

નવા વર્ષે ખુદને આપો વચનો



વું વર્ષ દરેક વ્યક્તિના જીવનમાં નવી ખુશી, નવી ઉમીદ અને નવાં સપનાં લઈને આવે છે. ઉમીદોનો આ કારવાં દર વર્ષે બને છે અને તૂટે છે. આ એક સમય હોય છે જ્યારે દરેક વ્યક્તિ પોતાની જૂની ભૂલોમાંથી શીખ લઈ નવા વર્ષમાં સફળતા મેળવવા માટે પોતાના માટે ન્યૂ યર સંકલ્પો કરવાની કોશિશ કરે છે. તમે પણ ઈચ્છતાં હો કે આ નવા વર્ષમાં તમને નિરાશા ન મળે તો આ સંકલ્પો તમારી મદદ કરી શકે છે.

ડિજિટલ ડિટોક્સ

આ વર્ષે સંકલ્પમાં ખુદને વાચદો કરો કે તમે દિવસના અમુક કલાક ફોનથી દૂર રહેશો. તમારાં દિવસનાં બધાં જરૂરી કામ પૂરાં કરી થોડો સમય રીડિંગ અને તમારા શોખ માટે ફાળવો. જરૂરત કરતાં વધારે ફોન યુઝ કરવાથી માનસિક થાક સાથે ઘણા પ્રકારની બીમારી થઈ શકે છે.

બચત

આ વર્ષે ફાલતુ ખર્ચ છોડી આવકજાવકનો હિસાબ રાખવાની કોશિશ કરો. જો તમને બચતની આદત ન હોય તો આ નવા વર્ષે એને પ્રાથમિકતા આપી દર મહિને તમારી આવકના અમુક ટકા બચત માટે જુદા રાખો. SIP કરો.

પ્રવાસ

ઘરથી ઓફિસ અને ઓફિસથી ઘરના તમારા બીબાંઘાળ રૂટિનને બદલીને આ વર્ષે નવી જગ્યાઓ એક્સપ્લોર કરવાનો નિયમ બનાવો. અલગ અલગ જગ્યાની સફર કરવાથી મૂડ સારો રહે છે અને તમને નવી સંસ્કૃતિ અને પરંપરા વિશે જાણકારી પણ મળે છે.



પોઝિટિવ રહે

આપણા વિચારવાની રીત આપણી જિંદગીને પ્રભાવિત કરે છે. જો આપણે નેગેટિવ વિચારીએ તો આપણા જીવનમાં નિરાશા અને અસફળતાનો ડર વધી જાય છે એટલે નવા વર્ષે ખુદને વાચદો કરો કે તમે નેગેટિવ નહિ પરંતુ પોઝિટિવ વિચારો અપનાવશો. કોઈ પણ મુશ્કેલીનો સામનો કરતી વખતે વિચારો કે આ અવસરથી તમને નિરાશા નહિ પરંતુ કંઈક નવું શીખવા પણ મળશે અને તમે પરિસ્થિતિનો હિંમતભરે સામનો કરશો. આ આદત તમારી મેન્ટલ હેલ્થમાં સુધારો કરવાની સાથે તમારી પર્સનાલીટી માટે પણ બહેતર હશે.

દરેક પરિસ્થિતિ કે વિચારમાં સકારાત્મક પાસું જોવાનો પ્રયત્ન કરો. જ્યારે નેગેટિવ વિચાર મન પર સવાર થાય ત્યારે પોતાને બિઝી રાખવાનો પ્રયાસ કરો.

પરિવાર સાથે સમય વિતાવો

આજની ભાગદોડભરી અને વ્યસ્ત જિંદગીમાં લોકો પાસે પોતાના પરિવારને આપવા માટે પણ સમય નથી. જેને કારણે લોકો વચ્ચે અંતર વધવા લાગ્યું છે. આ વર્ષે કરિયરની સાથે પરિવારને પણ સાથે લઈને ચાલો. આવું કરવાથી માત્ર તમારો પરિવાર જ નહિ તમે પોતે પણ ખુશ રહેશો. યાદ રાખો એક પ્રસન્ન મન જ સફળતાનો પાયો નાખી શકે છે.

મી ટાઈમ

આ વર્ષે પરિવાર, બાળકો અને ઓફિસની સાથે પોતાને માટે પણ થોડો સમય કાઢો. તમારા આ મી ટાઈમમાં પોતાને બહેતર બનાવવાની રીતો વિચારો. જો તમે તમારા પેન્ટિંગ, ડાન્સિંગ, સિંગિંગ, ગાર્ડનિંગ જેવા શોખ ભૂલી ગયાં હો તો આ વર્ષે ફરી એને યાદ કરી જીવિત કરવાની કોશિશ કરો. તમારો આ પ્રયત્ન તમારા મનને ખુશી અને સંતોષથી ભરી દેશે.

યોગાનો કરો સંકલ્પ

તમારા દિવસની શરૂઆત યોગા અને ધ્યાનથી કરવાનો સંકલ્પ કરો. સવારે યોગા અને ધ્યાન કરવાથી શરીરમાં દિવસભર ઊર્જા જળવાઈ રહે છે અને માનસિક આરોગ્ય પણ જળવાય છે. કોઈ પણ કામ કરવામાં આળસ આવતું નથી.

દીવાનો ફરી ઉપયોગ કરી બનાવો હોમ ડેકોરની વસ્તુઓ



શનીના તહેવાર દિવાળીની આપણે હમણાં જ ઉત્સાહ-ઉમંગથી ઉજવણી કરી. આપણે દીવાઓ પ્રગટાવી શ્રી લક્ષ્મીની પૂજા કરી તો ઘરને દીવાઓથી ઝગમગાતું કર્યું. આપણે મોટા ભાગે પૂજામાં નવા દીવાનો જ ઉપયોગ કરીએ છીએ. તમને થતું હશે કે દિવાળીના દીવાઓનો હવે શું ઉપયોગ કરવો? આખું વર્ષ સાચવી રાખવા? ના, તમે હોમ ડેકોર, ગાર્ડન એક્સસરીઝ કે ઈકો ફ્રેન્ડલી કાફ્ટમાં આ દીવાનો પુનઃ ઉપયોગ કરી શકો છો. એને ફેંકી દેવાને બદલે કે આખું વર્ષ સાચવવાની ઝંઝટમાં પડ્યા વિના એને નવજીવન આપવા માટે કેટલીક વિચારશીલ અને કલ્પનાશીલ રીતો જોઈએ.

દીવાનો ફરી ઉપયોગ કરવા માટે દીવાને ચોખ્ખા કરી તેને ક્લર કરી, તેમાં માટી ભરી નાના નાના હર્સ કે કેકટસ રોપી શકાય અથવા એમાં પક્ષીઓ માટે પાણી કે ચણ મૂકી શકાય.

વોલ હેન્ગિંગ



શણ કે કલરફૂલ દોરીમાં કલરફૂલ દીવા પરોવી એનો વોલ હેન્ગિંગ તરીકે ઉપયોગ કરો.

મીની પ્લાન્ટર્સ

કલરફૂલ દીવામાં માટી ભરી એમાં તુલસી અને ફુદીના જેવા છોડ રોપો. હરિયાળીનો સ્પર્શ આપવા એને બારી પર કે કિચન કાઉન્ટર પર મૂકી શકાય. તૂટેલાં કોડિયાંઓનો છોડ માટે ડ્રેનેજ ટ્રે તરીકે ઉપયોગ કરી શકાય.

ડેકોરેટિવ બાઉલ્સ

કોડિયાને સાફ કરી તેના પર એકેલિક કે ઈનેમલ પેન્ટથી કલર કરો. તેના પર તમે તમારી કલ્પનાશક્તિ અનુસાર ડિઝાઈન આભલા, બીડ્સ, લેસથી ડેકોરેશન પણ કરી શકો. તેનો કંકુ, જવેલરી મૂકવા ઉપયોગ કરી શકાય.

કેન્ડલ હોલ્ડર્સ

દીવામાં પીગળેલું મીણ કે નવું મીણ લાવી ભરો. ખુશ્બૂ માટે એમાં લવંડર કે સેન્ડલ વુડ જેવાં એસેન્શિયલ ઓઈલ નાખો. તેમાં દીવેટ મૂકી સેટ થવા દો. તમારી હોમ મેડ કેન્ડલ તૈયાર છે.

કાફ્ટ સ્ટોરેજ

દીવામાં બીડ્સ, બટન, પિન્સ વગેરે મૂકો જેથી એ સહેલાઈથી મળી જાય. એને ડ્રોઅરમાં ગોઠવો કે શેલ્ફ પર મૂકો.

ઇકો ફ્રેન્ડલી બર્ડ ફીડર્સ

દીવામાં ચણ-દાણા નાખી કે પાણી ભરી બાલ્કની કે ગાર્ડનમાં મૂકી શકાય. નાનાં નાનાં પક્ષીઓ એનાથી આકર્ષાઈ કલરવ કરશે.

મેડિટેશન કોર્નર્સ

દીવાને તમારા પૂજા રૂમની આસપાસ કે મેડિટેશનની જગ્યાએ મૂકી શકાય. આકર્ષક બનાવવા એમાં પાણી અને ફૂલોની પાંદડી રાખો.

શો પીસ

માટીનાં કોડિયાંને રંગ કરી તમે એને આકર્ષક રૂપ આપી શકો છો. જુદી જુદી સાઈઝના દીવાને અલગ અલગ કલરથી રંગી દો. સ્ટોન, મોતી, ટીકી વગેરેથી એને ખૂબસૂરત લુક આપો. હવે એકની ઉપર એક દીવા મૂકી ઘરના કોઈ પણ ખૂણામાં સજાવી દો.

