

وقت اور توانائی کا مینجمنٹ

سبق نمبر	عنوان	مہارتیں	عملی کام
15	وقت اور توانائی کا مینجمنٹ	خود آگاہی اور تعلق خاطر، تجزیاتی اور تخلیقی سوچ، مسائل کا حل اور فیصلہ سازی جذباتیت اور تناؤ سے بچاؤ	اہداف کے حصول کے لئے وقت اور توانائی کے دانش مندانہ استعمال کے لئے عملی کام کرنا

خلاصہ

وقت اور توانائی دو بہت اہم مگر محدود وسائل ہیں اس لئے ان کا استعمال بہت موثر طریقے اور دانش مندی سے کرنا چاہیے۔ وقت اور توانائی کے بہتر سے بہتر سے بہتر استعمال کو وقت اور توانائی کا مینجمنٹ کہا جاتا ہے۔

آپ کو اپنے وقت کے بہتر استعمال کے لئے پلاننگ کی ضرورت ہوتی ہے۔ وقت منصوبہ بندی یا ٹائم پلان ایک مخصوص وقت میں ہم جو کچھ کرنے جا رہے ہیں اس کا پیشگی منصوبہ ہوتا ہے۔ وقت کی منصوبہ بندی یا ٹائم پلان کے اقدامات۔

1. تمام سرگرمیوں کی فہرست بنانا اور ترجیح کے اعتبار سے سرگرمیوں کو ترتیب دینا۔
2. چکدر مثلاً (بازار سے خریداری) اور غیر چک دار (مثلاً اسکول جانا) سرگرمیوں کی گروپ بندی کرنا۔
3. ہر سرگرمی کے لئے مطلوبہ وقت کا اندازہ لگانا۔
4. توازن کرنا: ہر سرگرمی جو وقت مقرر کیا گیا ہے اسے جمع کیجیے۔ اگر یہ 24 گھنٹے سے زیادہ ہو رہا ہے تو اس میں توازن پیدا کیجیے یعنی کچھ سرگرمیوں کا وقت کم کر کے دوسری سرگرمیوں کو دینیے اور اس طرح وقت اور سرگرمی میں ہم آہنگی پیدا کیجیے۔

توانائی بچانے کے طریقے:

مختلف قسم کی سرگرمیوں کو انجام دینے کے لئے توانائی کی مختلف مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ مختلف سرگرمیوں کو انجام دیتے وقت اپنی توانائی بچانے اور پلان کرنے کے بعض طریقے درج ذیل ہیں۔

1. کام کو چھوٹی چھوٹی سرگرمیوں میں تقسیم کریں۔ بھاری سرگرمیوں جیسے گھر کی صفائی کو مختلف چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کر دیں جیسے جھاڑو دینا، جھاڑو پونچھا کرنا اور پونچھا لگانا۔
2. دوڑ دھوپ میں کمی اور سرگرمیوں کو متحد کرنا۔ کھانا پیش کرنے کے لئے ٹرے یا ٹرائی کا استعمال کرنے سے بار بار آنا جانا بچ سکتا ہے۔
3. سرگرمیوں کو بہتر ترتیب میں انجام دینا: تمام کاموں کو اگر ایک ترتیب کے ساتھ کیا جائے تو کام ایک خاص رفتار سے آسانی کے ساتھ مکمل ہو جائے گا۔
4. اپنے کام میں زیادہ مہارت حاصل کرنا: اپنے کاموں میں زیادہ سے زیادہ مہارت حاصل کریں۔
5. اٹھنے بیٹھنے اور جسمانی حرکات کا استعمال: اگر آپ کم توانائی خرچ کر کے بہتر کام کرنا چاہتے ہیں تو اپنے اٹھنے بیٹھنے اور جسمانی حرکتوں کا خاص خیال رکھیے۔
6. کام کرنے کی جگہ کی اونچائی مناسب ہونا چاہیے اور استعمال ہونے والی چیزوں کو ہاتھ کے قریب رکھنا۔ کام کرنے والے کاؤنٹر کی اونچائی بہت مناسب ہونی چاہیے اور کام کے دوران استعمال ہونے والی چیزوں کو اپنے ہاتھ کی پہنچ میں رکھنا چاہیے تاکہ فضول بھاگ دوڑ سے بچا سکے۔
7. محنت بچانے کی ترکیب اور آلات: محنت بچانے والے بجلی کے آلات کے استعمال سے وقت اور توانائی کی بچت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر مسالے پسینے کے لئے مکنسی کا استعمال کرنا۔

اپنی سوچ بوجھ بڑھائیں

ایک اچھا ٹائم پلان:

- عمل کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔
- یہ عملی اور لچک دار ہوتا ہے۔
- آرام اور تفریح کا وقت نکل آتا ہے۔

ایک اچھا کارکن:

- کام اور آرام کے درمیان ایک توازن رکھتا ہے۔
- ایسا ٹائم پلان بناتا ہے جو لچکدار غیر لچک دار اور ہنگامی صورتحال میں تبدیل کئے جانے کے قابل ہو۔
- ہلکی بھاری سرگرمیوں کے متبادل تیار کرتا ہے۔
- بھاری کاموں کو ہلکا کرنے کے لئے پہلے سے کچھ تیاری کرنے کا منصوبہ بناتا ہے۔
- تھوڑا کام مکمل کر لینے کے بعد کچھ دیر آرام کے لئے بھی وقت نکال لیتا ہے۔

اہم نکات

وقت کو بچانا

- اپنے کاموں کو وقت پر پورا کرنے کے لئے ہمیں وقت کی پلاننگ کرنا اور وقت کو بچانا ضروری ہے۔ اس کے لئے:
- ٹائم پلان بنانا اور اس پر سختی سے عمل کرنا۔
- وقت کو فضول باتوں میں ضائع نہ کرنا۔ مثلاً ٹی وی دیکھنا۔ کمپیوٹر پر چیٹنگ کرنا۔
- محنت بچانے والے بجلی کے آلات استعمال کرنا، مثلاً مکسر، گرائنڈر۔
- دو یا تین کاموں کو ایک ساتھ کرنا مثلاً کھانا پکانے کے ساتھ ساتھ برتن بھی دھوتے جانا۔
- کچھ سرگرمیاں مکمل توجہ چاہتی ہیں جیسے آنا گوندھنا، کار چلانا، اور کچھ کام ایسے ہوتے ہیں جنہیں مکمل توجہ کی ضرورت نہیں ہوتی جیسے دال پکانا مشین میں، کپڑے دھونا۔ لیکن ہر کام کرنے سے پہلے اس کی تیاری پہلے سے کر لینی چاہیے جیسے آلو کے پراٹھے بنانے کے لئے آلو ابالنا۔

اہم باتیں جاننے کے لیے

وقت کی پلاننگ کے فائدے

- ایک ٹائم پلان آپ کے لئے مددگار ہو سکتا ہے:
- بغیر تکان محسوس کئے ہوئے اپنے سارے کام موثر طور پر پورا کرنے میں۔
- آرام اور تفریح کے لئے وقت نکالنے میں؛
- اپنی دلچسپیوں کے لئے زیادہ وقت نکالنے میں؛
- کم وقت میں زیادہ پیداواری صلاحیت کے کام کرنے میں؛
- آخری وقت کے تناؤ اور الجھن سے محفوظ رہنے میں اور
- بہتر معیار کا کام انجام دینے میں۔

اپنی جانچ کیجیے

موہن ایک طالب علم ہے۔ مگر وہ 9 بجے سے 5 بجے تک کام بھی کرتا ہے اس کے لئے ایک دن کا ٹائم پلان بنائیے۔

اپنی معلومات اضافہ کیجیے

1۔ سینٹا دو اسکول جانے والے بچوں کی ماں ہے اس کا صبح کا وقت زبردست مصروفیت کا ہوتا ہے۔ اسے اپنا کام ہلکا کرنے کے چار گرتائیے۔

اپنے نمبر بڑھائیے

سبق میں دیئے گئے عملی کام کو خود کر کے دیکھیے۔ مختلف سرگرمیوں کو انجام دینے کے اقدامات کو یاد کیجیے اور ان کے فوائد اور نقصانات کا جائزہ لیجیے۔