

Time Management and Time planning

Time management (समय-प्रबंध) :-

करने के लिए लक्ष्यें गए काम और उनको उन कार्यों को लक्ष्यें देना एवं लक्ष्यें समय लक्ष्यें लागू अर्थात् काम समय में अधिक से अधिक कार्यों को संपादित करना लक्ष्यें समय-प्रबंध कहलाता है।

करने से पहले हमें उन लक्ष्यें कार्यों की स्पष्टता बनाना पड़ता है। जैसे कुछ कार्यों में फिर्मा-समय लागू और क्या-स्वयं आएं। अर्थात् प्लानिंग करके ही हमें समय एवं कार्यों को नियंत्रित करना चाहिए। योजना-बद्ध समय हमें अपने कार्यों की प्राथमिकता स्पष्ट हो-सकती है। हमें करना होगा कि कितने काम को पहले करना है और कितने बाद में करना है। काम-करने के समय-समय कार्यों का आकलन हमें स्पष्ट हो-सकता है कि जैसा हमने सोचा था वैसा ही काम हो-सकता है या नहीं। अगर काम-करने के दौरान हम अपने किसी-भी कार्य-करने की लक्ष्यें तरीके से और लक्ष्यें समय में करने का पूर्वानुमान करने की वजह से ठीक और अगली-बार हमारे आत्मविश्वास और बेहतर होता जाएगा।

परंतु हमें ध्यान देना है कि हमारी-एक-भी-गलती-हमारे-कार्यों-को-संपादित करने में बाधा-उत्पन्न कर सकती-है और उन कार्यों को विपरीत दिशा में मोड़ सकती-है, अतएव जब भी कोई कार्य करते-पूरी-सावधानी-सं-रक्ष-दी-जाने-चाहिए।

Banwana  
Rumar

Home.Sci - S.N.S.R

Time Management - कैसे करें।

आज की जीवन शैली के अनुसार हमारे लिए समय का सही ढंग से मैनेज करना शक्ति आवश्यक है। हमें उस भागम-भाग जीवन में समय का हमारे पास काफी अभाव है। इसके लिए हमें अपने जीवन में बहुत कुछ करने के लिए एक लचीली और सही ढंग से मैनेज की आवश्यकता है। सही समय management के द्वारा ही हम अपने जीवन शैली को ठीक कर सकते हैं। जैसे -

Time management हम कैसे करें -

1) जिस कार्य को पूरा करना है उसका हमें पहले सूची बनाना पड़ेगा।

2- अपने प्रयासों को सही ढंग से संतुलित करना पड़ेगा।

3- दिन की सबसे उपयोगी समय की तरफ हमें अपना ध्यान केंद्रित करना होगा।

4- कम समय में ज्यादा से ज्यादा कार्य को

5- कार्य संपादित करना बीच-बीच में आराम भी आवश्यक है।

6- कार्य में निरंतर प्रगति है।

7- कार्य सूची को समय-समय पर आंकलन करते रहना है।

8- खेल-कूद के लिए समय बचाना है। और

9- नींद के लिए भी हमें 7-8 घंटे लगाना है।

उत्तर: उस तरह से हम अपने लचीले

Time Management को कार्य को संपादित करने में कर सकते हैं।

Bandana Kumar  
Home. Sci  
S.N.S.R.K.S.Col