



यदि चली गई है आपकी नौकरी...

अपने करियर में एक प्रोफेशनल के लिए सबसे कठिन समय रहता है जब उसकी नौकरी चली जाए, विशेष रूप से तब जब उसे इस बात की आशा नहीं थी। लेकिन किसी भी कारणवश अपर ऐसा होता है तो आपको कुछ वीजें आवश्यक रूप से करना चाहिए।

► आपने सबसे पहले अपने इमोरांस पर ध्यान देना होगा। पहले इस बात को समझें कि किस तरह की भावनाएं आपके जहन में आ रही हैं। इसके बाद आप हथ पता करें कि इन भावनाओं के साथ क्या किया जाना चाहिए और इसे प्रोडक्टिव तरीके से रिस्पॉन्ड करें। अगर आपने अपनी भावनाओं को समझते हुए इसे नियंत्रित नहीं किया तो यह आपके लिए परेशानी खड़ी कर सकते हैं।

► अट घंटे की नींद लें, जल्दी उठें, एलसरसाइन करें, शीघ्रता, अच्छे से तैयार हो जाएं, घर से बाहर निकले आपको ऐसे कठिन समय में भी वीजों को सामान्य रखना जरूरी है। खुद को व्यस्त और सक्रिय रखें। आप घर में बैठकर कवल रोते नहीं रह सकते।

► अपने ऊर्जे को अपनी पुरानी नौकरी में साथ काम करने वालों को लेकर आकर्षण हो। उन्होंने आपके साथ गलत किया हो। लेकिन यदि रुक्षे कि वे भी कवल सरवाइव करने की कोशिश कर रहे हैं। अपने पुराने बॉस और सहकर्मियों की अच्छी वॉलीटीज की सूची बनाइए। इससे आपको पुरानी बातों से निकलने में आसानी होगी।

► जिन लोगों से आप सालों से नहीं मिले हों, उनसे मिलने की योजना बनाइए। इससे आपका नेटवर्क भी बनेगा और उन्हें पता रहेगा कि आप नए जॉब की तलाश कर रहे हैं।

► जब भी नौकरी हाथ से जाती है तो कहीं न कहीं आपके आत्मविश्वास का ड्रगमाणा नैचरल है। लेकिन यह बात जरा न भूलें कि जब आप काम कर रहे थे तो आपने अच्छा काम किया और कंपनी की ग्रोथ में योगदान दिया। अपनी मुख्य उपलब्धियों की सूची बनाइए जॉब कि आगे आपको मार्केट कर सके।

► आपने किनारे ले गए हैं या आपने एकदम नौकरी छोड़ने का फैसला किया है तो आपके लिए यह अर्थिक रूप से भी बड़ी परेशानी खड़ी करता है। एक दिन निकारे और अपना नया बजट तैयार करें। आपको अभी नहीं पता होगा कि कब आपकी दूसरी नौकरी लगेगी और कब स्थार्यों आय शुरू होगी। आपको अपने खर्च को लेकर सजग रहना होगा।



साइंस की एक बड़ी शाखा है जल विज्ञान

कई बांधें हैं, जैसे- केमिकल वॉटर साइंस, इकोलॉजिकल वॉटर साइंस, हाइड्रोलॉजर्सैटिक्स वॉटर साइंस।

वया हैं पृथुचर प्रॉप्सेक्टस?

वॉटर साइंटिस्ट बनकर आप विभिन्न प्रकार के अपॉर्नेजेशन्स के लिए काम करके अच्छी सेलरी पा सकते हैं। सरकारी व गैर-सरकारी संस्थाओं में वॉटर साइंटिस्ट को अच्छे पैकेज पर एप्पॉइंट किया जाता है। इसके अलावा आप काउंसलर के रूप में भी काम कर सकते हैं। जैसे- सिविल इंजीनियरिंग, एनवायरमेंटल मैनेजमेंट और इवेल्युएशन में सेवाएं उपलब्ध कराना। इसके अलावा आप नई एनालिटिकल टेक्नीक्स के जरिए टीचिंग और रिसर्च भी कर सकते हैं। यूटिलिटी कंपनियां और सार्वजनिक प्राधिकरण के साथ जुड़कर जलपूर्ति और सीवरेज सेवाएं प्रदान कर सकते हैं।

कैसी होनी चाहिए स्किल्स?

वॉटर रिसोर्स डेवेलपमेंट और मैनेजमेंट में

करियर बनाने के लिए आपमें पैशेंस, डिटर्मिनेशन, विस्तृत और अच्छी एनालिसिस करने की एविलिटी होनी बहुत जरूरी है। इसके साथ ही टीम वर्क की भावना और एफेक्टिव कार्यानुक्रेशन इस फील्ड में बने रहने के लिए जरूरी है।

कौन से कोर्सेज हैं जरूरी?

देशरिकी की कई यूनिवर्सिटीज वॉटर साइंस और वॉटर रिसोर्स जैसे सेबोवट्स में ग्रेजुएशन और पोर्ट ग्रेजुएशन कोर्स कराती हैं। वॉटर साइंस में करियर बनाने के लिए आप इस सेबोवट्स से बीएससी करने के बाद एमएससी और फिर पीएचडी या एमफिल कर सकते हैं।

कैसा है रेम्युनरेशन?

अपने करियर की शुरुआत में आप 18-20 हजार रुपए तक कमा सकते हैं। इस फील्ड में एक्सपोर्येशन काफी मायने रखता है।



वया आप उन लोगों में से हैं जिनके

पास धूप, काम, अपने समुदाय की तरह-तरह की जिम्मेदारियों की अच्छी खाली सूची है और आप इसे संतुलित करने की कोशिश में रहते हैं।

प्रथमांशीय है कि आप एक साथ कई जिम्मेदारियों को बख्खी निभा रहे हैं। लेकिन आपका काम करने का तरीका अपनाना चाहिए। यहाँ कुछ टिप्पणी दिए जा रहे हैं जो कि आपके लिए काफी उपयोगी हो सकते हैं।

► आपको उन चीजों पर ज्यादा फोकस करना चाहिए जो आपके लिए ज्यादा मायने रखते हैं। अगर आप चीजों को आसान बनाना चाहते हैं तो आपके पास एक सिंगल टास्क लिस्ट होनी चाहिए।

► आपको आपके कैलेंडर में सारी चीजें फोकस करना चाहिए और उन्हें एक अपेक्षित टास्क से बाहर रहने के लिए एक अपेक्षित टास्क लिस्ट बनाया।

► आपके पास पहले से ही खूब काम है और कॉर्प से आपके लिए नुकसानदायक हो सकता है। आपको अपने रूटरन में थोड़ा परिमाण टाइम चाहिए। इस तरह आपका ध्यान फोकस रहेगा और आप काम में नाकरने से हिचकिचाते हैं तो यह आपके लिए नुकसानदायक हो सकता है। आपको अपने रूटरन में थोड़ा बड़ा लिस्ट लिया। अगर आप किसी भी काम में नाकरने से हिचकिचाते हैं तो यह आपके लिए अपेक्षित टास्क लिस्ट बनाया।

► आपके पास हल्के से ही खूब काम हैं और उन्हें एक अपेक्षित टास्क लिस्ट बनाया। अगर आप सामान्य से कुछ घटे होते हैं तो आपके पास हल्के से उन्हें लिया जाना चाहिए। इस तरह आपका ध्यान फोकस रहेगा और आप काम में भटकेंगे नहीं। इसका एक कारण यह भी है कि प्राथमिकता तय करने के लिए आप महत्वपूर्ण काम को पहले कम पाएंगे जिससे आप रिलेफस भी रहेंगे।

► अगर आप सामान्य से कुछ घटे होते हैं तो आपके पास हल्के से उन्हें लिया जाना चाहिए।

डालेंगे तो आपको पूरे दिन

रिलेफस महसूस होगा। आप एक्सरसाइन कर सकते हैं और शाति से दो पल बैठ सकते हैं। साथ ही जट्ठी उठने के हेल्प बैनिफिट्स भी आपको मिलेंगे। जल्दी उठने वाले प्रोएक्टिव, चीयरफुल और डिप्रेशन से कोई नहीं रह सकते हैं।

► आपने अपना सौ प्रतिशत दिया लेकिन आप जिस तरह का रिजिल्ट चाहते थे, नहीं आ पाया। ऐसे में निराश होना स्वाधारित हो जाता है। बाल लोग उसे लेकर यहाँ आ चिन्हन में निराश होते हैं।

► आपको उन चीजों पर ज्यादा फोकस करना चाहिए जो आपके लिए ज्यादा मायने रखते हैं। अगर आप चीजों को आसान बनाना चाहते हैं तो आपके पास एक अलग टास्क लिस्ट होनी चाहिए।

► आपको आपके कैलेंडर में सारी चीजें फोकस करना चाहिए और लेकर अपना बड़ा लिस्ट लिया। अगर आप किसी भी काम में नाकरने से हिचकिचाते हैं तो यह आपके लिए नुकसानदायक हो सकता है। आपको अपने रूटरन में थोड़ा बड़ा टाइम चाहिए। और उससे भी आपने कुछ घटे होते हैं तो आपके पास हल्के से ही खूब काम में नाकरने से हिचकिचाते हैं तो यह आपका ध्यान फोकस रहेगा और आप काम में भटकेंगे नहीं। इसका एक कारण यह भी है कि प्राथमिकता तय करने के लिए आप महत्वपूर्ण काम को पहले कम पाएंगे जिससे आप रिलेफस भी रहेंगे।

► आपको अपेक्षित टास्क लिस्ट करने के लिए एक अपेक्षित टास्क लिस्ट बनाया।

► आपको अपेक्षित टास्क लिस्ट करने के लिए एक अपेक्षित टास्क लिस्ट बनाया।

► आपको अपेक्षित टास्क लिस्ट करने के लिए एक अपेक्षित टास्क लिस्ट बनाया।

► आपको अपेक्षित टास्क लिस्ट करने के लिए एक अपेक्षित टास्क लिस्ट बनाया।

► आपको अपेक्षित टास्क लिस्ट करने के लिए एक अपेक्षित टास्क लिस्ट बनाया।

► आपको अपेक्षित टास्क लिस्ट करने के लिए एक अपेक्षित टास्क लिस्ट बनाया।

► आपको अपेक्षित टास्क लिस्ट करने के लिए एक अपेक्षित टास्क लिस्ट बनाया।

► आपको अपेक्षित टास्क लिस्ट करने के लिए एक अपेक्षित टास्क लिस्ट बनाया।

► आपको अपेक्षित टास्क लिस्ट करने के लिए एक अपेक्षित टास्क लिस्ट बनाया।

► आपको अपेक्षित टास्क लिस्ट करने के लिए एक अपेक्षित टास्क लिस्ट बनाया।

► आपको अपेक्षित टास्क लिस्ट करने के लिए एक अपेक्षित टास्क लिस्ट बनाया।

► आपको अप

