5 इशारे, अगर ऐसा हो तो समझ जाइए कि

आप प्रमोशन पाने के बेहद करीब हैं

जॉब के दौरान यह समझना बेहद जरूरी है कि ऑफिस में आपकी अहमियत कितनी है? आपको महत्व दिया जा रहा है या नहीं? और इसी के आधार पर आप तय कर पाएंगे कि आप तरक्की की राह पर हैं या नहीं. यहां हम आपको बताते हैं कुछ ऐसे संकेतों के बारे में जिनके दिखने पर आप यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि आप सही जा रहे हैं...



1. और जिम्मेदारियों का मिलना

अगर ऑफिस में आपको नई-नई जिम्मेदारियां मिल रही हैं तो समझिए कि आपको उस लायक समझा गया है. बॉस देखना चाहते हैं कि आप उस टास्क को कितनी कुशलता और काबिलियत के साथ हैंडल करते हैं. आपके लिए भी यह अच्छा होगा कि आप नई चुनौतियों को सहर्ष स्वीकार करें।

2. आपको अहम मीटिंग्स में बुलाया जाने लगा हो

अगर आपको अचानक टीम व ऑफिस की अहम मीटिंग्स में बुलाया जाने लगा हो तो समझिए कि उच्च पदों पर बैठे लोग आपसे आइडियाज की उम्मीद कर रहे हैं. उन्हें ये लगने लगा है कि बड़े फैसलों में आपकी राय ली जानी चाहिए और वहां आपकी मौजूदगी व योगदान जरूरी है. आपको इन अवसरों का लाभ जरूर उठाना चाहिए.

3. नेतृत्व करने के लिए कहा जाने लगा हो

अभी तक आप प्रोजेक्ट्स का हिस्सा होते थे, लेकिन अचानक आपको विभिन्न प्रोजेक्ट्स का नेतृत्व करने के लिए कहा जाने लगा हो तो समझ जाइए अब आपका रोल ऑफिस के अहम हो गया है. पिछली परफॉर्मेंस देखने के बाद कंपनी आपसे यह उम्मीद कर रही है कि आपकी अगुवाई में वह प्रोजेक्ट कामयाब होगा. इससे यह भी दिखता है कि कंपनी का मैनेजमेंट आपको नोटिस कर रहा है. जाहिर है प्रमोशन पक्की है!

4. आपके बॉस को प्रमोशन मिला हो

आपके इमिडिएट बॉस का प्रमोशन होने से जिम्मेदारियों का कुछ स्पेस बनेगा. अगर आपको यह जिम्मेदारियां दी जाती है तो समझ जाइए कि मंजिल दूर नहीं. आपको भी चाहिए कि उन दायित्वों को निभाने के लिए आप हमेशा तैयार रहें.

5. आपको जूनियर को ट्रेनिंग देने के लिए कहा गया हो

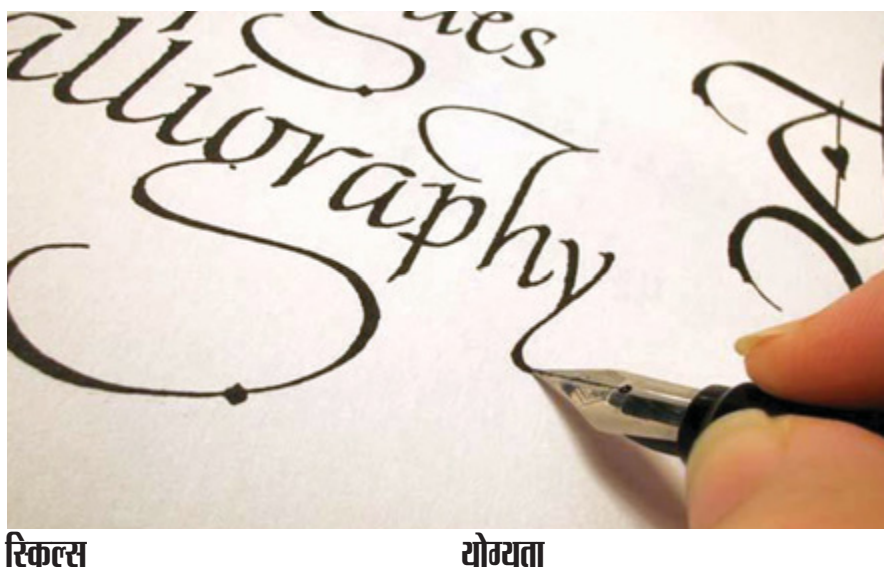
अगर आपको कहा जा रहा है कि आप अपने सबॉर्डिनेट या जूनियर कर्मचारी को काम सिखाएं तो यह इस बात का संकेत हैं कि आपको और बड़ी जिम्मेदारियां सौंपी जा रही हैं. इसके अलावा अगर बॉस को आपके साथ काम करना अच्छा लगता है और ऑफिस में हर कोई आपके काम की तारीफ करता है तो समझिए आप प्रमोशन पाने के बेहद करीब हैं.

कालिग्राफी है अलग व स्टाइलिश कॅरियर विकल्प

जब कोई बच्चा स्कूल जाने लगता है तो शुरू से ही टीचर इस बात पर ध्यान देती है कि बच्चे द्वारा लिखा गया हर एक शब्द बेहद खूबसूरत हो। लेकिन अक्सर देखने में आता है कि जैसे?जैसे बच्चे बड़े होते जाते हैं, उनका ध्यान अपनी हैंडराइटिंग से हटने लगता है। शायद आपको पता न हो लेकिन अगर आप सुंदर लिखने की क्षमता रखते हैं तो सिर्फ अपनी हैंडराइटिंग के दम पर ही एक बेहद उज्जवल भविष्य देख सकते हैं। विभिन्न स्टाइल व रचनात्मक तरीकों से शब्दों को लिखने के इस अनूठे कॅरियर विकल्प को कालिग्राफी के नाम से जाना जाता है। यह एकदम अलग व स्टाइलिश कॅरियर विकल्प है।

समझें कालिग्राफी को

कालिग्राफी एक ऐसा क्षेत्र है, जिसमें लेखन के विभिन्न टूल्स का प्रयोग करके शब्दों व संकेतों को अलग तरीके से निखारा जाता है। दूसरे शब्दों में, इसे कालिग्राफी विजुअल आर्ट कहा जा सकता है। तकनीकी के इस युग में लोग मानते हैं कि कंप्यूटर के अत्यधिक प्रयोग के कारण कालिग्राफी की कला को काफी नुकसान हुआ है। लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं है। कालिग्राफी सदियों से अस्तित्व में है तथा यह आज भी प्रासंगिक है। यह एक समृद्ध विरासत है तथा यह डिजिटल मीडिया द्वारा भी अडैप्टड किया जा रहा है। मॉडर्न कालिग्राफी में टाइपोग्राफी व नॉन?क्लासिकल हैंड लेटरिंग आदि का भी अभ्यास किया जाता है। इसलिए अब कालिग्राफर पेन बेस्ड व कंप्यूटर बेस्ड वेरियशन के जरिए फॉन्ट डिजाइन, डेस्कटॉप वॉलपेपर, मैन्युस्क्रिप्ट डिजाइन, होर्डिंग डिजाइन, साइनबोर्डस, पेकेजिंग डिजाइन, फाइन आर्टस आदि में भी कार्य करते हैं।



स्किल्स

एक बेहतरीन कालिग्राफर बनने के लिए आपका कलात्मक व रचनात्मक दिमाग होना बेहद आवश्यक है। इसके अतिरिक्त आपको शब्दों, चित्रों व रूपांकनों से प्रेम भी होना चाहिए व उन्हें अपनी कलात्मकता व कल्पनाशीलता का प्रयोग कर हर दिन एक नया स्वरूप देने की इच्छा व क्षमता भी होनी चाहिए। एक कालिग्राफर में सौंदर्य बोध के अतिरिक्त कलात्मक संतुलन का अद्भुत मिश्रण होता है। इस क्षेत्र में अपने कौशल को सुधारने के लिए धैर्य व कठिन परिश्रम की आवश्यकता होती है। इसलिए आपके भीतर एकाग्रता व दृढ़ संकल्प भी होना चाहिए ताकि आप अपने क्षेत्र में निपुण हो सकें।

योग्यता

वैसे तो भारत में कालिग्राफी के लिए कोई अलग से कोर्स उपलब्ध नहीं है लेकिन फाइन आर्ट्स के स्टूडेंटस कुछ शॉर्ट टर्म कोर्सेस के जरिए कालिग्राफी के बेसिक्स जैसे स्क्रिप्ट, स्टाइल्स, फान्ट्स, टेक्निक व मेथड्स सीख सकते हैं।

संभावनाएं

आप ग्रीटिंग कार्डस, इनविटेशन, घोषणाओं, प्रमाण पत्र, बिजनेस कार्डस, मोनोग्राम्स, पोस्टर्स, मोटिवेशनल आर्ट प्रिंटस व मैगजीन व फिल्म के टाइटल्स में अपनी कला का बेहतरीन प्रदर्शन कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त आप पेंटिंग्स, मैप, लीगल डाक्यूमेंट, सिरेमिक, स्मारक दस्तावेज और अन्य हैंडमेड प्रस्तुतियों में भी काम कर सकते हैं। आप चाहें तो किसी टैटू आर्टिस्ट के साथ मिलकर बॉडी आर्ट डिजाइनिंग में भी अपना योगदान दे सकते हैं। आप किसी ग्रीटिंग कार्ड कंपनी, पब्लिशिंग हाउस, प्रिंटिंग शॉप्स व वेडिंग प्लानर्स के साथ जुड़कर जॉब कर सकते हैं या फिर बतौर फ्रीलांसर भी अपनी सेवाएं दे सकते हैं। इसके अतिरिक्त आप अपना खुद का बिजनेस भी शुरू कर सकते हैं।

कमाई

इस क्षेत्र में आपकी आमदनी आपको मिलने वाले प्रोजेक्ट व आपकी लेखन क्षमता पर निर्भर करती है। लेकिन फिर भी आप शुरूआती दौर में 15000 रूपए प्रतिमाह आसानी से कमा सकते हैं।

प्रमुख संस्थान

इंदिरा गांधी नेशनल सेंटर फॉर आर्टस, नई दिल्ली
http://ignca.nic.in/
कालिग्राफी इंडिया, विभिन्न केन्द्र
http://www.calligraphyindia.com/
अच्युत पल्लव स्कूल ऑफ कालिग्राफी, मुम्बई
http://www.apsc.net.in/
राइट राइट, इंदौर
http://www.writerightindia.com/
श्री योगेश्वरी इंस्टीटयूट ऑफ हैंडराइटिंग, बैंगलोर

हताशा के कोहरे में ढांढस बंधाएंगी प्रेमचंद की ये 10 बातें...



माना की प्रेमचंद का साहित्य लेखन आज से सालों पहले हुआ, लेकिन इसमें कोई शक नहीं कि उनकी रचनाएं आज भी उतनी ही प्रासंगिक हैं, जितनी की लेखन काल में रही होंगी.चाहे बात किसी गृहणी की हो, किसी किशोर की हो, किसी युवा होती महिला की हो, किसी छात्र मन ही हो या फिर नौकरी और राजमर्रा की जरूरतों को पूरा करने के प्रयासों में लगे किसी नौकरी पेशा की. प्रेमचंद ने सभी के लिए कुछ न कुछ संदेश दिए. उनके उपन्यासों के प्रेमचंद के प्रशंसक और पाठक गीता की तरह मानते हैं ये कहना अतिश्योक्ति तो नहीं...

चलिए आज नजर डालते हैं प्रेमचंद के उन 10 कथनों पर जो आपको उन हालातों में हौंसला देने का काम करेंगे, जब आप अपने करियर और नौकरी की जद्दोजहद में लगे हों...

चापलूसी का जहरीला प्याला आपको तब तक नुकसान नहीं पहुंचा सकता जब तक कि आपके कान उसे अमृत समझ कर पी न जाएं.

■ कार्यकुशल व्यक्ति की सभी जगह जरुरत पड़ती है.

■ खाने और सोने का नाम जीवन नहीं है, जीवन नाम है, आगे बढ़ते रहने की लगन का.

■ आत्म सम्मान की रक्षा, हमारा सबसे पहला धर्म है.

■ यश त्याग से मिलता है, धोखाधड़ी से नहीं.

■ नमस्कार करने वाला व्यक्ति विनम्रता को ग्रहण करता है और समाज में सभी के प्रेम का पात्र बन जाता है.

■ कर्तव्य कभी आग और पानी की परवाह नहीं करता. कर्तव्य-पालन में ही चित्त की शांति है.

■ केवल बुद्धि के द्वारा ही मानव का मनुष्यत्व प्रकट होता है.

■ अपनी भूल अपने ही हाथों से सुधर जाए तो यह उससे कहीं अच्छा है कि कोई दूसरा उसे सुधारे.

■ सौभाग्य उन्हीं को प्राप्त होता है, जो अपने कर्तव्य पथ पर अविचल रहते हैं.

यह 11वीं और अंतिम बात शायद ढांढस तो न बंधाए, पर एक मुस्कान जरूर ला सकती है नौकरीपेशा लोगों के चेहरे पर...

''मासिक वेतन पूरनमासी का चांद है जो एक दिन दिखाई देता है और घटते घटते लुप्त हो जाता है.''

म्यूजिक थेरेपिस्ट के तौर पर भी बना सकते हैं कॅरियर

कहते हैं संगीत में ऐसी ताकत होती है जो मन की उदासी को दूर कर सकता है। साथ ही संगीत कई तरह की शारीरिक और मानसिक परेशानियों से भी छुटकारा दिला सकता है। अगर आपको भी संगीत से प्यार है और आप अपने इस गुण का इस्तेमाल करके लोगों की मदद करना चाहते हैं तो बतौर म्यूजिक थेरेपिस्ट अपना एक उज्जवल भविष्य देख सकते हैं। एक म्यूजिक थेरेपिस्ट संगीत में छिपी ताकत का इस्तेमाल करके कमजोर से कमजोर व्यक्ति को भी मानसिक व शारीरिक रूप से सशक्त बनाने का काम करता है।

क्या होता है काम

एक म्यूजिक थेरेपिस्ट फिजिकल, डेवलपमेंट व मानसिक रूप से अशक्त लोगों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए काम करते हैं। इतना ही नहीं, कभी?कभी वे जानलेवा बीमारियों जैसे एचआईवी, कैंसर से पीड़ित व्यक्तियों के भीतर भी जीने की एक नई आशा उत्पन्न करते हैं। वे मेडिकल टीम के साथ मिलकर लोगों को उनकी बीमारियों से उबरने में मदद करते हैं। जहां मेडिकल टीम ट्रीटमेंट पर जोर देती है, वहीं म्यूजिक थेरेपिस्ट पेशेंट पर अपना फोकस करते हैं और उन्हें शारीरिक व मानसिक



रूप से बेहतर बनाने के लिए कार्य करते हैं। साथ ही वे संज्ञानात्मक व व्यवहार में बदलाव तकनीक के माध्यम से न सिर्फ रोगी के मन में एक पॉजिटिव एटीटयूट का निर्माण करते हैं, बल्कि शारीरिक व मानसिक रूप से अक्षम लोगों को स्वयं की अभिव्यक्ति करना भी सिखाते हैं।

स्किल्स : चूंकि एक म्यूजिक थेरेपिस्ट का कार्य मानव सेवा से जुड़ा हुआ है, इसलिए एक बेहतर म्यूजिक थेरेपिस्ट बनने के लिए आपके भीतर मानव सेवा का जज्बा, उनके प्रति केयर व उनकी भावनाओं को समझने की क्षमता होनी चाहिए। सहानुभूति, धैर्य, क्रिएटिविटी, कल्पना, नए विचारों को स्वीकारना और स्वयं की समझ भी इस क्षेत्र के लिए कुछ आवश्यक योग्यताएं हैं। साथ ही आपको अपने कार्य को अंजाम देने के लिए संगीत का सहारा लेना पड़ता है, इसलिए आपको संगीत को समझने की क्षमता, विभिन्न संगीत शैलियों का ज्ञान व उसका बेहतर तरीके से इस्तेमाल भी करना आना चाहिए। कभी?कभी आपको अपने क्लाइंट को न सिर्फ बोलकर बल्कि लिखकर भी बातों को समझाना पड़ता है, इसलिए आपके भीतर भाषण व लेखन पर भी अच्छी पकड़ होनी चाहिए। दूसरे अर्थों में कहा जाए तो आपकी कम्युनिकेशन स्किल्स काफी अच्छी होनी चाहिए तभी आप अलग?अलग प्रकार के लोगों को अच्छे से डील करके उनकी समस्याओं का समाधान कर पाएंगे। आपके भीतर हर उम्र, हर कल्चर व पृष्ठभूमि के लोगों से स्वयं को रिलेट करने की क्षमता भी होनी चाहिए।

योग्यता : जहां विदेशों में म्यूजिक थेरेपिस्ट के लिए बैचलर डिग्री व पोस्ट ग्रेजुएट स्तर पर भी कोर्सेस अवेलेबल हैं। साथ ही वहां पर छात्रों को द सर्टिफिकेशन बोर्ड ऑफ म्यूजिक थेरेपिस्ट द्वारा मान्यता भी प्रदान की जाती है। वहीं, भारत में म्यूजिक थेरेपिस्ट के लिए ग्रेजुएट व पोस्ट ग्रेजुएट स्तर पर कोर्स बेहद कम उपलब्ध है।

संभावनाएं

एक म्यूजिक थेरेपिस्ट चिकित्सा और मनोरोग अस्पतालों, रिहेबिलिटेशन सेंटर के साथ जुड़कर काम कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त ऐसे बहुत से एनजीओ व संस्थाएं हैं जो विभिन्न शारीरिक व मानसिक चुनौतियों का सामना कर रहे लोगों की मदद करते हैं, उन्हें भी हमेशा ऐसे थेरेपिस्ट की आवश्यकता होती है। साथ ही म्यूजिक थेरेपिस्ट की डिमांड हमेशा नेशनल हेल्थ सर्विस ट्रस्ट, स्पेशल स्कूल्स, कम्युनिटी मेंटल हेल्थ एंजेसी, जेलों, डग व एल्कोहल रिहेबिलिटेशन सेंटर आदि में हमेशा ही बनी रहती है, आप वहां भी नौकरी की तलाश कर सकते हैं। वैसे कई म्यूजिक थेरेपिस्ट प्राइवेट प्रैक्टिशनर के तौर पर भी काम करते हैं। कहीं-कहीं पर थेरेपिस्ट रोगी के घर पर जाकर भी उनकी मदद करते हैं। आप चाहें तो किसी मान्यता प्राप्त प्रशिक्षण संस्थान में बतौर म्यूजिक थेरेपिस्ट टीचर बनकर भी अपनी सेवाएं दे सकते हैं। चूंकि म्यूजिक थेरेपिस्ट की डिमांड सिर्फ भारत में ही नहीं, बल्कि विदेशों में भी है, इसलिए आप चाहें तो विदेशों में भी अपना उज्ज्वल भविष्य देख सकते हैं।

देखिए किस तरह फायदे का सौदा है किताबें पढ़ना

किताबों से हमारा नाता बचपन से ही शुरू हो जाता है। बड़े-बड़े चित्रों से सजी कहानी की किताबें, फिर स्कूल की किताबें...। उस समय से ही हम किताबों के महत्व के बारे में जानने लगते हैं। कोर्स की पुस्तकों से इतर किताबें

आपकी बेहतरीन साथी साबित होती हैं और जीवन की एकरसता को तोड़ती हैं। मनोरंजन का साधन व स्ट्रेस बस्टर कोई अच्छी कहानी पढ़ते वक्त आप उसमें इस कदर खो जाते हैं कि पढ़ाई का सारा तनाव कुछ देर के लिए भूल जाते हैं। इससे आपका दिमाग तरो-ताजा हो जाता है। जब आप किसी असफलता से दुखी हों या आपके मन में नकारात्मक विचार आ रहे हों, तो किताबें आपका हौसला बढ़ाती हैं।

दिमाग को रखती हैं स्वस्थ : अच्छी किताबें पढ़ना आपके दिमाग के लिए अच्छी कसरत साबित होता है। यदि आप कोई नॉवेल भी पढ़ रहे हैं, तो आपको उसके विभिन्ना किरदारों, उनकी पृष्ठभूमियों, उनके अतीत व कहानी के तमाम सब-प्लॉट्स को याद रखना पड़ता है। यह दिमागी कसरत आपकी पढ़ाई में भी बड़ा फायदा देती है।



वर्बल स्किल्स में निखार : किताबें पढ़ने से आप लगातार अनेक नए शब्द सीखते चलते हैं। फिर आप अपने विचारों को बेहतर ढंग से पेश कर सकते हैं। इससे आपको उन परीक्षाओं में मदद मिल सकती है, जिनमें लैंग्वेज स्किल्स आंकी जाती हैं। साथ ही ग्रुप डिस्कशन व इंटरव्यू में भी आप सबको प्रभावित कर सकते हैं।

बेहतर वक्ता बनने में मदद : पुस्तकें पढ़ने से आपको व्यापक शोध तथा विश्लेषण प्राप्त होता है। ज्ञान के इस भंडार की सहायता से आप विभिन्ना वर्गों व क्षेत्रों के लोगों के साथ बेहतर संवाद स्थापित कर सकते हैं। यदि आप किसी ऐसी फील्ड में करियर बनाने जा रहे हैं, जिसमें लोगों से संपर्क और संवाद स्थापित करना होता है, तो किताबें आपकी मदद करेंगीं।

एकाग्रता में सुधार : किताब पढ़ना ध्यान लगाने के समान होता है। आप दुनिया से कटकर पूरी तरह किताब में डूब जाते हैं। इससे आप फोकस करना और एकाग्रचित्त होना सीखते हैं।