नकारात्मक लोगों को कैसे पहचानें?

जिन लोगों के साथ आप समय बिताते हैं वो जाने-अनजाने में आपके जीवन पर बहुत बड़ा असर डालते हैं। कहीं न कहीं हम उनकी तरह बात करने, उनकी तरह बनने और वैसा ही करने की कोशिश अनजाने में करने लगते हैं, ये मानवीय पकृति है जिसे हर कोई करता है और इसे बदलना लगभग नामुमकिन है, क्योंकि संगत का असर दिमाग पर पड़ता है और दिमाग एक जटिल अंग है जिसे समझ पाना असंभव है। कई बार हमें पता ही नहीं चलता है कि जो लोग हमारे साथ या आसपास हैं वो कितने बेकार और नकारात्मक सोच वाले हैं। ऐसे लोग विषैले सांप की तरह होते हैं जो कभी न कभी आपको भी नुकसान पहुंचाते ही हैं। इसलिए, बेहतर होगा कि ऐसे लोगों को पहचानें और उनसे दूरी बना लें। ऐसे लोग अपनी बातों या अपने कामों से आएं दिन किसी न किसी का दिल दुखाते रहते हैं। वे हमेशा कोशिश करेंगे कि वे आपको बहुत भला चाहते हैं लेकिन आपको निराश करने का कोई अवसर नहीं छोड़ते हैं। ऐसे लोगों को स्मार्टली हैंडल करना सीखें और उनसे भावनात्मक दूरी बना लें। वरना वे आपमें भी ऐसी आदत पनपा सकते हैं। ऐसे लोग हमेशा परेशान रहते हैं। वो जीवन में कभी खुश नहीं रहते हैं। चाहें परिस्थितियां कितनी भी अच्छी क्यों न हों, उन्हें हमेशा शिकायत और समस्या ही रहती है। समय रहते ऐसे लोगों से दूर हो जाएं। जो लोग आपको किसी काम को करने के लिए प्रेरित नहीं करते हैं बल्कि हमेशा हतोत्साहित करते रहते हैं वे लोग टॉक्सिक होते हैं। ऐसे लोग जीवन में नकारात्मकता लेकर आते हैं। जितना संभव हो, ऐसे लोगों से दूर रहें। जहरीले स्वभाव वाले लोगों से आप जब भी बात करें, तो वे दूसरों के बारे में हमेशा खराब ही बोलेगें। इससे आपके नजरिए पर भी असर पड़ता है। इसलिए, अच्छा होगा कि ऐसे लोगों से दूरी बनाकर रखें।

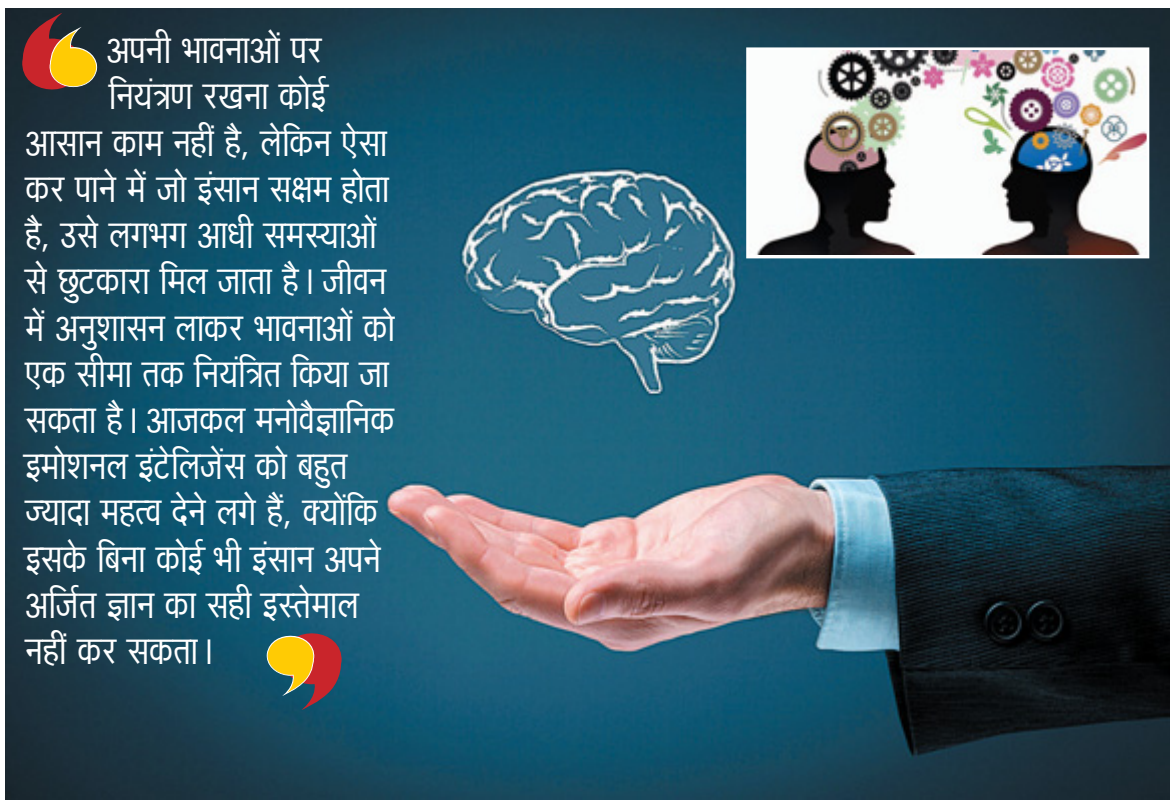
डीवीडी देखकर व्यायाम न करें...

एक नए शोध में पता चला है कि फिटनेस डीवीडी देखते हुए घर में व्यायाम करने का विचार अच्छा लग सकता है, लेकिन इसका काफी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। ऑरिगन स्टेट यूनिवर्सिटी में हुए एक शोध के परिणामों से पता चला है कि इस तरह के वीडियो से व्यक्ति की सोच नकारात्मक दिशा की ओर मुड़ सकती है और उनके प्रेरणा स्तर पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। फिटनेस के लिए मिलने वाली डीवीडी के अध्ययन से यह भी सामने आया है कि इस तरह की डीवीडी में इस्तेमाल होने वाली निराशाजनक भाषा से व्यायाम करने वालों पर पड़ने वाले प्रभाव का स्तर कम हो सकता है। इसके साथ ही ऐसा वीडियो देखने वाले व्यक्तित की आशा और क्षमता पर पड़ने वाला नकारात्मक प्रभाव मनोवैज्ञानिक क्षति का कारण बन सकता है। इस शोध के लिए शोधकर्ताओं ने व्यायाम का प्रशिक्षण देने वाले 10 लोकप्रिय डीवीडी की समीक्षा की। इस तरह के डीवीडी में इस्तेमाल होने वाली भाषा और वीडियो का मूल्यांकन किया गया। इस शोध का लक्ष्य इस तरह के डीवीडी में दिए जाने वाले संदेशों और वीडियो को बेहतर तरीके से समझना और उपयोगतकर्ताओं पर इनके प्रभाव का आकलन करना था। इन फिटनेस डीवीडी का 25 करोड़ डॉलर का उद्योग है, लेकिन इनकी सुरक्षा से संबंधित कोई भी वैज्ञानिक सबूत नहीं है। इस शोध के परिणामों के बाद सभी उपभोक्ताओं से आग्रह किया गया कि वे इस तरह के डीवीडी को खरीदते समय या इनका इस्तेमाल करते समय इससे पड़ने वाले नकारात्मक प्रभाव के प्रति जागरूक रहें।

सैनिक स्कूलों में लड़कियों को भी मिल सकता है दाखिला

सैनिक स्कूलों में अब लड़कियों के दाखिले की भी अनुमति दी जा सकती है। करीब 55 साल पहले जब एक सैनिक स्कूल खुला था तो वह सिर्फ पुरुष प्रधान ही था यानी सिर्फ छात्रों का ही दाखिला होता था। मामले के जानकार एक अधिकारी ने बताया कि नागरिक उड़यन मंत्री अशोक गजापति राजू ने एक पत्र लिखा था जिसके आधार पर रक्षा मंत्रालय ने इन स्कूलों में लड़कियों को भी दाखिला देने की संभावना तलाशनी शुरू कर दी है। रक्षा मंत्रालय अभी देश भर में 22 सैनिक स्कूल चलाता है। अधिकारी ने बताया कि राजू ने रक्षा मंत्री मनोहर पारिज़्कर को एक पत्र लिखकर आग्रह किया जिस पर पार्रिकर ने इस मामले पर गौर करने का वादा किया। देश भर में नैशनल डिफेंस अकेडमी और आर्मी में महिलाओं के दाखिले को लेकर विभिन्न स्तरों पर बहस चल रही थी। सैनिक स्कूल में छात्राओं के प्रवेश को इस दिशा में पहला कदम माना जाएगा।

रक्षा मंत्री को लिखे पत्र में राजू ने उल्लेख किया, 'आज के आधुनिक समय में रक्षा सेवाएं अपवाद नहीं रह गई हैं जहां महिलाएं अपनी भूमिका न निभा सकें। इस संदर्भ में मैं आपके ध्यान में यह बात लाना चाहता हूं कि कई पैरंट्स सैनिक स्कूल, कोरुकोंडा (विजयनगरम) के माध्यम से देश की सेवा में अपनी लड़कियों को भेजना चाहते हैं।'



इमोशनल इंटेलिजेंस भी जरूरी...

आज की जटिल जीवन स्थितियों में खुशी और कामयाबी हासिल करने के लिए व्यक्ति का केवल मेहनती और बुद्धिमान होना ही काफी नहीं, बल्कि इसके लिए भावनात्मक परिपक्वता भी बहुत जरूरी है। आपने यह अनुभव किया होगा कि एक ही जैसी स्थितियों में लोग अलग-अलग ढंग से प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं।कुछ लोग छोटी-छोटी परेशानियों से हताश हो जाते हैं तो कुछ बेहद मुश्किल हालात में भी घबराने के बजाए शांतिपूर्ण ढंग से अपनी समस्याओं का हल ढूंढने की कोशिश करते हैं। इसमें से दूसरी तरह के लोग भावनात्मक रूप से बुद्धिमान माने जाते हैं और वे जीवन के हर मोर्चे पर कामयाब होते हैं। आजकल मनोवैज्ञानिक भावनात्मक विवेक को बहुत ज्यादा महत्व देने लगे हैं, क्योंकि इसके बिना कोई भी इंसान अपने अर्जित ज्ञान का सही इस्तेमाल नहीं कर सकता। भावनात्मक विवेक के सिद्धांत के प्रतिपादकों का ऐसा मानना है कि पारंपरिक रूप से जिसे हम आइक्यू कहते हैं, उसका क्षेत्र बहुत सीमित है, लेकिन इमोशनल इंटेलिजेंस का दायरा बहुत विस्तृत है।

क्या है इमोशनल इंटेलिजेंस

इमोशनल इंटेलिजेंस के अंतर्गत समस्त मानवीय व्यवहार समाहित हैं। जीवन में सफल होने के लिए केवल मेहनत करके तकनीकी कौशल सीखना और जानकारियां हासिल करना ही काफी नहीं, बल्कि इंसान को अपनी भावनाओं के बीच संतुलन स्थापित करना भी आना चाहिए। बौद्धिक रूप से कोई भी इंसान चाहे कितना ही सक्षम क्यों न हो लेकिन भावनात्मक परिपक्वता के अभाव में वह असफल हो सकता है।

अंतर्मन के आईने में

अपने व्यक्तित्व को अच्छी तरह समझना भी भावनात्मक विवेक का ही एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। आपको यह मालूम होना चाहिए कि आप किन बातों से खुश होते हैं, कौन सी बातें आपको नापसंद हैं, अगर कभी आपका मूड खराब है तो आपको यह मालूम होना चाहिए कि किस वजह से आपका मूड खराब है। किन बातों को लेकर आप चिंतित और परेशान होते हैं, आपके मन में किन बातों को लेकर असुरक्षा है, यह आपको स्पष्ट रूप से मालूम होना चाहिए। जब कभी आप शांतिपूर्वक अकेले बैठे हों तो तटस्थ हो कर दूसरों की नजर से आत्मविश्लेषण करें। जब आप ईमानदारी के साथ अपने व्यक्तित्व का मूल्यांकन करेंगे, तभी आप अपनी भावनाओं को अच्छी तरह समझने में सक्षम होंगे। इससे अपने मनोभावों को नियंत्रित और संतुलित करना आपके लिए सहज होगा।

भावनात्मक अनुशासन

अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखना कोई आसान काम नहीं है, लेकिन ऐसा कर पाने में जो इंसान सक्षम होता है, उसे लगभग आधी समस्याओं से छुटकारा मिल जाता है। जीवन में अनुशासन लाकर भावनाओं को एक सीमा तक नियंत्रित किया जा सकता है। अगर आप अच्छी प्रेरणादायक किताबें पढेंगे और जीवन के लिए यह दिशा-निर्देश तय करेंगे कि मन में नकारात्मक भावनाओं को आने नहीं देना है तो क्रोध, ईर्ष्या-द्वेष जैसी भावनाओं से काफी हद तक ऊपर उठ सकते हैं। अगर कोई क्रोध में आकर आपके साथ बुरा व्यवहार करता है तो उसकी प्रतिक्रिया में आपका नाराज होना उचित नहीं है। उस वक्त आप शांत रहें और बाद में जब उस व्यक्ति का गुस्सा शांत हो जाए तब आप उसे उसकी गलती का एहसास कराएं। कोई भी निर्णय लेते समय इंसान को अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखना चाहिए क्योंकि भावावेश में आकर जल्दबाजी में लिया गया निर्णय अकसर गलत साबित होता है।

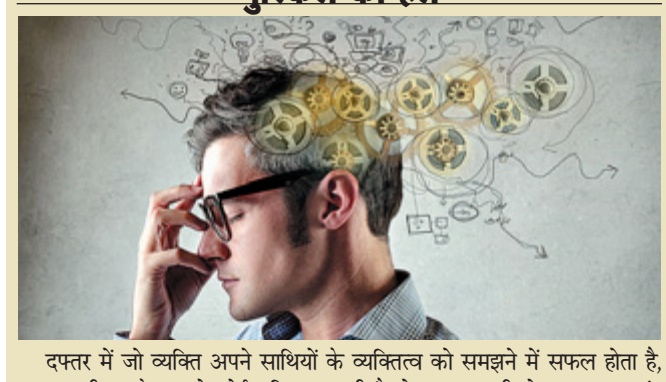
भावनात्मक परिपक्वता

जब इंसान अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना सीख लेता है तो वह स्वतः भावनात्मक परिपक्वता की ओर बढ़ने लगता है। जीवन में सफलता और सच्ची खुशी हासिल करने के लिए किसी भी व्यक्ति का भावनात्मक रूप से परिपक्व होना बहुत जरूरी है। कोई भी इंसान भावनात्मक रूप से कितना परिपक्व होगा, यह इस बात पर निर्भर है कि वह अपनी भावनाओं की अभिव्यक्ति के प्रति कितना सचेत है। महात्मा बुद्ध के उपदेशों में आठ सम्यक सूत्रों का उल्लेख मिलता है, जिनके माध्यम से जीवन के हर क्षेत्र में संतुलित आचरण अपनाने की शिक्षा दी गई है। गौतम बुद्ध ने एक बार अपने शिष्यों से कहा था, तुम वीणा के तारों को इतना न कसो कि वे टूट जाएं और न ही इतना ढीला छोड़ों कि उनसे स्वर न निकले। कहने का अर्थ यह है कि भावनाओं की अभिव्यक्ति के मामले में हमेशा संतुलन होना चाहिए।

समझें दूसरों की भावनाएं

भावनात्मक रूप से संतुलित होने के लिए खुद को समझने के साथ दूसरों की भावनाओं को भी समझने और उनके अनुरूप व्यवहार करने की कोशिश करनी चाहिए। इमोशनली इंटेलिजेंट लोगों का सामाजिक व्यवहार हमेशा संतुलित होता है। दूसरों के व्यक्तित्व की खूबियों-खामियों को पहचानने और उनके मन की बातों को पढ़ पाने का गुर जीवन के हर क्षेत्र में आपके काम आता है। चाहे वह आपका व्यक्तिगत जीवन हो या सार्वजनिक। अगर आप दूसरों को समझते हैं तो यह आपके लिए भी अच्छा होगा। दूसरों की भावनाओं को बारीकी से समझ पाना भावनात्मक विवेक का एक महत्वपूर्ण पहलू है।

मुश्किल का हल



दफ्तर में जो व्यक्ति अपने साथियों के व्यक्तित्व को समझने में सफल होता है, अगर कभी उसके सामने कोई मुश्किल आती है तो वह आसानी से उसका हल ढूंढ लेता है। पारिवारिक और सामाजिक जीवन में भी भावनात्मक रूप से संतुलित लोग अपने सभी संबंधों का निर्वाह अच्छी तरह कर पाते हैं। वे अपने जीवनसाथी, दोस्तों और रिश्तेदारों के व्यवहार को ध्यान से देखते हुए उनके व्यक्तित्व के सकारात्मक-नकारात्मक पक्षों को समझने की कोशिश करते हैं। लोगों के साथ उनका व्यवहार बेहद संयत होता है। उन्हें मालूम होता है कि अगर किसी से अपनी बात मनवानी भी है तो उसके सामने किस ढंग से पेश आना चाहिए। बच्चों की परवरिश के मामले में भावनात्मक संतुलन की भूमिका काफी अहम होती है।

व्यवहार कुशलता

समाज में लोगों के साथ व्यक्ति के व्यवहार के आधार पर भी उसके भावनात्मक विवेक को आंका जाता है। भले ही किसी व्यक्ति से आपके वैचारिक मतभेद हों या किसी कारण से आप उसे नापसंद करते हों, लेकिन जब वह सामने मिले तो उसके साथ आपका व्यवहार हमेशा सहज और संतुलित होना चाहिए। जीवन के हर मोर्चे पर कामयाबी हासिल करने के लिए यह बहुत जरूरी है। अगर आप सचेत ढंग से इन सुझावों पर अमल करेंगे तो आपके लिए भावनात्मक संतुलन स्थापित करना आसान हो जाएगा।

संतुलन के कुछ सरल नियम

- **इमोशन मैनेजमेंट डायरी:** अपने लिए एक इमोशन मैनेजमेंट डायरी बनाएं, रोजाना रात को सोने से पहले उसमें दर्ज करें कि पूरे दिन में आपने कितनी बार और किन स्थितियों में नकारात्मक व्यवहार किया, ताकि अगली बार वैसी स्थिति में आप अपने व्यवहार में सुधार ला सकें।
- **यह आदत डालें:** समस्याओं से दुखी होने के बजाय उन्हें हल करने की आदत डालें।घर और बाहर दोनों जगहों पर लोगों के साथ अच्छे संबंध बनाने और बिगडे हुए संबंध को सुधारने की कोशिश करें। अपनी भावनाओं की अभिव्यक्ति पर नियंत्रण रखें और सहनशक्ति को मजबूत बनाएं।
- **भावुक क्षणों में फैसला न लें:** भावुक क्षणों में कोई भी निर्णय न लें क्योंकि इसमें अकसर गलतियां हो जाती हैं। ऐसे लोगों से दोस्ती बढाएं, जिनसे बातें करके आपको खुशी मिलती है। अच्छे सामाजिक संबंध भावनात्मक संतुलन बनाने में मददगार होते हैं।
- **असफलताएं हैं जीवन का हिस्सा:** करियर के क्षेत्र में मिलने वाली छोटी-छोटी असफलताओं को पहले से ही अपने जीवन का जरूरी हिस्सा मानकर चलें। अपनी नाकामी से निराश होने के बजाय यह संकल्प लें कि दोबारा आपके साथ ऐसा नहीं होगा। अगर आप छात्र हैं या करियर बनाने की दिशा में प्रयासरत हैं तो अपनी क्षमताओं का सही मूल्यांकन करना सीखें।
- **अपनी क्षमताओं को जानें:** अपनी क्षमता के अनुरूप ही परिणाम की आशा रखें। अति महत्वाकांक्षा और उसके पूर्ण न होने की स्थिति में कोई भी व्यक्ति भावनात्मक रूप से असंतुलित हो जाता है। सीखने की कोई उम्र नहीं होती। अपने प्रोफेशन के संबंध में निरंतर नई जानकारियां हासिल करें और काम की नई तकनीकें सीखते रहें। इससे आप स्वयं को हमेशा युवा और ऊर्जावान महसूस करेंगे।
- **अपने ऊपर ध्यान दें:** अगर ऐसा लगता है कि वाकई आपका भावनात्मक संतुलन बिगड़ रहा है तो अपने ऊपर पूरा ध्यान दें। पर्याप्त नींद लें, योगाभ्यास और ध्यान करें।परिवार के साथ पूरा समय बिताएं। छुट्टियों में कहीं घूमने जाएं। हमेशा अच्छा सोचें। इससे जीवन में सकारात्मक बदलाव महसूस करेंगे।

जानें किताब पढ़ने के फायदे...

पढ़ना एक ऐसी गतिविधि है जिसके कई स्वास्थ्य लाभ भी होते हैं। यदि आप नियमित रूप से नहीं पढ़ते हैं तो आपको रीडिंग को एक शौक के रूप में लेने पर विचार करना चाहिए। अक्सर लोगों के पढ़ने के पीछे के प्रयोजनों में कोई काम या शौक होता है। लेकिन वास्तव में पढ़ना एक ऐसी गतिविधि है जिसके कई स्वास्थ्य लाभ भी होते हैं। यदि आप नियमित रूप से नहीं पढ़ते हैं तो आपको रीडिंग को एक शौक के रूप में लेने पर विचार करना चाहिए। हर दिन एक किताब के कुछ पन्नों को पढ़ने के साथ धीरे-धीरे इसे शुरू करें या फिर समाचार देखने के बजाय अखबार पढ़ें। जल्द ही आपको अहसास होगा कि आप फिल्में देखने के बजाए किताबें पढ़ने की अच्छी आदत के मालिक हो चुके हैं।

तनाव कम होता है

किताब पढ़ना आपके तनाव को कम करता है, क्योंकि यह एक तरह की शांतिपूर्ण गतिविधि होती है। यह ऐसी गतिविधि नहीं है, जो आपके विचारों को उत्तेजित करे। हां, किताब पढ़ने के दौरान यह जरूर देखें कि आप किस तरह की किताब पढ़ रहे हैं। याद रहे कि अवसाद और तनावग्रस्त होने पर हमेशा दिमाग को शांत करने वाली या फिर मन को हल्का करने वाली किताब ही पढ़ें, आपको अच्छा लगेगा।

अकेलापन दूर होता है

किताब पढ़ने का एक फायदा यह है कि ये आपका अकेलापन दूर करती है। आप दुनिया में कहीं भी चले जाएं, किताब आपको कभी अकेला नहीं छोड़ेगी। किताब तनाव से दूर ले जाती है और उन विचारों से दूर ले जाती है, जो आपको परेशान करते हैं।

फालतू बातों पर लगाम

किताब पढ़ने का एक फायदा यह है कि तनाव के दौरान तरह-तरह की फालतू बातें दिमाग में आती हैं। ऐसे में मन शांत रहे, यह काम मुश्किल हो जाता है। दिमाग में आई फालतू बातों पर लगाम लगाने का काम करती हैं किताबें। तनाव में किताब पढ़ने से दिमाग में मौजूद फालतू बातें बाहर निकल जाती हैं, क्योंकि आप एकाग्रचित्त हो कर किताब पढ़ रहे होते हैं।

सोचने की क्षमता का विकास

पढ़ना एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसमें आपको अपने शरीर को भी कष्ट नहीं पहुंचाना होता है। तनाव के दौरान यूं भी कुछ करने का मन नहीं करता। ऐसे में आप चुपचाप कहीं भी बैठ कर आराम से कोई किताब पढ़ सकते हैं। कई बार हम स्वकेंद्रित हो जाते हैं। कुछ नया नहीं सोच पाते हैं, सिर्फ और सिर्फ खुद के बारे में सोचने लगते हैं, पर किताब पढ़ने के दौरान आपके सामने कई सारी ऐसी बातें होती हैं, जो आप पर केंद्रित नहीं होती हैं। ऐसे में एक तरह से आपकी अन्य बातों को सोचने की क्षमता का विकास ही होता है।

मस्तिष्क का व्यायाम

पढ़ना एक प्रकार बेहतर तरीके से मस्तिष्क को उद्दीप्त करना करता है, जोकि टीवी देखने या रेडियो सुनने से कभी नहीं हो सकता। फिर भले ही आप कोई नया थ्रिलर पढ़ रहे हों या फिर अपने डीवीडी प्लेयर का अनुदेश मैनुअल, पढ़ने से आपका मस्तिष्क संलग्न रहता है और उसकी एक्सरसाइज होती है।

याददाश्त बढ़ती है

जो लोगो पढ़ाई करते रहते हैं उनकी याददाश्त तेज होती है। टीवी देखने और कंप्यूटर पर काम करने की तुलना में पढ़ाई करने वालों का दिमाग अधिक तेज होता है। इसके अलावा पढ़ने की आदत व्यक्ति के सोचने और समझने की क्षमता को भी बढ़ाती है।

दिमाग जवां रहता है

पढ़ने की आदत से इंसान का दिमाग हमेशा जवां रहता है। एक शोध के अनुसार, वे लोग जो रचनात्मक कामों जैसे पढ़ाई आदि में अधिक समय बिताते हैं, उनका दिमाग ऐसा न करने वाले लोगों की तुलना में 32 प्रतिशत तक अधिक युवा बना रहता है।

अल्जाइमर से बचाव

अल्जाइमर उम्रदराज लोगों में होने वाला एक मानसिक रोग है, जिसके कारण व्यक्ति की याददाश्त कमजोर हो जाती है। जो दिमागी गतिविधियों जैसे, पढ़ाई, चेस खेलना, पजल हल करना आदि में व्यस्त रहते हैं।

फंकी लुक और पार्टी वेयर 'किमोनो' है ट्रैंड में

फैशन जगत में भी लुक ईस्ट पॉलिसी पर फोकस किया जा रहा है। जापानी गुड़िया पर सजने वाली चीजें अब दुनिया के हर कोने के साथ-साथ भारत में भी खासी पसंद की जा रही हैं। 'किमोनो' भी इनमें से एक है। जो बहुत ही ट्रेंडी हैं। इस ढीले-ढाले परिधान को किसी भी ड्रेस के ऊपर पहना जा सकता है। इसे मॉडर्न आउटफिट कम टेड्रिशनल कहा जा रहा है। बॉलीवुड हमेशा से ही ट्रेंड सेटर रहा है। दीपिका पादुकोण ने 'किमोनो' को भी काफी पापुलर बना दिया है। गल्सज़ अपने आप को डिफरेंट और अट्रैक्टिव दिखाने का प्रयास कर रही हैं, इसलिए यूनिक और स्टाइलिश 'किमोनो' टॉप्स में हैं। ये काफी लोकप्रिय हो रहे हैं। अब गर्ल्स भी 'किमोनो' टॉप्स में नजर आ रही हैं जो की उन्हें अट्रैक्टिव लुक दे रहा। ये लुक टीनेजर्स को बहुत लुभा रहा है। 'किमोनो' टॉप्स कलरफूल और सिम्पल लुक में भा रहे हैं। प्लेन और प्रिंटेड 'किमोनो' को जींस या पैंट्स के ऊपर पहन सकते हैं।

स्टाइलिश क्रेप व 'किमोनो' चलन में

कैजुअल लुक, फंकी लुक और पार्टी वेयर लुक के अलावा स्टाइलिश क्रेप और 'किमोनो' काफी चलन में है। नेट 'किमोनो' भी प्रचलित में है। मिनी स्कर्ट या शॉर्ट्स, फुल स्किनी ट्राउजर के साथ इसे कैरी कर सकते हैं और इसमें अटैच बेल्ट से इसे कमर में टाइट कर सकते हैं। ये बैक साइड से पूरा कवर होता है और सामने से हाफ ओपन होता है ताकि अंदर जो जीन्स और स्कर्ट पहना है वो नजर आ सके। ये गर्ल्स को स्टाइलिश लुक दे। जापानी 'किमोनो' का डिजाइनर आउटफिट्स काफी लड़कियों को लुभा रहा है जो स्लीवलेस कुर्ती और टी सर्ट के साथ कैरी किया जा रहा है।

फॉलो कर रही हैं

इस सीजन में सबसे ज्यादा चलन में है तो वो है 'किमोनो'। गर्ल्स ये ट्रेंड फॉलो कर रही हैं। यही नहीं इसमें भी नए-नए इन्नोवेशन देखने को मिल रहे हैं।

इसे जींस के साथ कैरी किया जा सकता है तो वहीं प्लाजो के साथ भी इसे पहना जा सकता है। कैजुअल लुक, फंकी लुक और पार्टी वेयर लुक के लिए भी इसे ट्राय कर सकते हैं। ये नया ट्रेंड है और कूल भी है।