

وقت اور توانائی کا انتظام

وقت اور توانائی ہم سب کے لیے دستیاب وسائل ہیں۔ یہ دونوں وسائل ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں۔ ایک، دوسرے کو متاثر کرتے ہیں۔ اگرچہ ہم میں سے ہر ایک کے لیے دستیاب توانائی مختلف ہے لیکن وقت ہم سب کے ساتھ برابر ہے یعنی ایک دن میں 24 گھنٹے۔ اگر ہم اپنے کام کو صحیح وقت پر ختم کرنا چاہتے ہیں تو ہمیں اپنے وقت اور توانائی کا بہترین طریقے سے استعمال کرنا ہوگا۔ دوسرے الفاظ میں ہمیں اپنے وقت اور توانائی کا صحیح طریقے سے انتظام کرنا ہوگا۔

’دستیاب وسائل کو اس انداز سے استعمال کریں کہ ہم اپنا کام مکمل کریں‘ یہ وسیلے کا انتظام کہلاتا ہے۔ اگر آپ سائیکل پر اپنے دوست کے گھر جاتے ہیں تو آپ کو دوست کے گھر پہنچنے کے لیے وقت درکار ہے اور سائیکل چلانے کے لیے توانائی، اگر آپ دوست کے گھر سائیکل کے بجائے چلتے ہوئے جائیں تب بھی آپ کو دو وسائل کی ضرورت ہوگی۔ وقت اور توانائی۔ زیادہ تر یہ دونوں وسائل (وقت اور توانائی) ایک ساتھ استعمال ہوتے ہیں اور ایک ساتھ مل کر کام کرتے ہیں۔ اگر آپ شارٹ کٹ (Short Cut) استعمال کر کے اپنے دوست کے گھر پہنچ جاتے ہیں تو آپ وقت اور توانائی کی بچت کرتے ہیں۔ لہذا آپ اپنے وقت اور توانائی کا زیادہ آسانی سے انتظام کر رہے ہیں۔ اپنے وقت اور توانائی کو بہتر طریقے سے استعمال کرنے کو وقت اور توانائی کا انتظام کہتے ہیں۔

منصوبہ وقت اور موثر طریقے سے منصوبوں پر عمل درآمد، وسائل کو بروئے کار لانے میں مدد کرتے ہیں۔ وقت کی صورت میں ہمیں منصوبہ وقت (Time / Plan) تیار کرنا چاہئے اور ہم اسے ٹائم شیڈول کہہ سکتے ہیں۔ اس میں پہلے سے یہ سوچنا شامل ہے کہ ہم اپنا وقت مختلف سرگرمیوں کے لیے کس طرح استعمال کریں گے۔

ٹائم پلان ایک پیشگی منصوبہ ہے جو ہم کسی مقررہ مدت میں کرنے جا رہے ہیں:

مثال کے طور پر آپ کو کل تک آپ کے تمام اسائنمنٹس (Assignments) مطالعاتی مرکز میں جمع کروانا ہے۔ آپ کو معلوم ہے کہ آپ کی والدہ کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے اور آپ کو ان کے لیے دوائی لانا ہے۔ کنبے کے لیے رات کا کھانا بنانا اور بستر بنانا ہے۔ آپ کے پاس دستیاب محدود وقت کے ساتھ، آپ کس طرح سوچتے ہیں کہ آپ تمام کام کامیابی کے ساتھ مکمل کریں گے؟ آپ کو دستیاب مختلف اختیارات کے بارے میں سوچئے۔

اختیار 1: دوائی لائیں۔ رات کا کھانا بنائیں، کھانا پیش کریں اور اگلے دن اپنے اساتذہ سے درخواست کریں کہ وہ آپ کو اسائنمنٹ جمع کروانے کے لیے ایک اور دن دیں۔

اختیار 2: آپ ہونے والے تمام کاموں کی فہرست بنائیں اور ان کو ترجیح دیں۔ دوائی لا کر ماں کو دیں۔ اسائنمنٹ کریں، رات کا کھانا بنائیں اور اس کے بیچ بستر بنائیں۔ کھانا پیش کریں اور واپس باقی تفویض کردہ کام مکمل کریں۔ دونوں اختیارات میں کیا فرق تھا؟ پہلے اختیار میں آپ نے تمام سرگرمیوں کی فہرست نہیں بنائی اور انہیں ترجیح نہیں دی۔ دوسرے اختیار میں آپ نے اپنے وقت کی مناسب منصوبہ بندی کی اور تمام کاموں کو مکمل کیا یعنی آپ نے اپنے دماغ میں ٹائم پلان بنایا۔

اختیار 2- میں آپ نے سب سے پہلے کیا کام کیا جس کی وجہ سے تمام کاموں کو کامیابی کے ساتھ کرنا ممکن ہو گیا۔ ہاں! آپ نے مکمل کئے جانے والے تمام سرگرمیوں کو درج کیا اور انہیں ترجیحی ترتیب میں دیا۔

چکدار اور پچیدہ سرگرمیوں کی گروپ بندی: سرگرمیوں کو دو گروپ میں الگ کریں۔ وہ جو چکدار سرگرمیاں ہیں جو کسی بھی وقت ہو سکتے ہیں۔

سرگرمیوں کا دوسرا مجموعہ وہ ہوتا ہے۔ جو پیچیدہ ہوتے ہیں۔ یعنی، ان سرگرمیوں کو انجام دینے کا وقت طے ہوتا ہے اور اس میں تاخیر یا تبدیلی نہیں کی جاسکتی ہے۔

وقت کے بہتر استعمال کے لیے ملٹی ٹاسکنگ (بیک وقت میں دو یا تین سرگرمیاں کرنے کی صلاحیت کو ملٹی ٹاسکنگ کہتے ہیں۔ جب آپ کسی ٹائم پلان کی منصوبہ بندی کرتے ہیں اور اس پر عمل درآمد کرتے ہیں تو آپ کو اندازہ ہوتا ہے کہ اس کا فائدہ اٹھانا کتنا مفید رہا ہے۔ آپ قابل ہو سکیں گے:

☆ تھکاؤ محسوس کیے بغیر اپنے تمام کام کو موثر انداز میں ختم کرنے کے۔

☆ آرام کے لیے وقت تلاش کرنے کے۔

☆ اپنے شوق کو پورا کرنے کے لیے وقت نکالنے کے (جیسے بیرونی کھیل، کرکٹ، فٹبال، والی بال اور ہاکی)

☆ کڑھائی کرنا، موسیقی سننا، ناچنا، ٹی وی دیکھنا وغیرہ

☆ کم وقت میں زیادہ کام کریں۔

☆ آپ آخری لمحات کی پریشانی اور الجھن سے بچ گئے ہیں۔

☆ بہتر معیار کا کام ہو چکا ہے۔

☆ اگر آپ ذہنی طور پر تحریری ٹائم پلان نہیں بناتے ہیں تو کیا ہوگا؟

☆ ہو سکتا ہے کہ آپ کے پاس ہر کام کے لیے کافی وقت نہ ہو۔

توانائی کی بچت ایک بہت اہم پہلو ہے کیوں کہ ایک مقررہ مدت میں تمام سرگرمیاں مکمل کرنا ہے۔ جب کچھ کاموں کے لیے زیادہ سے زیادہ توانائی استعمال کی جاتی ہے تب باقی سرگرمیوں کو مکمل کرنا مشکل ہوتا ہے۔ دن کے دوران، ہم سب مختلف قسم کی سرگرمیاں کرتے ہیں جس میں مختلف مقدار میں توانائی درکار ہوتی ہے۔ ان سرگرمیوں کو توانائی کی کھپت کی بنیاد پر تین زمروں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

(i) بھاری سرگرمیاں جیسے دوڑنا، ٹہلنا اور فرش کی صفائی (Mopping) میں بڑی مقدار میں توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

(ii) جھاڑو، استری اور کھانا پکانا جیسے اعتدال پسند سرگرمیوں میں اوسط توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

(iii) ہلکی سرگرمیاں جیسے پڑھنا، TV دیکھنا اور موسیقی سننا بہت کم توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔