

## فہرست

صفحہ نمبر	مضامین	نمبر شمار
15	زندگی گزارنے کا فن	1
17	تعارف مصنفین	2
19	محترم قارئین	3
21	اس کتاب سے کیسے فائدہ اٹھایا جائے۔	4
	<b>باب 1</b>	
	✽ مثبت سوچ اپنائیے	
26	اپنی خود توفیری میں اضافہ کیجئے	1
28	زیادہ پر امید بنئے	2
30	مستقبل پر نظر رکھیں اور ماضی کو بھول جائیں	3
32	اپنی پریشانی کو کم کریں	4
34	اپنی خطاؤں کو معاف کر دیں	5
46	مصیبت پر قابو پائیے	6
38	صاف اور واضح سوچئے	7
40	گھمنڈ کو روکیں	8
42	اپنی ذات میں موجود خامیوں کو تسلیم کریں	9

ہاں، تم کر سکتے ہو!

44	طعنہ زنی کم کریں	10
46	منفی خودکلامی سے پرہیز کریں	11
48	بغض اور کینہ نہ رکھیں	12
<b>باب 2</b>		
49	✿ بھرپور طاقت سے عمل کیجئے	2
52	کامیابی حاصل کیجئے	1
54	اپنی صحت بہتر بنائیں	2
56	ورزش دانشمندی سے کریں	3
58	اپنی توانائی بڑھائیں	4
60	پرسکون رہئے	5
62	بے خوابی کو شکست دیں	6
64	ذہنی دباؤ کم کریں	7
66	ذاتی اہداف حاصل کریں	8
68	اپنے علم کو وسیع کریں	9
70	بہتر فیصلے کریں	10
72	اپنی منفی صلاحیتوں کو دریافت کریں	11
74	اپنی تخلیقی صلاحیت بڑھائیے	12
76	اپنی یادداشت بہتر بنائیں	13
78	دوسروں کو متاثر کرنے والے لباس پہنیں	14

ہاں، تم کر سکتے ہو!

80	خود کو ویسا ہی دیکھیں جیسے دوسرے آپ کو دیکھتے ہیں	15
82	بحث جمیتیں	16
84	کامیاب مول تول کریں	17
86	اخلاقی طرز عمل اپنائیں	18
88	خیالات کو ترغیب دینے اور قائل کرنے والے انداز میں پیش کریں	19
90	اپنے خیالات پر اٹھنے والے اعتراضات پر غالب آئیں	20
92	کام کو التوا میں ڈالنا چھوڑیئے	21
94	تبدیلی قبول کریں	22
96	بامعنی میراث تخلیق کریں	23
	<b>باب 3</b>	
97	✿ موثر اور پراثر ابلاغ کریں	<b>3</b>
100	اچھے سامع بنیں	1
102	پراثر خطاب کریں	2
104	زور آور غیر لفظی تلقین کریں	3
106	فصاحت سے خطاب کریں	4
108	پراثر اور زور آور الفاظ کا انتخاب کریں	5
112	اپنا ذخیرہ الفاظ بڑھائیں	6
114	ابلاغ کی اغلاط کو کم کریں	7
116	اپنی آواز کو بہتر بنائیں	8

ہاں، تم کر سکتے ہو!

118	مسحور کن پر ریٹیشنز تیار کریں	9
120	مسحور کن اور دلنشین تقریر کریں	10
122	پر اعتماد مقرر اور خطیب بنیں	11
124	فی البدیہہ تقریر کرنا سیکھیں	12
126	تخلیقی ناکہ بندی پر قابو پائیں	13
128	تحریر قائل کرنے اور ترغیب دینے والی ہو	14
130	اپنے جذبات کا اظہار جانب داری سے کریں	15
	<b>باب 4</b>	
131	<b>تعلقات بنائیے</b>	<b>4</b>
134	فوری ہم آہنگی پیدا کریں	1
136	قابل اعتماد دوستوں کا انتخاب کیجئے	2
138	الفت بھرا، محبت بھرا تعلق قائم کریں	3
140	اپنے آپ کو بدسلوکی سے بچائیں	4
142	موثر اختلاف کریں	5
144	تقید برداشت کریں	6
146	اپنے غصہ پر قابو پائیں	7
148	دوسرے لوگوں کے عیب قبول کریں	8
150	جارج لوگوں سے پہلو بچائیں	9
152	برہم اور مشتعل لوگوں کو ٹھنڈا کریں	10

ہاں، تم کر سکتے ہو!

154	ٹیڑھے لوگوں سے نمٹیں	11
156	ایسے تھے دیں جنہیں پسند کیا جائے	12
158	دوسروں کو یہ احساس دلائیں کہ وہ خاص ہیں	13
160	لوگوں کو اپنی عزت بچانے کا موقع دیں	14
162	غصے کا اظہار اچھے طریقے سے کریں	15
164	کوئی تعلق ٹوٹنے پر اس پر صبر کریں	16
	<b>باب 5</b>	
165	❁ لوگوں کو ترغیب دیں	<b>5</b>
168	بحیثیت ایک رہنما ماتخوں کا احترام حاصل کریں	1
170	ولولہ انگیز فکر تخلیق کریں	2
172	اعلیٰ کارکردگی کے حامل کارکنوں کی خدمات حاصل کریں	3
174	اپنے ماتخوں کی ضروریات کو جانیں	4
176	کارکن آپ کے بارے میں کیا رائے رکھتے ہیں اس کو جانیں	5
178	ماتخوں سے رکھی جانے والی توقعات کو صاف بیان کریں	6
180	ماتخوں کو جو ابدہ ٹھہرائیں	7
182	ماتخوں کی تعریف کریں	8
184	ارزاں ترغیب و اشتیاق دلائیں	9
186	تعمیری تنقید کریں	10
188	احسن طور پر کارکنوں کی کارکردگی جانچیں	11

ہاں، تم کر سکتے ہو!

190	لوگوں کے درمیان تنازعات کو ختم کرائیں	12
192	تبدیلی کو ممکن بنائیں	13
194	دوسروں کی خودداری کو بڑھائیں	14
196	ماتحتوں کو اختیارات تفویض کر کے انہیں با اختیار بنائیں	15
198	اجلاسوں کو معنی خیز بنائیں	16
200	افراد کو ایک ٹیم میں ڈھالیں	17
202	خود رہنما ٹیم کا بندوبست کریں	18
204	با مقصد تربیت کی سرپرستی کریں	19
	<b>باب 6</b>	
205	<b>✿ دفتر میں ترقی کریں</b>	<b>6</b>
208	معلوم کریں کہ آپ کا باس آپ سے کیا توقعات رکھتا ہے	1
210	اپنے باس کو خوش کریں	2
212	اپنے گاہکوں کی غیر معمولی خدمت کیجئے	3
214	اپنی کارکردگی کے بارے میں جانکاری لیں	4
216	ترقی کے امکانات کو بڑھائیں	5
218	خود کو موثر طور پر پیشیں	6
220	ترقی یا تنخواہ میں اضافہ کا مطالبہ کریں	7
222	اپنے کام کو تفریح بنائیں	8
224	کام میں اطمینان محسوس کریں	9
226	کاروباری آداب پر عمل کریں	10

ہاں، تم کر سکتے ہو!

228	نظم و ضبط اپنائیے	11
230	وقت ضائع نہ کریں	12
232	وقت کا بہترین استعمال کریں	13
234	انتظار کے دوران وقت کا سودمند استعمال کریں	14
236	اجلاسوں میں نمایاں رہیں	15
238	اپنے لیے بہترین سیمیناروں کا انتخاب کریں	16
242	سیمینار سے ممکن حد تک فائدہ حاصل کریں	17
244	ادارے کی تنظیم نو میں اپنی نوکری بچائیے	18
246	اپنی ملازمت کا تحفظ بڑھائیں	19
248	ملازمت کھونے پر صبر و ضبط کا مظاہرہ کریں	20
250	ملازمت ڈھونڈیں عقلمندی سے	21
252	اسٹریٹیجیوں میں بہترین قابلیت کا مظاہرہ کریں	22
	<b>باب 7</b>	
253	✽ گھریلو زندگی کو خوشگوار بنائیں	<b>7</b>
256	اپنی زندگی کو آسان بنائیے	1
258	پیسے بچائیں	2
260	موزوں اور ساتھ دینے والے یا والی شریک زندگی کا انتخاب کریں	3
262	خوشگوار ازدواجی زندگی گزاریے	4
264	بہتر والدین بنیں	5

ہاں، تم کر سکتے ہو!

266	بہتر سوتیلے والدین بنیں	6
268	بچوں کی تربیت کریں تاکہ وہ کامیاب اور مثبت سوچ کے حامل ہوں	7
270	علم کے حصول میں بچے کی معاونت کریں	8
272	تعمیری انداز میں بچوں میں ڈسپلن قائم کریں	9
274	آپس میں جڑا ہوا خاندان تخلیق کریں	10
276	خاندان کے افراد کے لیے محبت کا بھرپور اظہار کریں	11
278	بڑے اور بالغ بچوں کے ساتھ بہتر نباہ کریں	12
280	فرمانبردار اور قابل قدر بیٹا بیٹی بنیں	13
282	اتھھے دادا دادی، نانا نانی بنیے	14
284	ریٹائرمنٹ کی زندگی کا لطف اٹھائیں	15
286	خاندانی جھگڑوں کو سلجھائیں	16
288	طلاق کی اذیت سے چھٹکارا پائیں	17
290	کسی عزیز کی موت پر صبر کریں	18
291	توجہ فرمائیے	19