ایک مثبت ذہنیت پیدا کر سکتی ہے، اس کو سمجھیں 5. جذباتی چمک پیدا کریں اور بہتر جذباتی بیداری اور کنٹرول کے ذریعے فیصلہ سازی کی صلاحیتوں میں اضافہ کریں، عقل اور جذبات کو متوازن کرنے کے اسلامی اصول پر عمل کریں (عقل اور نفس)۔

کورس کا عمومی جائزہ



<p>اس کورس کو کامیابی سے مکمل کرنے پر، طلباء اس قابل ہوں گے کہ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. اپنے اور دوسروں کے جذبات کی شناخت کر کے جذباتی ذہانت کا مظاہرہ کریں، بہتر مواصلت اور ہمدردی کا مظاہرہ کریں، جیسا کہ لوگوں کے ساتھ معاملہ کرتے وقت سنت نبوی ﷺ میں حوصلہ افزائی کی گئی ہے۔ 2. محرک حالات میں جذباتی رد عمل پر قابو پانے، غصے کو نتیجہ پر وڈ کٹیو کاموں میں بدلنے اور اللہ کی طرف سے اجر کمانے کے لیے سیکھی ہوئی تکنیکوں کو استعمال کر کے مثبت انداز میں غصے پر قابو پالیں۔ 3. ذکر (اللہ کی یاد) اور توکل (اللہ پر بھروسہ) جیسے اسلامی طریقوں کے ساتھ تناؤ کو میٹج کرنے کی تکنیکوں کو نافذ کریں جیسے گہری سانس لینا، وقت کو میٹج کرنا، اور ذہنی تناؤ کی سطح کو کم کرنے کے لیے ذہن سازی کے طریقے اپنانا۔ 4. شکر گزاری کے جرنلنگ، غور و فکر، اور زندگی کے بارے میں مزید مثبت نقطہ نظر قائم کرنے کی عادت کو اپنائیں، تمام نعمتوں کے لیے ہمیشہ اللہ کا شکر گزار رہنے کی سنت پر عمل کرتے ہوئے شکر گزاری کے علاج کی مشق کریں۔ 	<p>کورس کے نتائج</p>
<p>7</p>	<p>ماڈیولز کی کل تعداد</p>
<p>ہر ماڈیول کے آخر میں ایک کویز اور کورس کے اختتام پر حتمی امتحان ہوگا۔</p>	<p>کوئز/امتحان</p>
<p>استاذ کے فراہم کردہ نوٹس / سلائیڈز</p>	<p>کتاب برائے ریفرنس</p>

کورس آؤٹ لائن



ماڈیول	عنوان	مطالعہ / ہوم ورک
۱	ایہوشنل انٹیلیجنس - ایک تعارف	
۲	اسٹریٹجی مینجمنٹ [حصہ اول]	
۳	اسٹریٹجی مینجمنٹ [حصہ دوم]	
۴	اپنے غصہ کو قابو میں رکھیں [حصہ اول]	
۵	اپنے غصہ کو قابو میں رکھیں [حصہ دوم]	
۶	شکر گزاری زندگی کا ایک طریقہ [حصہ اول]	
۷	شکر گزاری زندگی کا ایک طریقہ [حصہ دوم]	