

ज्ञानारोदित  
ज्ञानारोदित

# সূচি

ব্যক্তিগত তথ্যাবলি

প্রিটার্স ইনফরমেশন

আপনাকে সাগর্থন

**THE COMPAS** | কম্পাস ও জীবনের লক্ষ্য

আমার প্রোডাক্টিভিটি জার্নি

আমার নিয়াত ও অঙ্গকার

প্রোডাক্টিভিটি ও লক্ষ্যভিত্তিক জীবন

লক্ষ্য যাচাই

প্রোডাক্টিভ লক্ষ্য যাচাইয়ে যে দিকগুলো বিবেচনায় থাকা চাই

লক্ষ্য নির্ধারণের পদ্ধতি

স্মার্ট গোল (SMART goals)-এর ব্যাখ্যা

নন-স্মার্ট গোল ও স্মার্ট গোলের দৃষ্টান্ত

**THE WATCH** | ঘড়ি ও প্রোডাক্টিভিটি

টাইম ম্যানেজমেন্ট ম্যাট্রিক্স

প্রোডাক্টিভিটি হিটম্যাপ

লাইফ-ব্যালেন্স হাইল

প্রোডাক্টিভ হ্যাবিটস ট্রি

প্রোডাক্টিভ হ্যাবিটস প্ল্যানিং

প্রোডাক্টিভ হ্যাবিটস ট্র্যাকার

প্রোডাক্টিভ স্টাডি প্রোগ্রাম

প্রোডাক্টিভ ইনার ডায়ালগ

**THE MAP** | মানচিত্র ও পথরেখা

প্ল্যানার গাইডলাইন

**THE PATH** | পথ ও পথচলা

গোল সেটিং

ভিজুয়াল ড্যাশবোর্ড

পারসোনাল চেকলিস্ট

মাস্তিলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

মাস্তিলি রিভিউ

উইকলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

উইকলি রিভিউ

পারসোনাল নোট

ডেইলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

ডেইলি রিভিউ

# কম্পাস ও জীবনের লক্ষ্য

“আর জিন ও মানুষকে কেবল এজন্যাই সৃষ্টি করেছি যে তারা আমার ইবাদাত করবে।” ৭১:৩৬ আয়াতটি আমাদের জীবনের কম্পাস। যখন যে-পথেই হাঁটি প্রতিটি পদক্ষেপ হতে হবে কম্পাস মোতাবেক। এটি একটি স্পিরিচুয়াল লেস যা জাগতিক প্রতিটি কাজের মধ্যে আল্লাহর সন্তুষ্টি ও আখেরাতের দূরবর্তী প্রাপ্তিকে কাছের এবং উজ্জ্বল করে দেখায়। একজন প্রোডাক্টিভ মুসলিম/মুসলিমাহ হিসেবে আমাদের কাছে আয়াতটির আবেদন হচ্ছে চৃড়ান্ত অগ্রাধিকার একমাত্র আল্লাহকে দেয়া। পার্থিব সমস্ত কাজের বাড়ুহাওয়ার মধ্যেও আল্লাহর স্মরণ-শিখাকে জাগ্রত, স্থির রাখা।

**বইটি ভালো লাগলে অবশ্যই একটি Hard Copy সংগ্রহ করে অথবা  
লেখক বা প্রকাশনা প্রতিষ্ঠানকে সৌজন্য মূল্য প্রদান করে  
সহযোগিতা করুন।**

## আমার প্রোডাক্টিভি জানি

নিয়াতের ওপরই কাজের ফলাফল নির্ভবশীল।

মানুষ তাঁর নিয়াত অনুযায়ী ফলাফল পাবে।

— সহিত বুঝাবি, ১

এই জীবন আল্লাহর এক অমূল্য উপহার। বেঁচে থাকার প্রতিটি মৃহূর্ত তাঁর অপার অনুগ্রহ। যখন, যেখানে, যেভাবে আছি—তা আল্লাহর মহা পরিকল্পনার অংশবিশেষ। আমার অবস্থান এবং প্রতিটি অবস্থা তাঁর জ্ঞান, শক্তি, ইচ্ছা দ্বারা ব্যাপৃত। আমার বিশ্বাস, মহাকালের সবচেয়ে উপর্যুক্ত সময়ে উপর্যুক্ত জায়গায় আমি রয়েছি।

এখানে এবং এই মৃহূর্তটিই আমার বেঁচে থাকার সেরা মৃহূর্ত। আল্লাহর প্রতি পূর্ণ আস্থা রেখে, তাঁর সন্তুষ্টির সুরটাকে হৃদয়ের বারণাতলে জাগরুক রেখে আমি সঠিক সময়ে, সঠিক কাজটি, সঠিক নিয়মে করে যেতে সর্বোত্তমাবে প্রোডাক্টিভ থাকার অঙ্গিকার করছি।

এই প্রোডাক্টিভ জানির পথপরিক্রমায় যেকোনো কঠিন পরিস্থিতি মোকাবেলায় সালাত এবং ধৈর্যের মাধ্যমে আল্লাহর সাহায্য প্রার্থনা করবো। মনে দিধার কাঁটা বিধলে আমার নিয়াতের নবায়ন করে নিবো। যে পথের শুরুটা রবের নামে, সে পথের শেষ তো জামাতের রাজতোরণে—এ কথা আমার পথচলার দীপ্ত প্রেরণা।

## আমার নিয়াত ও অঙ্গিকার

আমি প্রোডাষ্টিভ মুসলিম/মুসলিমাহ প্ল্যানারটি মাসের শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত ব্যবহার করবো  
—এই মর্মে আত্মিকভাবে নিজের সাথে নিজে অঙ্গিকার করছি, ইনশা-আল্লাহ।

প্রোডাষ্টিভটি প্ল্যানারটি ব্যবহার করা আমার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ:

- ১
- ২
- ৩

আল্লাহর অনুগ্রহে আগামী একমাস ধারাবাহিকভাবে প্ল্যানারটি ব্যবহারে সক্ষম হলে  
নিজেকে যেভাবে পুরন্তৃত করতে চাই:

- ১
- ২
- ৩

আল্লাহ না করল—নিয়াত ও অঙ্গিকার অনুযায়ী কাজ করতে ব্যর্থ হলে নিজের  
শিক্ষামূলক প্রায়শিত্যের জন্য যা করতে চাই:

- ১
- ২
- ৩

স্বাক্ষর

তারিখ

## প্রোডাক্টিভি ও লক্ষ্যভিত্তিক জীবন

বিশেষজ্ঞদের মতে, সে-সকল লোকেরাই জীবনে অধিক সফল হয় যাদের মধ্যে লক্ষ্য পৌছার তাগাদা থাকে এবং ভবিষ্যতের দীর্ঘমেয়াদি লক্ষ্যের সাথে সামঞ্জস্য রেখে বর্তমান মুহূর্তের সিদ্ধান্ত গ্রহণের দূরদৃষ্টি লালন করে। লক্ষ্য পৌছার তাগাদা আমাদের একটি প্রেক্ষাপটে দাঁড় করিয়ে দেয়, চিন্তাকে দেয় সুনির্দিষ্ট বিন্যাস; সেই সাথে কাজেকর্মে, আচরণে একটি ফোকাস সেট করে দেয়। ফলে আপনার লক্ষ্যকেন্দ্রিক দূরদৃষ্টি যতটা স্বচ্ছ হয়, ফোকাসড অ্যাস্টিভিটির মাধ্যমে সাফল্য অর্জনও ততটা সহজ হয়ে ওঠে।

মানবজাতির প্রতি আল্লাহর অসীম দয়া যে তিনি মানুষ সৃষ্টির সাথে সাথে একটি দীর্ঘময়োদী লক্ষ্য, চূড়ান্ত গন্তব্যও সেট করে দিয়েছেন। আমাদের লক্ষ্য—তাঁর সন্তুষ্টি, গন্তব্য—চিরস্থায়ী জামাত।

কলনা করুন তো—আপনাকে পৃথিবীর সবচেয়ে দামি একটি গাড়ি উপহার দেয়া হবে, কিন্তু দুর্ভাগ্যক্রমে গাড়ির হেটলাইটটি সাময়িকভাবে বন্ট। রাতের অন্ধকারে গাড়িটি ড্রাইভ করে বাসায় ফিরতে হবে আপনাকে। এ অবস্থায় আপনি কি গাড়িটি চালানোর দুঃসাহস করবেন? আপনার রাস্তা সম্পর্কে অভিজ্ঞতা, গাড়ি চালানোর দক্ষতা, শারীরিক সুস্থিতা—এতগুলো পজিটিভ দিক কি আপনাকে গাড়ি চালাতে উদ্বৃক্ত করবে?

‘লক্ষ্য পৌছার তাগাদা’র বিষয়টি জাগতিক বা আধ্যাত্মিক সকল কর্মকান্ডের মূল প্রেরণা।

একজন প্রোডাক্টিভ মুসলিম বা মুসলিমাহ হিসেবে আল্লাহর সন্তুষ্টি ও পরকালীন মুক্তির সাথে সঙ্গতি রেখে জীবনের প্রতিটি অঙ্গের লক্ষ্য স্থির করুন এবং পরবর্তী বিভাগের নির্দেশনাগুলো অনুসরণ করে তা বাস্তবায়নে উদ্যোগী হোন। লক্ষ্য, পরিকল্পনা এবং বাস্তবমুখি উদ্যোগই কেবল পারে আপনাকে প্রোডাক্টিভ রাখতে।

## ଲକ୍ଷ୍ୟ ଯାଚାଇ

ଆମାଦେର ପ୍ରଥମେଇ ନିଜେଦେର ଜିଜ୍ଞାସା କରେ ନେଯା ଦରକାର ଯେ, ଆମରା ଆତ୍ମୋମ୍ରାଯନେ ଆଗାହୀ କେନ୍? ଆମାଦେର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କୀ? ଆମାଦେର ଲକ୍ଷ୍ୟାସମୂହ କି ମହା, ନାକି ସାର୍ଥପର? ଆମାଦେର ଲକ୍ଷ୍ୟାସମୂହ କି କେବଳଇ ପାର୍ଥିବ, ନାକି ଏଇ ବ୍ୟାପି ପରକାଳୀନ ଜୀବନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିସ୍ତୃତ? ଆମାର ଆତ୍ମୋମ୍ରାଯନେ କାରା ଲାଭବାନ ହୁବେ—କେବଳଇ ଆମି, ନାକି ପୁରୋ ଉତ୍ସାହ?

ଏକଜନ ପ୍ରକୃତ ମୁସଲିମ ସାର୍ଥପର ନୟ, ଅଥବା ମେ କେବଳ ତାର ପ୍ରବୃତ୍ତିର ଦାରା ପରିଚାଲିତ ହତେ ପାରେ ନା। ଏକଜନ ମୁସଲିମେର ଦୃଷ୍ଟି ହବେ ବିସ୍ତୃତ ଏବଂ ତାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହବେ—ଏହି ପୃଥିବୀକେ ସୁନ୍ଦର କରେ ଗଡ଼େ ତୋଳା। ଯେକୋନୋ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିର୍ଧାରଣେ ଆମାଦେର ଉଚିତ ନିଚେର ଶର୍ତ୍ତଗୁଲୋ ପୂରନ କରା:

ଆପନାର ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ଅବଶ୍ୟକ ହାଲାଲ ହତେ ହବେ। କଲ୍ୟାଣକର ହତେ ହବେ। କାରୋ ଜନ୍ୟ କ୍ଷତିକର ହୁଏଯା ଯାବେ ନା ସର୍ବୋତ୍ତମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହବେ, ଉତ୍ସାହର କଲ୍ୟାଣ ଅର୍ଜନେର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି।

ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିର୍ଧାରଣ ହଲୋ ଆତ୍ମୋମ୍ରାଯନେର ଭିତ୍ତି। ଏକଜନ ସଫଳ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ଆରେକଜନ ବ୍ୟର୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିର ମଧ୍ୟେ ମୌଳିକ ପାର୍ଥକ୍ୟ ହଚ୍ଛେ ଏକଜନେର ସୁନିଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆହେ ଏବଂ ମେ ନିଯମ ମାଫିକ କାଜ କରେ। ଅନ୍ୟ ଜନେର ସୁନିଦିଷ୍ଟ କୋନୋ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ ଏବଂ ମେ ନିଯମ ମେନେ ଜୀବନ୍ୟାପନ କରେ ନା।

ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିର୍ଧାରଣେର ଅମେକ ବିଷୟ ଥାକତେ ପାରେ। ଯେମନ: ଆଦର୍ଶ ମୁସଲିମ ହୁଏଯା, ଆର୍ଥିକ ସଜ୍ଜଲତା ଅର୍ଜନ କରା, କୋନୋ ବିଷୟେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ହୁଏଯା, କ୍ୟାରିଯାରେ ଉତ୍ସାହ କରା, ଶରୀରେ ଓଜନ କମାନୋ, ଏମନକି ଭାଲୋ ଅଭିଭାବକ ହୁଏଯା। ମୂଳକଥା, ଯତୋଟା ସମ୍ଭବ କୋନୋ ଏକଟି ସୁନିଦିଷ୍ଟ ବିଷୟ ଅର୍ଜନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିର୍ଧାରଣ କରା ଏବଂ ତା ବାନ୍ଧବାୟନେର ଜନ୍ୟେ ଏକଟି ସମୟସୀମା ଠିକ କରା।

## প্রোডাক্টিভ লক্ষ্য যাচাইয়ে যে দিকগুলো বিবেচনায় থাকা চাই

- ১ আমাদের যেকোনো লক্ষ্য জীবনের চূড়ান্ত উদ্দেশ্যের সাথে  
সামঞ্জস্যপূর্ণ হতে হবে।
- ২ লক্ষ্যটি এমন বিষয়ে নির্ধারণ করা উচিত যেটার প্রতি আমার  
ভালো লাগা কাজ করে, একই সাথে জিনিসটা হালালও।
- ৩ ভালো লাগার ক্ষেত্রটাও এমন হওয়া চাই যেটাতে আমার  
আত্মবিকাশের সর্বোচ্চ সম্ভবনা থাকে।
- ৪ প্রতিটি হালাল লক্ষ্য অর্জনের পেছনে মূল প্রেরণা হওয়া উচিত  
আল্লাহর সন্তুষ্টি।
- ৫ লক্ষ্যটি অবশ্যই কারো জন্যে ক্ষতিকর হওয়া যাবে না।
- ৬ আমাদের লক্ষ্য হওয়া উচিত স্বার্থপরতামুক্ত এবং মানবতার  
কল্যাণে নিবেদিত।
- ৭ প্রতিটি লক্ষ্য এমন হওয়া উচিত যেন দুনিয়ার জীবন ও জাহাতের  
জীবনের মাঝে সেতুবন্ধন হিসেবে কাজ করে।
- ৮ মৃত্যুর পরও আমাদের লক্ষ্য যেন সাদকায়ে জারিয়া হিসেবে  
আমাদের কল্যাণ পৌঁছায় সেদিকেও বিশেষ গুরুত্ব দেয়া।

## লক্ষ্য নির্ধারণের পদ্ধতি

একটি কার্যকর লক্ষ্য নির্ধারণের মূলকথা হলো লক্ষ্যটি সুনির্দিষ্ট, বাস্তবসম্ভব, অর্জনযোগ্য হওয়া এবং আপনার লক্ষ্য অর্জনের জন্যে একটি সময়সীমা বেঁধে নেয়া। একেক্ষেত্রে **SMART Goals** লক্ষ্য নির্ধারণের একটি আদর্শ পদ্ধতি।

### স্মার্ট গোল (SMART goals)-এর ব্যাখ্যা

|   |            |                |  |
|---|------------|----------------|--|
| S | Specific   | সুনির্দিষ্ট    | যাতাতা সন্তুষ্ট সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য নির্ধারণ করুন।        |
| M | Measurable | পরিমাপযোগ্য    | ফলাফল পরিমাপ করা যায়, এমন লক্ষ্য নির্ধারণ করুন।         |
| A | Attainable | অর্জনযোগ্য     | অর্জন করা যায় এমন এমন লক্ষ্য নির্ধারণ করুন।             |
| R | Realistic  | বাস্তবসম্ভব    | বাস্তবসম্ভব ফলাফল নির্ধারণ করুন, যা আপনি অর্জন করতে চান। |
| T | Timed      | সময়-নির্ধারিত | নির্ধারিত লক্ষ্য অর্জনে একটি সময়সীমা নির্ধারণ করুন।     |

## নন-স্যাট গোল ও স্যাট গোলের দৃষ্টান্ত

আদর্শ লক্ষ্য নির্ধারণের (SMART goal) উল্লিখিত বৈশিষ্ট্যসমূহ পূরণ হয়নি, এমন একটি লক্ষ্য-নির্ধারণের উদাহরণ হলো: আমি শরীরের অনেকটা ওজন কমাতে এবং স্বাস্থ্যজীবন হতে ইচ্ছুক।

**লক্ষ্যটি সুনির্দিষ্ট নয়:** কারণ কতটুকু ওজন? স্বাস্থ্যজীবনের সংজ্ঞা কী? তা লক্ষ্যটিতে অনুপস্থিতি।

**লক্ষ্যটি পরিমাপযোগ্য নয়:** কারণ বর্তমান ওজন কতটুকু? কতটুকু কমাতে হবে? তা লক্ষ্যটিতে উল্লেখ নেই।

**লক্ষ্যটি অর্জনযোগ্য নয়:** কারণ লক্ষ্যটিতে কোনোকিছুই সুনির্দিষ্ট নয়।

**লক্ষ্যটি বাস্তবসম্মত নয়:** কারণ লক্ষ্যটি বাস্তবায়নের জন্যে কোনো পরিকল্পনা নেই।

**লক্ষ্যটি সময়-নির্ধারিত নয়:** কারণ কতটুকু সময়ের ব্যবধানে এটি বাস্তবায়িত হবে? তা লক্ষ্যটিতে অনুপস্থিতি।

## অন্যদিকে স্যাট লক্ষ্য নির্ধারণের দৃষ্টান্ত হলো:

আমার বর্তমান ওজন ১০০ কেজি, নিয়মমাফিক খাদ্যাভ্যাস ও ব্যায়ামের মাধ্যমে আমি আগামী ৩ মাসের মধ্যে ৩০ কেজি ওজন কমাতে চাই।

কেউ কেউ তাদের লক্ষ্যসমূহ বিস্তারিতভাবে উল্লেখ করে। তাদের লক্ষ্যসমূহের বৈশিষ্ট্য: সহজ, সুনির্দিষ্ট, পরিমাপযোগ্য, অর্জনযোগ্য, বাস্তবসম্মত ও সময়-নির্ধারিত। একজন মুসলিম হিসেবে আমরা জীবনে এমন কোনো লক্ষ্য নির্ধারণ করতে পারি না, যাতে আল্লাহ অসন্তুষ্ট হোন; অথবা এমন কোনো ধর্মীয় কাজ করতে পারি না, যার উদ্দেশ্য হয় লোক-দেখানো। আমাদের লক্ষ্যসমূহ কেবল স্যাটই হবে না; বরং তা বিশুদ্ধ নিয়ম্যাত, একনিষ্ঠতা ও নৈতিকতার দৃঢ় ভিত্তির ওপর প্রতিষ্ঠিত হবে।

# THE

## ঘড়ি ও প্রোডাক্টিভিটি

“প্রত্যেক উম্মাতের জন্য রয়েছে নির্দিষ্ট একটি  
সময়। যখন তাদের সময় এসে যায় তখন এক  
মুহূর্ত পেছাতে পারে না এবং এগোতেও পারে  
না।”<sup>১০:৪৩</sup>

‘টিক টিক, টিক টিক’ বাজনার মধ্য দিয়ে ঘড়ি  
যেন আমাদের প্রতিনিয়ত এ আয়াতেরই মর্ম  
অনিয়ে যায়: জগতের কাজ অফুরন্ত, কিন্তু  
তোমার জীবন নির্ধারিত সময়ের অদৃশ্য এক  
সৃতোয় বাঁধা। ঘড়ির সময়ানুভীতি আমাদের  
বলে যায়: যতবেশি সম্ভব প্রোডাক্টিভ হও।

“তোমরা সৎকাজে প্রতিযোগিতা করো।”<sup>১২:৪৪</sup>

“তোমরা তোমাদের রবের পক্ষ থেকে শুমা ও  
সেই জায়াতের দিকে প্রতিযোগিতায় অবতীর্ণ  
হও, যার প্রশংসন আসমান ও জমিনের  
প্রশংসন মতো।”<sup>১৭:২১</sup>

## টাইম ম্যানেজমেন্ট মেট্রিক্স

টাইম ম্যানেজমেন্ট মেট্রিক্স মূলত আপনার সময়ব্যবস্থাপনা, কাজের অগ্রাধিকার নির্ধারণ, আত্মনিয়ন্ত্রণ এবং ফোকাস জোন সিলেক্ট করার মাধ্যমে প্রোডাক্টিভিটি বৃক্ষির একটি কার্যকর পদ্ধতি। এই পদ্ধতির বেশ কিছু সুবিধা রয়েছে:

- ✓ এটা আপনাকে প্রায় তাৎক্ষণিক ৫০% ওয়ার্ক স্ট্রেস থেকে মুক্তি দেবে।
- ✓ সময় অপছয়ের খাতগুলোর চোখে আঙ্গুল দিয়ে দেখানোর মাধ্যমে আত্মনিয়ন্ত্রণে উদ্বৃক্ত করবে।
- ✓ অগ্রাধিকারের ভিত্তিতে কাজগুলোতে মনোযোগী হতে সাহায্য করবে।
- ✓ কেবলমাত্র সময়-সচেতনতার অবস্থা থেকে সময়কে কাজে লাগানোর যত্নশীল অবস্থায় উন্নীত করবে।
- ✓ অগ্রাধিকারযোগ্য কাজে ফোকাস সৃষ্টির মাধ্যমে আপনার প্রোডাক্টিভিটি বাড়িয়ে দিবে।

ব্যবহারের দিক থেকে—'ইস্পোরট্যান্ট' এবং 'আর্জেন্ট' বুরো—টাইম ম্যানেজমেন্ট মেট্রিক্সের চারটি বিভাগ রয়েছেঃ

ইস্পোরট্যান্ট, সেই সাথে আর্জেন্ট

ইস্পোরট্যান্ট, কিন্তু আর্জেন্ট নয়

আর্জেন্ট, কিন্তু ইস্পোরট্যান্ট নয়

আর্জেন্ট নয়, ইস্পোরট্যান্টও নয়

### টাইম ম্যানেজমেন্ট মেট্রিক্স যেভাবে কাজে লাগাবেন:

প্রথমে কাজগুলোকে ইস্পোরট্যান্ট এবং আর্জেন্ট অন্যান্য ভাগ করে নিতে হবে। এরপর চারটি বিভাগে বিন্যস্ত কাজগুলোর উরুত্ব ও প্রতিটি বিভাগের কার্যনির্দেশনা অনুসারে পদক্ষেপ নিতে হবে। পরবর্তী পৃষ্ঠায় আমরা প্রতিটি বিভাগের কার্যনির্দেশনা অনুসারে পদক্ষেপ গ্রহণের চার্টসহ উদাহরণগুলো জানবে।

## টাইম ম্যানেজমেন্ট ম্যাট্রিক্সের সচিত্র উদাহরণ



- ১ ইলেক্ট্রোনিক্স, সেই সাথে আর্জেন্ট:** কাজগুলো আপনাকে নির্দিষ্ট সময়সীমার মধ্যে শেষ করতে হবে। যেমন, সময়মতো মিটিংয়ে যোগদান, আজান হলে সময়মতো জামাতে সালাত আদায়ের জন্য মাসজিদে উপস্থিতি, কেউ মারাত্খক অসুস্থ হয়ে পড়লে হাসপাতালে ভর্তি করা ইত্যাদি।  
**নির্দেশনা:** কাজগুলো জরুরি ভিত্তিতে এখনই করবে ফেলুন।
- ২ ইলেক্ট্রোনিক্স, কিন্তু আর্জেন্ট নয়:** কাজগুলো গুরুত্বপূর্ণ, তবে এমন নয় যে এখনই করতে হবে। যেমন, আত্মসম্মতের জন্য পড়াশোনা, কারো সৌজন্য সাক্ষাত, বা সময়-নির্ধারিত নয় এমনসব নফল আমল।  
**নির্দেশনা:** কাজগুলোর জন্য পরবর্তী সময়সীমা ঠিক করুন।
- ৩ আর্জেন্ট, কিন্তু ইলেক্ট্রোনিক্স নয়:** খুব গুরুত্বপূর্ণ মনে হলেও আসলে তেমন গুরুত্বই বহন করে না এমনসব কাজ। গুরুত্বহীন ফোন কল রিসিভিং, জাঙ মেইল বা অনর্থক সোশ্যাল মিডিয়া নোটিফিকেশন চেকিং, বন্ধুদের মুখ রাখতে আজড়ায় গা-ভাসানো ইত্যাদি।  
**নির্দেশনা:** উপেক্ষা করা সম্ভব না হলে কাজগুলো অন্যদের কাছে হস্তান্তর করে দিন।
- ৪ আর্জেন্ট নয়, ইলেক্ট্রোনিক্সও নয়:** যেসকল কাজে আপনার জন্য কোনোভাবেই উপকারী নয়, সম্পূর্ভভাবে অনর্থক, সময়ের অপচয় মাত্র। যেমন অর্থহীন সামাজিক উৎসবে অংশগ্রহণ, কাজের মুছর্তে গুরুত্বহীন ফোন কল রিসিভি, পরনিন্দা, যাবতীয় মন্দ কাজ ইত্যাদি।  
**নির্দেশনা:** কাজগুলো যেকোনো মূল্যে পরিত্যাগ করুন।

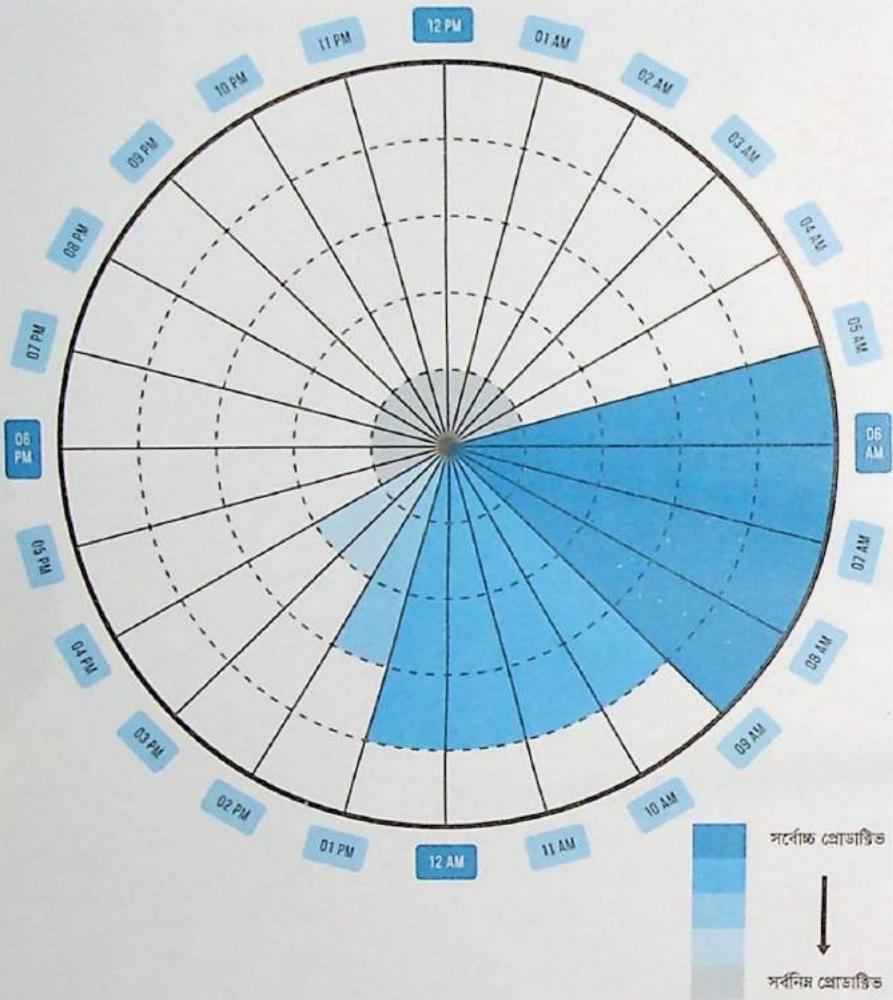
টাইম ম্যানেজমেন্ট ম্যাট্রিক্স  
পারসোনাল পেইজ



## প্রোডাক্টিভিটি হিটম্যাপ

আমাদের প্রোডাক্টিভিটি সমসময় একই লেভেল থাকে না, ঝাতু বা শারীরিক অবস্থার সাথে ওঠানামা করে। এই হিটম্যাপটির সাহায্যে আপনি ট্র্যাক করতে পারেন, কোন সময়টাতে আপনার প্রোডাক্টিভিটির লেভেল কতটুকু এবং কোন সময়টাতে আপনি মোটেও প্রোডাক্টিভ নন।

সহজ কথায় প্রোডাক্টিভিটি হিটম্যাপের উদ্দেশ্য হচ্ছে আপনার ঝাতু বা শারীরিক অবস্থা ভেদে সক্ষমতা বুঝে সঠিক সময়ে সঠিক কাজটির পরিকল্পনা ও উদ্যোগ গ্রহণ করা। সময়ভেদে আপনার প্রোডাক্টিভিটির লেভেলটি জানা থাকলে আপনি ভালো অনুমান করতে পারেন, আপনার সক্ষমতা বুঝে কোন সময় ভারি কাজগুলো আর কোন সময়ে হালকা কাজগুলো করবেন এবং কোন সময়টাতে আপনার বিরতি নেয়া দরকার। প্রোডাক্টিভিটির লেভের সাথে কাজের শুরুত্তের সঙ্গতি আপনার কাজেকর্মে যেমন সাচ্ছন্দ্য এনে দেয়, তেমনি আপনার পারফরম্যান্সের লেভেল এবং কাজের মানও বেড়ে যায় বহুগুণে। শক্তির মাত্রা বুঝে আমাদের কর্মোদ্যোগ প্রত্যাশিত ফলাফল অর্জনে সহায়ক হওয়ার পাশাপাশি কাজে নিয়মিত হতে সাহায্য করে।

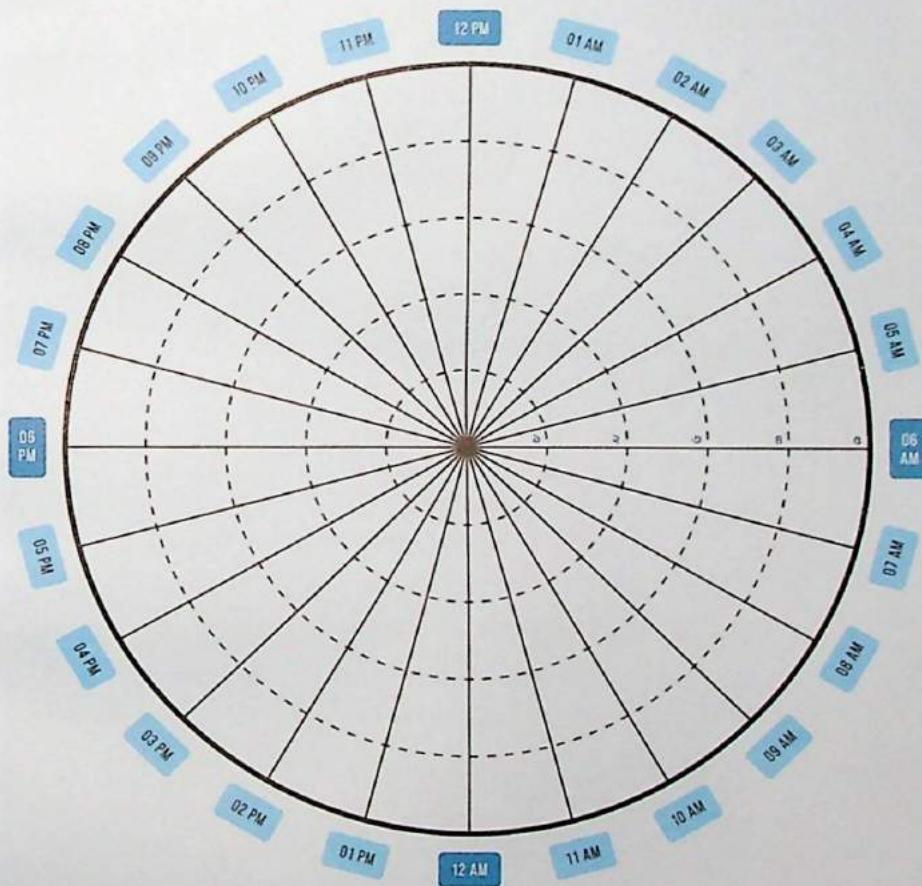


## প্রোডাক্টিভ হিটম্যাপের ব্যবহার

আপনি প্রোডাক্টিভ ক্যাপাসিটির ৫টি লেভেল অনুসারে পাঁচটি রঙ নির্ধারণ করতে পারেন। যেমন লাল হতে পারে আপনার প্রোডাক্টিভ ক্যাপাসিটির সর্বোচ্চ লেভেল। আপনার এই প্রোডাক্টিভ ক্যাপাসিটির সর্বোচ্চ লেভেল মার্ক করতে কেন্দ্র থেকে নিয়ে ওপরের ৫ নম্বর ঘর পর্যন্ত মার্ক করে নিবেন। কতটা থেকে নিয়ে কতটা বা কত ঘন্টা সময় আপনি ৫ম লেভেলে অবস্থান করেন ততসংখ্যক ঘর পূরণ করুন। প্রোডাক্টিভিটির ৪র্থ লেভেলে গিয়ে আপনি কেন্দ্র থেকে ওপরের দিকে চুরুর্ধ ঘর পর্যন্ত ঘন্টার ঘর অনুসারে পূরণ করুন; রঙ যেটা ইচ্ছা বেছে নিতে পারেন। এভাবে ১ম লেভেলে এসে (বিরতি বা ঘুমের সময়) আপনি কেবল বিন্দুর ঘেঁষে শেষ ঘরটি পূরণ করুন।

বোার সুবিধার্থে নিচের হিটম্যাপটি নমুনা হিসেবে পূরণ করে দেয়া হলো। ব্ল্যাংক পেইজের হিটম্যাপ থেকে মাসে অন্তত একবার আপনি নিজের প্রোডাক্টিভির লেভেল যাচাই করে আপনার শিডিউল নবায়ন করার মাধ্যমে প্রোডাক্টিভির লেভেল সবসময় তুঙ্গে ধরে রাখতে চেষ্টা করুন।

প্রোডাক্টিভিটি হিটম্যাপ  
পারসোনাল মেইজ

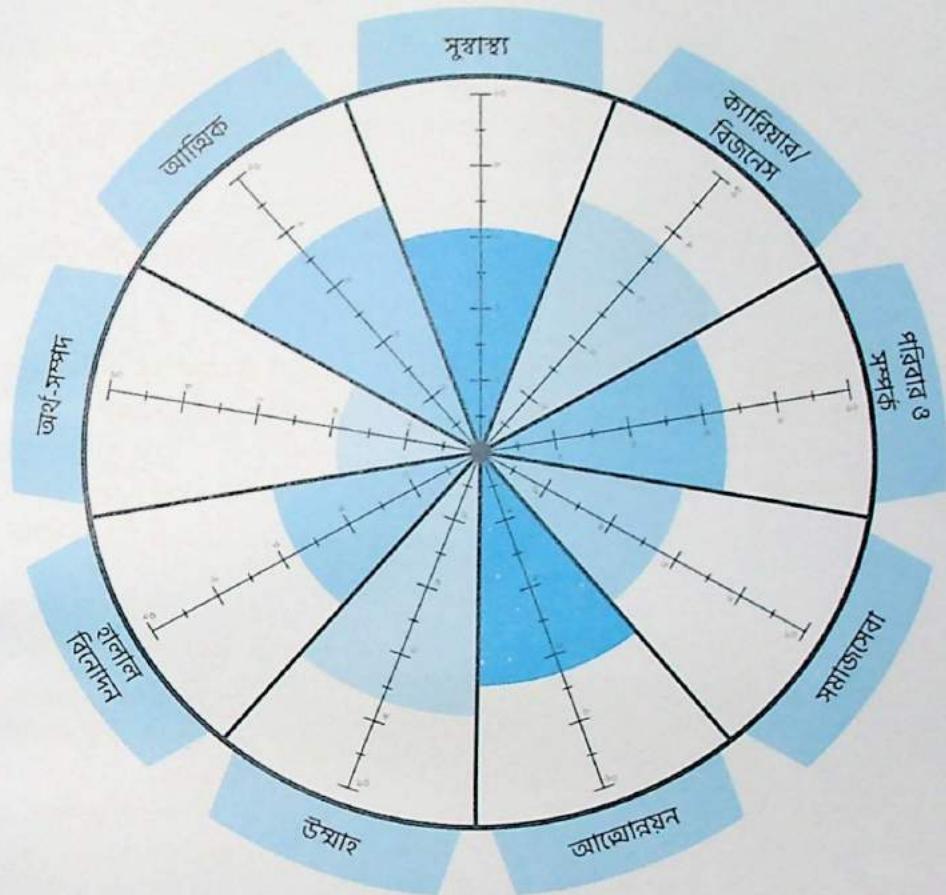


## লাইফ-ব্যালেন্স হইল

বলা হয়ে থাকে ভারসাম্যই সবকিছু। আমরা যেসব কাজ করি, যা চিন্তা করি, খাবার হিসেবে যা গ্রহণ করি, যা-কিছু অনুভব করি সবকিছু সচেতনার দাবি রাখে। প্রয়োজনীয় পরিচর্যার দরকার পড়ে। এই সার্বিক সচেতনতা এবং যত্নবোধের ছন্দময়তা আমাদের জীবনে প্রোডাক্টিভিটি নিয়ে আসে এবং আমরা পরিপূর্ণরূপে বিকশিত হওয়ার সুযোগ লাভ করি। ভারসাম্য ছাড়া কর্মসূক্ষের জীবনধারায় সাফল্য হয়তো পাবেন, কিন্তু স্বার্থকৃতা কী জিনিস, তার সুযোগও আপনি পাবেন না।

আপনার যদি প্রচুর অর্থ থাকে, অন্যদিকে যদি অসুস্থ থাকেন এবং সেই সম্পদ ভোগ করার সুযোগ না পান, আপনি কি নিজেকে সুখী মনে করবেন? কিংবা ধরন, পৃথিবীর সবচেয়ে সুন্দর বাড়িটিতে আপনি থাকেন, সবচেয়ে দামি মডেলের গাড়ি ব্যবহার করেন, কিন্তু হঠাৎ দুর্ঘটনায় নিহত হওয়ার পর নিজেকে আবিষ্কার করলেন জাহাজামের আগন্তনের মধ্যে। এই সম্পদ, আভিজাত্য কী আপনি চাইবেন, যার ওক্টো চোখ ধোধানো বিলাসিতা দিয়ে আর শেষ হচ্ছে অনন্ত কালের অধিকৃতে?

আসুন, পরবর্তী পৃষ্ঠায় লাইফ হইলের সাহায্যে আমাদের জীবনের বর্তমান অবস্থার ‘ভারসাম্যের মাত্রা’ বুঝার চেষ্টা করা যাক।



## লাইফ-ব্যালেন্স ছইলের ব্যবহার

এটি 'লাইফ ছইল'। আপনার জীবনের ভারসাম্যের মাত্রা কল্পনা করতে সহায়ক একটি মাধ্যম। ছইলটি আটটি বিভাগ নিয়ে একটি সার্কেলে সমানভাবে বিভক্ত। প্রতিটি বিভাগের কেন্দ্রে ১ থেকে ১০ পর্যন্ত ক্ষেত্র রয়েছে। ১০ সর্বোচ্চ সত্ত্বেজনক স্তর এবং ১ সর্বনিম্ন। আপনার জীবনের প্রতিটি বিভাগের অবস্থা উপলক্ষ ও মূল্যায়ন করতে একটু সময় নিন। এবং সেই বিভাগে আপনার সন্তুষ্টির স্তরকে চিত্রিত করতে সংশ্লিষ্ট বিভাগের মধ্যে একটি চিহ্ন দিন।

“Make Every Day Your Masterpiece!”

### তাত্ত্বিক

- আল্লাহর সাথে আপনার আত্মিক সম্পর্কের অবস্থা মূল্যায়ন করুন। সালাতে, সিয়ামে, কুরআন তিলাওয়াতে আপনার মনের উপস্থিতি কতটুকু, কতটা স্বাদ আপনি অনুভব করেন। সময়-সুযোগ হলেই তাঁর স্মারণে নিজেকে সঁপে দিতে আপনার হৃদয় ব্যাকুল হয় কিনা!
- আপনার বর্তমান আত্মিক অবস্থা অনুযায়ী আত্মিক বিভাগের কেন্দ্রে ক্ষেল বরাবর একটি লেভেল চিহ্নিত করুন।

### সুস্থান্ত্র

- আপনার মানসিক ও দৈহিক সাধারণ অবস্থা, আপনার সুস্থতা এবং প্রাণশক্তির স্তর বিবেচনা করুন। রোগ, শোক, অসুস্থতা, দুর্বলতা থেকে আপনি কতটুকু মুক্ত?
- আপনার বর্তমান স্থান্ত্রের অবস্থা অনুযায়ী সুস্থান্ত্র বিভাগের কেন্দ্রে ক্ষেল বরাবর একটি লেভেল চিহ্নিত করুন।

### পরিবার ও সম্পর্ক

- বাবা-মা, ভাই-বোন, স্ত্রী/স্বামী, সত্তানাদি এবং নিকটবর্তী আত্মীয়-স্বজনের সাথে আপনার সম্পর্ক ও মমত্ববোধের গভীরতা বিবেচনা করুন। পাশাপাশি বদ্রুমহলে মধ্যে আপনি যে সমর্থন এবং আত্মরিক উষ্ণতা উপভোগ করেন সেটাও।
- আপনার বর্তমান পরিবার ও সম্পর্কের অবস্থা অনুযায়ী পরিবার ও সম্পর্ক বিভাগের কেন্দ্রে ক্ষেল বরাবর একটি লেভেল চিহ্নিত করুন।

### ক্যারিয়ার/বিজনেস

- আপনার পেশাগত অগ্রগতির কথা ভাবুন। আপনার দক্ষতা, কর্মতৎপরতা, পারফরম্যান্স এবং অর্জন ইত্যাদি নিয়ে চিন্তা করুন।
- আপনার ক্যারিয়ার বা বিজনেসের বর্তমান অবস্থা অনুযায়ী ক্যারিয়ার/বিজনেস বিভাগের কেন্দ্রে ক্ষেল বরাবর একটি লেভেল চিহ্নিত করুন।

### স্বেচ্ছাসেবা

- সমাজের একজন সদস্য হিসেবে আশপাশের মানুষগুলোর সাথে আমাদের ভাতৃত্ব, সৌহার্দ, সহর্মিতার জায়গাগুলো নিয়ে চিন্তা করা। আমি সমাজের অন্যান্য সদস্যদের ব্যক্তিগত আবেগ অনুভূতির সাথে কতটা সম্পৃক্ত; তাদের সাথে কতটা একাত্মবোধ করি?
- আপনার স্বেচ্ছাসেবার বর্তমান অবস্থা অনুযায়ী স্বেচ্ছাসেবা বিভাগের কেন্দ্রে ক্ষেল বরাবর একটি লেভেল চিহ্নিত করুন।

## আত্মোন্নয়ন

• আপনি আত্মবিকাশের যে-সকল কার্যক্রম, প্রশিক্ষণ ও প্রক্রিয়ার সাথে জড়িত সেগুলি বিবেচনা করুন। বিকাশ এবং ক্রমান্বয়ে বৃদ্ধি আপনাকে একটি সাধারণ অবস্থা থেকে আরও উন্নত পর্যায়ে আত্মবিকাশের সুযোগ করে দেয়।

• আপনার বর্তমান আত্মোন্নয়নের অবস্থা অনুযায়ী আত্মোন্নয়ন বিভাগের কেন্দ্রে ক্ষেল বরাবর একটি লেভেল চিহ্নিত করুন।

## হালাল বিনোদন

• আপনার শারীরিক এবং মানসিক স্বাচ্ছন্দ্য ও প্রফুল্লতা বজায় রাখার জন্য ব্যায়াম, খেলাধূলাসহ হালাল বিনোদনের কার্যকলাপগুলি বিবেচনা করুন।

• আপনার বর্তমান হালাল বিনোদনে অবস্থা অনুযায়ী হালাল বিনোদন বিভাগের কেন্দ্রে ক্ষেল বরাবর একটি লেভেল চিহ্নিত করুন।

## অর্থসম্পদ

• আপনি কীভাবে আপনার অর্থ পরিচালনা করছেন তা বিবেচনা করুন; এবং আপনি যেভাবে আপনার আয় এবং বিনিয়োগগুলি পরিচালনা বা লেনদেন করেন।

• আপনার বর্তমান আর্থিক অবস্থা অনুযায়ী আর্থিক অবস্থা বিভাগের কেন্দ্রে ক্ষেল বরাবর একটি লেভেল চিহ্নিত করুন।

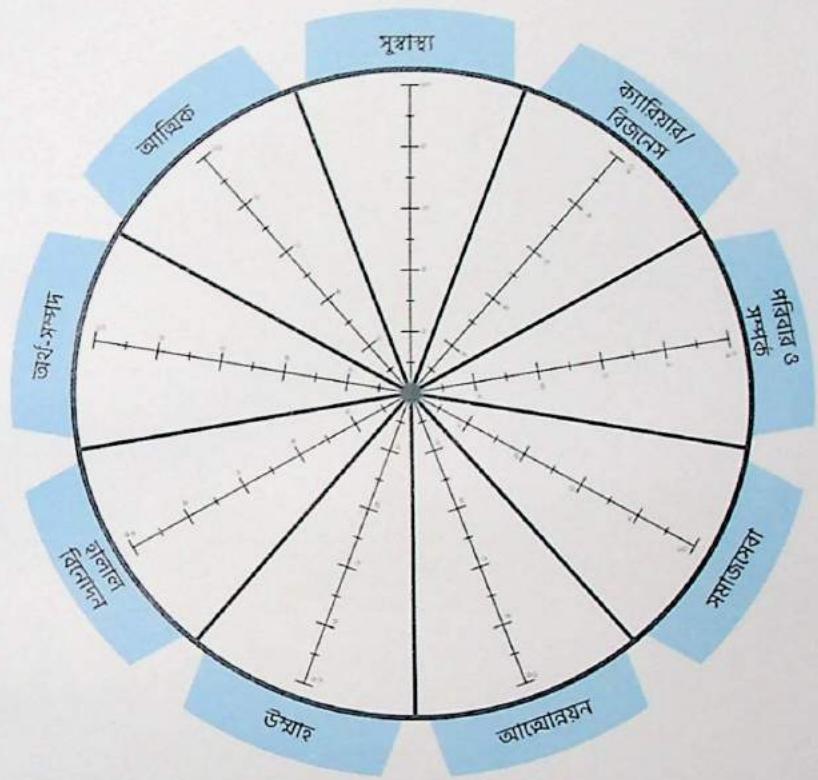
## উম্মাহ

• মুসলিম হিসেবে আমরা পরম্পরে ভাই-ভাই। এই ভাতৃত্বের চেতনা আমি কতটুকু ধারণ করি। যতটা চেতনায় ধারণ করি—কাজেকর্মে তা কতটুকু বাস্তবে রূপ দেয়ার চেষ্টা করি। আমার প্রতিদিনের ব্যস্ততায় এমন কিছু আছে কি যা উম্মাহর জন্য সামান্য হলেও উপকারে আসে? প্রশংসনো নিজেকে করুন।

• আপনার মধ্যে উম্মাহর চেতনা কতটুকু সে অনুযায়ী উম্মাহ বিভাগের কেন্দ্রে ক্ষেল বরাবর একটি লেভেল চিহ্নিত করুন।

এবার চূড়ান্ত পর্যায়ে ভালোভাবে পর্যবেক্ষণ করে আত্মূল্যায়ন করে দেখুন, আপনার লাইফ হাইল কি সুন্দর ভারসাম্যপূর্ণ অবস্থায় আছে, নাকি একঘেঁয়ে মনে হচ্ছে। সবগুলো বিভাগ ভারসাম্যপূর্ণ হলে এই অবস্থাটি ধরে রাখার চেষ্টা করুন। আর ভারসাম্যহীন, একঘেঁয়েমির অবস্থা হলে প্রতিটি বিভাগ টার্গেট করে উন্নতি করার মাধ্যমে সার্বিক ভারসাম্য ফিরিয়ে আনার উদ্যোগ গ্রহণ করুন।

লাইফ ব্যালেন্স টেস্ট  
পারসোনাল পেইজ



#### লাইফ-ব্যালেন্স চেকিং ও ভারসাম্য পৃষ্ঠাক্রান্ত

সপ্তাহে অন্তত একবার নিজের লাইফ-ব্যালেন্স চেক করতে নিজেকে প্রশ্ন করুন:

- ১.এই মুহূর্তে আমার জীবনের কোন দিকটি সবচেয়ে ভারসাম্য হৈন?
- ২.কোন সুনির্দিষ্ট পরিবর্তনটি এই দিকটির ভারসাম্য ফিরিয়ে আনতে পারে?
- ৩.এই পরিবর্তনের জন্য কোন সুনির্দিষ্ট পদক্ষেপটি এখনই গ্রহণ করা উচিত?
- ৪.আমার কোন জিসিগুলো এখন থেকেই এড়িয়ে চলা উচিত?
- ৫.কোন জিনিসগুলো আমার আজ থেকেই শুরু করা দরকার?
- ৬.আমার সার্বিক কর্মকাণ্ড কি আমার সাফল্য ও স্বার্থকতা অর্জনে সামঞ্জস্যপূর্ণ উপায়ে ভূমিকা রাখছে?

**“Make Every Day Your Masterpiece!”**

# প্রোডাক্টিভ হ্যাবিটস ট্রি



একবার এক পরহেজগার ব্যক্তির কাছে জানতে চাওয়া হয়—আবানের ধৰনির সাথে সাথেই আপনি কী করে মাসজিদে হাজির থাকেন? কখনো তো এর ব্যতিক্রম হতে দেখিনি!

জবাবে তিনি বলেন:

“এটা আমার কৈশেরে গড়ে ওঠা হ্যাবিট; এখন আমি বৃক্ষ হলেও এর ব্যতিক্রম করতে পারি না।”

আমাদের জীবনধারায় হ্যাবিট বা অভ্যাসের প্রভাব এতটাই প্রবল। কোনো জিনিস একবার অভ্যাসের রূপ নিলে জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে উঠে। পরবর্তী সময়ে আমরা চাইলেও খুব সহজে সেই অভ্যাসের বিপরীত স্থানে সাঁতরাতে পারি না।

শৃঙ্খলা সাফল্যের মৌলিক একটি উপাদান। মনের প্রতি মুহূর্তের নানান ইচ্ছার ভীড়ে সৃষ্টিজ্ঞান জীবনযাপন এতটাই কঠিন যে তা কেবল অভ্যাসে রূপ দেয়ার মাধ্যমেই সম্ভব হতে পারে। তবে আশাৰ কথা হচ্ছে, একবার যদি একটি প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট বা অভ্যাসের বৃক্ষ মনের জমিনে বেড়ে ওঠার সুযোগ লাভ করে, আঝাহ চাহে তো অফুরন্ত কল্যাণের ফুলে ফলে আপনার জীবন হয়ে উঠবে সমৃদ্ধ, উজ্জ্বল।

# প্রোডাক্টিভ হ্যাবিটস প্ল্যানিং

লক্ষ্য সুনির্দিষ্ট, পরিমাপযোগ্য এবং জবাবদিহিতার আওতায় না আসলে সেক্ষেত্রে সময় অনুযায়ী আমরা উপযুক্ত পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারি না। আতঙ্কিশরীরচর্চা, সত্তান প্রতিপালন, নেতৃত্ব—জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে উন্নয়নের জন্য নিচের টেবিল চাটে প্রতিমাসে এক থেকে সর্বোচ্চ তিনটি প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট টার্গেট করুন। প্রতি মাসের শেষে হ্যাবিটস ট্র্যাকারের ভিত্তিতে রিপোর্ট মূল্যায়ন। কোনো একটি হ্যাবিট পরিবর্তনক্রিয়ে আয়ত্তে চলে আসলে নতুন হ্যাবিট অ্যাড করে নিন। আর কোনো হ্যাবিট দুর্বল অবস্থানে থাকলে সেটাকে নতুনগুলোর সাথে কন্টিনিউ করুন। নিচের চাট একইভাবে পরবর্তী পৃষ্ঠার ট্র্যাকারে পাঁচটি হ্যাবিটের অপশন রাখা আছে। তিনটি প্রতিমাসের নতুন হ্যাবিটের জন্য, আর তিনটি বিগত মাসের দুর্বল হ্যাবিটগুলো পুরোপুরি আয়ত্তে না আসা পর্যন্ত চলমান রাখার জন্য।

| আমার প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট লিস্ট | হ্যাবিটটি কোন ক্যাটাগরিতে? | এই হ্যাবিটটি কি আমার লক্ষ্য অর্জন সহায়ক? |
|--------------------------------|----------------------------|---|
|                                |                            |   |
|                                |                            |   |
|                                |                            |   |
|                                |                            |   |
|                                |                            |   |
|                                |                            |   |

## হ্যাবিটটি গঠনে আমি যা করবো

১

২

৩

## হ্যাবিটটি গঠনে আমার প্রেরণা

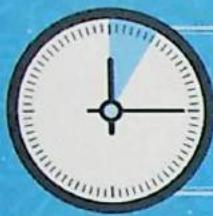
১

২

৩

প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ট্র্যাকার  
পারসোনাল মেইজ





## প্রোডাক্টিভ স্টাডি প্রোগ্রাম

দিনে ৩০ থেকে ৬০ মিনিট পড়াশোনা করলে প্রতি সপ্তাহে গড়ে একটি মাঝারি মানের বই শেষ করা সম্ভব। সপ্তাহে একটি হলে মাসে ৪টি, বছর শেষে ৫০টি। এভাবে সুনির্দিষ্ট বিষয়ে নিয়মতাত্ত্বিকভাবে ‘পড়াশোনা’ করলে প্রতিবছর অন্তত একটি ব্যক্তিগত মিনি পিএইচডি প্রোগ্রাম সম্পন্ন করা যায়।

বছরে ৫০টি বই পড়ার ধারা অব্যাহত থাকলে আগামী ১০ বছরে আপনার পঠিত বইয়ের সংখ্যা দাঁড়ায় পাঁচ শতে। যেখানে গোটা দুনিয়ার মানুষ বছরে গড়ে মাত্র একটি বইয়েরও কম পড়াশোনা করে সেখানে সুনির্দিষ্ট বিষয়ে আপনি যদি ৫০০ বইয়ের সমূজ রোমান্স করেন তাহলে ত্ত্বান-বিজ্ঞানের রাজমহলে আপনার আসন কোথায় হবে তা ভাবতেও বিশ্যায় জাগে।

অডিও বইয়ের ক্ষেত্রেও একই কথা। ইউনিভার্সিটি অব সেন্ট্রাল, ক্যালিফোর্নিয়ার মতে বাসা থেকে অফিস এবং অফিস থেকে বাসায় যাতায়াতের মাঝে যে সময়টা, সেটা অডিও বুক শোনার পেছনে বিনিয়োগ করলে মাত্র, তিনি বছরের ব্যবধানে ফুলটাইয় ইউনিভার্সিটি আক্টেভ্যাসের সমপরিমাণ ত্ত্বান অর্জন করতে পারেন আপনি। প্রতিদিন এক ঘণ্টা অডিও বুক শোনা মানে বছর শেষে সাড়ে তিনি শ' ঘন্টার স্টাডি প্রোগ্রাম।

বিশ্যায়কর এই সম্মুক্তি এনে দিবে দিনে মাত্র ‘এক ঘন্টার’ পড়াশোনায়। দিনে মাত্র ‘এক ঘন্টার জন্য’ আগামী দশটি বছর পড়া ও শোনার এই এই চমৎকার অভ্যাসটিতে লেগে থাকতে পারলে বিশেষায়িত জ্ঞানচর্চার ইতিহাসে আপনি এক মাইলফলক হয়ে উঠবেন, ইনশা-আল্লাহ।

আর মজার বিষয় হচ্ছে, এই পারসোনাল মিনি পিএইচডি প্রোগ্রামে কোনো সেশন জটের আশঙ্কা নেই, যদি-না আপনি নিজেই নিজের প্রতিবন্ধক হয়ে দাঁড়ান।

# মাসিক প্রোডাক্টিভ স্টাডি প্লান

Formal education will make you a living;  
self-education will make you a fortune.

— Jim Rohn

- ১ জীবনের সুনির্দিষ্ট লক্ষ্যের সাথে সঙ্গতি রেখে পারসোনাল ডেভলপমেন্ট প্ল্যান করুন।
- ২ নির্ধারিত ফিল্ডের সাব-ক্যাটাগরি অনুসারে একবছরের জন্য ৫০ টি বইয়ের তালিকা করুন।
- ৩ পারসোনাল ডেভলপমেন্ট বিষয়ে অডিও বুক, কোর্স ইত্যাদির তালিকা করুন।
- ৪ নিচের টেবিলে চলতি মাসে ৪টির বইয়ের পাশাপাশি অডিও বুক শোনা বা কোর্সে অংশ নেয়ার পরিকল্পনা লিখুন।
- ৫ প্রতিটি বই/অডিও/কোর্স শেষ করার সংকল্প নিয়ে শুরু করুন।

|       | বইয়ের নাম      | ক্যাটাগরি | লক্ষ্য মূরণে সহায়ক? | স্ট্যাটাস |
|-------|-----------------|-----------|----------------------|-----------|
| বই    |                 |           |                      |           |
| অডিও  | অডিও বইয়ের নাম | ক্যাটাগরি | লক্ষ্য মূরণে সহায়ক? | স্ট্যাটাস |
| বই    |                 |           |                      |           |
| কোর্স | কোর্সের নাম     | ক্যাটাগরি | লক্ষ্য মূরণে সহায়ক? | স্ট্যাটাস |
|       |                 |           |                      |           |
|       |                 |           |                      |           |

## প্রোডাক্টিভ ইনার ডায়ালগ

- ১ আমি প্রতিটি ব্যাপারে আল্লাহর প্রতি সুধারণা রাখবো, নিজের সেরাটা দিবো। তবে চূড়ান্ত ফয়সালায় আল্লাহর ইচ্ছাতেই সন্তুষ্ট থাকবো।
- ২ আমরা মানুষ, আল্লাহর এক অনন্য সৃষ্টি। আমার ভাবনায়, আচরণে, উচ্চারণে, সকাল-সকার কাজকর্মের মধ্য দিয়ে এই চেতনাই প্রতিধ্বনিত হবে। আর এটাই হবে আমার শ্রেষ্ঠত্ব ও আত্মর্যাদার সৌধ।
- ৩ আমাকে তো সৃষ্টি করা হয়েছে জাগ্রাতের জন্য। সেখানে দুনিয়ার কোনো অর্জনই আমার জন্য আহমরি কিছু নয়। সুতরাং যেখানে যাবো আল্লাহর কাছে সেবাটাই চাইবো।
- ৪ আল্লাহর সন্তুষ্টিকে কেন্দ্র ধরে, জাগ্রাতের ঘনছবি বকে নিয়ে, নবিজির দেখানো পথেই লক্ষ্য অর্জনে পা বাঢ়বো। জাগ্রাতের সিডি ছুঁয়ে দিয়ে তবেই আমাদের পথচলার ইতি টানবো।
- ৫ আত্মার পরিচর্যার পাশাপাশি আমার শরীরেরও যত্ন নিবো। আমাদের শরীর আল্লাহর দেয়া এক শ্রেষ্ঠ উপাহার। এটাকে আমান্ত হিসেবে মূল্যায়ন করবো।
- ৬ আমি পরিবার, প্রতিবেশি এবং নিকটবর্তী আতীয়-বজনের যত্ন নেয়াকে নিজের সৌভাগ্য হিসেবে দেখবো।
- ৭ আমি কল্যাণকর যেকোনো লক্ষ্য অর্জনে প্রয়োজনীয় সুচিন্তা এবং সুদক্ষতার অনুশীলন করবো।
- ৮ আমি ভেবে চিন্তে প্রতিক্রিতি দেবো এবং কাউকে প্রতিক্রিতি দিলে তা যথাযথভাবে রক্ষা করবো।
- ৯ যেকোনো কাজে ও সামাজিক লেনদেনে আমি সূক্ষ্মতা এবং সচেতনার সাথে ধর্মীয় বিশ্বাস ও মূল্যবোধ রক্ষায় আপোষ্যহীন অবস্থানে থাকবো।
- ১০ ছেট-বড় সবার সাথে সদাচরণের ব্যাপারে সবসব্য আমি বিনয় ও আন্তরিক হবো। সবার আগে স্বতংস্ফূর্ত সালাম প্রদানে থাকবো অগ্রগামী।

# মানচিত্র ও পথরেখা

পথ অনেক। তবে যে ব্যক্তি আজ্ঞাহকে  
দৃঢ়ভাবে ধারণ করবে তাকে অবশ্যই সরল  
পথের দিশা দেয়া হবে।<sup>১:১০</sup> আর আজ্ঞাহ  
যাকে ইচ্ছা করেন সরল পথ দেখান।<sup>১:২২</sup>  
অথবা আজ্ঞাহ তাদের জন্য পথ তৈরি করে  
দেন।<sup>১:১১</sup>

পথ অচেনা হলে, রাত গভীর হলে, কিংবা  
বিভাসির বেড়াজালে আটকে গেলে, তখনও  
আমার রব পথনির্দেশনা দেন। আর তিনিই  
আমাদের শিখিয়েছেন: ইহদিনাস সিরাহাল  
মুসতাকীম।<sup>১:৬</sup>

## প্ল্যানার গাইডলাইন

“Make Every Day Your Masterpiece!”

প্রতিটি প্ল্যানারের নিজস্ব ফিলোসফি ও গাইডলাইন থাকে। আপনার হাতের প্ল্যানারটির প্রাইম ফোকাস ‘ডেইলি প্রোডাষ্টিভিটি’ বৃদ্ধি। একজন স্টুডেন্ট থেকে শুরু করে টিচার, প্যারেন্ট, ইমাম, মেডিকেল ডট্টর কিংবা অন্য কোনো প্রফেশনাল—আপনি যেই হোন, এই প্ল্যানারটি থেকে দারুণভাবে উপকৃত হতে পারেন। প্ল্যানারটি থেকে উপকৃত হতে হলে ফিজিক্যাল, স্পিরি�চুয়াল, প্রফেশনাল অথবা আপনার পছন্দমতো প্রোডাষ্টিভিটির একটি ফিল্ড আপনাকে আগে নির্ধারণ করতে হবে। এর পরের কাজ হচ্ছে গাইডলাইনগুলো যথাযথভাবে মেনে চলা।

- ১। প্ল্যানারটি শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত একবার ওভারভিউ করে নিন।
- ২। আগামী একমাসের জন্য আপনার প্রোডাষ্টিভিটি জার্নির নিয়্যাত পাকাপোক্ত করে নিন।
- ৩। প্রোডাষ্টিভিটি জার্নি শুরুর আগে গোল সেটিং সম্পূর্ণ করুন।
- ৪। পুরো মাসের ডেডলাইন বা ইভেন্টগুলোকে ভিজুয়াল ড্যাশবোর্ডে স্থান দিন।
- ৫। প্ল্যানারে উল্লেখিত চেকলিস্টের অতিরিক্ত মাসিক, সাপ্তাহিক, দৈনিক নিয়মিত কাজের একটি পারসোনাল চেকলিস্ট তৈরি করুন।
- ৬। প্রতি মাসের জন্য একটি চূড়ান্ত লক্ষ্য/প্রজেক্ট (যেটাতে আপনার সুপার প্রোডাষ্টিভ হওয়ার স্বপ্ন নিয়ে এই যাত্রা শুরু ) ঠিক করে সেটাকে সাপ্তাহিক পরিকল্পনায় রূপ দিন।
- ৭। সাপ্তাহিক পরিকল্পনা বাস্তবায়নে লক্ষ্য/প্রজেক্টের দৈনিক মাইলস্টোন নির্ধারণ করুন।
- ৮। প্রতিদিন একটি সুনির্দিষ্ট মাইলস্টোনে রিচ করার প্রতিশ্রূতি নিয়ে পরিকল্পিত দিন শুরু করুন এবং মাইলস্টোনে রিচ না করা পর্যন্ত প্রতিশ্রূতি রক্ষায় দৃঢ় থাকুন।

- ৯। দিনে গুরুত্বপূর্ণ সর্বোচ্চ ৩টি টাক্স রাখুন এবং প্রথম টাক্স শেষ না হতে দ্বিতীয় টাক্সে মুভ করা থেকে বিরত থাকুন।
- ১০। সালাতকে কেন্দ্রে রেখে আপনার রাতদিনের শিডিউল তৈরি করুন।
- ১১। উল্লেখিত প্রোডাক্টিভিটি ট্যুলগুলোর মাধ্যমে ক'দিন পর পর আত্মমূল্যায়ন করুন এবং সে আলোকে আপনার স্ট্র্যাটেজি নবায়ন করুন।
- ১২। 'ডেইলি অ্যাকশন প্ল্যান' তৈরির সময় আপনার 'ড্যাশবোর্ড, ভিজুয়ালাইজ করুন, পারসোনাল চেকলিস্ট ফলো করুন এবং দিনে অন্তত একবার 'প্রোডাক্টিভ ইনার ডায়ালগ' কানে বাজিয়ে পড়ুন।
- ১৩। কখনো সংশয় এবং হতাশা পেয়ে বসলে 'আমার প্রোডাক্টিভিটি জার্নি' পড়ুন।
- ১৪। সর্বনিম্ন স্কোর ১ এবং সর্বোচ্চ স্কোর ১০ ধরে কাজের প্রায়োরিটি অনুযায়ী নিজস্ব ক্ষেত্রিক সিস্টেম তৈরি করুন। তবে স্কোর দিন সার্বিক বিবেচনায় এবং নিজের কাছে সং থাকুন।
- ১৫। প্রোডাক্টিভিটি কোনো গন্তব্য নয়, এটি এক অন্তহীন পথচলার নাম। কাঞ্চিত পর্যায়ে প্রোডাক্টিভিটি বজায় রাখতে যথাযথভাবে গাইডলাইন মেনে চলুন। সপ্তাহ কিংবা মাস নয়, ডেইলি প্ল্যানারকে জীবনের অংশ করে নিন।

# পথ ও পথচলা

যে জানে তার গন্তব্য কোথায়, সারা পৃথিবী তার  
পথ ছেড়ে দেয়। কিন্তু পথ কারো পথ হেঁটে দেয়  
না; পথের সাথীও একে অনোর হয়ে পথ চলে  
না—যার পথ তাকেই পারি দিতে হয়। যে পথে  
নামে, শেষতক পথ চলে, সে মঙ্গলে পৌছে  
যায় এবং জীবনে সফল হয়। আর “নিষয়  
আঞ্চাই কোনো কওমের অবস্থা ততকণ  
পরিবর্তন করেন না, যতকণ-না তারা নিজেদের  
অবস্থা পরিবর্তন করে।” ১০১



## গোল সেটিং

৬ মাস

১ বছর

৫ বছর

আত্মিক

সুস্থিতি

পরিবার ও  
সম্পর্ক

ক্যারিয়ার/  
বিজনেস

উচ্চাহ ও  
কমিউনিটি

আত্মানয়ন

ভ্রমণ

অর্থ-সম্পদ

প্রোডাক্টিভ  
হ্যাবিটস

## ভিজুয়াল ড্যাশবোর্ড



উপরের ঘরগুলোতে মাসের গুরুত্বপূর্ণ ইভেন্ট কিংবা প্রজেক্ট ডেডলাইনগুলো অগ্রিম লিখে রাখুন।  
প্রতিদিন আয়োকশন প্ল্যান তৈরি করার সময় এই ড্যাশবোর্ডটি ভিজুয়ালাইজ করুন।

প্রাসঙ্গিক নোট

## পারসোনাল চেকলিস্ট

### মাত্রালি চেকলিস্ট

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

### ডেইলি চেকলিস্ট

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

### উইকলি চেকলিস্ট

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

প্ল্যানারে উল্লিখিত মাসিক, সাপ্তাহিক এবং দৈনিক চেকলিস্টের বাইরে আপনার ব্যক্তিগত কাজগুলো এই চেকলিস্টে লিখে রাখুন।

আর প্রতিদিনের অ্যাকশন প্ল্যান তৈরি করার সময় এই চেকলিস্টটি একনজর দেখে নিন।

# মাস্তি প্রোডাক্ট অ্যাকশন প্ল্যান

## শেষ মাসের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮৫% সাময়িক বয়ে আনে এমন একটি কাজ বা প্রজেক্ট

১

## শেষ এই কাজটির বাস্তবায়ন অনিবার্য, কারণ:

## শেষ মাসের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির পরিকল্পনা

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ বা প্রজেক্টটি বাস্তবায়নে সাধারিত পদক্ষেপসমূহ

১

২

৩

৪

## শেষ প্রজেক্ট ডেলাইন

থেকে

## শেষ মাসের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

প্রজেক্ট বাস্তবায়নে সহায়ক কিছু হোট লক্ষ্য নির্ধারণ

১

২

৩

## শেষ আপয়েন্টমেন্ট:

## শেষ মাসের জরুরি নোট

তারিখ

শেষ মাসের মুক্তি তারিখ  
সাময়িক বয়ে আনে এমন একটি কাজ বা প্রজেক্ট

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- আইয়্যামে বীমের সিয়াম
- প্রোডাক্ট হ্যাবিট লিস্ট
- বইয়ের তালিকা
- ভ্রমণ
- পারিবারিক অনুষ্ঠান
- বাজেট পরিকল্পনা
- ক্যালেন্ডার সেটিং
- বেছাসেবায় অংশগ্রহণ

## মাস্তলি রিভিউ

মাসের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রজেক্টের অর্জন বিষয়ে

মাসের গুরুত্বপূর্ণ অসম্পূর্ণ কাজগুলো

গুরুত্বপূর্ণ অসম্পূর্ণ কাজগুলোর নোট করান

কাঞ্চিত অর্জন না হওয়ার কারণ

কাঞ্চিত অর্জনে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ

১

২

মাসের বিশেষ অভিজ্ঞতা

বিশেষ মাসে বিশেষ কিছু শিখেছেন কি?

মাস শেষে ফাইনাল প্রজেক্ট প্রোগ্রেস

মাসিক প্রধান লক্ষণের অগ্রগতি চিহ্নিত করান

১০%

২০%

৩০%

৪০%

৫০%

৬০%

৭০%

৮০%

৯০%

১০০%

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

মাস শেষে আত্মমূল্যায়ন

# উইকলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## ৩) সংগ্রহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮টির সামগ্র্য বয়ে আসে এমন একটি কাজ বা প্রজেক্ট

১

## ৪) সংগ্রহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির পরিকল্পনা

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ বা প্রজেক্টটি বাস্তবায়নে সৈনিক পদক্ষেপসমূহ

২

৩

৪

৫

৬

৭

## ৫) অ্যাপয়েন্টমেন্ট:

৬) ফোন কল:

৭) ইমেইল:

## ৮) লক্ষ্য বাস্তবায়নে সংগ্রহের প্রতিশ্রুতি:

## ৯) সংগ্রহের জরুরি নোট

তারিখ

খন খন খন

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

নফল সিয়াম

জুমাবারের সুদাহ

সুরা কাহাফ তিলাওয়াত

দরুন পাঠ

মাসজিদে সময়দান

অসুস্থ ব্যক্তির সাক্ষাত

পরিবারকে সময়দান

আত্মায়ের খোঁজখবর

সাদাকার উদ্দেশ্যে সম্পর্ক

কুধার্তদের খাওয়ানো

কুরআন মুখ্য

হাদিস মুখ্য

পারিবারিক হালাকা

সংগ্রহের বই-পাঠ

ক্যালেভার চেকিং

অ্যাপয়েন্টমেন্ট সেটিং

# উইকলি রিভিউ

সপ্তাহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সপ্তাহের গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

সপ্তাহের গুরুত্বপূর্ণ অসম্পূর্ণ কাজগুলো

গুরুত্বপূর্ণ অসম্পূর্ণ কাজগুলোর মোট করান

কাঞ্চিত অর্জন না হওয়ার কারণ

কাঞ্চিত অর্জনে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ

১

২

সপ্তাহের বিশেষ অভিজ্ঞতা

বিগত সপ্তাহে নিশ্চে কিছু শিখেছেন কি?

সপ্তাহের প্রজেক্ট প্রগ্রেস

সপ্তাহের প্রধান কাজের অগ্রগতি চিহ্নিত করান

১০%

২০%

৩০%

৪০%

৫০%

৬০%

৭০%

৮০%

৯০%

১০০%

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

সপ্তাহ শেষে আত্মমূল্যায়ন

# ডেইলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## ⓧ দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সামগ্রী দয়ে আনে এমন একটি কাজ

১

## ⓯ দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাধারণে আরেক ধীর এগৈয়ে দেবার মতো দুটি কাজ

২

## ⓧ দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওগরেখ কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোর হাত দিন

৩

ⓧ আপয়েন্টমেন্ট:

ⓧ ফোন কল:

ⓧ ইমেইল:

ⓧ লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

ⓧ দিনের জরুরি নোট

তারিখ

১০০০০০০০০০০

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক
- হালাল বিনোদন
- সেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ
- ক্যারিয়ার/বিজনেস
- জার্নালিং
- উমাহর জন্য তাৰনা
- ইতিগফার
- শোকর
- সকাল-সন্ধ্যার যিকিৰ
- বিশেষ দুআ
- কিয়ামুল লাইল
- গোল ভিজুয়ালাইজিং
- ক্যালেন্ডার চেকিং
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা
- শরীরচৰ্চা
- পর্যাণ ঘৃম
- কুরআন অধ্যয়ন
- হাদিস অধ্যয়ন
- বই পড়া
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট
- সালাহ
- পানি পান ০০০০০০০০০০

# ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

নিম্নের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করান

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন বিষ?

আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যাসেল চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্ভিক প্রোডাক্টিভিটি কোর কত?

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

# ডেইলি প্রোডাক্টিভ আকশন প্ল্যান

## ⑤ দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮টির সাথেও বাস্তু আমে এমন একটি কাজ:

১

## ⑥ দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সামগ্র্যে আরেক ধরণ এগৈরে নেবার মতো দুটি কাজ

২

## ⑦ দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের ব্যাজতে শেষ হলেই কেবল এগৈরে হাত দিন

৩

## ⑧ অ্যাপয়েটিমেন্ট:

## ⑨ ফোন কল:

## ⑩ ইমেইল:

## ⑪ লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

পরিবার ও সম্পর্ক

হালাল বিনোদন

সেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ

ক্যারিয়ার/বিজনেস

জার্নালিং

উম্মাহর জন্য ভাবনা

ইতিগফার

শোকর

সকাল-সন্ধ্যার যিকির

বিশেষ দুआ

কিয়ামুল লাইল

গোল ভিজুয়ালাইজিং

ক্যালেভার চেকিং

নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা

শরীরচর্চা

পর্যাণ ঘূম

কুরআন অধ্যয়ন

হাদিস অধ্যয়ন

বই পড়া

প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট

সালাহ

পানি পান

⑫ দিনের উদ্দৰ্শ্য নোট

## ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরিকল্পনা লিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যাপেল চেকলিস্ট অন্যায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি কোর কত?

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

# ডেইলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## ㊂ দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮৫% সাধারণ ব্যবে আমে এমন একটি কাজ

**১**



:

## ㊂ দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাধারণকে আবেক থাপ এগৈরে নেবার মতো দুটি কাজ

**২**



:

**৩**



:

## ㊂ দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওগরেব কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগৈরে হাত দিন

**৪**



:

**৫**



:

**৬**



:

## ㊂ অ্যাপয়েন্টমেন্ট:



:

## ㊂ ফোন কল:



:

## ㊂ ইমেইল:



:

## ㊂ লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

## ㊂ দিনের জরুরি নোট

তাৰিখ

৩০ অক্টোবৰ  
০০:০০:০০

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক**
- হালাল বিনোদন**
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ**
- ক্যারিয়ার/বিজনেস**
- জার্নালিং**
- উচ্চাহর জন্য ভাবনা**
- ইতিগফার**
- শোকর**
- সকাল-সক্ষ্যার যিকিৰ**
- বিশেষ দুআ**
- কিয়ামুল লাইল**
- গোল ভিজুয়ালাইজিং**
- ক্যালেন্ডাৰ চেকিং**
- নতুন কিছুৰ অভিজ্ঞতা**
- শ্ৰীৱৰ্চচা**
- পর্যাণ ঘূম**
- কুৱআন অধ্যয়ন**
- হাদিস অধ্যয়ন**
- বই পড়া**
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট**
- সালাহ**
- পানি পান**

# ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রতোষ্টের অর্জন লিখুন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ মোট করান

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরিবর্তন লিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ মতুন কিছু শিখেছেন বিষ?

আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফস্ট্যান্ডে চেকিংটি অন্যায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

ডেইলি  
প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

④ দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮টির মধ্যে একটি আনে এমন একটি কাজ

১



⑤ দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দৃটি কাজ

সময়সূচীতে আবেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দৃটি কাজ

২



৩



⑥ দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ত্পরের কাজগুলো শেষ হবেই তেলেল এগিয়ে হাত দিন

৪



৫



৬



⑦ আপয়েটমেন্ট:



⑧ ফোন কল:



⑨ ইমেইল:



⑩ লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রূতি:

⑪ দিনের জরুরি নোট

তারিখ

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক
- হালাল বিনোদন
- খেচাসেবা/সাদাকাহ
- ক্যারিয়ার/বিজনেস
- জার্নালিং
- উম্মাহর জন্য ভাবনা
- ইতিগফার
- শোকর
- সকাল-সক্যার থিকিন
- বিশেষ দুআ
- কিয়ামুল লাইল
- গোল তিজ্জ্যালাইজিং
- ক্যালেন্ডার চেকিং
- নতুন কিছুর অভিভূতা
- শরীরচর্চা
- পর্যাণ ঘূম
- কুরআন অধ্যয়ন
- হাদিস অধ্যয়ন
- বই পড়া
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট
- সালাহ
- পানি পান

## ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন  
সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রয়োগের অর্জন নিম্নোন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ  
দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নেট করান

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিবর্তন লিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

হাইফ-লালেল চেকলিস্ট অনুযায়ী আগনোর সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি কোর কত?

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মসূল্যায়ন

# ডেইলি প্রোডাক্টিভ আকশন প্ল্যান

## ১. দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮:০০টা সামন্তরিক বায়ো আমে এবং একটি বায়ো

১



## ২. দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সামন্তরিক আবেক্ষণ ধাপ এবং নেবার মধ্যে দুটি কাজ

২



৩



## ৩. দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওগৱের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোর হাত দিন

৪



৫



৬



## ৪. আপয়েন্টমেন্ট:

## ৫. ফোন কল:

## ৬. ইমেইল:

## ৭. লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রূতি:

## ৮. দিনের জরুরি নোট

তারিখ

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

|                      |   |
|----------------------|---|
| পরিবার ও সম্পর্ক     | <input type="checkbox"/>  |
| হালাল বিনোদন         | <input type="checkbox"/>  |
| স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ | <input type="checkbox"/>  |
| ক্যারিয়ার/বিজনেস    | <input type="checkbox"/>  |
| জার্নালিং            | <input type="checkbox"/>  |
| উম্মাহর জন্য ভাবনা   | <input type="checkbox"/>  |
| ইন্সিগ্নিয়ার        | <input type="checkbox"/>  |
| শোকর                 | <input type="checkbox"/>  |
| সকাল-সন্ধ্যার যিকির  | <input type="checkbox"/>  |
| বিশেষ দুআ            | <input type="checkbox"/>  |
| কিয়ামুল লাইল        | <input type="checkbox"/>  |
| গোল ভিজুয়ালাইজিং    | <input type="checkbox"/>  |
| ক্যালেভার চেকিং      | <input type="checkbox"/>  |
| নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা  | <input type="checkbox"/>  |
| শরীরচর্চা            | <input type="checkbox"/>  |
| পর্যাণ ঘুম           | <input type="checkbox"/>  |
| কুরআন অধ্যয়ন        | <input type="checkbox"/>  |
| হাদিস অধ্যয়ন        | <input type="checkbox"/>  |
| বই পড়া              | <input type="checkbox"/>  |
| প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট  | <input type="checkbox"/>  |
| সালাহ                | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                          |
| পানি পান             | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

## ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রজেক্টের অর্জন লিখন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

নিম্নে অসম্পূর্ণ কাজ মোট করান

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন ব্য?

আজকের প্রোডাক্টিভিটি ক্ষেত্র

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি হোর কত?

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

ডেইলি  
প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

**(৩) দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ**

৮:০০টা সাধারণ বাড়ে আমে এমন একটি কাজ

১



**(৪) দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ**

সাধারণকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২



৩



**(৫) দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ**

ওপরের কাজগুলো শেষ হবেই কেবল এগুয়ো আত দিন

৪



৫



৬



**(৬) আপয়েটিমেন্ট:**



**(৭) ফোন কল:**



**(৮) ইমেইল:**



**(৯) লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:**

**(১০) দিনের জরুরি নোট**

তারিখ

১০০০০০০০০০০

**লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট**

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| পরিবার ও সম্পর্ক     | <input type="checkbox"/> |
| হালাল বিনোদন         | <input type="checkbox"/> |
| স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ | <input type="checkbox"/> |
| ক্যারিয়ার/বিজনেস    | <input type="checkbox"/> |
| জার্নালিং            | <input type="checkbox"/> |
| উচ্চাহর জন্য ভাবনা   | <input type="checkbox"/> |
| ইন্টিগ্রেশন          | <input type="checkbox"/> |
| শোকর                 | <input type="checkbox"/> |
| সকাল-সন্ধ্যার যিকির  | <input type="checkbox"/> |
| বিশেষ দৃআ            | <input type="checkbox"/> |
| কিয়ামুল লাইল        | <input type="checkbox"/> |
| গোল ভিজুয়ালাইজিং    | <input type="checkbox"/> |
| ক্যালেভার চেকিং      | <input type="checkbox"/> |
| নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা  | <input type="checkbox"/> |
| শরীরচর্চা            | <input type="checkbox"/> |
| পর্যাণ ঘূর্ম         | <input type="checkbox"/> |
| কুরআন অধ্যয়ন        | <input type="checkbox"/> |
| হাদিস অধ্যয়ন        | <input type="checkbox"/> |
| বই পড়া              | <input type="checkbox"/> |
| প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট  | <input type="checkbox"/> |
| সালাহ                | <input type="checkbox"/> |
| পানি পান             | <input type="checkbox"/> |

## ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রয়োগের অর্জন লিখুন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

হাইফ-ব্যানেল চেকলিস্ট অন্যায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মূল্যায়ন

ডেইলি

# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## ১) দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

চাপ্পাট সামগ্র্য বর্ষে আমের এমন একটি কাজ

১



অবিষ্কৃত

## ২) দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাফল্যাকে আবেক্ষণ্য ধারে এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২



৩



## ৩) দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হয়েছে কেবল এতেবেশ্য হাত দিন

৪



৫



৬



৪) অ্যাপয়েন্টমেন্ট:

৫) ফোন কল:

৬) ইমেইল:

৭) লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

৮) দিনের জরুরি নোট

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

পরিবার ও সম্পর্ক



হালাল বিনোদন



স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ



ক্যারিয়ার/বিজনেস



জার্নালিং



উম্মাহর জন্য ভাবনা



ইতিগফার



শোকর



সকাল-সন্ধ্যার ধ্যাকির



বিশেষ দুআ



কিয়ামুল লাইল



গোল ভিজুয়ালাইজিং



ক্যালেভার চেকিং



নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা



শরীরচর্চা



পর্যাপ্ত ঘুম



কুরআন অধ্যয়ন



হাদিস অধ্যয়ন



বই পড়া



প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট



সালাহ



পানি পান



# ডেইলি রিভিউ

## আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে হৃষি কাজ প্রয়োগের অর্জন লিখুন

## আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

নিম্নের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

## অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পদক্ষেপ লিখুন

## আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন বিষ?

## আজকের প্রোডাক্টিভিটি ক্ষেত্র

সাইফ-ব্যালেন্স চেকিংস্ট অনুযায়ী আপনার সার্ভিক প্রোডাক্টিভিটি ক্ষেত্র কত?

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

# উইকলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## ৩) সপ্তাহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

(১) সপ্তাহের নথি আনে এবন একটি বাজ বা প্রজেক্ট

১

## ৪) সপ্তাহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির পরিকল্পনা

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ বা প্রজেক্ট বাস্তবায়নে বৈশিষ্ট্যগুলুহ

২

৩

৪

৫

৬

৭

## ৫) অ্যাপয়েন্টমেন্ট:

## ৬) ফোন কল:

## ৭) ইমেইল:

## ৮) লক্ষ্য বাস্তবায়নে সপ্তাহের প্রতিশ্রুতি:

## ৯) সপ্তাহের জরুরি নোট

তারিখ

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- নফল সিয়াম
- জুমাবারের সুমাহ
- সূরা কাহাফ তিলাওয়াত
- দরবন্দ পাঠ
- মাসজিদে সময়দান
- অসুস্থ ব্যক্তির সাক্ষাত
- পরিবারকে সময়দান
- আত্মীয়ের খোঁজখবর
- সাদাকার উদ্দেশ্যে সংগ্রহ
- কুর্ধার্তদের খাওয়ানো
- কুরআন মুখ্য
- হাদিস মুখ্য
- পারিবারিক হালাকা
- সপ্তাহের বই-পাঠ
- ক্যালেন্ডার চেকিং
- অ্যাপয়েন্টমেন্ট সেটিং

# উইকলি রিভিউ

সঞ্চাহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রজেক্টের অর্জন দিয়ে

সঞ্চাহের গুরুত্বপূর্ণ অসম্পূর্ণ কাজগুলো

গুরুত্বপূর্ণ অসম্পূর্ণ কাজগুলোর মোট কয়াম

কাঞ্জিত অর্জন না হওয়ার কারণ

কাঞ্জিত অর্জনে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ

১

২

সঞ্চাহের বিশেষ অভিজ্ঞতা

বিগত সঞ্চাহে দিখেম কিছু বিবেচনা কি?

সঞ্চাহের প্রজেক্ট প্রোগ্রেস

সঞ্চাহের প্রধান লক্ষণের অঙ্গাতি চিহ্নিত করান

১০%

২০%

৩০%

৪০%

৫০%

৬০%

৭০%

৮০%

৯০%

১০০%

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

সঞ্চাহ শেষে আত্মল্যায়ন

# ডেইলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## ৫ দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

১০% সময়ে বেশি আনে এমন একটি কাজ

১



## ৬ দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২



৩



## ৭ দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোর হ্যাত দিন

৪



৫



৬



## ৮ আপয়োন্টমেন্ট:



## ৯ ফোন কল:



## ১০ ইমেইল:



## ১১ লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

০৫/০৬/১৪২৯

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

পরিবার ও সম্পর্ক



হালাল বিনোদন



স্বেচ্ছাসেবা/সামাজিক



ক্যারিয়ার/বিজ্ঞেন



জার্নালিং



উন্মাদ জন্য ভাবনা



ইন্সিগনফার



শোকর



সকাল-সন্ধ্যার যিকির



বিশেষ দুআ



কিয়ামুল লাইল



গোল ভিজুয়ালাইজিং



ক্যালেভার চেকিং



নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা



শরীরচর্চা



পর্যাণ ঘূম



কুরআন অধ্যয়ন



হাদিস অধ্যয়ন



বই পড়া



প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট



সালাহ



পানি পান



## ১২ দিনের জরুরি নোট

## ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে শক্তিশালী কাজে প্রয়োগের অর্জন কিম্বা

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ সোজি করো

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা কিম্বা

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

আজকের প্রোডাক্টিভি স্কোর

শাইফ-ব্যানেল চেকলিস্ট অন্যান্য আপনার সারিক প্রোডাক্টিভি কোর কত?

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

# ডেইলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## ④ দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

১টা মাঝে থেকে আনে এমন একটি কাজ

১

## ⑤ দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সামগ্র্যে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২

## ⑥ দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওগৱের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এতেৰো হাত দিন

৩

⑦ অ্যাপয়েন্টমেন্ট:

⑧ ফোন কল:

⑨ ইমেইল:

⑩ লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

⑪ দিনের জরুরি নোট

তারিখ

১০/০৮/২০১৮

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

পরিবার ও সম্পর্ক

হালাল বিনোদন

স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ

ক্যারিয়ার/বিজনেস

জার্নালিং

উচ্চাহর জন্য ভাবনা

ইন্সিগ্নিয়ার

শোকর

সকাল-সন্ধ্যার যিকির

বিশেষ দুআ

কিয়ামুল লাইল

গোল ভিজুয়ালাইজিং

ক্যালেন্ডার চেকিং

নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা

শরীরচর্চা

পর্যাণ ঘুম

কুরআন অধ্যয়ন

হাদিস অধ্যয়ন

বই পড়া

প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট

সালাহ

পানি পান

## ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রয়োগের অর্জন লিখুন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ মোট করুন

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরিবর্তন লিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

সাইফ-ব্যানেল চেকলিস্ট অন্যান্য আগন্তব্য সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

ডেইলি  
**প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান**

**④ দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ**

৮০% সাফল্য বর্তে আনে এমন একটি কাজ

১



**⑤ দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ**

সাফল্যকে আরেক থাপ এখনো নেবার মতো দুটি কাজ

২



৩



**⑥ দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ**

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগলোর হাত দিন

৪



৫



৬



⑦ অ্যাপয়েক্ষেণ্ট:

⑧ ফোন কল:

⑨ ইমেইল:

⑩ লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

১৯০৩২০২৩

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

পরিবার ও সম্পর্ক



হালাল বিনোদন



স্বেচ্ছাসেবা/সামাজিক



ক্যারিয়ার/বিজ্ঞেন্স



জীর্ণালিং



উন্মাদ জন্য ভাবনা



ইন্সিগ্নিফার



শোকর



সকাল-সঙ্ক্ষয়র যিকির



বিশেষ দুআ



কিয়ামুল লাইল



গোল ভিজুয়ালাইজিং



ক্যালেন্ডার চেকিং



নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা



শরীরচর্চা



পর্যাণ ঘূর্ম



কুরআন অধ্যয়ন



হাদিস অধ্যয়ন



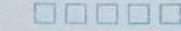
বই পড়া



প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট



সালাহ



পানি পান



⑪ দিনের জরুরি নোট

## ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রয়োগের অর্জন নিখুন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

নিম্নোর অসম্পূর্ণ কাজ নেট করুন

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পদক্ষেপের নিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন বিষ?

আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

হাইফ-বালেন্স চেকিংস্ট অনুযায়ী আপনার সার্ভিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

ডেইলি

# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## ৩ দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮৫% সাফলা বর্ণে আনে এমন একটি কাজ

১

## ৪ দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দৃষ্টি কাজ

সাফল্যকে আবেক থাপ এশিয়ে নেবার মধ্যে দৃষ্টি কাজ

২

## ৫ দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোর হাত দিন

৩

## ৬ অ্যাপয়োর্টমেন্ট:

## ৭ ফোন কল:

## ৮ ইমেইল:

## ৯ লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

## ১০ দিনের জরুরি নোট

তারিখ

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

পরিবার ও সম্পর্ক

হালাল বিনোদন

দ্বেচাসেবা/সাদাকাহ

ক্যারিয়ার/বিজনেস

জার্নালিং

উচ্চাহর জন্য ভাবনা

ইতিগফার

শোকর

সকাল-সক্ষ্যার যিকিনি

বিশেষ দুআ

কিয়ামুল লাইল

গোল ভিজুয়ালাইজিং

ক্যালেভার চেকিং

নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা

শরীরচর্চা

পর্যাণ ঘূম

কুরআন অধ্যয়ন

হাদিস অধ্যয়ন

বই পড়া

প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট

সালাহ

পানি পান

## ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

নিম্নের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিবর্তনে লিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট 'অনুযায়ী' আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি ক্ষেত্র কত?

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

# ডেইলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## ㊁ দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

১০টি সামগ্র্য রয়েছে আমের একটি কাজ

১

## ㊁ দিনের শুরু গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সামগ্র্যের মধ্যে আবেক্ষণ্য এবং মনে দৃষ্টি কাজ

২

## ㊁ দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো থেকে হলেই কেবল এগুলোর হাত দিন

৩

## ㊁ আপয়েন্টমেন্ট:

## ㊁ ফোন কল:

## ㊁ ইমেইল:

## ㊁ লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

## ㊁ দিনের জরুরি নোট

তারিখ

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- |                     |   |
|---------------------|---|
| পরিবার ও সম্পর্ক    | <input type="checkbox"/>  |
| হালাল বিনোদন        | <input type="checkbox"/>  |
| ব্রেচাসেবা/সাদাকাহ  | <input type="checkbox"/>  |
| ক্যারিয়ার/বিজনেস   | <input type="checkbox"/>  |
| জ্ঞানালং            | <input type="checkbox"/>  |
| উম্মাহর জন্য ভাবনা  | <input type="checkbox"/>  |
| ইতিগফার             | <input type="checkbox"/>  |
| শোকর                | <input type="checkbox"/>  |
| সকাল-সক্ষ্যার যিকির | <input type="checkbox"/>  |
| বিশেষ দুআ           | <input type="checkbox"/>  |
| কিয়ামুল লাইল       | <input type="checkbox"/>  |
| গোল ভিজুয়ালাইজিং   | <input type="checkbox"/>  |
| ক্যালেন্ডার চেকিং   | <input type="checkbox"/>  |
| নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা | <input type="checkbox"/>  |
| শরীরচর্চা           | <input type="checkbox"/>  |
| পর্যাণ ঘুম          | <input type="checkbox"/>  |
| কুরআন অধ্যয়ন       | <input type="checkbox"/>  |
| হাদিস অধ্যয়ন       | <input type="checkbox"/>  |
| বই পড়া             | <input type="checkbox"/>  |
| প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট | <input type="checkbox"/>  |
| সালাহ               | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| পানি পান            | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

## ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রয়োগের অর্জন লিপ্তুন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

নিম্নের অসম্পূর্ণ কাজ মেটে বলোন

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

আজকের প্রোডাক্টিভি স্কোর

গাইফ-ল্যানেল চেবিলিট অনুচ্ছেদ আপনার সর্বিক প্রোডাক্টিভি স্কোর কত?

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভি বৃক্ষির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মল্যায়ন

# ডেইলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## ৩০ দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সাফল্য বাবে আমে এমন একটি কাজ

তারিখ

১



## ৩০ দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সফলভাবে আচরণ ধাপ এগিয়া নেবার মতো দুটি কাজ

২



## ৩০ দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই নেবার এগিয়া হাত দিন

৩



## ৩০ অ্যাপয়েন্টমেন্ট:



## ৩০ ফোন কল:



## ৩০ ইমেইল:



## ৩০ লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

## ৩০ দিনের জরুরি নোট

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

পরিবার ও সম্পর্ক



হালাল বিনোদন



প্রেছাসেবা/সাদাকাহ



ক্যারিয়ার/বিজনেস



জার্নালিং



উচ্চাহর জন্য ভাবনা



ইঙ্গিফ্যার



শোকর



সকাল-সন্ধ্যার যিকির



বিশেষ দুআ



কিয়ামুল লাইল



গোল ভিজুয়ালাইজিং



ক্যালেন্ডার চেকিং



নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা



শরীরচর্চা



পর্যাণ ঘূর্ম



কুরআন অধ্যয়ন



হাদিস অধ্যয়ন



বই পড়া



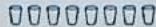
প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট



সালাহ



পানি পান



## ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রজেক্টের অভাব লিখুন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নেটুন করুন

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যাসেল চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি কোরে কত?

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

ডেইলি

# প্রোডাক্টিভ আকশন প্ল্যান

## ④ দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

১৫টি সাধারণ কাজে আমে এমন একটি কাজ

১

## ⑤ দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দৃষ্টি কাজ

সাধারণে আবেক ধাপ এলিয়ে নেবার মতো দৃষ্টি কাজ

২

## ⑥ দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এখনোম্য হ্যাত নিন

৩

## ⑦ আপয়েন্টমেন্ট:

## ⑧ ফোন কল:

## ⑨ ইমেইল:

## ⑩ লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

## ⑪ দিনের জরুরি নোট

তাবিদ

প্রতিশ্রুতি

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

পরিবার ও সম্পর্ক

হালাল বিনোদন

শ্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ

ক্যারিয়ার/বিজনেস

জার্নালিং

উম্মাহর জন্য ভাবনা

ইন্সিগ্নিয়ার

শোকর

সকাল-সন্ধ্যার যিকির

বিশেষ দুআ

কিয়ামুল লাইল

গোল ভিজুয়ালাইজিং

ক্যালেন্ডার চেকিং

নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা

শরীরচর্চা

পর্যাণ ঘুম

কুরআন অধ্যয়ন

হাদিস অধ্যয়ন

বই পড়া

প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট

সালাহ

পানি পান

# ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ আজকের অর্জন লিখুন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

নিম্নের অসম্পূর্ণ কাজ নেট করান

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিবর্তন লিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আগমনিক সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

# উইকলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## গুরুত্বপূর্ণ কাজ

চাইলি সময়সূচী দ্বারা আমে এমন একটি কাজ বা প্রজেক্ট

তারিখ

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

১

### গুরুত্বপূর্ণ কাজটির পরিকল্পনা

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ বা প্রজেক্ট বাস্তবায়নে দৈনিক পদক্ষেপসমূহ

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮) অ্যাপয়েন্টমেন্ট:

৯) ফোন কল:

১০) ইমেইল:

১১) লক্ষ্য বাস্তবায়নে সংগ্রহের প্রতিশ্রুতি:

১২) সংগ্রহের জরুরি নোট

নফল সিয়াম

জুমাবারের সুদাহ

সূরা কাহাফ তিলাওয়াত

দরবুদ পাঠ

মাসজিদে সময়দান

অসুস্থ বাস্তির সাক্ষাত

পরিবারকে সময়দান

আত্মায়ের খোঁজখবর

সাদাকার উদ্দেশ্যে সংরক্ষণ

ক্ষুধার্তদের খাওয়ানো

কুরআন মুখ্য

হাদিস মুখ্য

পারিবারিক হালাকা

সংগ্রহের বই-পাঠ

ক্যালেন্ডার চেকিং

অ্যাপয়েন্টমেন্ট সেটিং

# উইকলি রিভিউ

সপ্তাহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রয়োজনের অর্জন নিয়ন্ত্রণ

সপ্তাহের গুরুত্বপূর্ণ অসম্পূর্ণ কাজগুলো

গুরুত্বপূর্ণ অসম্পূর্ণ কাজগুলোর মোট বর্ণনা

কাঞ্চিত অর্জন না হওয়ার কারণ

কাঞ্চিত অর্জনে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ

১

২

সপ্তাহের বিশেষ অভিজ্ঞতা

বিশেষ সপ্তাহে বিশেষ কিছু বিবেচনা কি?

সপ্তাহের প্রজেক্ট প্রগ্রেস

সপ্তাহের প্রধান লক্ষণের অগ্রগতি চিহ্নিত করান

১০%

২০%

৩০%

৪০%

৫০%

৬০%

৭০%

৮০%

৯০%

১০০%

প্রোডাষ্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

সপ্তাহ শেষে আত্মমূল্যায়ন

# ডেইলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## ১) দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সম্ভাব্য আবেক্ষণ্য এবং একটি কাজ

১



## ২) দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দৃটি কাজ

সাফল্যকে আবেক্ষণ্য হাতে পেরিয়ে নেবার মতো দৃটি কাজ

২



৩



## ৩) দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪



৫



৬



## ৪) আপয়েন্টমেন্ট:



## ৫) ফোন কল:



## ৬) ইমেইল:



## ৭) লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রূতি:

## ৮) দিনের জরুরি নোট

তারিখ

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

পরিবার ও সম্পর্ক

হালাল বিনোদন

হেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ

ক্যারিয়ার/বিজনেস

জার্নালিং

উম্মাহর জন্য ভাবনা

ইন্টিগ্রেশন

শোকর

সকাল-সন্ধ্যার যিকিরি

বিশেষ দুআ

কিয়ামুল লাইল

গোল ভিজুয়ালাইজিং

ক্যালেন্ডার চেকিং

নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা

শ্রীরচ্ছা

পর্যাণ ঘূর্ম

কুরআন অধ্যয়ন

হাদিস অধ্যয়ন

বই পড়া

প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট

সালাহ







পানি পান

## ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রয়োজনের অর্জন লিখুন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ দোষ বরণ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিমাণে লিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

হাইফ-ব্যালেন্স চেকবিল্ড অনুযায়ী আপনার সার্ভিস প্রোডাক্টিভিটি কোর কত?

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

# ডেইলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## ㊀ দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮:০০টা সামাজিক ব্যবস্থা আবেদন এবং একটি কাজ

১

## ㊀ দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সফলভাবে আবেক যাপ এগিয়ে নেবার মাত্রা দুটি কাজ

২

## ㊀ দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এতের হাত দিন

৩

## ㊀ আপয়েন্টমেন্ট:

① ফোন কল:

② ইমেইল:

③ লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রূতি:

④ দিনের জরুরি নোট

তারিখ

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

|                      |  |
|----------------------|--|
| পরিবার ও সম্পর্ক     | <input type="checkbox"/>   |
| হালাল বিনোদন         | <input type="checkbox"/>   |
| স্বেচ্ছাসেবা/সামাজিক | <input type="checkbox"/>   |
| ক্যারিয়ার/বিজনেস    | <input type="checkbox"/>   |
| জার্নালিং            | <input type="checkbox"/>   |
| উচ্চাহর জন্য ভাবনা   | <input type="checkbox"/>   |
| ইন্সিগ্নিফার         | <input type="checkbox"/>   |
| শোকর                 | <input type="checkbox"/>   |
| সকাল-সন্ধ্যার যিকির  | <input type="checkbox"/>   |
| বিশেষ দুআ            | <input type="checkbox"/>   |
| কিয়ামুল লাইল        | <input type="checkbox"/>   |
| গোল ভিজুয়ালাইজিং    | <input type="checkbox"/>   |
| ক্যালেন্ডার চেকিং    | <input type="checkbox"/>   |
| নতুন কিছুর অভিভূতা   | <input type="checkbox"/>   |
| শরীরচর্চা            | <input type="checkbox"/>   |
| পর্যাণ ঘুম           | <input type="checkbox"/>   |
| কুরআন অধ্যয়ন        | <input type="checkbox"/>   |
| হাদিস অধ্যয়ন        | <input type="checkbox"/>   |
| বই পড়া              | <input type="checkbox"/>   |
| প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট  | <input type="checkbox"/>   |
| সালাহ                | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| পানি পান             | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

## ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে উচ্চগুণ কাজ প্রয়োজনীয় অর্জন লিখুন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

লিখের অসম্পূর্ণ কাজ নেট করুন

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকশিস্ট অনুযায়ী আগন্তুর সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

ডেইলি

# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## ④ দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮৫% সামগ্র্য ধরে আনে এবং একটি কাজ

১



## ⑤ দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সামগ্র্যকে আবেক ধারণ এবং সেবার মতো দুটি কাজ

২



৩



## ⑥ দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোর হাত দিন

৪



৫



৬



⑦ আপরেন্টমেন্ট:



⑧ ফোন কল:



⑨ ইমেইল:



⑩ লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

⑪ দিনের জরুরি নোট

তারিখ

১০০০০০০০০০০

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

পরিবার ও সম্পর্ক



হালাল বিনোদন



প্রেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ



ক্যারিয়ার/বিজনেস



জার্নালিং



উম্মাহর জন্য ভাবনা



ইন্সিগ্নার



শোকর



সকাল-সন্ধ্যার ধ্যক্তির



বিশেষ দুআ



কিয়ামুল লাইল



গোল ভিজুয়ালাইজিং



ক্যালেন্ডার চেকিং



নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা



শরীরচর্চা



পর্যাপ্ত ঘুম



কুরআন অধ্যয়ন



হাদিস অধ্যয়ন



বই পড়া



প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট



সালাহ



পানি পান



## ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রয়োজনের অর্জন লিখুন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

নিম্নের অসম্পূর্ণ কাজ নেট করুন

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন শিখেছেন কি?

আজকের প্রোডাক্টিভিটি ক্ষেত্র

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অন্যান্য আপনার সারিক প্রোডাক্টিভিটি ক্ষেত্র কত?

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

# ডেইলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## ৩ দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮৫% সাফল্য নথি আনে এমন একটি ব্যাজ

১

## ৪ দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাহচর্যেক আদেক ধারণ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২

## ৫ দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৩

## ৬ অ্যাপয়েন্টমেন্ট:

## ৭ ফোন কল:

## ৮ ইমেইল:

## ৯ লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

## ১০ দিনের জরুরি নোট

তারিখ

১০/০৮/২০১৯

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- |                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| পরিবার ও সম্পর্ক       | <input type="checkbox"/> |
| হালাল বিনোদন           | <input type="checkbox"/> |
| দ্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ   | <input type="checkbox"/> |
| ক্যারিয়ার/বিজনেস      | <input type="checkbox"/> |
| জার্নালিং              | <input type="checkbox"/> |
| উন্মাহর জন্য ভাবনা     | <input type="checkbox"/> |
| ইন্সিগ্নিফার           | <input type="checkbox"/> |
| শোকর                   | <input type="checkbox"/> |
| সকাল-সন্ধ্যার ধ্যক্তির | <input type="checkbox"/> |
| বিশেষ দুআ              | <input type="checkbox"/> |
| কিয়ামুল লাইল          | <input type="checkbox"/> |
| গোল ভিজুয়ালাইজিং      | <input type="checkbox"/> |
| ক্যালেন্ডার চেকিং      | <input type="checkbox"/> |
| নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা    | <input type="checkbox"/> |
| শরীরচর্চা              | <input type="checkbox"/> |
| পর্যাণ ঘূম             | <input type="checkbox"/> |
| কুরআন অধ্যয়ন          | <input type="checkbox"/> |
| হাদিস অধ্যয়ন          | <input type="checkbox"/> |
| বই পড়া                | <input type="checkbox"/> |
| প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট    | <input type="checkbox"/> |
| সালাহ                  | <input type="checkbox"/> |
| পানি পান               | <input type="checkbox"/> |

## ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলোর অর্জন লিখুন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

নিম্নের অসম্পূর্ণ কাজ মোট করুন

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন (বিষয়)

আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যায়েস চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

# ডেইলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## ④ দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮টা থেকে সামন্তরিক কাজ

১



তারিখ

## ⑤ দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দৃষ্টি কাজ

সামগ্র্যের আরেক ধীরে এগিয়ে নেবার মতো দৃষ্টি কাজ

২



## ⑥ দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুয়োর হাত দিন

৩



## ⑦ আপয়েন্টমেন্ট:



## ⑧ ফোন কল:



## ⑨ ইমেইল:



## ⑩ লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

## ⑪ দিনের জরুরি নোট

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

|                      |  |
|----------------------|--|
| পরিবার ও সম্পর্ক     | <input type="checkbox"/>   |
| হালাল বিনোদন         | <input type="checkbox"/>   |
| স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ | <input type="checkbox"/>   |
| ক্যারিয়ার/বিজনেস    | <input type="checkbox"/>   |
| জার্নালিং            | <input type="checkbox"/>   |
| উমাহর জন্য ভাবনা     | <input type="checkbox"/>   |
| ইতিগফার              | <input type="checkbox"/>   |
| শোকর                 | <input type="checkbox"/>   |
| সকাল-সন্ধ্যার যিকির  | <input type="checkbox"/>   |
| বিশেষ দুআ            | <input type="checkbox"/>   |
| কিয়ামুল লাইল        | <input type="checkbox"/>   |
| গোল ভিজুয়ালাইজিং    | <input type="checkbox"/>   |
| ক্যালেভার চেকিং      | <input type="checkbox"/>   |
| নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা  | <input type="checkbox"/>   |
| শরীরচর্চা            | <input type="checkbox"/>   |
| পর্যাণ ঘূম           | <input type="checkbox"/>   |
| কুরআন অধ্যয়ন        | <input type="checkbox"/>   |
| হাদিস অধ্যয়ন        | <input type="checkbox"/>   |
| বই পড়া              | <input type="checkbox"/>   |
| প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট  | <input type="checkbox"/>   |
| সালাহ                | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| পানি পান             | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

## ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

বিনের অসম্পূর্ণ কাজ মোট করণ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরিবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরিকল্পনা লিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন বিষয় শিখেছেন কি?

আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি বের করা:

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

# ডেইলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

তারিখ

## ④ দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

১টি সম্পর্ক ব্যবস্থা আরে এখন একটি কাজ

১



:

## ⑤ দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সম্পর্ক আরেক ধীর এগিয়ে সেবার মধ্যে দুটি কাজ

২



:

৩



:

## ⑥ দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এতেও হ্যাত দিন

৪



:

৫



:

## ⑦ আপয়েটমেন্ট:



:

## ⑧ ফোন কল:



:

## ⑨ ইমেইল:



:

## ⑩ লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

## ⑪ দিনের জরুরি নোট

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক
- হালাল বিনোদন
- প্রেছাসেবা/সাদাকাহ
- ক্যারিয়ার/বিজনেস
- জার্নালিং
- উম্মাহর জন্য ভাবনা
- ইতিগফার
- শোকর
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির
- বিশেষ দুআ
- কিয়ামুল লাইল
- গোল ভিজুয়ালাইজিং
- ক্যালেন্ডার চেকিং
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা
- শরীরচর্চা
- পর্যাপ্ত ঘুম
- কুরআন অধ্যয়ন
- হাদিস অধ্যয়ন
- বই পড়া
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট
- সালাহ
- পানি পান

## ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রয়োগের অর্জন নিম্নোন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করান

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা নিম্নোন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

আজকের প্রোডাক্টিভিটি ক্ষেত্র

শাইফ-ব্যালেন চেকিংসেট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি ক্ষেত্র কত?

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

# ডেইলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## ৩০ দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮:০০ সাফল্য বর্ষে আমে এমন একটি বৃজা

তারিখ

শুক্রবর্ষ বৃক্ষ

১



## ৩০ দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সফলভাবে আজকের ধাপ এগিয়ে দেবার মতো দুটি কাজ

২



৩



## ৩০ দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই বেলে এগিয়ে আজ দিন

৪



৫



৬



৩০ আপয়েন্টমেন্ট:



৩০ ফোন কল:



৩০ ইমেইল:



৩০ লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

পরিবার ও সম্পর্ক



হালাল বিনোদন



স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ



ক্যারিয়ার/বিজনেস



জার্নালিং



উম্মাহর জন্য ভাবনা



ইন্সিগ্নিয়ার



শোকর



সকাল-সন্ধ্যার যিকিরি



বিশেষ দুআ



কিয়ামুল লাইল



গোল ভিজুয়ালাইজিং



ক্যালেন্ডার চেকিং



নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা



শরীরচর্চা



পর্যাণ ঘূম



কুরআন অধ্যয়ন



হাদিস অধ্যয়ন



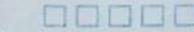
বই পড়া



প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট



সালাহ



পানি পান ০০০০০০০০০০



## ৩০ দিনের জরুরি নোট

## ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রয়োগের অর্জন লিখুন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

নিম্নের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিবর্তন লিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

আজকের প্রোডাক্টিভিটি ক্ষেত্র

লাইফ-ব্যালেন্স চেকশিপটি অনুযায়ী আপনার সারিক প্রোডাক্টিভিটি ক্ষেত্র কত?

- |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

# উইকলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## ৩) সংগ্রহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সাফল্য বাবে আনে এমন একটি কাজ বা প্রজেক্ট

তারিখ

১০ জুন ২০২৪

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

১

### ৩) সংগ্রহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির পরিকল্পনা

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ বা প্রজেক্টটি নাতবায়নে দৈনিক পদক্ষেপসমূহ

২

৩

৪

৫

৬

৭

### ৩) অ্যাপয়েটমেন্ট:

৩) ফোন কল:

৩) ইমেইল:

### ৩) লক্ষ্য বাস্তবায়নে সংগ্রহের প্রতিশ্রুতি:

### ৩) সংগ্রহের জরুরি নোট

নফল সিয়াম

জুমাবারের সুগাহ

সূরা কাহাফ তিলাওয়াত

দরদ পাঠ

মাসজিদে সময়দান

অসুস্থ ব্যক্তির সাক্ষাৎ

পরিবারকে সময়দান

আতীয়ের খোঁজখবর

সাদাকার উদ্দেশ্যে সংখ্যা

কুর্ধার্তদের খাওয়ালো

কুরআন মুখ্যত

হাদিস মুখ্যত

পারিবারিক হালাকা

সংগ্রহের বই-পাঠ

ক্যালেন্ডার চেকিং

অ্যাপয়েটমেন্ট সেটিং

# উইকলি রিভিউ

## সপ্তাহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## সপ্তাহের গুরুত্বপূর্ণ অসম্পূর্ণ কাজগুলো

গুরুত্বপূর্ণ অসম্পূর্ণ কাজগুলোর নোট করান

## কার্ডিক অর্জন না হওয়ার কারণ

## কার্ডিক অর্জনে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ

১

২

## সপ্তাহের বিশেষ অভিজ্ঞতা

বিশেষ সপ্তাহে বিশেষ কিছু শিখেছেন কি?

## সপ্তাহের প্রজেক্ট প্রোগ্রেস

সপ্তাহের প্রথম লক্ষণের আগমনিক চিহ্নিত করুন

১০%

২০%

৩০%

৪০%

৫০%

৬০%

৭০%

৮০%

৯০%

১০০%

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

সপ্তাহ শেষে আত্মমূল্যায়ন

# ডেইলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## ৩ দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

(১) সাফল্য বাবে আনন্দ এমন একটি কাজ

১



## ৩ দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাফল্যকে আনেক ধাপ এগিয়ে সেবার মতো দুটি কাজ

২



৩



## ৩ দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোর হাত দিন

৪



৫



৬



৩) আপয়েন্টমেন্ট:



৩) ফোন কল:



৩) ইমেইল:



৩) লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রূতি:

তারিখ

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

পরিবার ও সম্পর্ক



হালাল বিনোদন



স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ



ক্যারিয়ার/বিজনেস



জার্নালিং



উম্মাহর জন্য ভাবনা



ইস্তিগফার



শোকর



সকাল-সন্ধ্যার যিকির



বিশেষ দুआ



কিয়ামুল লাইল



গোল ভিজুয়ালাইজিং



ক্যালেন্ডার চেকিং



নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা



শরীরচর্চা



পর্যাণ ঘূম



কুরআন অধ্যয়ন



হাদিস অধ্যয়ন



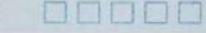
বই পড়া



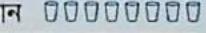
প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট



সালাহ



পানি পান



৩) দিনের জরুরি নোট

## ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন  
সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ  
দিনের অসম্পূর্ণ কাজ মোট কলান

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ  
অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স মেরিলিন্স অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি কোথা করা

- |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মুল্যায়ন

# ডেইলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## ⑤ দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সাফল্য বৃদ্ধি আনে এবং একটি কাজ

১



## ⑥ দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাফল্যকে আনবেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২



৩



## ⑦ দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

গুরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এন্ডগোয় হাত দিন

৪



৫



৬



## ⑧ আপয়েন্টমেন্ট:



## ⑨ ফোন কল:



## ⑩ ইমেইল:



## ⑪ লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

১০ জুন ২০২৩

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

পরিবার ও সম্পর্ক



হালাল বিনোদন



থেছাসেবা/সাদাকাহ



ক্যারিয়ার/বিজনেস



জন্মনিঃ



উম্মাহর জন্য ভাবনা



ইঙ্গিফার



শোকর



সকাল-সন্ধ্যার যিকির



বিশেষ দুআ



কিয়ামুল লাইল



গোল ভিজুয়ালাইজিং



ক্যালেন্ডার চেকিং



নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা



শরীরচর্চা



পর্যাণ ঘূম



কুরআন অধ্যয়ন



হাদিস অধ্যয়ন



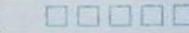
বই পড়া



প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট



সালাহ



পানি পান



## ⑫ দিনের জরুরি নোট

## ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন  
সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলোর অর্জন লিখুন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করান

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরিবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিবর্তন লিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ মনুন কিছু লিখেছেন ফি?

আজকের প্রোডাক্টিভিটি ক্ষেত্র

লাইফ-ব্যাসেল চেকিংস্ট অনুযায়ী আগনীর সার্ভিক প্রোডাক্টিভিটি ক্ষেত্র কত?

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

# ডেইলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## ⑤ দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮(১)টি সামগ্র্য বয়ে আমে এবন একটি কাজ

১



তাৰিখ

১০/০৩/২০২৩

## ⑥ দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সামগ্র্যকে আদোক ধাপ এতিয়ে নেবাব মতো দুটি কাজ

২



৩



## ⑦ দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপৱের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এতগোয়ে হাত নিন

৪



৫



৬



⑧ অ্যাপয়েন্টমেন্ট:



⑨ ফোন কল:



⑩ ইমেইল:



⑪ লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

|                     |  |
|---------------------|--|
| পরিবার ও সম্পর্ক    | <input type="checkbox"/>   |
| হালাল বিনোদন        | <input type="checkbox"/>   |
| বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ  | <input type="checkbox"/>   |
| ক্যারিয়ার/বিজনেস   | <input type="checkbox"/>   |
| জার্নালিং           | <input type="checkbox"/>   |
| উম্মাহর জন্য ভাবনা  | <input type="checkbox"/>   |
| ইত্তিগফার           | <input type="checkbox"/>   |
| শোকর                | <input type="checkbox"/>   |
| সকাল-সন্ধ্যার যিকির | <input type="checkbox"/>   |
| বিশেষ দুআ           | <input type="checkbox"/>   |
| কিয়ামুল লাইল       | <input type="checkbox"/>   |
| গোল ভিজুয়ালাইজিং   | <input type="checkbox"/>   |
| ক্যালেন্ডার চেকিং   | <input type="checkbox"/>   |
| নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা | <input type="checkbox"/>   |
| শরীরচর্চা           | <input type="checkbox"/>   |
| পর্যাণ ঘূম          | <input type="checkbox"/>   |
| কুরআন অধ্যয়ন       | <input type="checkbox"/>   |
| হাদিস অধ্যয়ন       | <input type="checkbox"/>   |
| বই পড়া             | <input type="checkbox"/>   |
| প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট | <input type="checkbox"/>   |
| সালাহ               | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| পানি পান            | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

⑫ দিনের জরুরি নোট

## ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন  
সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ/প্রয়োগের অর্জন লিখুন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

অসম্পূর্ণ কাজটি বাত্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাত্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

আজকের প্রোডাক্টিভি ক্ষেত্র

হাইফ-ব্যালেন্স চের্চালিস্ট অন্যায়োগী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভি ক্ষেত্র কত?

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

**ডেইলি  
প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান**

**(১) দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ**

৮০% সাফল্য বর্ষে আনে এমন একটি কাজ

১



তারিখ

১০/০৮/২০২৩

**(২) দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ**

শাফল্যকে আবেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২



৩



**(৪) দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ**

গোধোর কাজগুলো শেষ হনেই কেবল এন্ডলেন্স হাত দিন

৪



৫



৬



**(৫) আপয়েন্টমেন্ট:**



**(৬) ফোন কল:**



**(৭) ইমেইল:**



**(৮) লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:**

**(৯) দিনের জরুরি নোট**

**লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট**

- |                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| পরিবার ও সম্পর্ক      | <input type="checkbox"/> |
| হালাল বিনোদন          | <input type="checkbox"/> |
| স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ  | <input type="checkbox"/> |
| ক্যারিয়ার/বিজনেস     | <input type="checkbox"/> |
| জার্নালিং             | <input type="checkbox"/> |
| উম্মাহর জন্য ভাবনা    | <input type="checkbox"/> |
| ইন্সিগ্নিয়ার         | <input type="checkbox"/> |
| শোকর                  | <input type="checkbox"/> |
| সকাল-সন্ধ্যার ধ্যানিক | <input type="checkbox"/> |
| বিশেষ দুআ             | <input type="checkbox"/> |
| কিয়ামুল লাইল         | <input type="checkbox"/> |
| গোল ভিজুয়ালাইজিং     | <input type="checkbox"/> |
| ক্যালেন্ডার চেকিং     | <input type="checkbox"/> |
| নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা   | <input type="checkbox"/> |
| শরীরচৰ্চা             | <input type="checkbox"/> |
| পর্যাণ ঘূম            | <input type="checkbox"/> |
| কুরআন অধ্যয়ন         | <input type="checkbox"/> |
| হাদিস অধ্যয়ন         | <input type="checkbox"/> |
| বই পড়া               | <input type="checkbox"/> |
| প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট   | <input type="checkbox"/> |
| সালাহ                 | <input type="checkbox"/> |
| পানি পান              |                          |
|                       | <input type="checkbox"/> |
|                       | <input type="checkbox"/> |
|                       | <input type="checkbox"/> |

## ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন  
সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ আজকের অর্জন লিখুন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ মোট করুন

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরিবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

হাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি হোৰ কৃত?

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

# ডেইলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## ⓧ দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮(১) সাফল্য বর্তো আনে এমন একটি কাজ

১



## ⓧ দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২



৩



## ⓧ দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগিয়ে যাও ইতোমধ্যে হাত দিন

৪



৫



৬



ⓧ অ্যাপয়েন্টমেন্ট:



ⓧ ফোন কল:



ⓧ ইমেইল:



ⓧ লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

ⓧ দিনের জরুরি নোট

তারিখ

১০ মে ২০২৩

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

পরিবার ও সম্পর্ক



হালাল বিনোদন



স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ



ক্যারিয়ার/বিজনেস



জার্নালিং



উম্মাহর জন্য ভাবনা



ইন্সিগ্নিফার



শোকর



সকাল-সক্রায়ার যিকির



বিশেষ দুআ



কিয়ামুল লাইল



গোল ভিজুয়ালাইজিং



ক্যালেভার চেকিং



নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা



শরীরচর্চা



পর্যাপ্ত ঘৃম



কুরআন অধ্যয়ন



হাদিস অধ্যয়ন



বই পড়া



প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট



সালাহ



পানি পান



## ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রয়োগের অর্জন লিখুন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ লোট করান

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরিকল্পনা লিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

আজকের প্রোডাক্টিভিটি ক্ষের

লাইফ-ব্যাবেল চেম্বার্স অন্যায়ী আপনার সাধিক প্রোডাক্টিভিটি ক্ষের করত।

- |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মূল্যায়ন

# ডেইলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## ১০ দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সমস্যা দখে আনে এমন একটি কাজ

তারিখ

১



### ১০ দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাফল্যের আরেক ধাপ এগিয়ে দেবার মতো দুটি কাজ

২



### ১০ দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগিয়ে হাত দিন

৩



### ১০ আপয়েটমেন্ট:



### ১০ ফোন কল:



### ১০ ইমেইল:



### ১০ লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রূতি:

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

পরিবার ও সম্পর্ক



হালাল বিনোদন



স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ



ক্যারিয়ার/বিজনেস



জার্নালিং



উচ্চাহর জন্য ভাবনা



ইন্সিগ্নিফার



শোকর



সকাল-সন্ধ্যার যিকির



বিশেষ দুআ



কিয়ামুল লাইল



গোল ভিজুয়ালাইজিং



ক্যালেভার চেকিং



নতুন কিছুর অভিভ্রতা



শরীরচর্চা



পর্যাণ ঘূর্ম



কুরআন অধ্যয়ন



হাদিস অধ্যয়ন



বই পড়া



প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট



সালাহ



পানি পান



### ১০ দিনের জরুরি নোট

## ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রয়োগের অর্জন লিখুন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

নিম্নের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে প্রবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরিকল্পনা লিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

# ডেইলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## ④ দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

১০টি সামগ্র্য ব্যবে আগে এমন একটি কাজ

১



:

## ⑤ দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সামগ্র্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২



:

৩



:

## ⑥ দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগিয়ে আগে আর নিন

৪



:

৫



:

৬



:

## ⑦ আপয়েন্টমেন্ট:



:

## ⑧ ফোন কল:



:

## ⑨ ইমেইল:



:

## ⑩ লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

## ⑪ দিনের জরুরি নোট

তাৰিখ

১০০০০০০০০

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক
- হালাল বিনোদন
- বেচাসেবা/সাদাকাহ
- ক্যারিয়ার/বিজনেস
- জার্নালিং
- উম্মাহর জন্য ভাবনা
- ইস্তিগফার
- শোকর
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির
- বিশেষ দুআ
- কিয়ামুল লাইল
- গোল ডিজুয়ালাইজিং
- ক্যালেন্ডার চেকিং
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা
- শরীরচর্চা
- পর্যাণ ঘূম
- কুরআন অধ্যয়ন
- হাদিস অধ্যয়ন
- বই পড়া
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট
- সালাহ
- পানি পান

## ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজের প্রক্রিয়া অর্জন লিখুন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ মাত্রে কিন্তু শিখেছেন কি?

আজকের প্রোডাক্টিভি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকগিস্ট অন্যান্য আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভি কোর কত?

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

# ডেইলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮(১%) সাধারণ দাতো আবেদন এবং অন্য একটি কাজ

১



## খুব গুরুত্বপূর্ণ দৃষ্টি কাজ

সাধারণকে আবেক্ষণ্য ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দৃষ্টি কাজ

২



৩



## অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগিয়ে হাত দিন

৪



৫



৬



গুরুত্বপূর্ণ কাজ:



ফোন কল:



ইমেইল:



লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

দিনের জরুরি নোট

তারিখ

১০০০০০০০০০০০

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

পরিবার ও সম্পর্ক



হালাল বিনোদন



শ্রেষ্ঠসেবা/সাদাকাহ



ক্যারিয়ার/বিজ্ঞেন্স



জার্নালিং



উচ্মাহর জন্য ভাবনা



ইতিগফার



শোকর



সকাল-সক্ষ্যায় যিকিনি



বিশেষ দুআ



কিয়ামুল লাইল



গোল ভিজুয়ালাইজিং



ক্যালেন্ডার চেকিং



নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা



শ্রীরচ্ছা



পর্যাণ ঘূম



কুরআন অধ্যয়ন



হাদিস অধ্যয়ন



বই পড়া



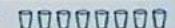
প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট



সালাহ



পানি পান



# ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রজেক্টের অভান লিখুন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ দোট করুন

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

মাইক্রোব্যোলেগ চেকলিস্ট অনুযায়ী আগন্তব্য সার্ভিক প্রোডাক্টিভিটি কোর কত?

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

৯

১০

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

# ডেইলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## ৩ দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮:০০% সমস্ত ব্যয় আনে এমন একটি কাজ

১



## ৪ দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দৃটি কাজ

সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দৃটি কাজ

২



৩



## ৫ দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪



৫



৬



৭) আপয়েন্টমেন্ট:



৮) ফোন কল:



৯) ইমেইল:



১০) লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রূতি:

১১) দিনের জরুরি নোট

তাৰিখ

১২৩৪৫৬৭৮৯০১২৩৪৫৬৭৮৯০

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

পরিবার ও সম্পর্ক



হালাল বিনোদন



স্থেচাসেবা/সাদাকাহ



ক্যারিয়ার/বিজনেস



জার্নালিং



উচ্ছাহর জন্য ভাবনা



ইঙ্গিফার



শোকর



সকাল-সক্যার যিকির



বিশেষ দুআ



কিয়ামুল লাইল



গোল ভিজুয়ালাইজিং



ক্যালেন্ডার চেকিং



নতুন কিছুর অভিভূতা



শ্রীরচ্ছা



পর্যাণ ঘূম



কুরআন অধ্যয়ন



হাদিস অধ্যয়ন



বই পড়া



প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট



সালাহ



পানি পান



# ডেইলি রিভিউ

আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রয়েত্তের অর্জন লিখুন

আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

নিম্নের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিবর্তন লিখুন

আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি দেখে কেহ

- |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

# উইকলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## ৩. সপ্তাহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

১০% সাফল্য বৃদ্ধি আনে এমন একটি কাজ বা প্রজেক্ট

তারিখ

সপ্তাহের প্রথম  
ব্যক্তিগত উদ্দেশ্য

১

## ৪. সপ্তাহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির পরিকল্পনা

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ বা প্রজেক্টটি বাস্তবায়নে দৈনন্দিক পদক্ষেপসমূহ

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮. অ্যাপয়েন্টমেন্ট:

৯. ফোন কল:

১০. ইমেইল:

১১. লক্ষ্য বাস্তবায়নে সপ্তাহের প্রতিশ্রুতি:

১২. সপ্তাহের জরুরি নোট

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

নফল সিয়াম

জুমাবারের সুমাহ

সূরা কাহাফ তিলাওয়াত

দরদ পাঠ

মাসজিদে সময়দান

অসুস্থ ব্যক্তির সাক্ষাত

পরিবারকে সময়দান

আত্মায়ের খোঁজখবর

সাদাকার উদ্দোশে সঞ্চয়

কুরআন মুখ্যত

হাদিস মুখ্যত

পারিবারিক হালাকা

সপ্তাহের বই-পাঠ

ক্যালেন্ডার চেকিং

অ্যাপয়েন্টমেন্ট সেটিং

## উইকলি রিভিউ

সপ্তাহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রয়োটের অর্জন দিখান

সপ্তাহের গুরুত্বপূর্ণ অসম্পূর্ণ কাজগুলো

গুরুত্বপূর্ণ অসম্পূর্ণ কাজগুলোর মোট করান

কাঞ্চিত অর্জন না হওয়ার কারণ

কাঞ্চিত অর্জনে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ

১

২

সপ্তাহের বিশেষ অভিজ্ঞতা

বিগত সপ্তাহে বিশেষ কিছু শিখেছেন কি?

সপ্তাহের প্রজেক্ট প্রোগ্রেস

সপ্তাহের প্রধান লক্ষণের অগ্রগতি চিহ্নিত করান

১০%    ২০%    ৩০%    ৪০%    ৫০%    ৬০%    ৭০%    ৮০%    ৯০%    ১০০%

প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

সপ্তাহ শেষে আত্মমূল্যায়ন