



पाठ्यक्रम कार्यक्रम
अच्छा समय

अच्छा समय

सोचने के लिए कुछ समय लीजिए

अपने समय और हमारी भूमिका की विभिन्न गतिविधियों का प्रबंधन करना हमेशा इतना आसान नहीं होता है, लेकिन सही मानसिकता और व्यवहार के साथ आपको कुछ फायदे हो सकते हैं, सरल जानकारी होने से आप यह समझ सकते हैं कि हमारा मस्तिष्क कैसे काम करता है, आप इसका समर्थन करने में सक्षम हो सकते हैं। ध्यान रखें कि हमारे पास अनंत ऊर्जा नहीं है, बल्कि सर्वोत्तम तरीके से उपयोग करने के लिए ऊर्जा चक्र हैं। कि की जाने वाली कुछ गतिविधियाँ सचेत होनी चाहिए, और अन्य स्वचालित होनी चाहिए। आपात्कालीन परिस्थितियाँ हमेशा वास्तव में आपात्कालीन नहीं होती हैं, लेकिन उन्हें अन्य गतिविधियों को कमजोर किए बिना प्रबंधित किया जाना चाहिए। प्रत्येक भूमिका में रणनीतिक गतिविधियाँ होती हैं जिन्हें संरक्षित और संरक्षित किया जाना चाहिए, लेकिन अपने समय का ध्यान न रखने के परिणाम हमारे निजी जीवन पर भी पड़ते हैं।



अच्छा समय

संक्षेप में

यह पाठ्यक्रम समय और ऊर्जा के प्रबंधन, टेड्रिस जैसे रूपकों का उपयोग करने और आपातकालीन कक्ष के प्रबंधन के लिए एक मार्गदर्शिका है। सर्कैडियन लय और उच्च और निम्न ऊर्जा तीव्रता गतिविधियों के बीच अंतर पर विचार करते हुए, उत्पादकता को अनुकूलित करने के लिए विभिन्न तरीकों का विश्लेषण किया जाता है। रिकवरी ब्रेक के महत्व पर प्रकाश डाला गया है और कार्य संगठन में सुधार के लिए व्यावहारिक सलाह प्रदान की गई है। अंत में, उच्च स्तर के प्रदर्शन को बनाए रखने के लिए चुनौतीपूर्ण गतिविधियों को अधिक आरामदायक गतिविधियों के साथ संतुलित करने की आवश्यकता पर बल दिया गया है।

तंत्रिका विज्ञान अवधारणाओं, व्यावहारिक उदाहरणों और रूपकों को जोड़ता है। यह यह समझने के महत्व पर प्रकाश डालता है कि हमारा मस्तिष्क कैसे काम करता है और प्रदर्शन को अनुकूलित करने के लिए हमारी गतिविधियों को शरीर की प्राकृतिक लय में ढालता है। मुख्य उद्देश्य उच्च और निम्न ऊर्जा गतिविधियों के विकल्प और पुनर्प्राप्ति समय के महत्व के आधार पर अक्सर निराशाजनक और अप्रभावी समय प्रबंधन से अधिक जागरूक समय प्रबंधन की ओर बढ़ना है।

मुख्य केन्द्र

समय एक लोकतांत्रिक संसाधन के रूप में है लेकिन परिभाषित है और अनंत नहीं है।

यह एक मायावी संसाधन के रूप में समय की आम धारणा को संबोधित करता है, जो अक्सर सभी गतिविधियों को पूरा करने के लिए अपर्याप्त होता है। हालाँकि, एक महत्वपूर्ण बिंदु रेखांकित किया गया है: "समय सबसे लोकतांत्रिक चीजों में से एक है: हम सभी के पास हर दिन इसकी समान मात्रा होती है। लेकिन हम इसका उपयोग कैसे करते हैं, इससे ही हम इसकी गुणवत्ता निर्धारित करते हैं।" यह अवधारणा इस बात पर प्रकाश डालती है कि कुंजी अधिक समय होना नहीं है, बल्कि इसका अधिक प्रभावी ढंग से उपयोग करना है।

"सुपरहीरो" और अप्रभावी समाधान

किसी की क्षमताओं को अधिक महत्व देने और त्वरित समाधान खोजने की प्रवृत्ति, जैसे कि तेजी से काम करना या अतिदेय कार्यों को जमा करना, पर प्रकाश डाला गया है। "अत्यधिक गति हमेशा परिणाम की गुणवत्ता की मित्र नहीं होती है" ये समाधान, जिन्हें "असंतोषजनक" बताया गया है, एक ऐसे दृष्टिकोण को उजागर करते हैं जो शारीरिक और मानसिक सीमाओं की अनदेखी करता है।



अच्छा समय

गतिविधियों के लिए एक मॉडल के रूप में टेट्रिस सादृश्य

टेट्रिस गेम की उपमा दैनिक गतिविधियों की अप्रत्याशित और परिवर्तनशील प्रकृति को दर्शाने के लिए पेश की गई है। यह रूपक इस बात पर जोर देता है कि हमें हमारे सामने प्रस्तुत कार्यों के अनुरूप ढलना चाहिए और उन्हें कुशलतापूर्वक एक साथ मिलाने का प्रयास करना चाहिए।

केस स्टडी: मिनियापोलिस ब्रिज ढहना

मिनियापोलिस पुल ढहने के मामले के अध्ययन से पता चलता है कि कैसे व्यवहार (दृष्टिकोण और तरीकों) में बदलाव से असाधारण परिणाम मिल सकते हैं।

समय का तंत्रिका विज्ञान: सर्कैडियन लय और ऊर्जा

यह हमारे मस्तिष्क की कार्यप्रणाली, विशेष रूप से फ्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स और सर्कैडियन लय के साथ इसके संबंध का पता लगाता है। यह बताता है कि हमारा मस्तिष्क उच्च और निम्न ऊर्जा के चक्रों के साथ कैसे काम करता है, जिसमें तीव्र गतिविधि के चरण बारी-बारी से पुनर्प्राप्ति के चरणों के साथ आते हैं। प्रदर्शन को अनुकूलित करने और बर्नआउट से बचने के लिए इस लय का पालन करने के महत्व को रेखांकित किया गया है।

उच्च और निम्न ऊर्जा खपत गतिविधियाँ

एक सरल ऑपरेशन और एक जटिल ऑपरेशन के बीच अंतर की तुलना करते हुए उच्च और निम्न ऊर्जा खपत गतिविधियों की अवधारणा पेश की गई है। उच्च-ऊर्जा वाले कार्यों के लिए फ्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स के उपयोग की आवश्यकता होती है, जबकि कम-ऊर्जा वाले कार्य बेसल गैंग्लिया के माध्यम से स्वचालित रूप से किए जाते हैं। हमारी अधिकांश गतिविधियाँ (95%) स्वचालित हैं और अच्छी आदतें विकसित करना आवश्यक है।

गतिविधियों और आपातकालीन प्रबंधन प्रभाग

कार्यों को छोटे-छोटे चरणों में विभाजित करने और उन्हें आपकी ऊर्जा के स्तर के आधार पर पूरे दिन व्यवस्थित करने की क्षमता। "सामान्यीकृत आपातस्थितियों" के विषय को भी शामिल किया गया है, यानी ऐसी घटनाएं जो अक्सर वर्कफ्लो को बाधित करती हैं लेकिन जिन्हें एक विशिष्ट समय स्थान समर्पित करके सक्रिय रूप से प्रबंधित किया जा सकता है।

पुनर्प्राप्ति का महत्व

रिकवरी, यानी ब्रेक, को उच्च प्रदर्शन बनाए रखने के लिए एक मूलभूत तत्व के रूप में प्रस्तुत किया जाता है। पर्याप्त ब्रेक के बिना, प्रदर्शन में नाटकीय रूप से गिरावट आती है।



अच्छा समय

	कोई भी भूमिका	मध्यवर्ती भूमिकाएँ	प्रबंधकों
1		समय और गतिविधियाँ सहज समाधान टेड्रिस प्रभाव सचेत अवलोकन	
2		सामान्य रूप से देखें व्यवहार का विकास सही कार्य, सही तरीके से किया गया परिणाम के लिए गोंद के रूप में समय	
3		सामान्य गतिविधियाँ असाधारण गतिविधियाँ तरीका या मानसिकता?	
4		मस्तिष्क और समय प्रदर्शन और पुनर्प्राप्ति समय ऊर्जा और निर्णय लेने की क्षमता सर्कैडियन लय	
5		उच्च-निम्न प्रदर्शन दैनिक ऊर्जा प्रवाह उच्च-निम्न-विराम प्रत्यावर्तन सर्कैडियन लय से विचलन के जोखिम	
6		कार्यों को विभाजित करें बुद्धिमान स्थिति आपात्कालीन एवं आवश्यकताएँ उनका अस्थायी स्थान	
7		अपना समय ट्रैक करना समय के साथ प्रमुख सफलता कारक उनकी पहचान कैसे करें, उनकी सुरक्षा कैसे करें, उनका संरक्षण कैसे करें अन्य गतिविधियों पर प्रभाव	
8			केस स्टडी फ्रेलिक्स बॉमगार्टनर
	कोई भी भूमिका	मध्यवर्ती भूमिकाएँ	प्रबंधकों

