وقت کا بہترین استعمال

Time Management Kit
Specially Designed for PARENTS

by

Muhammad Zubair & Wajeeha Zubair

www.iqdam.org

ہر انسان کامیاب اور خوشحال زندگی کے خواب دیکھتا ہے۔ایسی زندگی جس میں سکون، خوشیاں، محبت کرنے والے لوگ، بھرپور صحت، مالی فراوانی اور سب سے خاص بات، اللہ سے تعلق ہو۔ لیکن ہوتا اس کے بر عکس ہے۔انسانوں کی کثیر تعداد ہمیں مشکلات میں گھری نظر آتی ہے۔اس کی کیا وجہ ہے؟

اس کی سب سے بڑی وجہ وقت کا درست استعمال نہ کرنا، یعنی وقت کی ناقدری ہے۔

وقت کا درست استعمال نہ کرنے والے:

اپنے اہداف کم وقت میں بہتر طور پر حاصل کر لیتے ہیں۔

اپنی جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے بھی وقت نکال لیتے ہیں

اور اپنے فرائض بھی بہ خوبی سر انجام دیتے ہیں

تصور کریں ایک ایسے طالب علم کا جو روزانہ باقاعدگی سے مخصوص وقت پر پڑھتا، کھیلتا، کھاتا اور سوتا جاگتا ہے۔ کیا وہ بہتر اور کامیاب زندگی گزارے گا یا وہ طالب علم جس کی زندگی میں نظم و ضبط نہیں ہے، وقت کی پابندی نہیں ہے۔

اسی طرح تصور کریں دو خواتین کا۔ایک وہ جو ورزش، مطالعہ، گھر کے کام یا دیگر ذمہ داریاں وقت پر کرنے کی عادی ہے جبکہ دوسری وہ جو مختلف کاموں کو ٹالتی رہتی ہے یا جس کے پاس اپنے کام مکمل کرنے کے لیے منصوبہ نہیں ہوتا۔آپ کے خیال میں کس کی زندگی میں زیادہ سکون اور کامیابی ہو گی؟ کس کو زیادہ عزت کی نگاہ سے دیکھا جائے گا؟

یہی حال کسی بھی انفرادی شخص، خاندان یا کاروباری ادارے کا ہوتا۔جہاں وقت پر کام کرنے کا رواج ہو، آپ خوشحالی دیکھیں گے۔

یہ کتاب، ”وقت کا درست استعمال“ محمد زبیر اور وجیہہ زبیر کے زیر نگرانی اسی مقصد کے تحت ترتیب دی گئی ہے۔ محمد زبیر 1998 سے تدریس اور ٹریننگ کے شعبہ سے وابستہ ہیں۔اب تک تین کتابیں شائع ہو چکی ہیں، جن میں تربیت ذہین بچے کی، پرورش پر اعتماد بچے کی اور شکریہ شامل ہیں۔ مشہور یوٹیوبر ہیں۔اب تک ان کی ویڈیوز ایک کروڑ سے زیادہ لوگ دیکھ چکے ہیں۔کامیابی اور خوشحالی ان کا خاص موضوع ہے۔ملک کی ممتاز یونیورسٹیز میں پڑھا چکے ہیں اور اعزازی طور پر لیکچر بھی دیتے ہیں۔

زبیر کی اہلیہ ،وجیہہ زبیر تینوں کتابوں کی معاون مصنفہ ہیں۔اس کے علاوہ ان کی کہانیاں متعدد رسالوں میں شائع ہوئی ہیں۔اس وقت یوٹیوب پر ویڈیوز بنانے کے ساتھ بچوں کے لیے کہانیوں کی ایک دلچسپ اور اچھوتی کتاب بھی لکھ رہی ہیں جو جلد شائع ہو جائے گی۔

امید ہے کہ جس طرح ان کی کتب کی مدد سے بے شمار لوگوں کی زندگی میں تبدیلی آئی ہے، یہ گائیڈ بھی غیر معمولی تبدیلی پیدا کرے گا۔انشااللہ۔

ٹیم اقدام

www.iqdam.org

اہداف طے کریں

فرض کیجیے، پوری تیاری اور جوش و خروش کے ساتھ آپ فٹبال میچ کھیلنے جائیں۔ بہت سارے لوگ اسٹیڈیم میں آپ کا میچ دیکھنے کے لیے موجود ہوں، آپ سے امیدیں لگا کر بیٹھے ہوں، آپ کے لیے دعائیں کر رہے ہوں۔ آپ کی مخالف ٹیم بھی میدان میں آجائے، پورے جوش و خروش، امیدوں اور دعاؤں کے ساتھ۔ جیسے ہی میچ شروع ہونے والا ہو دونوں طرف سے گول پوسٹ ہٹا دیے جائیں اور میچ شروع ہو جائے۔ آپ گیند لیکر بھاگ رہے ہیں، اپنے ساتھیوں کو گیند پاس کر رہے ہیں، چونکہ گول پوسٹ نہیں ہے لہذا آپ محض بھاگ رہے ہیں، کچھ حاصل نہیں کر پا رہے ہیں۔ اب آپ پر تھکن طاری ہونا شروع ہو گئی ہے لیکن مجبوری ہے کہ جب تک وقت پورا نہیں ہو جاتا، آپ میدان سے باہر نہیں آ سکتے۔ یہی حال مخالف ٹیم کا بھی ہے اور ان شائقین کا بھی جو آپ کی صلاحیتوں پر اعتماد کر کے آپ کا کھیل دیکھنے اور سراہنے کے لیے آئے تھے۔ اب آپ بے دلی سے کھیلیں گے، ایک دوسرے سے الجھیں گے اور جوش و جذبے سے عاری ہو جائیں گے۔ نہ تو آپ پُر جوش اور نہ ہی شائقین۔

یہی حال ہم اپنی زندگی کے ساتھ بھی کرتے ہیں، اپنی منزل کا تعین کیے بغیر بھاگنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ سامنے آتا ہے کہ ہم زندگی میں کوئی نمایاں مقام حاصل نہیں کر پاتے۔ اس کے برعکس جب ہم اپنی منزل کا تعین کر لیتے ہیں تو راستے میں آنے والے مناظر سے مکمل طور پر لطف اندوز ہوتے ہیں، جیسے جیسے آگے بڑھتے ہیں، منزل تک پہنچنے کا خیال ہی پر جوش کر دیتا ہے۔ اس دوران اگر رکاوٹیں آ بھی جائیں تو ولولے پست نہیں ہوتے، کیونکہ ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ جس چیز کے لیے ہم سفر کر رہے ہیں اس کے حصول کے سامنے ان مسائل کی کوئی اہمیت نہیں ہے۔

اہداف طے کرنے سے زندگی بامقصد ہو جاتی ہے۔ کہتے ہیں کہ "بے مقصد زندگی قبل از وقت موت ہے۔"

یہ ٹول کٹ آپ کے اندر گول سیٹ کرنے کی عادت پیدا کرتا ہے اور اس کی مدد سے آپ کم وقت میں اپنے اہداف باآسانی پورے کر سکتے ہیں۔

ماسٹر پلان (بڑی تصویر)

بڑی تصویر، مختلف چھوٹی چھوٹی تصویریں ملا کر بنتی ہے۔ان تصاویر کی مدد سے یہ جان سکیں گے کہ آپ:

کیابننا، کیا کرنااور کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں

ماسٹر پلان آپ کے وہ بڑے خواب سامنے لا کر کھڑا کر دیتا ہے جنہیں آپ فراموش کر چکے تھے یا جن کے متعلق آپ بہت کم سوچتے اور بات کرتے تھے۔اس کا نقصان یہ ہوتا ہے کہ وہ خواب جنہیں پورا کرکے آپ پر سکون، کامیاب اور خوشحال زندگی گزار سکتے تھے، مر جاتے ہیں۔ماسٹر پلان ایک طرف تو آپ کے خوابوں کو زندہ رکھتا ہے تو دوسری جانب انہیں پورا کرنے میں بھرپور مدد کرتا ہے۔

کیسے؟

اس کا جواب ہے کہ ماسٹر پلان ایک بہت سادہ سے فلسفے پر قائم ہے:

اپنے خیالات پر نظر رکھو، وہ تمہارے الفاظ بن جاتے ہیں

اپنے الفاظ پر نظر رکھو، وہ تمہارے افعال بن جاتے ہیں

اپنے افعال پر نظر رکھو، وہ تمہاری عادات بن جاتے ہیں

اپنی عادات پر نظر رکھو، وہ تمہارا کردار بن جاتے ہیں

اپنے کردار پر نظر رکھو، یہی تمہیں منزل پر پہنچاتا ہے (لاؤزو)

یہ کامیابی کے آسان ترین راستوں میں سے ہے کہ اپنے خیالات پر نظر رکھو۔۔۔یہ تمہاری منزل کا تعین کریں گے۔ماسٹر پلان ہمیں اہم چیزوں کے متعلق سوچنے پر مجبور کرتا ہے۔ہم ہر روز چند سیکنڈ اس پلان پر سر سری نظر ڈال کر آہستہ آہستہ غیر ضروری کام ترک کرنا شروع کر دیں گے اور ضروری کام لاشعوری طور پر زندگی کا حصہ بن جائیں گے۔

ماسٹر پلان کی بڑی تصویر کن چھوٹی تصویروں سے مل کر بنتی ہے؟

1۔ صحت: یعنی کیسی صحت چاہتے ہیں اور اس کے لیے کن چیزوں کی ضرورت ہے، کتنی ورزش یا چہل قدمی کرنی ہے، کب سونا اور جاگنا ہے، کیا کھانا ہے اور کتنا وزن ہونا چاہیے۔

2۔ ذاتی نمو: یعنی ذہنی اور روحانی ترقی کے لیے کتنا مطالعہ کرنا، کتنی عبادت کرنا یا کتنی دیر یوگا اور میڈی ٹیشن کرنا ہے

3۔ کام: یعنی کون کون سے کورسز کرنے ہیں، کون سی صلاحیتوں میں اضافہ کرنا ہے وغیرہ

4۔ دولت: کتنے پیسے کمانے ہیں، کس کام میں سرمایہ کاری کرنی ہے، کتنی بچت کرنی ہے، کس کے قرضے اتارنے ہیں وغیرہ

5۔ خاندان: گھر والوں کے لیے کیا کرنا ہے، کس کس کی مالی یا جذباتی مدد کرنی ہے، کتنا اور کیسے وقت گزرنا ہے وغیرہ

6۔ دوست: کس قسم کے دوستوں سے تعلق رکھنا ہے، ہفتے میں کس دن وقت دینا ہے، کس سے کیا سیکھنا اور کس کو سکھانا ہے وغیرہ

7۔ تفریح: یہ بہت اہم چیز ہے اور ہماری کثیر تعداد اس کے بارے میں سوچتی تک نہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہم روکھی پھیکی زندگی گزارتے ہیں۔ زندگی میں رنگ کیسے بھریں، یہ سوچتے ہوئے ہمیں بڑے خواب دیکھنے چاہئیں، پورا کرنے کی طاقت اللہ دے گا۔

سالانہ پلان

جن کاموں کا ارادہ آپ نے ماسٹر پلان تیار کرتے ہوئے کیا تھا، ان میں سے وہ تمام کام یہاں لکھیں جنہیں یا تو اس برس مکمل کرنا ہے یا اس کام کی شروعات کرنی ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ کوئی زبان سیکھنا، کوئی خوبی پیدا کرنا یا کوئی کورس کرنا چاہتے ہیں تو یہاں لکھیں کہ اس کی شروعات کب کرنی ہے اور اختتام کب تک کرنا ہے۔

ڈیلی پلان

ہم اگر صرف ایک دن اس احساس کے ساتھ گزار دیں کہ دن کا ایک لمحہ بھی ضائع نہیں کرنا تو دن خوبصورت اور پر سکون گزرے گا۔ اور اگر ہمارے دیے گئے پلانر پر صرف ایک مہینہ پابندی سے عمل کر لیا تو حیران رہ جائیں گے اتنا کام تو عام حالات میں تین، چار ماہ کے دوران میں بھی نہیں کر پاتے تھے، یعنی ایک سال میں تین سے چار سال کا کام۔ روزانہ سونے پہلے یا صبح اٹھ کر خود کو 15 سے 20 منٹ دینے کی ضرورت ہے۔ یہ عمل آپ کی زندگی کا رخ تبدیل کر دے گا۔ ڈیلی پلان میں درج ذیل چیزیں شامل ہیں:

"آج کی بات" یعنی اقوالِ زریں: ہم جانتے ہیں کہ حکمت کی بات "دکھی دلوں کی دوا ہے۔" بعض اوقات ایک اچھی بات ہماری زندگی بدل دیتی ہے۔ اس لیے ہم نے ہر دن کا آغاز ایسی ہی بات سے کیا ہے جو ہمارے سوچنے کا انداز بہتر کرے اور ہم خود کو ذہنی اور روحانی طور پر مضبوط محسوس کریں۔ یہ اقوال ہم نے اردو اور انگریزی دونوں زبانوں میں لکھے ہیں۔

Must Do Today

یعنی آج کا لازمی کام۔ اگر ہمیں دن میں 10 کام کرنے ہیں تو ضروری نہیں کہ تمام ہی کام ضروری ہوں۔ لیکن یہ ضرور ہے کہ کچھ کام ایسے ہوتے ہیں جنہیں لازمی کرنا چاہیے۔ ان میں سے کچھ ارجنٹ یعنی فوری نوعیت کے ہوتے ہیں تو کچھ وہ کام ہوتے ہیں جنہیں مستقل کرتے رہیں تو مستقبل میں بڑی کامیابی ملے گی۔ مثلاً امتحان یا کسی کورس کی تیاری، ورزش، اپنے پیشے میں مہارت، عبادت وغیرہ۔ ڈیلی پلان میں ان کے متعلق وقت بہت احتیاط سے رکھیں اور کوشش کریں، یہ کام سب سے پہلے یا پہلی فرصت میں ہوں۔ روزانہ دو کام ایسے ضرور کریں جو آپ کا مستقبل سنوارنے کا سبب بنیں گے۔ ان دو کاموں پر بالکل سمجھوتہ مت کریں۔ ان سے پہلے کوئی بھی تفریحی کام نہ کریں جیسے موبائل یا ٹی وی کا استعمال، دوستوں سے ملاقات وغیرہ۔ پلانر میں دونوں کاموں کو 15، 15 نمبر دیں۔

ڈیلی پلان

Do Today:

ا۔پورے دن کی منصوبہ بندی۔یہ اہم ترین عادت ہے کیونکہ یہی عادت آپ سے باقی سارے کام کروائے گی اور یہی عادت پیدا کرنے کے لیے مائی ڈیلی پلانر ترتیب دیا گیا ہے۔

عبادت: عبادت کے لیے وقت نکالیں۔یاد رکھیں، ہماری زندگی میں بے چینی کی صرف ایک وجہ ہے، "اللہ سے دوری" اور اس کا حل ایک ہی ہے "اللہ کا ذکر۔" پرسکون زندگی گزارنے کے لیے عبادت کے لیے لازمی وقت نکالیں۔اس کے علاوہ ایک کام اپنی مرضی سے منتخب کریں۔ان کے لیے بھی 5، 5 نمبر دیں۔

Habits: عادتیں یا تو ہماری بدترین آقا ہوتی ہیں یا بہترین غلام۔پورے دن کی منصوبہ بندی، ورزش، مطالعہ، کسی صلاحیت میں اضافہ، عبادت، اہلِ خانہ کے ساتھ وقت گزارنا یا کوئی بھی اچھی عادت اپنے اندر پیدا کرنے کی شروعات کریں۔آپ محسوس کریں گے کہ ایک عادت بدلنے سے محض ایک عادت نہیں بدلتی بلکہ پوری زندگی میں خوشگوار تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے۔4 عادات کا ذکر ہم نے پلانر میں کیا ہے، باقی آپ خود لکھ سکتے ہیں۔ہر عادت کو 5 نمبر دیں۔

مطالعہ: آپ کی کامیابی کا بہت حد تک دارومدار اس بات پر ہے کہ آپ دن بھر میں کتنی دیر اور کیا مطالعہ کرتے ہیں۔جو لوگ کتابیں پڑھتے ہیں وہ زیادہ پرسکون اور مستقبل کی طرف زیادہ پرامید ہوتے ہیں۔اس کے برعکس جو افراد مطالعہ نہیں کرتے وہ خوف کا شکار رہتے ہیں۔لہذا مطالعے کی عادت ضرور ڈالیں۔

ورزش: ورزش ہمیں دن بھر چاق و چوبند رکھتی ہے۔ایمان کے بعد سب بڑی دولت اچھی صحت ہے۔اس کا خیال ہم ورزش کے ذریعے رکھ سکتے ہیں۔

اہلِ خانہ کے ساتھ وقت: ہم زندگی میں جو کچھ بھی کرتے ہیں، فیملی کے لیے ہی تو کرتے ہیں۔اس کے لیے وقت نکالیں۔

ڈیلی پلان

Other To Do

اہم ترین کاموں اور عادات کے بعد آپ دن بھر کے اہم کاموں کا جائزہ لیں۔ان میں کسی سے ملاقات، کسی سے کیا گیا وعدہ، کوئی ذمہ داداری یا کچھ اور کام ہو سکتا ہے۔ شروع کے کچھ روز ہو سکتا ہے آپ کے تمام کام مکمل نہ ہوں۔ لیکن لکھتے رہنے سے آپ زیادہ کام کرنے کے عادی ہو جائیں گے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ کئی کئی دن تک پلانر پُر کرنے کا خیال نہ آئے یا سستی کاہلی کی وجہ سے نہ کر سکیں۔ کوئی بات نہیں۔ یہ عمومی طرزِ عمل ہے۔ لیکن جس دن یاد آئے، دوبارہ شروع کر دیں۔ آہستہ آہستہ عادت پختہ ہو جائے گی۔اس فہرست میں اہم ترین بات یہ ہے کہ صبح کتنے بجے اٹھنا ہے،اس معاملے میں بالکل بھی سمجھوتہ نہ کریں۔ ہر کام کی تکمیل کے لیے خود کو 5 نمبر دیں۔

Notes: یہاں اپنے تاثرات لکھیں کہ آج کا دن پلانر کے مطابق زندگی گزارنے سے کیا فائدہ ہوا۔اور کیا فائدہ ہو سکتا ہے۔ یا کیا غلطی ہوئی۔

Achievement: آخر میں یہ لکھیں کہ آج میں نے تمام کاموں کی تکمیل میں کتنے فیصد کامیابی حاصل کی۔ان نمبرز کا فیصلہ آپ خود کریں گے۔ ہو سکتا ہے کہ اپ 20 میں سے صرف 5 کام کر سکیں لیکن یہ کام انتہائی اہم ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ 15 کام کر لیں لیکن اہم ترین کام ادھورے رہ جائیں۔ فیصلہ آپ کریں آپ دن کے اختتام پر خود کو 100 میں کتنے نمبر دیتے ہیں۔

ہفتہ وار کاموں کا جائزہ (Weekly Overview)

بہتر تو یہی ہے کہ ہفتے کی رات یا اتوار کی صبح خود کو 15 منٹ دیں اور دیکھیں، یہ 15 منٹ آپ کو بدلے میں کیا کچھ دیتے ہیں۔ ایک ہفتہ ڈیلی پلانر کے مطابق زندگی گزارنے کے بعد جب آپ ہفتہ وار کاموں کا جائزہ لینے بیٹھیں گے تو حیران رہ جائیں گے کہ یہ ہفتہ کتنا منفرد اور خوشگوار گزرا ہے۔ کتنی آسانی سے زندگی تبدیل ہوتی جا رہی ہے۔

اس کے لیے آپ بس دو کام کریں:

1۔ پورے ہفتے میں کیے گئے تین سے پانچ وہ کام لکھیں، جنہیں کر کے آپ بہت خوش ہیں۔ ان میں وہ کام بھی ہو سکتے ہیں جو آپ بہت دنوں سے ٹال رہے تھے، وہ بھی ہو سکتے ہیں جنہیں کرنا آپ کو ناممکن یا مشکل لگ رہا تھا، وہ کام بھی ہو سکتے ہیں جس کا آپ کو مستقبل میں بڑا فائدہ ہو گا اور وہ کام بھی ہو سکتے ہیں جس سے کسی کی زندگی میں تبدیلی پیدا ہوئی۔

2۔ دوسرا کام یہ ہے کہ آنے والے ہفتے کے کچھ وہ کام جنہیں لازمی کرنا ہے وہ لکھ لیں۔ یہ وہ کام ہیں، جنہیں ٹالنا نامناسب یا نقصان دہ ہے۔ ان کاموں کے ساتھ وقت بھی لکھ لیں۔ اس میں آپ یہ بھی لکھ سکتے ہیں کہ شام 5 بجے سے 6 بجے کے دوران مجھے پارک جا کر چہل قدمی کرنی ہے کیونکہ اچھی صحت میرے لیے بہت اہم ہے۔ یا آپ یہ بھی لکھ سکتے ہیں کہ صبح 6 بجے سے 8 بجے کے دوران مجھے اُس پروجیکٹ پر کام کرنا ہے جسے مکمل کرنے کے لیے کم وقت بچا ہے۔ اس کے علاوہ آپ یہ بھی لکھ سکتے ہیں کہ کسی سے ملنا، کسی پروگرام میں جانا، والدہ، والد یا شریک حیات کے ساتھ ڈاکٹر کے پاس جانا ہے وغیرہ۔

حرفِ آخر

ایک بات ذہن نشین کرلیجیے کہ ''وقت کا درست استعمال'' محض کتابچہ نہیں بلکہ ٹول کٹ ہے جس کی مدد سے آپ اپنی زندگی کی بڑی تصویر دیکھنے کے قبل ہوں گے یعنی اپنا وژن تیار کریں گے۔اس کے بعد آپ اپنے ایک سال کی منصوبہ بندی کریں گے۔ بات یہیں آکر نہیں رک جائے گی بلکہ آپ ہر دن اپنی کامیابی کی رفتار دیکھنے کے قابل بھی ہوں۔

یہ سب کیسے ہوگا؟

آئندہ آنے والے صفحات میں نمونے کے طور پر کچھ صفحات دیے گئے ہیں جن میں مثالوں کی مدد سے ہر بات کی وضاحت کر دی گئی ہے۔اس کے بات کچھ خالی صفحات دیے گئے ہیں۔ یا تو ان کا پرنٹ نکال لیجیے یا اس کی مدد سے نوٹ میں اپنی ہینڈ رائٹنگ میں لکھ لیجیے۔اگر کسی قسم کی پریشانی ہو تو نیچے دیے گئے نمبر پر فون یا واٹس اپ کی مدد سے ایک سال کا ڈیلی پلانر آرڈر بھی کر سکتے ہیں۔

اپنا خیال رکھیے گا۔بہت شکریہ

ٹیم اقدام

03343895285

Master Plan (My Vision)

What do I want to do, be and have in my life? / میں اپنی زندگی میں کیا کیا کرنا، بننا اور حاصل کرنا چاہتا ہوں؟			
Health	**Personal Growth**	**Work**	**Finances**
Examples: • 8 hours sleep • 30 mins walk / exercise • Wake up at 6:00 am • Eating together at the table • Lose 20 kg weight	Examples: • Reading • Prayers • Yoga & Meditation daily	Examples: • Promotion • Professional Certification • Improving Communication Skills • Switching to a better job • Increasing monthly sales	Examples: • Saving upto Rs. _____ monthly • Monthly expenses down to Rs. ____ • Paying off Rs. _____ in debts • Giving away Rs. ____ daily/monthly • Saving Rs. _____ for kids' education
Morning and evening walk	Discipllined Life	Going to Dubai on visit visa to look for job.	Saving upto Rs. 30,000/- monthly for kids' education
Riding Bicycle	Developing Reading Habit	Doing PhD.	Investing Rs. 250,000/- in my online business
Daily Yoga	Learning Arabic Language	Starting my online Business	Supporting my younger brother with Rs. 10,000/- per month
Joinaing Swimming Club	Anger Management	Certification in selling skills	Getting rid of my credit card

What do I want to do, be and have in my life? / میں اپنی زندگی میں کیا کیا کرنا، بننا اور حاصل کرنا چاہتا ہوں؟			
Family	Friends	Recreation	
Examples: ● Making time for family ● Supporting siblings financially / emotionally ● No digital devices during / after dinner ● Celebrating birthday	Examples: ● Hanging out once a week ● Supporting a friend financially / emotionally ● Calling one friend a day ● Celebrating birthday	Examples: ● Pakistan trip ● Scuba dive ● Go camping ● Swimming with dolphins ● Sleeping in a igloo ● Nurturing a tree	
Getting kids admitted in "Cambridge Schooling System"	No gossips at all	World tour with family	Planting 100 trees
Performing Hajj with family.	Staying in touch with friends who have similar goals	Sky dive with Spouse	Working as a Volunteer in The Citizen Foundation
Weekends with family without electronic devices	Cutting down meetings with demotivating friends	Scuba dive	
Joining swimming club with family	Calling one friend daily for Chit chat	Trekking with wilderness	

Yearly Goals

What do I want to achieve this year and when? / میں اس سال کیا اور کب حاصل کرنا چاہتا ہوں؟

No.	My yearly goals	Start Time	Completion Time
1-	Reading the following books: i- Pulling Your Own Strings ii- Al-Raheeq-ul-Makhtoom	 Dec. 1, 2021 March 5, 2022	 Feb. 28, 2022 May 31, 2022
2-	Saving Rs. 360,000/- for getting my kids admitted in school.	Jan. 1, 2022	Dec. 31, 2022
3-	Supporting my brother with Rs. 10,000/month in Kitchen expenses.	May 1, 2022	—
4-	Establishing my online business as an alternate source of income Rs. 100,000/-	April 1, 2022	—
5-	30 minutes workout in the morning daily	Dec. 3, 2022	—
6-	Working on "my daily planner" at least 10 minutes at the end of the day.	From Tonight	-
7-	Sleeping at the same time daily.	From Tonight	-
8-	Starting online course on Digital Marketing	Feb. 1, 2022	March 31, 2022

Monday

As you start to walk on the way, the way appears.

تم جیسے ہی سفر شروع کرتے ہو، راستہ کھلتا چلا جاتا ہے۔ (Rumi)

Date: 6/12/2021

Must-Do List	Time	Not do today?	Do today?
1. Designing Post for Facebook page	8 am	☑ Excessive mobile use	☑ Plan my day
2. Submitting report to boss	12 pm	☑ Negative people	☑ Prayers
		☐	☐

Habits	Time		Time	Today's Biggest Achievement
☐ Exercise: 20 mins	7 am	☐ Family time: 60 mins	8 pm	I enjoyed family time and
☐ Reading: 30 mins	9:30 pm	☐ Meditation: 15 mins	7:30 pm	successfully worked on Must-Do

To-Do List	Time	Notes
☐ Wake up at	6 am	I woke up at 6, performed
☐ Participation in Vaccination drive	10 am	namaz and did meditation.
☐ Employee engagement session	11 am	30 minutes workout helped
☐ Writing email to the Manager	3 pm	my remain active
☐ Buying fruits on the way home	6 pm	& positive. I spent
☐ Dinner with family	8 pm	my day as I planned.
☐ Sleep at	10 pm	Alhamdolillah

Achievement 90 %

Tuesday

Follow your dreams. They know the way.

خوابوں کے راستے پر چلو، منزل پر وہ خود پہنچا دیں گے۔ (Anonymous)

Date:

Must-Do List	Time	Not do today?	Do today?
1.		☐ Excessive mobile use	☐ Plan my day
2.		☐ Negative people	☐ Prayers
		☐	☐

Habits	Time		Time	Today's Biggest Achievement
☐ Exercise: mins		☐ Family time: mins		
☐ Reading: mins		☐ : mins		

To-Do List	Time	Notes
☐ Wake up at		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐ Sleep at		

Achievement %

Weekly Overview

My 3 major achievements from last week / میری پچھلے ہفتے کی 3-5 اہم کامیابیاں

1- Successfully made my daily plans throughout the week.
2- Exercised 30 minutes in the morning on all working days.
3- Created Facebook page for my online business

My most important tasks in the next week / میرے اگلے ہفتے کے اہم ترین کام

DAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
TASK	Submitting report to my boss	Designing post for Facebook page.	Go to the Dentist for followup			Taking mother for a check-up
TIME	12 pm		8:30 am			10 am
TASK	Participating in company's Vaccination drive		Calling my uncle in the USA		Lunch with office Colleagues	
TIME	10 am		2 pm		2 pm	
TASK						Family Dinner
TIME						9 pm

Sunday Power Questions

Q. What special will I do today with myself?

Answer: Special Morning with Meditation, Breathing & Smiling

Q. What special will I do today with my family?

Answer: Watching Family Movie & Cooking food together.

Q. What special will I do today with my friends?

Answer: One dish party with friends.

Notes:

It was one of the most productive weeks of my life. I believe, following "My Daily Planner" will definitely bring positive change in my life.

Weekly Overview

My 3 major achievements from last week / میری پچھلے ہفتے کی 3-5 اہم کامیابیاں

1- Successfully made my daily plans throughout the week.
2- Exercised 30 minutes in the morning on all working days.
3- Created Facebook page for my online business

My most important tasks in the next week / میرے اگلے ہفتے کے اہم ترین کام

DAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
TASK	Submitting report to my boss	Designing post for Facebook page.	Go to the Dentist for followup			Taking mother for a check-up
TIME	12 pm		8:30 am			10 am
TASK	Participating in company's Vaccination drive		Calling my uncle in the USA		Lunch with office Colleagues	
TIME	10 am		2 pm		2 pm	
TASK						Family Dinner
TIME						9 pm

Sunday Power Questions

Q. What special will I do today with myself?
Answer: Special Morning with Meditation, Breathing & Smiling

Q. What special will I do today with my family?
Answer: Watching Family Movie & Cooking food together.

Q. What special will I do today with my friends?
Answer: One dish party with friends.

Notes:

It was one of the most productive weeks of my life. I believe, following "My Daily Planner" will definitely bring positive change in my life.

Master Plan (My Vision)

What do I want to do, be and have in my life? / میں اپنی زندگی میں کیا کیا کرنا، بننا اور حاصل کرنا چاہتا ہوں؟			
Health	Personal Growth	Work	Finances
Examples: ● 8 hours sleep ● 30 mins walk / exercise ● Wake up at 6:00 am ● Eating together at the table ● Lose 20 kg weight	Examples: ● Reading ● Prayers ● Yoga & Meditation daily	Examples: ● Promotion ● Professional Certification ● Improving Communication Skills ● Switching to a better job ● Increasing monthly sales	Examples: ● Saving upto Rs. _____ monthly ● Monthly expenses down to Rs. ____ ● Paying off Rs. _____ in debts ● Giving away Rs. ____ daily/monthly ● Saving Rs. _____ for kids' education

What do I want to do, be and have in my life? / میں اپنی زندگی میں کیا کیا کرنا، بننا اور حاصل کرنا چاہتا ہوں؟			
Family	Friends	Recreation	
Examples: ● Making time for family ● Supporting siblings financially / emotionally ● No digital devices during / after dinner ● Celebrating birthday	Examples: ● Hanging out once a week ● Supporting a friend financially / emotionally ● Calling one friend a day ● Celebrating birthday	Examples: ● Pakistan trip ● Scuba dive ● Go camping ● Swimming with dolphins ● Sleeping in a igloo ● Nurturing a tree	

Yearly Goals

What do I want to achieve this year and when? / میں اس سال کیا اور کب حاصل کرنا چاہتا ہوں؟

No.	My yearly goals	Start Time	Completion Time

Monday

Date: ____________

As you ﬅart to walk on the way, the way appears.

تم جیسے ہی سفر شروع کرتے ہو، راستہ کھلتا چلا جاتاہے۔ (Rumi)

Muﬅ-Do Liﬅ	Time	Not do today?	Do today?
1.		☐ Excessive mobile use	☐ Plan my day
2.		☐ Negative people	☐ Prayers
		☐	☐

Habits	Time		Time	Today's Biggeﬅ Achievement
☐ Exercise: mins		☐ Family time: mins		
☐ Reading: mins		☐ : mins		

To-Do Liﬅ	Time	Notes
☐ Wake up at		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐ Sleep at		

Achievement %

Tuesday

Date: ____________

Follow your dreams. They know the way.

خوابوں کے راستے پہ چلو، منزل پہ وہ خود پہنچا دیں گے۔ (Anonymous)

Muﬅ-Do Liﬅ	Time	Not do today?	Do today?
1.		☐ Excessive mobile use	☐ Plan my day
2.		☐ Negative people	☐ Prayers
		☐	☐

Habits	Time		Time	Today's Biggeﬅ Achievement
☐ Exercise: mins		☐ Family time: mins		
☐ Reading: mins		☐ : mins		

To-Do Liﬅ	Time	Notes
☐ Wake up at		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐ Sleep at		

Achievement %

Wednesday

Date: ____________

You only live once, but if you live right, one is enough.

زندگی ایک بار ملتی ہے اگر ڈھنگ سے جی لی جائے تو ایک بھی بہت ہے

(Mac West)

Must-Do List	Time	Not do today?	Do today?
1.		☐ Excessive mobile use	☐ Plan my day
2.		☐ Negative people	☐ Prayers
		☐	☐

Habits	Time		Time	Today's Biggest Achievement
☐ Exercise: mins		☐ Family time: mins		
☐ Reading: mins		☐ : mins		

To-Do List	Time	Notes	
☐ Wake up at			
☐			
☐			
☐			
☐			Achievement
☐			
☐ Sleep at			%

Thursday

Date: ____________

If it is still in your mind, it is worth taking the risk.

اگر کوئی چیز ابھی تک تمہارے ذہن میں بسی ہوئی ہے تو پھر رسک لے ہی لو۔

(Paulo Coelho)

Must-Do List	Time	Not do today?	Do today?
1.		☐ Excessive mobile use	☐ Plan my day
2.		☐ Negative people	☐ Prayers
		☐	☐

Habits	Time		Time	Today's Biggest Achievement
☐ Exercise: mins		☐ Family time: mins		
☐ Reading: mins		☐ : mins		

To-Do List	Time	Notes	
☐ Wake up at			
☐			
☐			
☐			
☐			Achievement
☐			
☐ Sleep at			%

Friday

Date: ____________

The ink of the scholar is more sacred than the blood of the martyr.

عالم کے قلم کی سیاہی شہید کے خون سے زیادہ مقدس ہوتی ہے۔

(Hazrat Muhammad P.B.U.H)

Must-Do List	Time	Not do today?	Do today?
1.		☐ Excessive mobile use	☐ Plan my day
2.		☐ Negative people	☐ Prayers
		☐	☐

Habits	Time		Time	Today's Biggest Achievement
☐ Exercise: mins		☐ Family time: mins		
☐ Reading: mins		☐ : mins		

To-Do List	Time	Notes
☐ Wake up at		
☐		
☐		
☐		
☐		Achievement %
☐		
☐ Sleep at		

Saturday

Date: ____________

You always have reasons to smile as you always have options to be grateful.

آپ کے پاس مسکرانے کی وجہ ہمیشہ ہوتی ہے کیوں کہ آپ کے پاس شکر گزاری کا اختیار ہر وقت ہوتا ہے۔

(Muhammad Zubair)

Must-Do List	Time	Not do today?	Do today?
1.		☐ Excessive mobile use	☐ Plan my day
2.		☐ Negative people	☐ Prayers
		☐	☐

Habits	Time		Time	Today's Biggest Achievement
☐ Exercise: mins		☐ Family time: mins		
☐ Reading: mins		☐ : mins		

To-Do List	Time	Notes
☐ Wake up at		
☐		
☐		
☐		
☐		Achievement %
☐		
☐ Sleep at		

Weekly Overview

My 3 major achievements from last week / میری پچھلے ہفتے کی 3-5 اہم کامیابیاں

My most important tasks in the next week / میرے اگلے ہفتے کے اہم ترین کام

DAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
TASK						
TIME						
TASK						
TIME						
TASK						
TIME						

Sunday Power Questions

Q.	What special will I do today with myself?
Answer	
Q.	What special will I do today with my family?
Answer	
Q.	What special will I do today with my friends?
Answer	

Notes: