

## अलार्म बंद किया और सो गये

जब किसी की नौकरी चली जाती है, या किसी को कम आयु में दिल का दौरा पडने की खबर मिलती है या किसी के रिश्ते पर खतरा मंडराने की बात सुनने में आती है... तब ऐसे मौकों पर सबका ध्यान अपनी नौकरी, सेहत और रिश्ते पर तुरन्त जाता है। चिंता सताने लगती है। कल से व्यायाम करेंगे, ऑफिस में ध्यान देंगे, बीवी को (या शौहर को) समय देगे जैसे वादे होते हैं। लेकिन अगली सुबह फिर वही दर्रा बना रहता है।

दरअसल, हम सब अलार्म को स्नूज पर डालते हैं यानि चुप करा देते हैं। अब सुबह की नींद का समय ही लीजिए। अलार्म बजा, उसे चुप करा दिया। दस मिनट बाद फिर वही करते हैं। जितनी देर स्नूज करते हैं, उतनी देर चैन से सो भी नहीं पाते और उठते भी नहीं। यही जिंदगी का हाल है। इससे सीखिए ! जब अलार्म बजे, तुरंत उठें। जीवन जब कोई सावधानी बरतने की खबर दे, उस पर गौर करें और अमल करें।

जिंदगी बहुत कुछ सिखाती है। हम उनमें से कितनी ही बातों को ऐसे भूल जाते हैं जैसे बासी खबर।

फिर वह सबक सजा के तौर पर सामने आता है, तब आंख खुलती है। इसके बाद किस्मत को दोष दें या वक्त को, खामियाजा तो भुगतना पडता है। वक्त रहते समझ लें, तो सादे सबक कितना फायदा देंगे, जरा देखिए।

### हिसाब रखना अच्छा है

कितनी बार पढा होगा कि जो करना हो, उसके नोट्स बना लो। डायरी लिखो वगैरह, वगैरह। हर बार केवल हंस देती थी। क्या मुसीबत है ? हर बात को लिखने से भला क्या होगा ? और कितना लिखे कोई ?

फिर अब बार दोस्त की पार्टी पर खेल खेलने को मिला। इसमें एक पेपर पर यह लिखना था कि बीते एक साल में आपने क्या सीखा या लिखना था कि पिछले एक साल में आप अपनी विकास यात्रा को कैसे आंकते हैं ? खेल गम्भीर हो गया। जब हिसाब लगाया, तो पता चला कि नया कुछ सीखा ही नहीं है। जिंदगी का जो दर्रा पहले था, वही चला आ रहा है। नया कुछ बताने को नहीं था। तब से तय कर लिया कि अब हर हफ्ते लिखूंगी कि नया क्या सीखा और यह हफ्ता दूसरे हफ्ते से कैसे अलग था। सच कहूँ, एक नई ऊर्जा का एहसास हर पल बना रहता है

## पूरी नींद से जुड़ी है बेहतर जिंदगी

बच्चों के जीवन में स्लीप पैटर्न यानी सोने के तरीके को लेकर बदलाव आया है। सुबह स्कूल-कॉलेज, घर आकर ट्यूशन, एक्टिविटी क्लास और होमवर्क। घर वालों के साथ रात को लेट डिनर करना और रात दस बजे के बाद सोने की तैयारी शुरू करना। और फिर टीवी, कम्प्यूटर या लैपटॉप पर बिताना। इसका असर बच्चों के जीवन पर साफ दिख रहा है। इंटरनेट के चक्कर में कुछ बच्चे अपनी पूरी रात कम्प्यूटर के आगे गुजार देते हैं और तीन-चार घंटे की नींद लेने के बाद जल्दबाजी में स्कूल चले जाते हैं। ऐसी अवस्था में दिमाग पर गलत असर पड़ता है।

नींद के तरीके में बदलाव आने के कारण बच्चों की जिंदगी बदल चुकी है। बच्चों के दिमाग के विकास के लिए आठ घंटे की नींद जरूरी है। नींद की कमी से ग्रोथ हार्मोन के उत्पादन पर असर आता है। शरीर खून में से ग्लूकोज लेने में असमर्थ बन जाता है। इससे सुस्ती आती है। बच्चों में हाइपरएक्टिविटी, एकाग्रता में कमी और याददाश्त कमजोर होने लगती है। आधी नींद की वजह से शरीर में ग्लिंजन हार्मोन का उत्पादन होता है। इससे भूख बढ़ती है और बच्चा मोटापे की गिरफ्त में आ जाता है। स्ट्रेस हार्मोन भी तेजी से बढ़ता है। मूड में बदलाव देखने को मिलते हैं।

इस समस्या को गंभीरता से लें। बच्चों को प्यार से समझाएं, लेक्चर न दें। उन्हें बताएं कि आपको उनकी चिंता है। बच्चे कुछ कह रहे हैं तो उनकी बातों को ध्यान से सुनें। उनके साथ मिलकर सॉल्युशन निकालें। बच्चों को दोपहर के समय सोने न दें। इससे रात को नींद देर से आती है। उनमें रीडिंग हैबिट डेवलप करें। पूरे परिवार को समय पर सोने की आदत डालें। इससे बच्चों पर मानसिक और शारीरिक तौर पर पॉजिटिव असर पड़ता है। रात को इलैक्ट्रॉनिक गैजेट जैसे मोबाइल फोन, लैपटॉप बंद करके सोएं। सोने का और सुबह उठने का रूटीन बनाएं और उसे फॉलो करें। इसे अपनी आदत में शामिल करें।

जिम्मेदार अभिभावक होने के नाते एक बात याद रखें कि पूरी नींद न लेने से बच्चे की जीवनशैली तो बिगड़ रही है, वे खतरनाक बीमारियों की गिरफ्त में भी आ सकते हैं। उसके दिमाग का उतना विकास भी नहीं होता जितना होना चाहिए।

## हर परिस्थिति में विचार हों सकारात्मक

प्रश्न - उस समय तक अगर कोई परिस्थिति नहीं आयी तब तक तो मैं ठीक ही रहूंगी, लेकिन उस एक घंटे में मैं सोचता तो बहुत कुछ हूँ। उत्तर - बात सोचने की ही तो हो रही है। जजमेंटल माना ये नहीं कि हम सिर्फ शब्दों में ही बोलते हैं। जजमेंटल है सोचने में। एक घंटा अगर कोशिश करें कि जो है, जैसा है ठीक है, हर कोई अच्छा है। आपको एक घंटे के अंत में पता चलेगा कि आपकी बहुत सारी एनर्जी जो वर्थ में ही नष्ट हो जाती थी वह बच जाती है। जब हम जजमेंटल होते हैं तो हमारे थॉट्स की क्वालिटी भी पॉजीटिव नहीं रहती है, क्योंकि उस समय हम लोगों की कमी-कमजोरियां बहुत ज्यादा देखते हैं। फिर मेरे ऊपर इसका असर हो जाता है। एक-एक की कमजोरी देखते-देखते हमारे मन की हालत कैसी हो जायेगी ? साक्षी भाव का अभ्यास हमें प्रैक्टिकल में करके देखना चाहिए कि इससे हमें कितना फायदा होता है, इससे हमारे अंदर कितनी शक्ति भरती है।

दूसरी स्टेज में हम क्या चेक करते हैं कि जब मैं दूसरों को देखना बंद कर दिया तब मैं स्वयं को देखना शुरू करती हूँ कि हमारे मन में क्या चल रहा है। कई लोग कहते हैं कि मैं अपने थॉट्स को देख ही नहीं पाता हूँ। मैं पूछती हूँ कि मैं क्यों नहीं अपने थॉट को देख सकती हूँ ? एक समय में हमारा ध्यान एक पर ही जा सकता है। यदि मैं एक सेकण्ड में आपके बारे में सोच रही हूँ तो उस समय मैं दूसरी तरफ ध्यान नहीं देती हूँ। जब हम बहुत ज्यादा दूसरी चीजों के बारे में सोचते हैं तब भी अपनी तरफ ध्यान नहीं जाता है। थोड़ी देर के लिए हम अपने मन को सभी बातों से हटाकर देखना शुरू करते हैं।

प्रश्न - एक घंटा हम किसी और के बारे में नहीं सोचेंगे, किसी परिस्थिति के बारे में नहीं सोचेंगे लेकिन हम सोच रहे होते हैं ?

## शुश्रूणा जीवन जीने की कला

(अवेकिनिंग विथ ब्रह्माकुमारीज़ से)



- ब.कु. शिवानी

उत्तर - फिर सोचेंगे क्या हो जायेगा ? एक घंटा सोचेंगे तो क्या हो जायेगा ? हमारी आदत ऐसी हो जाती है जो हम घंटों किसी भी विषय पर अनुमान लगाते हुए सोचते ही रहते हैं और इससे हमारी मानसिक शक्ति का बहुत हिस्सा व्यर्थ ही खर्च हो जाता है।

प्रश्न - न परिस्थिति रही, न लोग रहे, फिर अब क्या होगा ?

उत्तर - उस समय तक हम परिस्थिति या अन्य लोगों के बारे में नहीं सोचेंगे, जजमेंटल नहीं होंगे। क्या हम इस प्रकार के थॉट हर एक के संबंध में क्रियेट कर सकते हैं। हमें इसकी भी अवेयरनेस नहीं है कि हम किस क्वालिटी के थॉट क्रियेट कर रहे हैं इसलिए एक दिन हम दूसरों के बारे में नहीं सोचेंगे। आप जैसे नैचुरल चल रहे हो वैसे चलते जाओ, सिर्फ आप ये ध्यान दो कि मैं क्या सोच रहा हूँ, उसको देखने की कोशिश करो। और जैसे ही वो आपको थॉट मिले कि मैं ये सोच रहा हूँ, इनको ऐसे नहीं ऐसे करना चाहिए था। जैसे ही इस प्रकार के थॉट आये तो आप स्वयं को कर्हें कि बस करो अभी मुझे एक घंटे तक ऐसा कुछ भी नहीं सोचना है।

प्रश्न - तब मुझे यह स्पष्ट हो जाता है कि मुझे क्या नहीं सोचना है।

उत्तर - ठीक है। हमें क्या सोचना है कि वो जो हैं, जैसे हैं अच्छे हैं। आप इसे स्वीकार कर लो। हर एक के प्रति विशेषता भरी नजर हो तो जीवन श्रेष्ठ बन सकता है।

प्रश्न - लेकिन मुझे इन्फॉर्मेशन तो चाहिए, मुझे किसी परिस्थिति को या किसी व्यक्ति को क्लियरिटी में देखना होगा। मुझे उनके निगेटिव भी देखने होंगे तो पॉजीटिव भी देखने होंगे। जब हम जजमेंटल नहीं होते हैं तब मैं यही कहूंगी कि मैं उनके निगेटिव को क्यों देखूँ।

उत्तर - यह बहुत अच्छी बात है। यह पॉजीटिव और निगेटिव की बात नहीं है। ये दोनों अलग-अलग चीजें हैं। जो चीज मुझे अच्छी लगती है उसे मैं पॉजीटिव की श्रेणी में डालूंगी और जो चीज मुझे अच्छी नहीं लगती है उसे मैं निगेटिव की श्रेणी में डालूंगी। मान लो मुझे समय पर आना अच्छा लगता है, जो भी लेट आये वो मेरे लिए क्या है ? निगेटिव है। लेकिन जो लेट आ रहे हैं उनको इतनी समस्या नहीं है उस बात से वो तो आराम से हैं। तो हमें भी परेशान नहीं होना है। (क्रमशः)

**भुवनेश्वर-उड़ीसा।** उड़ीसा के मुख्यमंत्री नवीन पटनायक के साथ सुरेशचंद्र महापात्र कमिश्नर का स्वागत करते हुए ब्र.कु. गीता।



**नूर कम्पाउण्ड-गया।** बौद्ध भिक्षु प्रजादीप जी से ज्ञानचर्चा करते हुए ब्र.कु. योगिनी साथ में ब्र.कु. शीला।



**वाशी-नवी मुम्बई।** सांसद संजीव नाईक को गुलदस्ता देते हुए ब्र.कु. सन्तोष, ब्र.कु. शीला एवं नगर सेविका शिल्पा मोरे।



**बाराह-पटना।** जेल सुपरिंटेडेंट जवाहर लाल वाजपेयी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्योति।



**वलसाड-गुजरात।** गुजरात इलेक्ट्रिक सिटी बोर्ड के कर्मचारियों के लिए आयोजित स्वास्थ्य शिविर का उद्घाटन करते हुए योगाचार्य ब्र.कु. दुष्यंत मोदी, गोटावाला सारस (एस.ई.), रोटी प्रमुख चेतन खखर, ब्र.कु. रोहित, ब्र.कु. रंजन, अनिल।



**भूपालगंज-भीलवाड़ा।** राजस्थान की शिक्षा राज्य मंत्री नसीम अख्तर को आपदा प्रबंधन प्रदर्शनी का अवलोकन कराती हुई ब्र.कु. नीतू।