

ज़रूरी है सोने से पहले मन को शांत करना...

डॉ. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

आजकल कई लोगों को रात को नींद नहीं आती है। क्योंकि मन इतनी गति से चल रहा होता है कि जब लेट भी जाते हैं तब भी वो चलता जाता है। नींद नहीं आ रही है तो हम फोन उठाकर देखना शुरू कर देते हैं। लेकिन फोन देखने से मन की गति बढ़ेगी या कम होगी?

जब आपको गाड़ी पार्क करनी होती है तब आप उसकी स्पीड को बढ़ाते हैं या कम करते हैं? उसी प्रकार सोने से पहले मन की गति को कम करना है या बढ़ाना है? मोबाइल ने हमारे जीवन को आसान कर दिया है। लेकिन साधन को मालिक बनके उपयोग करना है, साधनों का गुलाम नहीं बन जाना है। साधन के पीछे अपने जीवन की साधना को छोड़ नहीं देना है। नहीं तो वो साधन हमारे जीवन में तनाव का कारण बन जाता है। किस-किस को लगता है फोन हमारे तनाव का कारण बन गया है? पर वो तो हमारे सारे काम इतने आसान करता है। फोन तनाव का कारण नहीं है, हम उसको किस तरह उपयोग करते हैं, वो तनाव का कारण है।

हमारे पास कुछ लोग मेडिटेशन सेंटर पर आते हैं तो कहते हैं दीदीजी हमको नींद नहीं आती है। तो दीदी कहती है कोई बात नहीं आकर आप मेडिटेशन करो। पर जैसे ही मेडिटेशन करने बैठते हैं तो नींद आने लगती



है। फिर 10 मिनट के बाद जब मेडिटेशन पूरा होता है तो कहते हैं दीदी बहुत अच्छा अनुभव हुआ। तो दीदी कहती है वो तो कल सोखेंगे, आपकी नींद अच्छी होगी 10 मिनट आज।

क्योंकि मेडिटेशन और नींद दोनों संकल्पों की गति को धीमा करते हैं। फोन संकल्पों की गति को बढ़ा देता है। तो फोन का उपयोग करना, लेकिन रात को सोने से पहले एक घंटा और सुबह उठते ही एक घंटा ये दो समय फोन के साथ नहीं है आप। हम मोबाइल स्क्रीन को स्कॉल करते हैं और सोचते हैं पाँच मिनट देखेंगे फिर सो जाएंगे, लेकिन वो वीडियो बने हुए हैं उस तरह से कि आप उन्हें

एक के बाद एक देखते जाते हैं। बाद है ना कैसे चिप्स का पैकेट पड़ा होता है तो हम खाते जाते हैं, मूंगफली पड़ी है खाते जाते हैं। फिर किसी को कहते हैं इसको हटाओ, नहीं तो मैं तो खाता ही जाऊंगा इसको। फोन भी वैसी ही चीज है।

रात को सोने से पहले मन की गति को धीमा करना है। दो चीजें आज से करें। एक तो रात्रि का भोजन जल्दी खाएं। वास्तव में उसको रात नहीं शाम का भोजन बोलना चाहिए। क्योंकि वो शाम को खाना चाहिए। शाम को अगर हम भोजन करेंगे तो वो 2-3 घंटे में पच जाएगा। फिर हमें 8 घंटा सोना नहीं पड़ता है। 6 घंटे सोये तो बहुत है। जल्दी खाना खाकर डाइजेशन कर लेंगे तो रोज के दो घंटे बच जाते हैं।

दूसरा- सोने का समय क्या होना चाहिए? 9:30 से शुरुआत करेंगे, तब जाकर 10 बजे सोयेंगे। अगर आप भोजन जल्दी कर लेते हैं, सोने से पहले फोन को लेकर अपने मन की स्पीड को बढ़ाते नहीं हैं और 10 बजे सो जाते हैं तो 10 बजे से 2 बजे के बीच शरीर के एक-एक अंग की हीरिंग होने लग जाती है। अगर आप उस तरह से सो गए तो 3:30-4:00 बजे आपको अलार्म लगाना नहीं पड़ेगा। आपकी नींद अपने आप खुल जाएगी।



रायगणपुर-ओड़िशा। फलमहीम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू जी के गृह नगर में शिकव-जापेशन करने के पश्चात् परमात्म स्मृति में पुर्ण जी, ब.कु. सुप्रिय, ब.कु. सुंदर तथा अन्य।



इंदौर-रानी वाम (म.प्र.)। महाशिवरात्रि महोत्सव के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में केक काटिंग करते हुए इंदौर जैन की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब.कु. देवलाह दीदी, सोपबन्दी अनुसंधान केन्द्र के डायरेक्टर डॉ. जंवर हरीश प्रताप सिंह, महारानी भगवती कुमारी, द्वावुआ, कमल वर्मा, ब.कु. उषा, ब.कु. भुनेश्वरी तथा अन्य।



खिदिशा-म.प्र.। स्थानीय युवा मंच के तत्त्वस्थान में नशा मुक्ति पर संघेटी कार्यक्रम के पश्चात् प्रियंक कानूनगो, सदस्य मानव अधिकार आयोग भारत सरकार को ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए आमंत्रित ब.कु. सफला। मौके पर उपस्थित रहे पुलिस अधीक्षक रॉहित केशवानी, सामाजिक न्याय विभाग के उपसंचालक अर्धविहारी खरे, समाजसेवी तथा अन्य।



अलीराजपुर-म.प्र.। 'बंदे मातरम्-स्वर्णिम भारत' थीम पर अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए धार्मिक प्रभाग के प्रभायी राजयोगी ब.कु. नारायण, इंदौर, सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. भाषुणी, सौंडवा महाविद्यालय प्रोफेसर डॉ. एमि भवर्, विधि महाविद्यालय प्रोफेसर संगीता खटौरी, वरिष्ठ समाज सेविका शशि कला, नगर की सुप्रसिद्ध कवयित्री सुरभि जैन, खटौरी समाज की अध्याक्षा कीर्ति खटौरी, ब.कु. ज्योति तथा अन्य।



सटाणा-महारा.। इंटरनेशनल कुम्बेस डे के अवसर पर के.ए.ए.एन.एम. सोनवणे अटर्न्स, सार्दस एंड कौमर्स महाविद्यालय में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब.कु. अंजुला बहन, ब.कु. सोनू बहन, कॉलेज की उप प्राचार्य शेवाड मैटम, कार्यक्रम संचालक अमित सर तथा अन्य कॉलेज स्टाफ।



रीवा-झिरीच(म.प्र.)। भारत सरकार के सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय तथा ब्रह्माकुमारी संस्थान के समाज सेवा प्रभाग के साथ हुए एम.ओ.यू. समझौता शासन के तहत पितृमह सदन वृद्धा अश्रम महाराज गुरुजी सिंह सम्भार रिक्त वृद्ध अश्रम में वृद्धजनों के लिए आयोजित दो दिवसीय कार्यक्रम के दौरान डॉ. प्रभाकर चतुर्वेदी अध्यक्ष भारतीय रेड क्रॉस सोसाइटी, डॉ. के.वी. गौतम मुख्य रिश्ता एवं स्वास्थ्य अधिकारी, सामाजिक न्याय विभाग के संचालक डॉ.के.वर्मा, उच्च शिक्षा विभाग के सेवानिवृत्त संचालक डॉ. पंकज श्रीवास्तव, हिंदू धर्म परिषद के संस्थापक नारायण डिपणानी, खर्जी एके खान उपाध्यक्ष रेड क्रॉस सोसाइटी, प्रोफेसर आर्द्धवीवी फतेल पूर्व प्राचार्य टी.आर.एस. कॉलेज, वरिष्ठ भाजपा नेता प्रता त्रिपाठी, वरिष्ठ निकिल्सक डॉ. एच.पी. पांडेय, कार्यक्रम संयोजक एवं वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक ब.कु. प्रकाशचंद्र द्विवेदी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब.कु. लता, ब.कु. डॉ. अर्चना, ब.कु. नम्रता, ब.कु. ज्योति, ब.कु. मीनाषी, विध्य के लोकप्रिय गीतकार मिलेश श्रीवास्तव को उपस्थित रही।



पुणे-भांडा सोसाइटी(महारा.)। महारा इंटरनेशनल एकराधे में बीके स्टॉल का उद्घाटन करते हुए निरुपम गणकवाड, अण्णव, एम.पी.ए. ब.कु. अश्लीष, डायरेक्टर एम.पी.ए.एस फर्नीचर प्रोव्हेट लिमिटेड, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. नीलमी बहन, ब्रह्माकुमारीज बिजनेस एंड इंडस्ट्री विंग की चीनल कोऑर्डिनेटर, ब.कु. उषा, ब.कु. राजवीर, बिजनेस विंग कोऑर्डिनेटर, मार्गट अम्बु, ब.कु. वैशाली, ब.कु. नीता तथा अन्य।



नांदेड-महारा.। ब्रह्माकुमारीज कन्हैयानगर किनवट सेवाकेन्द्र द्वारा रायचंगी के अवसर पर राजेश विष्णु टोंबरे के श्रेष्ठ में आयोजित कार्यक्रम के दौरान उपस्थित रहे स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. सुनंदा, ब.कु. नागनाथ महादारा, ब.कु. ज्ञानेश्वर मुखर्मी, डॉ. मिदुबाय कसेकर तथा अन्य।



पूर्णा-चुडावा(महारा.)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. प्रणिता। मौके पर उपस्थित रहे जयश्री कटम, नगरसेविका मीनाताई कटम, डॉ. सुनंदा कस्तुरे, माया अग्रवाल, गीता रामचंदानी, विजयताई कापमे, मंगल बारडाले, नंदाताई वांगे तथा अन्य गणमान्य महिलाएं।

FOR ONLINE TRANSFER

Pay Directly to: osmorerf@indianbk

BANK NAME:- INDIAN BANK
BRANCH:- Shantivan, Talhati
ACCOUNT :- OM SHANTI MEDIA OF RERF
ACCOUNT NO:- 7552337300,
IFSC - CODE:- IDIB000S319

Note:- After Transfer send detail on

E-Mail - omshantimedia.acct@bkivv.org
E-Mail - omshantimedia@bkivv.org

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया
 संपादक - ब.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,
 पोस्ट बॉक्स न-5, अम्बु रोड, राज. 307510
संपर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414172087
Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक - ₹-240, तीन वर्ष - ₹-720

Website: www.omshantimedia.org