









# सफलता की राह में संकोच का पड़ाव

हार से बड़ा होता है हार जाने का डर। डर, जो हमें आगे बढ़ने नहीं देता। संकोच, झिझक या शर्मिंदगी के अहसास का होना सामान्य है, हमारी विकास यात्रा का जरूरी हिस्सा भी। पर, हार जाने के डर से रुके रह जाना हमारी सफलता के आकाश को छोटा कर देता है।

एक प्रसिद्ध पर्वतारोहण प्रशिक्षक ने कहा है कि पर्वतारोहियों के विकास में सबसे बड़ी बाधा शर्मिंदगी होने का भय होती है। जब लोग पहाड़ पर चढ़ने में अपना बेहतर प्रदर्शन चाहते हैं तो इसका अभ्यास वह अकेले में करते हैं, ताकि कोई उनकी गलतियाँ न पकड़ पाए। वे अभ्यास के लिए उस समय जाते हैं, जब क्लाइम्बिंग जिम में कोई नहीं होता। लेकिन, ऐसा करते समय वह अपने जीवन के सबसे महत्वपूर्ण मौके को गंवा रहे होते हैं। वह दूसरों की राय, उनके अनुभव को जान ही नहीं पाते। इस व्यवहार के पीछे मूल कारण शर्मिंदगी का डर होता है।

## झिझक है विकास का अंग

किसी काम में महारत हासिल करने से पहले गलतियाँ करना स्वाभाविक है। वास्तव में आगे बढ़ने का मार्ग गलतियाँ करने और उनसे सबक लेने से ही बना है, क्योंकि यह किसी किताब को पढ़ने या वीडियो देख लेने भर जितना सरल नहीं है। यदि यह शर्मिंदगी भरा है तो ऐसा ही रहे क्योंकि तभी हम अपनी सीमाओं का विस्तार कर पाएंगे और अपने बारे में खुद की राय को बदल पाएंगे। हम सब विकास के ऐसे दौर में हैं, जहाँ अकेले सब कुछ समझ पाना संभव नहीं है। लेकिन संकोच की स्वभाव आगे बढ़ने के मार्ग को अवरुद्ध कर देता है और अपने संकोच और गलतियों को स्वीकार किए बिना आगे बढ़ना संभव नहीं।

■ अपने काम को आगे बढ़ाना जब आप कोई नया काम शुरू करते हैं या उसमें आगे बढ़ने का प्रयास करते हैं तो यह समझ पाना मुश्किल होता है कि कहां रुकावट आ रही है। वैसे भी नेतृत्व अकेलापन लिए ही आता है। लेकिन दूसरों की सलाह हमें स्थिति को आंकने का एक नया नजरिया देती है। पर, संकोच हावी हो जाने पर आगे बढ़ने के रास्ते कठिन हो जाते हैं। जीवन के हर क्षेत्र में, चाहे वह निजी विकास की बात हो, दूसरों का खयाल रखना हो, कोई रिश्ता हो या संकट की घड़ी हो। अपनी पहुँच से बाहर की चीज को पाने के लिए हमें अपने संकोच का सामना करना ही होगा।

zenhabits.net

## कैसे करें संकोच का सामना

अगर आपको भी दूसरों के सामने झिझक होती है, पर यह भी समझ आता है कि इससे आपका नुकसान हो रहा है, तो आप कुछ बातों का पालन कर सकते हैं। हालाँकि, यह गहराई वाला विषय है और आपको लगातार कोशिश करनी होगी-

1 इस बात पर ध्यान दें कि किस-किस मौके पर आपको संकोच का अनुभव होता है। क्या किसी से मदद मांगने या उनकी राय जानने में आप असहज महसूस करते हैं? यदि जवाब हाँ में है तो इसे मात्र एक डर के रूप में स्वीकारें और अपने ऊपर

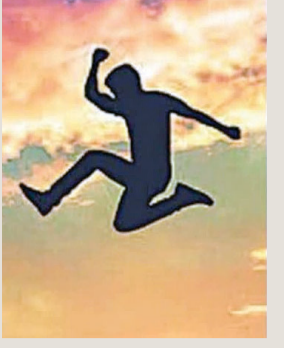


हावी न होने दें।  
2 जानने की कोशिश करे यह डर आपके जीवन को कैसे प्रभावित कर रहा है और किस चीज से आपको बचा रहा है? यह भी समझे कि कैसा होगा यदि यह डर पीछा छोड़ दे।  
3 स्वयं से पूछें कि क्या आप आप कुछ बदलाव चाहते हैं? ऐसा बाहरी दुनिया में क्या है, जिसने आपके भीतर इस डर को जन्म दिया है और उसके बदले में आप क्या नया अनुभव करना चाहते हैं।  
4 कुछ ऐसा आजमाएँ, जिसमें आपको डर या शर्मिंदगी की चिंता न हो। यदि पहाड़ पर चढ़ने का अभ्यास कर रहे हैं तो सबके सामने कौजिए, हंस

कर अपनी गलतियाँ मानिए। बात चाहे नाचने की हो या लिखने की, सबके सामने कौजिए। अपनी गलतियों से सीखिए।  
5 किसी नए परिवेश, नए काम में संकोच महसूस करना स्वाभाविक है। पर यह भी समझे कि आपका डर दुनिया का अंत नहीं कर देगा। बल्कि, आप पहले से बेहतर बनेंगे।  
6 जब आप ऐसा करने लगे तो अपनी गलतियों पर शर्मिंदगी होना छोड़ दें और ज्यादा बेहतर तरीके से कुछ नया सीख पाएँगे। तब किसी को प्रभावित करने की बजाय आप स्वयं को बेहतर बनाने पर ध्यान देने लगे।

## छलांग

एक बार, एक आदमी विदेश यात्रा से वापस लौटा। वह जिससे भी मिलता, वहाँ के अपने अनुभवों और रोमांचक कारनामों के बारे में बताता। अपने करतबों के बारे में बताने में उसे बड़ा अच्छा लगता।  
खासतौर पर वह रोड्स शहर में अपने द्वारा लगाई गई छलांग के बारे में खूब बात करता। वह सबको बताता, 'छलांग इतनी बड़ी थी कि उससे पहले किसी ने वहाँ इतनी ऊँची छलांग नहीं लगाई थी। इतनी ऊँची छलांग लगाना असान नहीं है। जिसने देखा उसे हैरत हो रही थी। तुम्हें यकीन नहीं होगा, पर मैं सच बोल रहा हूँ।'  
एक दिन जब वह किसी को ये बात बता रहा था। वहाँ एक आदमी पीछे खड़ा उनकी बात सुन रहा था। उसने कहा, 'गवाहों की कोई जरूरत नहीं। मान लें कि आप इस समय रोड्स शहर में हैं। अब दिखाएँ कि आप कितनी दूर तक कूद सकते हैं।'  
आदमी वहाँ से चला गया। दरअसल, यह कर्म हैं जो मायने रखते हैं, शेखी बघारने वाले शब्द नहीं।



## मॉनसून में वयों बढ़ जाती है गालों पर खुजली होने की समस्या, जाने क्या है इसका कारण

बहुत बार ऐसा होता है कि गालों पर खुजली शुरू हो जाती है और बंद होने का नाम ही नहीं लेती है। ये समस्या आपको काफी हद तक परेशान कर सकती है। कई बार ये खुजली अपने आप ठीक हो जाती है लेकिन कई बार ये इतनी ज्यादा हो जाती है कि आपको इससे असहजता भी हो सकती है। गालों पर खुजली किसी भी मौसम में हो सकती है लेकिन ये समस्या मॉनसून के समय ज्यादा देखी जाती है। गालों पर लगातार खुजली होने के कारण आपको कई बीमारी भी हो सकती है। इसलिए इसे नजरअंदाज करना बिलकुल भी सही नहीं है। आइए जानते हैं गालों पर खुजली होने का क्या कारण हो सकता है।

### धूप

गालों पर लगातार खुजली की समस्या का कारण धूप भी हो सकता है। अक्सर धूप में जाने की वजह से या ज्यादा देर धूप में रहने की वजह से सनबर्न हो जाता है जो खुजली का कारण हो सकता है। तो अगर आपको स्किन सेंसिटिव है तो कोशिश करें कि गालों को सीधा धूप के कॉन्टैक्ट में न लाएं।

### गलत प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल

गालों पर खुजली का सबसे बड़ा कारण हो सकता है गलत स्किन केयर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करना। बहुत बार ऐसा होता है कि लोग बिना सोचे समझे मेकअप प्रोडक्ट खरीद लेते हैं जो उनके लिए एलर्जी का कारण बन सकता है जिसकी वजह से गालों पर खुजली शुरू हो सकती है। इसलिए कोई भी नया प्रोडक्ट ट्राई करने से पहले उसका पैच टेस्ट जरूर करें ताकि आप होने वाले एलर्जी से बच सकें। इस बात का विशेष ध्यान रखें कि गालों पर ज्यादा कैमिकल वाले प्रोडक्ट का इस्तेमाल ना करें और अपने स्किन के मुताबिक ही प्रोडक्ट को चुनें।

### गंदगी

कई बार चेहरे की ठीक से सफाई ना होने के कारण भी खुजली की समस्या हो सकती है। खासकर पुरुषों में अगर वो दाढ़ी बढ़ी रखते हैं और ठीक से सफाई नहीं करते हैं तो खुजली होनी शुरू हो जाती है। ऐसे में कोशिश करें कि चेहरे की सफाई के लिए फेस वॉश का इस्तेमाल करें। महिलाएं अपना मेकअप हटाने के लिए डायरेक्ट फेस वॉश के इस्तेमाल से बचें क्योंकि मेकअप के छोटे कण त्वचा में अंदर जाने पर इन्फेक्शन का कारण बन सकते हैं। फेस वॉश की जगह आप गुलाब जल या टोनर का इस्तेमाल कर सकती हैं।

# मानसून में खिल उठता है मांडू



मध्य प्रदेश स्थित मांडू की जादूई खूबसूरती देखनी हो, तो बारिश के मौसम में यहाँ आइए। बारिश में यहाँ की हरियाली, झील की झिलमिलाती धाराएँ और प्राचीन चट्टानें एक ऐसा दृश्य प्रस्तुत करती हैं, जिसकी मय्याता को शब्दों में चित्रित करना मुश्किल है। मांडू के मुख्य आकर्षणों से रूबरू करा रहे हैं - संजय शेफर्ड

भारत में शायद ऐसी कोई जगह नहीं है, जो मानसून के मौसम में मांडू की सुंदरता की बराबरी कर सके। मुगल बादशाह जहांगीर ने भी इस छोटे से कस्बे की पहली बार यात्रा के दौरान

इसकी प्रशंसा की थी। सच में, यहाँ की धुंध और बारिश शहर के रहस्य को और बढ़ा देती है। लेकिन इसे महसूस करने के लिए खुद यहाँ आना पड़ेगा। इस शहर में आपको वास्तुकला के कई अद्भुत नमूने दिखाई देंगे, जो कि इस जगह की शान हैं, जैसे लोहानी गुफा, मांडू के सबसे आकर्षक स्मारकों में से एक है। गुफाओं का परिवेश सुंदर है, विशेष रूप से मानसून में जब पहाड़ियों की ढलानों के साथ हरी-भरी हरियाली होती है और गुफाओं के प्रवेश द्वार के ठीक किनारे एक सुरम्य जलधारा बहती है। हालाँकि मेरे लिए गुफाओं की यात्रा सैकड़ों साल पहले हमारे पूर्वजों द्वारा बनाई गई किसी चीज को देखने का रोमांच मात्र है। गुफाओं में प्रवेश करने और यह सोचने के लिए कि लोग कहां सोते थे, उन्होंने खुदी हुई खिड़की के बाहर कैसे देखा होगा, अपने आप में एक अद्भुत अनुभव है।

### बाज बहादुर महल

यहाँ से पूरे मांडू का बहुत ही खूबसूरत और दिल को थाम लेने वाला प्राकृतिक नजारा दिखाई देता है। असल में, यह महल रूपमती व बाज बहादुर के बीच घटी उस प्रेम कहानी का गवाह है, जो धर्म और दुनियादारी से परे थी। बारिश में हरियाली के बीच खड़ी खूबसूरत संरचनाएँ मनमोहक लगती हैं और पूरा मांडू जश्न के मूड में नजर आता है।

### जहाज महल

इस महल के किनारों पर दो तालाब बनाए गए हैं और उनके बिल्कुल बीच में जहाज के आकार का एक महल बनाया गया। अपने इस आकार की वजह से ही इसे जहाज महल का नाम दिया गया। अपनी खूबसूरती व बनावट की

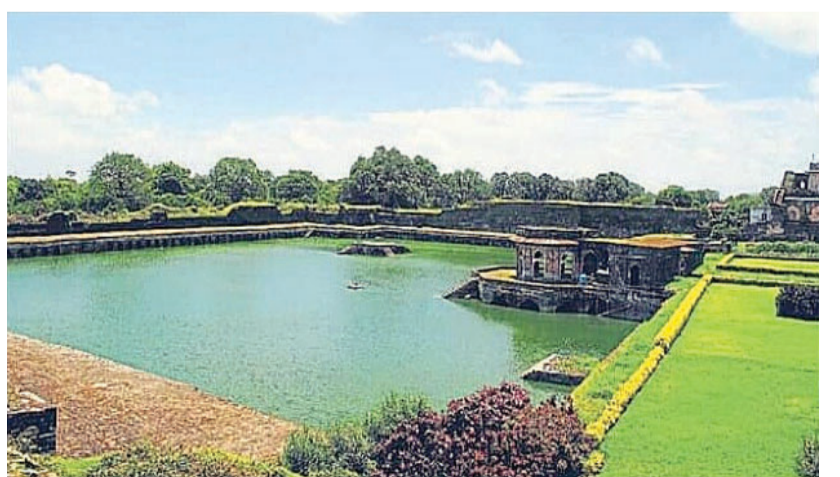
वजह से यह लोगों के आकर्षण का केंद्र बना रहता है। इसके अलावा आप हिंडोला महल जा सकते हैं, जिसकी बनावट उतनी ही अनोखी है, जितना उसका नाम। इसके नाम के पीछे की कहानी यह है कि महल की दीवार थोड़ी झुकी है, जिसकी वजह से दूर से देखने पर महल झूले की तरह नजर आता है।

### और भी हैं कई जगहें

मांडू की सबसे पसंदीदा जगहों में शुमार दरिया खान का मकबरा भी देखने लायक है, जिसे बेहद ही महत्वपूर्ण कलाकृति के तौर पर प्रदर्शित किया जाता है। इस मकबरे की दीवारों पर बनी कलाकृतियों और नक्काशी को देखकर, ऐसा लगता है कि हम किसी और दुनिया में प्रवेश कर गए हैं। इसके अलावा रेवा कुंड, मस्जिद जामी का भी अपना एक अलग आकर्षण है।

## कैसे व कब जाएं

मांडू घूमने का सबसे अच्छा समय वैसे तो अक्टूबर से मार्च तक होता है, लेकिन मानसून में इसकी सुंदरता कुछ अलग ही होती है। प्रकृति प्रेमियों के लिए घूमने का यह अच्छा समय है। आप भी अगर यहाँ जाने की सोच रहे हैं, तो आप यहाँ अपनी सहूलियत के हिसाब से एयर, रेल और सड़क मार्ग से जा सकते हैं। यहाँ का नजदीकी एयरपोर्ट इंदौर है, जो मांडू से महज 100 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। निकटतम रेलवे स्टेशन रतलाम है, जो कि मांडू से 105 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। इसके अलावा देश के कुछ मुख्य शहरों से मांडू के लिए बस भी चलती हैं। यहाँ रुकने के लिए मध्य प्रदेश टूरिज्म के होटल के साथ-साथ कुछ रिजॉर्ट्स भी हैं, जहाँ आप अपनी सुविधा के हिसाब से रह सकते हैं।



**दुर्गा, सुपेला और कोहका प्रतिष्ठित संस्थान विज्ञापन के लिए संपर्क करें:-**  
**9303289950, 9827806026, 8962815243**

**BANK P.O. & CLERK, MBA, RLY, SSC.**  
**Paul Sir**  
**रामा कोचिंग**  
135, NEW CIVIC CENTER, Bhilai Ph. 0788-656005

**चौरसिया ज्वेलर्स**  
आकर्षक सोने चांदी के आभूषणों के निर्माता एवं विक्रेता  
वेन्टव्स एवं ग्रहलून उपलब्ध यहाँ उचित व्याज दर पर फ़िरवी रखी जाती है  
मुक्तिधाम रोड, रामनगर, सुपेला, भिलाई  
**9827938211, 9827171332**





