समय का सही इस्तेमाल कैसे करें मुफ़्त गाइड

समय का सही इस्तेमाल

छोटी योजना, ध्यान और आराम से दिन आसान बनाएँ



किसके लिए

आप

आपकी कॉपी ऑनलाइन, हर काम के लिए सवाल, और काम जमा करने की जगह:

growthgoal.in/learn/

नमस्ते आप

नमस्ते। यह किताब आपके रोज के जीवन के लिए है। रोज थोड़ा लिखेंगे, छोटी योजना बनाएँगे और समय को अपने काम में लगाएँगे।

इस कॉपी को कैसे इस्तेमाल करें

- रोज पंद्रह मिनट एक पाठ पढ़िए और काम कीजिए
- हर काम कागज पर इसी किताब में लिखिए
- फोटो खींचकर जाँच के लिए रख लीजिए

आपकी योजना · कुल लगभग 75 मिनट

दिन	क्या	मिनट
1	अध्याय 1: मेरा समय कहाँ जाता है	15
2	अध्याय 2: छोटी योजना बड़ी जीत	15
3	अध्याय 3: पहले जरूरी काम फिर ध्यान	15
4	अध्याय 4: फोन कम आराम पूरा	15
5	आख़िरी काम	15

अध्याय 1

मेरा समय कहाँ जाता है

अपने समय का हिसाब लिखना सीखना

हम सब कहते हैं समय पता ही नहीं चला। हिसाब लिखने से सच दिखता है।

बड़े बदलाव की जरूरत नहीं है। बस कल का दिन याद करके लिखना है।

जब कागज पर दिखता है तो समझ आता है कि कौन सा समय काम का था और कौन सा ऐसे ही गया।

हल किया हुआ उदाहरण: राम का आधा दिन

1. राम ने सुबह से रात तक याद किया और लिखा
2. सुबह छह से सात - तैयार होना
3. सुबह सात से एक - स्कूल
4. शाम चार से छह - फोन पर रील देखना

1.1 **कल का दिन याद करके छह काम लिखिए और साथ में समय भी लिखिए।**

संकेत: सोने, खाने, पढ़ाई और फोन को अलग अलग सोचिए।
अटक गए? काम 1.1 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

1.2 **अपनी सूची देखकर दो कामों पर घेरा लगाइए जहाँ समय बेकार गया।**

संकेत: जिस काम में समय ऐसे ही गया हो उसे निशान लगाइए।
अटक गए? काम 1.2 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

1.3 **आपके अपने जीवन में कल सबसे ज्यादा समय किस एक काम में गया, वह लिखिए।**

संकेत: अपने सच्चे कल के बारे में सोचिए।

अटक गए? काम 1.3 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

> **ख़ुद जाँचें:** क्या आप बता सकते हैं कि कल आपका समय किन कामों में गया था?

अध्याय 2

छोटी योजना बड़ी जीत

अगले दिन की छोटी योजना बनाना

लंबी सूची से मन घबराता है। छोटी सूची पूरी हो जाती है।

रात को या सुबह तीन काम लिख लीजिए। बस तीन।

काम के साथ समय भी लिखिए, जैसे शाम पाँच बजे। इससे दिन आसान लगता है।

हल किया हुआ उदाहरण: सीता की तीन काम वाली सूची

1. सीता रात को कागज लेती है
2. एक - स्कूल का गृह कार्य पूरा करना
3. दो - माँ के साथ सब्जी लाना
4. तीन - आठ बजे सोने की तैयारी करना

2.1 **कल के लिए तीन काम लिखिए और साथ में समय लिखिए।**

संकेत: कल करने वाले सच्चे काम सोचिए।

अटक गए? काम 2.1 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

2.2 **अपने तीन कामों को एक, दो, तीन नंबर दीजिए।**

संकेत: कौन सा काम छूटा तो दिक्कत होगी, वही नंबर एक होगा।

अटक गए? काम 2.2 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

2.3 **आपके अपने जीवन में कल का सबसे जरूरी एक काम कौन सा है, वह लिखिए और क्यों जरूरी है यह भी लिखिए।**

संकेत: अपने घर और पढ़ाई का सच्चा काम चुनिए।
अटक गए? काम 2.3 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

> **ख़ुद जाँचें:** क्या आप कल के तीन काम आज ही लिखकर रख सकते हैं?

अध्याय 3

पहले जरूरी काम फिर ध्यान

सबसे जरूरी काम पहले और पच्चीस मिनट ध्यान से करना

जरूरी काम पहले करने से मन हल्का रहता है। बाकी काम बाद में आसान लगते हैं।

पच्चीस मिनट का ध्यान मतलब एक काम, एक घड़ी, कोई बात नहीं।

पच्चीस मिनट बाद पाँच मिनट रुकिए। पानी पीजिए, आँखें आराम दीजिए।

हल किया हुआ उदाहरण: अनिल का पच्चीस मिनट वाला ध्यान

1. अनिल ने सबसे जरूरी काम चुना - गणित के सवाल
2. घड़ी में पच्चीस मिनट देखे
3. पच्चीस मिनट सिर्फ सवाल किए, फोन दूर रखा
4. फिर पाँच मिनट पानी पिया और टहले

3.1 **आज का सबसे जरूरी एक काम लिखिए और लिखिए कि उसे कब शुरू करेंगे।**

संकेत: आज की सूची में से एक काम चुनिए।
अटक गए? काम 3.1 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

3.2 **पच्चीस मिनट का एक ध्यान वाला समय कीजिए और शुरू और खत्म का समय लिखिए।**

संकेत: घड़ी देखकर समय लिखिए।
अटक गए? काम 3.2 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

3.3 **आपकी अपनी पढ़ाई या काम में कौन सा एक काम पच्चीस मिनट ध्यान से करेंगे, वह लिखिए।**

संकेत: अपनी पढ़ाई या घर के सच्चे काम को सोचिए।

अटक गए? काम 3.3 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

> **ख़ुद जाँचें:** क्या आप सबसे जरूरी काम पहले करके पच्चीस मिनट ध्यान दे सकते हैं?

अध्याय 4

फोन कम आराम पूरा

फोन की रुकावट कम करना और आराम को समय देना

फोन बार बार देखने से काम टूटता है। फोन दूर रखने से ध्यान बना रहता है।

पूरी तरह बंद करने की जरूरत नहीं। बस काम और खाने के समय फोन दूर रखिए।

आराम आलस नहीं है। नींद और थोड़ी सुस्ती से दिमाग ताजा होता है।

हल किया हुआ उदाहरण: मीना की फोन और आराम वाली तरकीब

1. मीना खाना खाते समय फोन दूसरे कमरे में रखती है
2. पढ़ाई में फोन बिना आवाज करके दूर रखती है
3. रात नौ बजे के बाद फोन नहीं देखती
4. सात घंटे सोती है और दोपहर में थोड़ा आराम करती है

4.1 **दो समय लिखिए जब आप फोन दूर रखेंगे और फोन कहाँ रखेंगे वह लिखिए।**

संकेत: दिन में फोन कब ज्यादा देखते हैं वही सोचिए।

अटक गए? काम 4.1 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

4.2 **आज के आराम के दो काम लिखिए और उनके समय लिखिए।**

संकेत: सोने, टहलने या परिवार के साथ समय सोचिए।

अटक गए? काम 4.2 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

4.3 **आपके अपने घर में पढ़ाई के समय फोन कहाँ रखेंगे और आराम कैसे करेंगे, वह लिखिए।**

संकेत: आपके घर की सच्ची जगह सोचिए।
अटक गए? काम 4.3 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

> **ख़ुद जाँचें:** क्या आप फोन दूर रखकर आराम का समय तय कर सकते हैं?

आख़िरी काम

सब कुछ एक साथ

आख़िरी काम कल के लिए मेरा पूरा दिन वाला कागज बनाइए। तीन काम समय के साथ लिखिए। सबसे जरूरी काम पर निशान लगाइए। पच्चीस मिनट ध्यान का समय लिखिए। फोन दूर रखने का समय और आराम का समय भी लिखिए।

संकेत: पहले हिसाब, फिर तीन काम, फिर ध्यान और आराम जोड़िए।
अटक गए? काम final ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

आगे क्या?

अब कोई भी स्किल सीखें: AI टीचर आपके लिए आपकी अपनी कॉपी लिखेगा, अटकने पर मदद करेगा, आपका काम जाँचेगा और स्किल बैज देगा।

growthgoal.in/learn