

आज के समय में स्मार्ट नहीं

हार्ड वर्किंग है जरूरी

जब भी लम्बे काम की लिस्ट करने की जरूरत पड़ जाए तो छोटे ब्रेक्स जरूर लेने चाहिए। इससे फोकस बढ़ता है और थके हुए दिमाग को थोड़ा आराम भी मिल जाएगा। लेकिन ऐसा सोचना कि आज रिलैक्स करके काम कल करेंगे ये गलत लालच है। लम्बे ब्रेक्स आलस पैदा करते हैं। अगर सी तरह के ब्रेक्स लेंगे तो आपके काम पर असर जरूर पड़ेगा। काम करते रहने से ही सफलता मिलती है।

खराब क्वालिटी का काम मिल सकता है

इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप रोज क्या काम करते हैं। अगर आप काम को पूरा समय नहीं देते हैं तो नतीजे बिगड़ सकते हैं। जो लोग मेहनत करने से बचते हैं और स्मार्ट वर्किंग तकनीक का ज्यादा इस्तेमाल करते हैं उनका काम की क्वालिटी खराब होने की सम्भावना ज्यादा होती है।

स्मार्ट वर्किंग करने वाले अक्सर अपने वर्कप्लेस पर सालों तक एक ही पोजिशन पर बने रह जाते हैं। जैसे अगर आप एक दिन में पांच प्रोजेक्ट्स करते हैं तो वे अच्छी क्वालिटी के नहीं हो सकते हैं। इसलिए चाहे एक दिन में कम काम करें लेकिन उसकी क्वालिटी बहुत अच्छी होनी चाहिए।



मेहनत हमेशा रंग लाती है

बात उस बॉस की नहीं है जो आपको मेहनत को देखते हुए भी नजरअंदाज करते हैं। बात मेहनत के उस तजुबे की है जो आपको ऑफिस में सबके बीच मिलता है। हो सकता है आपको प्रमोशन नहीं मिले लेकिन एक्सपीरिंस जरूर मिलेगा और धीरे धीरे आप अपने काम में एक्सपर्ट बन जाएंगे। इसी तरह तजुबे लेकर एक दिन आप अपना ड्रीम जॉब भी हासिल करेंगे। अगली बार आपको कोई एक्स्ट्रा काम दे तो तुरंत उसे रिजेक्ट नहीं करें। कुछ मिनट रुकें और सोचें कि क्या ये एक्स्ट्रा काम किसी भी तरह से भविष्य में मेरा भला कर सकता है? अगर जवाब हां में मिले तो उसे कर लेने में कोई बुराई नहीं है। ऐसे काम भी करें जो आपकी जवाबदारी या जिम्मेदारी में नहीं आते हैं। आप कभी इन्हे रिजेक्ट नहीं करेंगे। हर हालत में मेहनत का फल तो मिलता ही है। पैसे पर फोकस करना बंद कर दें और तजुबा लेने की जिद पकड़ें।



करियर

इन संकेतों से जानें



रिश्ते

कैसे बड़े रिश्तों की उम्र

हर कोई अपने जीवनसाथी की भावनाओं को ठीक से समझ नहीं पाता है। एक साथ खुशनुमा जीवन बिताने वाली जोड़ियां बहुत समझदार, बहुत पैसे वाली या मनोविज्ञान की गहरी समझ रखने वाली हो ऐसा नहीं है। अगर लोग अपने रिश्ते में कुछ चीजों को जोड़ते रहते हैं तो रिश्ते लंबे समय तक टिके रहते हैं।

प्यार जताने का तरीका

अपने रिश्ते में समय-समय पर प्यार जताना जरूरी होता है ताकि आपके साथी को यह लगता रहे कि आपके लिए इस जुड़ाव की अहमियत है। जीवनसाथी के लिए फूल खरीदना या फिर उसकी पसंद की चीजें करने का अपना महत्व है। यह बहुत छोटी-सी बात लग सकती है लेकिन किसी भी रिश्ते में इसका बहुत ज्यादा महत्व होता है। किसी भी रिश्ते में जब एक व्यक्ति को यह लगने लगता है कि उसकी कोई अहमियत नहीं है तो यहीं से दरार पड़ना शुरू होती है। अगर दोनों एक दूसरे के साथ जुड़ाव महसूस करते हैं तो रिश्ता ताउम्र बना रहता है। ऐसे जीवनसाथी कभी भी संवाद की कमी, पैसों की दिक्कतों या फिर रिश्तेदारों के कारण रिश्ते को खत्म नहीं करते हैं।

गलतियों को मान लेना

हर रिश्ते में लड़ाइयां और गलतफहमियों के लिए पूरी गुंजाइश होती है। लेकिन जब दोनों ही अपनी गलतियों के लिए माफ़ी मांगने की समझबूझ रखते हैं तो रिश्ता हरा-भरा रहता है। अपनी गलती स्वीकारना अपने कद को छोटा करना नहीं है बल्कि यह तो बड़प्पन को बताता है। जब आप अपने अहम को छोड़कर अपने साथी को मनाने की कोशिश करते हैं तो इसका मतलब है कि आपके रिश्ते में एकदूसरे लिए पर्याप्त प्रेम है। अपने साथी की परिस्थिति को समझना भी बहुत ही मायने रखता है क्योंकि उससे भी दूरियां खत्म हो जाती हैं और शिकवों के लिए जगह नहीं रहती।



कोई भी रिश्ता हमेशा बना रहेगा इसकी गारंटी लेकर नहीं तय होता है। रिश्तों को लगातार सींचना पड़ता है। एक साथ जिंदगी शुरू करने वाले दो लोग इस बात को जानते हैं कि रिश्ता बनाना एक लंबी प्रक्रिया है। जरूरत से ज्यादा अपेक्षा का बोझ रिश्ते नहीं उठा पाते हैं और टूट जाते हैं। यह कमी नहीं होता कि हर कोई रिश्ते निगमाना जानता हो। हम सभी में कुछ कमियां और कमजोरियां होती हैं।

बातचीत का लहजा

आप क्या कहते हैं यह उतना मायने नहीं रखता है बल्कि महत्वपूर्ण यह है कि आप किस तरह से कहते हैं। बातचीत करते हुए अगर आप किसी बात को बहुत गुस्से में कहते हैं तो उसकी प्रतिक्रिया वैसी ही होगी जबकि अगर आप उसे समझाने के अंदाज में कहते हैं तो उसका असर दूसरी तरह होता है। किसी भी बहस में आपको अपने साथी के प्रति बहुत

ही नपे-तुले शब्दों का उपयोग करना चाहिए। किसी भी मुद्दे पर आप अपने साथी के साथ किस तरह बात करते हैं उसी से आप दोनों का जुड़ाव स्पष्ट हो जाता है। याद रखिए आपकी टोन किसी भी बात को कहते हुए मायने रखती है।

किस तरह ध्यान देते हैं

जब भी आपका जीवनसाथी आपको मैसेज करता है तो आप किस तरह और कितनी देर में उसका जवाब देते हैं इससे भी पता चलता है कि आपका रिश्ता किस दौर से गुजर रहा है। जो अपने जीवनसाथी के फोन या संदेश को महत्व नहीं देते हैं वे अपने रिश्ते को मुश्किल में डाल रहे होते हैं। जिस रिश्ते में दोनों ही साथी एकदूसरे के साथ चीजें शेयर करते रहते हैं या फिर एकदूसरे को जिंदगी के अनुभवों के बारे में बताते रहते हैं वह लंबे समय तक टिका रहता है। एकदूसरे के साथ जुड़ाव बढ़ाने के लिए शेयरिंग बहुत ही अहम है।

एकदूसरे को स्वीकार करना

किसी रिश्ते की शुरुआत में दो व्यक्तियों में बहुत ज्यादा प्रेम होता है और तब सारा ध्यान खूबियों पर ही होता है लेकिन समय के साथ एकदूसरे की कमियां भी सामने आती हैं। लेकिन इन कमियों को नजरअंदाज करके अगर आप खूबियों पर ही ध्यान लगाएं तो रिश्ता कायम रहता है। जब आप किसी भी कमजोरी या कमी को ज्यादा बड़ा करके देखने लगते हैं तो चीजें खराब मोड़ लेने लगती हैं। किसी भी खुशहाल रिश्ते में एकदूसरे से प्रेम के अलावा किसी भी अन्य चीज की अपेक्षा से बचना चाहिए। कोई भी व्यक्ति पूरी तरह परफेक्ट नहीं होता है परफेक्शन तो आपको तलाशना पड़ता है।

खाली समय कैसे गुजारते हैं

अगर आप दोनों अपना खाली वक्त एकदूसरे के साथ गुजारना पसंद करते हैं तो समझिए कि आपका रिश्ते बिल्कुल सुरक्षित मान सकते हैं। अक्सर लोग अपने खाली वक्त में अकेले कहीं जाना पसंद करते हैं या उन चीजों को करने के बारे में सोचते हैं जो लंबे समय से अटकी पड़ी हैं। तब जीवनसाथी को मिलने वाला वक्त और भी कम हो जाता है। ऐसे में आपसी उलझनों को सुलझाने का समय ही नहीं मिलता है। संवाद से सारी चीजों का हल निकाला जा सकता है मगर तब क्या होगा जब इस संवाद के लिए समय ही न हो। साथ बिताया जाने वाले समय की ज्यादा न हो लेकिन जितना हो वह शानदार ढंग से बीते तो रिश्ता बेहतर होता है।

बेडरूम में भूलकर भी न रखें फूल



फेंगशुई में घर को शरीर के समान माना जाता है। अगर फेंगशुई में हर छोटी-बड़ी चीज का महत्व है। अगर घर में गलत स्थान पर कोई चीज रखी है तो इसके दुष्परिणाम भी सामने आने लगते हैं। फूलों से घर को सजाने में भी हमें फेंगशुई के सिद्धांतों को ध्यान रखना चाहिए। घर में अगर फूलों को सही स्थान पर रखा जाए तो ये घर को पॉजिटिव एनर्जी से भर देते हैं। अपने घर में फूलों को हमेशा लिविंग रूम या डाइनिंग रूम में लगाया चाहिए। बेडरूम में फूलों को बिल्कुल भी नहीं रखना चाहिए। ऐसा करने से घर के सदस्यों में बेचैनी हो सकती है।

फेंगशुई के अनुसार बांस के पौधे सुख-समृद्धि के प्रतीक हैं। इनसे परिवार के सदस्यों को पूर्ण आयु और अच्छा स्वास्थ्य मिलता है। घर की बैठक में बांस का पौधा लगाया चाहिए। इसके अलावा घर को नकारात्मक ऊर्जा से मुक्त रखने के लिए पूर्व दिशा में मिट्टी के छोटे से पात्र में नमक भरकर रख दें। हर दिन इस नमक को बदलते रहें।

घर में खुशहाली के लिए तीन हरे पौधे मिट्टी के बर्तनों में घर के अंदर पूर्व दिशा में रखें। ये पौधे बोनसाई या कैक्टस के न हों। घर, कार्यालय, शोरूम के पूर्वी हिस्से में लकड़ी का फर्नीचर रखने से लाभ मिलता है। अपने लिविंग रूम या डाइनिंग रूम में फेंगशुई फूलों को लगाएं। इससे घर में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है।

घर में रखे फूल अगर सूखने या मुरझाने लगे तो इन्हें तुरंत हटा देना चाहिए। सूखे फूलों को कभी भी घर में नहीं लगाया चाहिए। फेंगशुई में माना जाता है कि सूखे हुए फूलों से नकारात्मक ऊर्जा आती है। आप अपने घर में प्लास्टिक के आर्टिफिशियल फूल भी लगा सकते हैं।



वास्तु

जर्मन कवि बर्तोल्त ब्रेख्त की पक्तियां हैं-
जो हो चुका सो हो चुका, हर चीज बदलती है,
अपनी हर आखिरी सांस के साथ,
तुम कर सकते हो ताजा शुरुआत...।

किसी भी काम की शुरुआत के लिए जरूरी नहीं कि कोई मुहूर्त ही हो। जब आपकी इच्छा हो, मन में जुनून हो तभी एक नई शुरुआत की जा सकती है। यदि पूर्व में असफलता भी मिली हो तो उससे घबराना कैसा। आगे तो बढ़ना ही है जिसके लिए पहला कदम भी बढ़ाना ही होगा। नई शुरुआत तभी संभव है जब बुद्धि

विश्वविद्यालय में यादों को भुलाकर नए दृष्टिकोण के साथ शुभ कदम बढ़ाएं। प्रयास करें, हारें, फिर प्रयास करें, यही तो जीवन है। अमेरिकी टीवी होस्ट ओप्रा विनफ्रे ने एक इंटरव्यू में कहा था, ऐसा काम करें जिसे असंभव समझते हों। विफल हों, फिर प्रयास करें। केवल वे लोग ही नहीं गिरते, जो कभी चुनौतीपूर्ण काम नहीं करते। हार भी आपकी है, इसलिए अपनी हार का भी आनंद लें। हम सभी कभी न कभी असुरक्षित महसूस करते हैं। संबंध, करियर, सेहत...ऐसे कई पहलू हैं, जिनमें विफलता की चिंता होती है। इससे बचाव के लिए कुछ जरूरी बातों पर ध्यान देना अति आवश्यक है। इसलिए यदि इन चार बातों पर ध्यान दें तो जिंदगी आसान होगी।

1. दो नावों में न रहें सवार

एक ही बार में दो अलग-अलग दिशाओं में चलना मुमकिन नहीं तो ऊर्जा व्यर्थ क्यों करें? सिर्फ थोड़ा-सा पाने के लिए अगर रोज इच्छा के खिलाफ काम करना पड़े तो बेहतर है वह करें जो करना चाहते हैं। लेकिन पहले यह जान लें कि करना क्या चाहते हैं। दुविधा में रहने और आगे कदम न बढ़ाने से विफलता ही मिलेगी, इसलिए दृढ़-इच्छा से आगे बढ़ें। एक नई शुरुआत के लिए कोई समय नहीं होता, वह तो कभी भी शुरू की जा सकती है।

2. समय है 'हां' कहने का

सही दिशा में कदम बढ़ाने के बाद

डर को कोई वजह नहीं रहना चाहिए। जीवन को पूरे जज्बे के साथ जीने की चाह रखें, अपनी काबिलियत पर भरोसा रखें। अतीत से सबक लेकर मौजूदा स्थिति पर नियंत्रण रखें। फैसलों पर अडिग रहें। नए अवसरों को स्वीकार करें तभी तो किसी काम की शुरुआत होगी।

3. नजरिया बदलें

सोच बदले बिना नतीजे नहीं बदले जा सकते। सोच एक-सी रहेगी तो नतीजे भी एक जैसे ही मिलेंगे। इसलिए नए विचारों को दिल में जगह दें। दृष्टिकोण बदलने को तैयार रहें। हर चीज बदलती है, इसी का नाम जिंदगी है।

4. डर कैसा हार से

विश्वविद्यालय में समाजशास्त्र विभाग की प्रो. अनीता मिनोचा कहती हैं जब हम वर्तमान से संतुष्ट नहीं होते तो अतीत अधिक खुशगवार लगता है। अतीत कितना भी अच्छा हो, उसे लौटा तो नहीं सकते। इसलिए सचाई स्वीकारें। हर चुनौती का सामना करें और एक नई शुरुआत में जुट जाएं।

सफलता का स्वाद

कभी-कभी कोई उदाहरण हमें वह सबक भी सिखा जाता है, जिसका हम लंबे समय से इंतजार कर रहे होते हैं। अब्राहम लिंक्न अमेरिका के 16वें राष्ट्रपति थे। वे जीवन के 51वें पड़ाव पर राष्ट्रपति चुने गए। इस बड़ी सफलता का अठ्ठाया दरअसल अनेक विफलताओं की बुनियाद पर लिखा गया। उम्र के 22वें वर्ष में बिजनेस में उन्हें नुकसान हुआ, 23वें वर्ष में राजनीति में कदम रखा, मगर हार गए, 24वें वर्ष में फिर व्यापार में नुकसान हुआ, 26वें वर्ष में उनकी मंगेतर का निधन हो गया, फिर खुद बीमार हो गए। एक बार फिर उन्होंने स्पीकर का चुनाव लड़ा। यह उम्र का 29वां पड़ाव था लेकिन यहाँ भी उन्हें हार का स्वाद चखना पड़ा। 31वें वर्ष में फिर उन्होंने राजनीति की ओर रुख किया लेकिन फिर चुनाव हारे। 46 की उम्र में सीनेट का चुनाव लड़ा और हारें। विफलताओं से उनका बेहद करीबी रिश्ता रहा, लेकिन एक दिन यही व्यक्ति अमेरिका का राष्ट्रपति बन गया।

जानें इंडिया के बेस्ट मानसून स्पोर्ट्स के बारे में...

अगर आप इस मौसम में अपने पार्टनर के साथ कहीं बाहर जाने की सोच रहे हैं और आपकी समझ न आ रहा है कि कहाँ जाएँ तो हम आपकी इसमें मदद कर देते हैं। हम आपको बताएंगे ऐसी हसीन वादियों के बारे में जहाँ जाकर आप इस भाग्यी दौड़ती जिंदगी के तनाव से आजाद होकर अपने पार्टनर के साथ हसीन लम्हों का मजा उठा पाएंगे। इन जगहों पर न सिर्फ आपको खूबसूरत मौसम मिलेगा बल्कि, यहाँ ठंडी-ठंडी फुहारों में भीगने का मजा ही कुछ और होगा। ये हैं इंडिया के बेस्ट मानसून स्पोर्ट्स जहाँ आप जरूर जाना चाहेंगे। दार्जिलिंग, पश्चिम बंगाल दार्जिलिंग पश्चिम बंगाल का स्वर्ग है। यहाँ हर साल हजारों की संख्या में पर्यटकों का तांता लगा रहता है। यह शहर चाय बागान के लिए भी विश्व प्रसिद्ध है। मानसून के मौसम में दार्जिलिंग की सैर एक अनोखा और यादगार पल होगा। क्योंकि चारों ओर फैले चाय के बागान और दार्जिलिंग की हसीन वादियाँ आपका मन मोह लेंगीं। गोवा यह बीच अपने भव्य प्राकृतिक दृश्यों के कारण पर्यटकों को सम्मोहित करता है। यहाँ कुदरत का नजारा देखते ही बनता है। समुद्र के किनारे झुके हुए खजूर के पेड़ और सफेद चमकीले रेत इस बीच की खूबसूरती को और भी बढ़ा देते हैं। इस बीच को पहले हिप्पियों का बीच कहा जाता था। अगर आप मोलभाव में अच्छे हैं, तो आपको मोलभाव करके खरीदारी में मजा आता है तो यहाँ लगाने वाला बाजार भी आपके लिए एक आकर्षण है। इस बीच पर चांदनी रातों में हिप्पियों की पार्टियाँ होती हैं जो बड़ी संख्या में पर्यटकों को आकर्षित कराती हैं। शिलांग, मेघालय



मेघालय की राजधानी शिलांग एक बेहद खूबसूरत आकर्षक स्थल है। पहाड़ियों पर बसा यह छोटा सा शहर हमेशा से ही पर्यटकों के आकर्षण का केंद्र रहा है, इसे पूरब का स्कॉटलैंड भी कहा जाता है। यहाँ पर मानसून का अपना अलग ही मजा है। वैसे तो यहाँ पूरे साल मौसम सुहावना रहता है लेकिन मानसून में यहाँ के मौसम में चार चांद लग जाते हैं। कुर्ग, कर्नाटक पश्चिमी घाटों में फैला हुआ कुर्ग की मिस्टी घाटी में खूबसूरती देखते ही बनती है। यहाँ कॉफी, चाय और मसालों के पेड़ हैं। कुर्ग को इसकी खूबसूरती और यहाँ के खूशनुम मौसम के चलते भारत का स्कॉटलैंड कहा जाता है। यहाँ कॉफी और मसालों की खेती होती है। कुर्ग के प्रसिद्ध पर्यटन केन्द्र में मंडालपती, तिब्बती मठ, कावेरी नदी, इरूपू फॉल, इगुथापा मंदिर, ओमकारेश्वर मंदिर, मरकारा डाउन गोल्फ क्लब, ब्रम्सागिरी पहाड़ी और नाल्कनद महल है। मुन्नार, केरल मुन्नार में विशाल



पर्यटन

चाय बागान और घुमावदार गलियों की वजह से मुन्नार भारत के फेमस हिल स्टेशन में से एक है। यहाँ भारतीय मसालों की खुशबू आती है क्योंकि यहाँ मसालों की खेती होती है। यहाँ पर्यटकों के बीच हाउसबोटिंग काफी पॉपुलर है। मुन्नार के प्रसिद्ध पर्यटन केन्द्र में चाय के बगीचे, वॉन्डरला अम्यूसमेंट पार्क, कोची फोर्ट, गणपति मंदिर और हाउसबोट है।

