

समय • अपने समय को कैसे सुनियोजित करें ये दिनचर्या में तय करना होगा

जीवन में जब भी कोई विघ्न आता है तो अक्सर वह हमारे भाग्य को बदल देता है। वह हमें एक नया जीवन जीने का तरीका सीखा देता है। कोरोना का समय है तो बहुत बुरा, लेकिन हमें यह देखना है कि इसमें से क्या अच्छा निकल सकता है। सच में इसमें बहुत कुछ अच्छा भी निकल रहा है।

कुछ सालों से हम सभी की यह समस्या थी कि हमारे पास अपने लिए और अपनों के लिए समय नहीं था। हम अक्सर कहते



अपने लिए रखिए। इस समय अगर आप अपने लिए एक घंटा निकालने की आदत बनाएंगे तो यह एक घंटा सुबह-सुबह हमें अपनी अंतरात्मा को सकारात्मक ऊर्जा देने का अवसर देता है, जिसमें हम परमात्म ज्ञान चिंतन करते हैं कि मैं कौन-सी आत्मा हूँ, मुझे क्या और कैसे सोचना है। मुझे क्या कर्म करना है और क्या नहीं करना है। यह चिंतन सुबह सुबह हमारे अंदर शांति, शक्ति और खुशी भर देता है। हमें सकारात्मक बातें

अब हमें अपने सदसंकल्पों को करना है सिद्ध

तन-मन के लिए दें सुबह के दो घंटे

अगर आप योग, ध्यान, प्राणायाम पहले से करते रहे हैं तो उसे जारी रखिए। अगर नहीं करते थे तो किसी प्रामाणिक वेबसाइट या चैनल से सीखिए। आप घर पर कुछ शारीरिक व्यायाम भी कर सकते हैं। सुबह सिर्फ एक घंटा अपनी आत्मा को एवं दूसरा एक घंटा अपने शरीर को स्वस्थ बनाने के लिए देना होगा।

ब.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

बाजार का काम निकल आता था।

इस समय जब हम सबके पास समय है और हम परिवार के साथ हैं, तब हमें बहुत ध्यान रखना पड़ेगा, क्योंकि हर व्यक्ति अलग स्वभाव का होता है। सबके अलग-अलग विचार होते हैं, अलग-अलग शौक होते हैं। यह ख्याल रखना है कि एक-दूसरे के साथ इस विभिन्नता का टकराव न हो। एक-दूसरे के साथ समायोजन करने की, एक-दूसरे को स्वीकार करने की, एक-दूसरे को सहयोग करने की शक्ति को हमें अपने अन्दर बढ़ाना पड़ेगा।

इसके लिए हमें अपने घर की सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ाना है। हम अगर सिर्फ वायरस के बारे में बात करेंगे या इंटरनेट मीडिया या टीवी में व्यस्त रहेंगे तो हमारे घर में उसी नकारात्मक ऊर्जा का संचार होगा। हम खुद परेशान होंगे, भविष्य के प्रति भी डर रहेगा। ऐसी स्थिति में, हमारे बीच टकराव की आशंका अधिक होगी। हमारी सहिष्णुता घटेगी। सहनशीलता के साथ-साथ हमारी इम्युनिटी भी घटेगी। जब ऐसा बार-बार होगा, रोज होगा तो हम एक-दूसरे से दूर होने लगेंगे।

इस घरेलू समस्या को सुलझाने के लिए हर अभिभावक को एक दिनचर्या नियत करनी होगी। उस दिनचर्या में तय करना होगा कि अपने समय को कैसे सुनियोजित करना है और अपनी एवं घर की सकारात्मक ऊर्जा को कैसे बढ़ाना है।

माना कि कोई काम नहीं है, इसलिए कभी भी सोकर उठ सकते हैं। लेकिन नहीं, ऐसा बिल्कुल नहीं करना है। दिन की शुरुआत हमेशा सुबह-सुबह ही होनी चाहिए। सुबह उठते ही टीवी या फोन ऑन करने की जरूरत नहीं है। इस समय पहला एक घंटा सिर्फ

सोचनी हैं, जो आपके पास है, उसके लिए ईश्वर को धन्यवाद देना है और प्रसन्नता को अपने भीतर महसूस करना है। यह एक घंटा आपकी आदत बन जाएगा। इससे आपका जीवन बदल जाएगा। आपको बात-बात पर गुस्सा नहीं आयेगा। आप प्रसन्न रहने की आदत डाल लेंगे। ब्रह्माकुमारीज में हम नॉर्मल समय में हर सुबह एक घंटे के लिए मेडिटेशन सेंटर पर जाते हैं, उसके बाद काम पर जाते हैं। वह एक घंटा हमारी जीवनशैली में समायोजित हो गया है।

अली टू बेड, अली टू राइज, हम बचपन से सुनते आए हैं, लेकिन कभी इस पर अमल नहीं करते थे। कभी अपने काम पर आरोप लगाते थे, तो कभी सामाजिकता पर- क्या करें देर रात पार्टी है तो जाना पड़ता है, देर तक ऑफिस में काम करना पड़ता है, तो सुबह कैसे जागें, जल्दी कैसे सोएं आदि-आदि। अब आपके पास समय है, रात को सोने का समय बदल लीजिए। मन और शरीर दोनों के लिए समय पर सोना और जागना आवश्यक है। अगर हम 11 या 12 बजे सोते हैं, तो हम सोने की सबसे अच्छी वेला को खो देते हैं। यह सोने का अच्छा समय नहीं है।

सुबह का एक घंटा मेडिटेशन और अध्यात्म के लिए निकालें। एक घंटा आप वह सुनें, पढ़ें या देखेंगे जो आप असल में बनना या पाना चाहते हैं यानी आप में अधिकतम पवित्रता, खुशी, शांति, संतुष्टि व उमंग-उत्साह बढ़ाने वाली सामग्री होनी चाहिए। इसे हम 'स्पिरिचुअल स्टडी' कहते हैं। उस पर चिंतन करेंगे। उसके बारे में लिखेंगे कि मुझे अपने जीवन में इसे कैसे लागू करना है।

एक नई सोच

{ उदारता का पैमाना }

प्रशंसा मनुष्य को उदार बनाती है। यदि हमारे अंदर दूसरों का मनोबल बढ़ाने की प्रवृत्ति है। अक्सर छोटी-छोटी बातों पर भी दूसरों को सराहने की प्रवृत्ति है तो ऐसी प्रवृत्ति हमारे जीवन को और अधिक उदार बना देती है। अगर जीवन में कभी जैसा आप सामने वाले से अपेक्षा करते हैं अथवा आपके मन के अनुरूप कोई कार्य न भी हुआ तो नकारात्मक टीका-टिप्पणी करने की बजाय उसके सकारात्मक पहलू पर विचार करें और प्रशंसा के दो शब्द बोल दिया करें। आपके द्वारा की गई सामान्य प्रशंसा भी सामने वाले के मनोबल को और अधिक मजबूत बना सकती है।

आपके द्वारा की जाने वाली सहज प्रशंसा भी कभी-कभी सामने वाले के लिए प्रसन्नता का कारण बन सकती है। किसी कार्य से प्रभावित होकर प्रशंसा करना अलग बात है लेकिन किसी कार्य का आपके अनुरूप न होने पर भी प्रशंसा करना बिल्कुल अलग बात है। प्रशंसा दूसरों के प्रभाव से नहीं आपके स्वभाव में होनी चाहिए, यही तो आपकी उदारता का भी पैमाना है।



मुम्बई-ठाणे वेस्ट (श्री नगर)। विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा हैंगिंग गार्डन में आयोजित कार्यक्रम में विभिन्न प्रकार का पौधा रोपण करते हुए हरीश भाई, सोशल एक्टिविस्ट, ब्र.कु. संतोष, सी.ए. एंड प्रोफेसर, ब्र.कु. सीता दीदी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका तथा अन्य।



राजपुर-म.प्र। विश्व पर्यावरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज शिव संदेश भवन ब्लॉक कॉलोनी में पौधारोपण करते हुए नगर पंचायत अध्यक्ष मुकेश कुशवाहा, न.प.अ. सी.एम.ओ. संतोष चौहान, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रमिला बहन, ब्र.कु. किरण तथा अन्य।



कोरबा-छ.ग। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आध्यात्मिक ऊर्जा पार्क, गेरवाघाट तुलसीनगर में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे ब्र.कु. भानु, माउण्ट आबू, ब्र.कु. ओमप्रकाश, अधिवक्ता हाईकोर्ट, बिलासपुर, राजकिशोर प्रसाद, महापौर, कोरबा, ब्र.कु. बिन्दु बहन, ब्र.कु. स्मृति, सी.ए. एवं योगाचार्य, कोरबा, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रुक्मिणी दीदी तथा अन्य भाई-बहनें।