









# एकाग्रता से बढ़ाएं कार्यकुशलता

काम करते वक्त ध्यान का भटकना लगभग सभी के साथ होता है, किंतु अगर यह बहुत ज्यादा होने लगे तो इससे कार्य पर तो असर पड़ता ही है, व्यक्ति का स्वभाव भी प्रभावित होने लगता है।

जिनमें एकाग्रता की कमी होती है वे बहुत चिंचित, उदास, चिड़चिड़े और सहमे से रहते हैं। कुछ अपराध भावना व हीनभावना के शिकार भी हो जाते हैं। आत्मविश्वास की कमी, असुरक्षा की भावना, कुंठा, गुस्सा, चिड़चिड़ापन व घबराहट बढ़ जाती है। ध्यान भटकने की समस्या में आमतौर पर आत्म नियंत्रण व व्यवहार नियंत्रण का अभाव होता है। ध्यान भटकने से अक्सर

गलतियां होने की संभावना रहती है। जिनका ध्यान जल्दी बंट जाता है, उनकी मनोदशा में भी जल्दी-जल्दी उतार-चढ़ाव आते रहते हैं।

एकाग्रता बढ़ाने के लिए निम्न बातों पर गौर फरमाएं-

- एकाग्रता बढ़ाने के लिए मेडिटेशन और योग करें। इससे ध्यान केंद्रित करने की क्षमता का विकास होता है।
- एकाग्रता बढ़ाने के लिए किसी केंद्र बिंदु पर जितनी देर हो सके, ध्यान केंद्रित करें। धीरे-धीरे ध्यान केंद्रित करने का समय बढ़ाएं।
- माता-पिता को चाहिए कि शुरू से ही बच्चों को ध्यान केंद्रित करने की शिक्षा दें।
- अपने कार्यों को योजनाबद्ध तरीके से और समय पर करें, इससे काम का अतिरिक्त बोझ भी नहीं पड़ेगा और किसी तरह की चिंता भी नहीं रहेगी।
- उद्देश्यों में कामयाब न होने पर भी नकारात्मक विचार आने लगते हैं और नकारात्मक विचार मन में हीनभावना लाते हैं अतः ऐसी भावना से बचें।
- सफलता प्राप्त होने पर स्वयं को सकारात्मक सोच से भरें, जिससे काम करने का उत्साह बना रहे।
- बचपन से ही बच्चों की ताकतों और कमजोरियों को



पहचानने की कोशिश करें। जहां तक हो सके घर का माहौल हंसी-खुशी का बनाकर रखें, ताकि बच्चों में नकारात्मक सोच पैदा न हो।

- अपने कार्य को समय-समय पर रिव्यू करते रहें।
- बच्चों की बातों को अनसुना करने की बजाए गौर से सुनें और उन पर ध्यान दें।
- एकाग्रता से काम करने के लिए शांतिपूर्ण माहौल का होना जरूरी है। इसलिए काम करते समय रेडियो या टीवी न चलाएं।
- काम पर ध्यान केंद्रित करने के लिए खुद को अनुदेश देते रहें कि आपका ध्यान केवल अपने निर्धारित काम के अलावा और कहीं नहीं जाए।
- यदि काम करते समय ध्यान टूटने लगे तो किसी मनोरंजन के साधन की ओर जाएं तो पहले उसे पूरा करें, फिर काम करें। इससे ध्यान भटकेगा नहीं और आपको संतुष्टि भी मिलेगी।
- विद्यार्थियों को चाहिए कि पढ़ाई के दौरान बीच-बीच में ब्रेक लें। ब्रेक के समय पढ़ाई की चिंता छोड़कर हल्का-फुल्का कुछ खा-पी लें। घरवालों के साथ बातें और हंसी मजाक करते रहें। ऐसा करने से मूड बदलेगा और फिर से पढ़ाई करने में अधिक ध्यान लगेगा।

## ये हैं सफलता के मंत्र

पढ़ाई में टॉपर बना आपका सपना है तो इस सपने को आप मेहनत से हकीकत में बदल सकते हैं। इन सबसे मंत्रों को अपनाकर प्रतियोगी परीक्षा और एग्जाम में सफल हो सकते हैं।

कड़ी मेहनत- सफलता हासिल करने का पहला मंत्र है कड़ी मेहनत। मेहनत का कोई शॉर्टकट नहीं होता। यदि अ प न



पाठ्यक्रम की आवश्यकता के अनुसार कड़ी मेहनत करते हैं तो उसका फायदा मिलता ही है।

खुश रहें- किसी भी परीक्षा की तैयारी के दौरान नकारात्मक विचारों से दूर रहें। हमेशा पॉजिटिव थिंकिंग रखें। हमेशा खुश रहने की कोशिश करें।

फोकस बनाए रखें- बिना फोकस बनाकर कई घंटे पढ़ाई करने से अच्छा है कि कुछ घंटे ध्यान लगाकर पढ़ाई करें। कुछ देर ही सही पर मन को एकाग्र रखकर पढ़ाई करें।

सपनों को सच करने के लिए संघर्ष करें- हमेशा जीवन में बड़े सपने देखें और लागू टर्म गोल बनाएं। जब भी ऐसा लगे कि आप हार रहे हैं तो अपने सपनों को याद करें। खुद को यह अहसास दिलाएं कि सफल इतने कीमती हैं कि ऐसा संघर्ष उन सपनों के सामने कुछ भी नहीं है।

## ऐसे मिलती है सफलता

अक्सर देखा जाता है कि युवा जब अपना सफल करियर नहीं बना पाते हैं तो इसका दोष वे दूसरों को देते हैं। अपनी नाकामियों का ठीकरा दूसरों पर फोड़ने लगते हैं। यह याद रखिए अपनी नाकामी के जिम्मेदार आप खुद हैं।

वे अनेक बातों का रोना रहते हैं, जैसे हमारे माता-पिता के कम पढ़े-लिखे होने के कारण वे हमारा करियर में मागदर्शन नहीं कर सके। हम पढ़ने की सुविधाएं नहीं मिलीं। पढ़ाई के दौरान हमें घर के कामों में लगाए रखा। घर में ज्यादा सदस्य होने से घरवालों ने हमारी ओर ध्यान नहीं दिया।

ये ऐसी कुछ बातें हैं जो असफल युवा कहते हैं, लेकिन ऐसा नहीं है। अगर व्यक्ति कुछ करना चाहे और उसके हासिले बुलंद हों तो उसकी राह में कितनी भी मुसीबतें आए वह सफल हो जाता है।

एक अंग्रेजी कहावत का हिन्दी अर्थ है- किसी एक विचार या लक्ष्य के प्रति समर्पण के कारण ही एक सामान्य योग्यता रखने वाला व्यक्ति असाधारण प्रतिभा से संपन्न व्यक्ति बनता है। कठिनाइयां हर किसी के जीवन में आती हैं बस उनका स्वरूप और उनसे लड़ने के तरीके अलग हो सकते हैं। उन कठिनाइयों को ढाल बनाकर अपनी नाकामी को उजागर न करें, बल्कि हर स्थिति से निकलना सीखें।

याद रखिए दुनिया भी उन्हीं को याद रखती है जो संघर्ष से निकलकर सफलता के शिखर पर पहुंचता है। नाकामियों को रोना छोड़कर चल पड़िए मंजिल की राह पर। मुश्किलें तो आएंगी। अपनी नाकामियों को सफलता की मंजिल पाने का पड़ाव मानिए। हिल्टलर का प्रसिद्ध वाक्य है, जो बिना संघर्ष के जीतता है वह विजेता कहलाता है लेकिन जो संघर्ष का सामना करके जीतता है वह इतिहास बनाने वाला कहलाता है। इन बातों जीवन में हमेशा रखें ध्यान-

- अगर आप किसी क्षेत्र में करियर बनाने में असफल हो गए हैं तो यह न सोचिए कि सिर्फ वही क्षेत्र आपके लिए बना था।

- आप दूसरे क्षेत्र में प्रयास कर सफलता को प्राप्त कर सकते हैं।

- पहाड़ी की चढ़ाई करते समय हमेशा ऊपर चढ़ने वालों को देखना चाहिए। नीचे वालों को देखेंगे तो हमें ऊंचाई से डर लगेगा।

- अपने आपको मोटिवेट कीजिए। सफलता की जो अनुभूति रहती है उसका मजा ही कुछ और है।

- जीत कुछ कर गुजरने में है, हारकर बैठने में नहीं। प्रयास से

सफ लता मिल ही जाती है।



## फोटोग्राफी

## में रखें इन बातों का ध्यान



फैशन और वाइल्ड लाइफ फोटोग्राफी में रुचि रखने वाले युवा इसे अपना पेशा मानते हैं। इस फील्ड में क्रिएटिविटी, टेक्निक, ट्रेनिंग, हार्डवर्क, ग्लैमर, एडवेंचर सबकुछ है। सही ट्रेनिंग और गाइडेंस से इस फील्ड में करियर बनाने का स्कोप बढ़ गया है। कई डिग्री होल्डर फोटोग्राफर्स भी फैशन और वाइल्ड लाइफ फोटोग्राफी की बारीकियां सीख रहे हैं।

करियर संभावनाएं- फैशन इंडस्ट्रीज, कॉर्पोरेट और इंडस्ट्रीयल सेक्टर के विकसित होने से इस फील्ड में संभावनाएं बढ़ गई हैं। फैशन इंडस्ट्री के फलने-फूलने के साथ ही फैशन फोटोग्राफी में ग्लैमर जुड़ चुका है। आज हर कंपनी अपने प्रोडक्ट के साथ कैलेंडर, मेगजीन, विज्ञापन ब्रोशर प्रकाशित करती है। इनमें आकर्षक और स्टाइलिश फोटो की खास भूमिका होती है। इन सबके लिए फैशन फोटोग्राफर की बहुत जरूरत है। तकनीकी रूप से सक्षम होने पर इस क्षेत्र में भविष्य बहुत उज्ज्वल है।

शैक्षणिक योग्यता- फोटोग्राफी के लिए कम से कम ग्रेजुएशन होना जरूरी है। देशभर में कई इंस्टीट्यूट्स फोटोग्राफी में डिग्री



या सर्टिफिकेट कोर्स करवाते हैं। एक सर्वसेसफुल फोटोग्राफर बनने के लिए डीप स्टडी और अच्छे विजन का होना जरूरी है। अहमदाबाद, मुंबई, दिल्ली, औरंगाबाद जैसे शहरों में संस्थानों द्वारा फोटोग्राफी का विधिवत प्रशिक्षण दिया जाता है। इन संस्थानों में दो-तीन वर्षों के डिग्री कोर्स एवं ट्रेनिंग दी जाती है। इन बातों का रखें ध्यान-

- फोटोग्राफर बनने के लिए किताबी कम और

प्रैक्टिकल नॉलेज ज्यादा जरूरी है।

- अपने फील्ड की पूरी जानकारी, लेटेस्ट ट्रेंड पर नजर और आने वाले ट्रेंड की खबर होना जरूरी।
- फोटोग्राफी का बेसिक नॉलेज के लिए किसी प्रतिष्ठित इंस्टीट्यूट से ट्रेनिंग लें।
- ट्रेनिंग के बाद सबसे ज्यादा जरूरी है विजन।
- इस फील्ड में बहुत ज्यादा पेशा रखने की जरूरत है। यह फील्ड पेशा, कॉन्फिडेंस और हार्ड वर्क मांगता है।
- फोटोग्राफी में सर्वसेस धीरे-धीरे ही मिलती है।

फोटोग्राफी के टॉप इंस्टीट्यूट

- नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ डिजाइन, अहमदाबाद।
- सर जेजे स्कूल ऑफ एप्लाइड आर्ट, मुंबई।
- जवाहरलाल नेहरू टेक्नोलॉजिकल यूनिवर्सिटी, हैदराबाद।

## कैसे सामना करें इंटरव्यू का

इंटरव्यू का नाम आते ही दिल में एक डर पैदा होने लगता है। इंटरव्यू के लिए आपको हर तरह से तैयार रहना पड़ता है। इंटरव्यू से पहले कई अनजाने सवाल सताने लगते हैं।

कहते हैं कि वेल बिगिंगिंग इन हाफ डन अगर आपने इंटरव्यू में शुरू से ही अपना विश्वास बनाए रखा और इंटरव्यू पैनल के शुरूआती सवालों का प्रभावशाली अंदाज में जवाब दे दिया तो मान लें कि आपकी सफलता की संभावनाएं प्रबल हैं। इंटरव्यू में जाने से पहले नीचे दिए गए टिप्स पर गौर करें। ये टिप्स आपके लिए बड़े मददगार साबित होंगे। टिप्स पढ़ने के बाद आप पाएंगे कि आपका आत्मविश्वास बढ़ गया है।

- कहा जाता है कि पहला इंप्रेशन ही आखिरी इंप्रेशन होता है। इसलिए मेंटल लेवल पर तैयारी के साथ-साथ आप यह न भूल जाएं कि इंटरव्यू में आपकी बौद्धिक क्षमता के अलावा आपकी बांडी लेंग्वेज को भी परखा जाएगा। वेल ड्रेसड होकर ही इंटरव्यू में जाएं क्योंकि इससे आप आत्मविश्वास से भर जाएंगे।
- अपने साथ जरूरी कागजात जरूर ले जाएं। मसलन अपने सर्टिफिकेट, एकेडमिक एचिवमेंट और बायोडाटा जो आपने इंटरव्यू से पहले भेजा था, उसकी एक प्रति अवश्य ले जाएं।
- अपने कागजात इंटरव्यू में तभी प्रस्तुत करें, जब आप से मांगें जाएं।
- इंटरव्यू में लेट न हों। कम से कम पंद्रह मिनट

पहले पहुंचने की कोशिश करें।

- यदि किसी कारण न चाहते हुए भी इंटरव्यू में लेट हो जाएं तो उसके लिए सबसे पहले क्षमा मांगें और देर से आने के कारण का उल्लेख करें।
- इंटरव्यू कक्ष में पहुंचते ही इंटरव्यू पैनल के सदस्यों का अभिवादन जरूर करें।
- इंटरव्यू पैनल के हर सवाल को ध्यान से सुनें और यदि किसी सवाल को सुनने में कोई शक हो तो निम्नतापूर्वक उसे दोहराने के लिए कहें।
- सवालों के जवाब विश्वास के साथ और संक्षेप में दें जब तक कि विस्तृत जानकारी देने के लिए न कहा जाए।
- जिस संस्थान में इंटरव्यू के लिए जा रहे हैं, उसके बारे में मोटी जानकारी पहले ही जुटा लें।
- जब आपसे पूछा जाए कि इस पद के लिए आपकी एक्सपेक्टेडेशन क्या है तो इसका जवाब चतुराई से दें। सीधे ही कोई फिगर बताने से बेहतर होगा कि आप कहें कि एस पर द मार्केट स्टैंडर्ड्स। इंटरव्यू पैनल के दोबारा पूछने पर आप अपने मुताबिक कोई फिगर बता सकते हैं।
- इंटरव्यू के दौरान इंटरव्यू पैनल से आई कॉन्टेक्ट कायम रखें।
- अगर किसी विषय में जानकारी नहीं है तो उसे स्वीकार कर लें।
- कभी झूठ न बोलें। अगर इंटरव्यू पैनल ने आपका झूठ पकड़ लिया तो आपकी सारी इंप्रेशन खराब हो जाएगी।







