

अनिद्रा से मुक्ति के सरल उपाय

फ्रांस के कैथोलिक विश्व विद्यालय के संशोधन के अनुसार ऐसा दावा करने में आया है की पर्याप्त और अच्छी नींद लेने वाले व्यक्ति अधिक स्वस्थ, सकारात्मक एवं रचनात्मक होते हैं। उनकी



आंतरिक ताकत अधिक विकसित होती है जो उन्हें प्रतिस्पर्धा (Competition) के साथ-साथ चुनौतियों (Challenges) का सामना करने में सक्षम बनाती है। जो लोग रात में अच्छी तरह से सो नहीं सकते हैं उनको पूरे दिन सुस्ती रहती है। वे अपने काम में अच्छी तरह से मन नहीं लगा सकते, साथ साथ अपने काम में बहुत भूले भी करते रहते हैं। आज जब अधिकतर लोगो की नींद विध्न वाली हो गई है तब हमें उन लोगों को सचमुच भाग्यशाली मानना चाहिए, जो किसी भी प्रकार की दवा बिना बिस्तर पर जाने के साथ ही सो सकते हैं।

हमें कितनी नींद लेनी चाहिए, इस बारे में कई विचार धाराएँ हैं। आम तौर पर बेहतर नींद से सोनेवाले व्यक्तिके लिए छह घंटे की नींद पर्याप्त मानी जाती है। जो लोग दिन के दौरान बहुत परिश्रम करते हैं उन्हें अधिक नींद की जरूरत हो सकती है। बच्चों और टीन एजर्स को 7 से 8 घंटे की नींद की जरूरत होती है। जो लोग नियमित रूप से योग या ध्यान का

अभ्यास करते हैं, उनके लिए चार से पांच घंटे की नींद पर्याप्त है। 60 साल के बाद जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है, वैसे वैसे नींद घटती जाती है, जो स्वाभाविक है। शारीरिक और मानसिक रूप

से स्वस्थ रहने के लिए रात को जल्दी सोना और सबेरे जल्दी उठाना हर तरह से उत्तम है। रात को नौ बजे सोना और सुबह चार बजे जगना एक आदर्श जीवनशैली मानी जाती है। योग और ध्यानके अभ्यास के लिए सबेरे जल्दी का समय, जिसे अमृतवेला भी कहते हैं, सर्वोत्तम है।

रात्री की पहली नींद, नौ से बारह के बीच की, गाढ़ निद्रा होती है, जो दूसरे समय की निद्रा की तुलना में ज्यादा गहरी और आरामदायक होती है। मनोचिकित्सा विज्ञान की दृष्टि से इस निद्रा अवस्था को 'डेल्टा' अवस्था कहा जाता है। इस अवस्था को **Non Rapid Eye Movement Sleep** भी कहा जाता है। अच्छी गहन नींद के लिए मस्तिष्क में '**Sleep Hormones-Melatonin**' का जरूरी स्त्राव अत्यंत आवश्यक होता है। यदि यह कमी है, तो आपकी नींद बाधावाली होगी या आप अनिद्रा के शिकार होंगे। यदि आप पूरे दिन के दौरान खुशी-खुशी से व्यस्त रहे तो रात तक मेलाटोनिन का स्त्राव काफी मात्र में हो चुका

होगा। लेकिन अगर आप दिन के दौरान तनाव, व्यग्रता, चिंता, हताशा, घबराहट जैसी मनोविकृतियों से ग्रस्त रहे होंगे तो निश्चित रूप से मेलाटोनिन के स्त्राव की कमी होगी और आप अच्छी तरह से सो नहीं सकेंगे।

संतुलित गहरी नींद के लिए इतना करें :

- रात को जल्दी सोने की और जल्दी उठने की आदत डालें। हमारे यहाँ कहाँ जाता है की “रात को जल्दी जो सोए; जल्दी उठे वीर; बल, बुद्धि और धन बढ़ें; सुख में रहे शरीर।” रोज निश्चित समय पर सोने की और निश्चित समय पर उठने की आदत डालें। सोने का कमरा स्वच्छ, साफ़-सुथरा, व्यवस्थित तथा शांत रखें।
- सोने से दो घंटे पहले रात का भोजन करें। रात के खाने को हल्का रखना उत्तम है। डिनर के साथ दूध लेना अच्छा है। यदि भोजन के साथ दूध लेना संभव नहीं है, तो रात को सोने से पहले दूध पीना भी अच्छी नींद के लिए उपयोगी है।
- रात को सोने से पहले कंप्यूटर, टीवी के उपयोग से, विलासी वांचन से और व्यर्थ बातों से दूर रहें। कर्णप्रिय सुमधुर संगीत का श्रवण, प्रभु स्मरण, आध्यात्मिक वांचन अथवा ध्यान-योग का अभ्यास करें, जो सात्विक और गहरी नींद के लिए उत्तम हैं।
- तनाव या चिंता से मुक्त होकर सोने की आदत डालें। दिन भर के कारोबार

को भूलने की कोशिश करें। तनाव से मुक्त होने के लिए थोड़ी मिनटों के लिए ध्यान-योग का अभ्यास गहरी नींद के लिए बहुत उपयोगी होगा।

राजयोग का नियमित अभ्यास संतुलित गहरी नींद के लिए सबसे अच्छा उपाय :

निद्रा की उत्तमता का आधार अधिकतर हमारे अर्धजागृत मन की अवस्था पर आधारित है। इस जन्म में और पिछले जन्मों में हमने की हुई स्थूल या सूक्ष्म, अच्छी या बुरी प्रवृत्तियों का रेकॉर्ड हमारे अर्ध जागृत मन पर होता है। यह रेकॉर्ड यदि नकारात्मक (Negative) होगा तो हमारी नींद छिछली, विघ्नवाली और विकृत स्वप्नवाली होगी। इस नेगेटिव रेकॉर्ड का यदि किसी विधि द्वारा सकारात्मक परिवर्तन किया जाय तो निद्रा की उत्तमता में असरकारक सुधार हो सकता है। इसके लिए सर्वोत्तम उपाय है सहज राजयोग का अभ्यास जो बहुत ही असरकारक साबित हुआ है।

सबसे पहले यह राजयोग के अभ्यास से हमारे मन का और शरीर का शिथिलीकरण (Relaxation) होता है, जो हम हमारी नींद को सहज बनाता है। राजयोग के अभ्यास का दूसरा कदम है सकारात्मक चिंतन (Positive Thinking) और रचनात्मक मनोचित्रण (Creative Visualization), जो हमारे अर्धजागृत मन के नकारात्मक रेकॉर्ड को सकारात्मक और समर्थ बनाता है, साथ-साथ स्लिप होर्मोन्स- मेलाटोनिन के स्त्राव को

सप्रमाण बनाता है। जिसके कारण हम बीना विघ्न की संतुलित और गहरी नींद ले सकते हैं। राजयोग के अभ्यास का अंतिम चरण है हमारी चेतना (आत्मा) का परम चेतना (परमात्मा) के साथ का अनुसंधान, जो हमारे अर्धजागृत मन को प्रभावित करके उसका असरकारक शुद्धिकरण और सशक्तिकरण करता है तथा हमारी नींद को सात्विक,



संतुलित, गहरी तथा डेल्टा अवस्थावाली बनाता है। इस प्रकार के राजयोग का प्रशिक्षण “ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय” द्वारा बहुत ही अच्छी तरह से दिया जाता है, जिसके अभ्यास से अनिन्द्र या विघ्नवाली नींद से पीड़ित अनेक लोगो को बहुत फायदा हुआ है। अपनी नींद की उत्तमता (quality) को सुधारने के लिए इस अभ्यास को अपना कर देखें, अवश्य फायदा होगा ।

----- ॐ शांति -----

ब्रह्माकुमार प्रफुल्लचन्द्र;

(M) + 91 98258 92710