



morningnewsdaily

ഊർജ്ജദാഹികളെ അകറ്റാം; ഊർജ്ജവാഹികരാകാം

യുക്ത നിങ്ങളുടെ കർത്തവ്യം ആണ്. എത്ര സൂക്ഷിച്ചാലും പലപ്പോഴും നമ്മുടെ ഊർജ്ജനഷ്ടം സംഭവിക്കും. നഷ്ടപ്പെട്ട ഊർജ്ജം വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗം പ്രകൃതിയുമായി നിങ്ങളെ ബന്ധിപ്പിക്കുക എന്നതാണ്. പച്ചമണ്ണിലൂടെയോ, പുൽമേടുകളിലൂടെയോ നഗ്നപാദനായി നടക്കുക, വ്യായാമത്തിനായി ചെറുവേഗത്തിൽ ഓടുക, മരങ്ങളും ചെടികളും നിറഞ്ഞ ഒരു പുനോട്ടത്തിൽ ഇരിക്കുക, അതിരാവിലെ അല്ലെങ്കിൽ വൈകുന്നേരം നീലാകാശത്തെ നോക്കിയിരിക്കുകയോ, കിടക്കുകയോ ചെയ്യുക എന്നിവ നിങ്ങളുടെ ഊർജ്ജം വീണ്ടെടുക്കാൻ സഹായിക്കും. നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിലെ ഊർജ്ജത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ പ്രാർത്ഥനയും ധ്യാനവും സഹായിക്കും.

നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിനുള്ളിലെ മാലിന്യങ്ങൾ വിസർജനത്തിലൂടെ പതിവായി പുറന്തള്ളുന്നു. നിങ്ങളുടെ ബാഹ്യ ശരീരം വൃത്തിയാക്കാൻ നിങ്ങൾ കൃത്യം കൃത്യം കൃത്യം എത്ര ദിവസം നിങ്ങൾക്ക് ദുർഗ്ഗന്ധമില്ലാതെ ജീവിക്കാൻ കഴിയും? വിസർജനം ചെയ്യാതെ നിങ്ങൾക്ക് എത്ര ദിവസം ആരോഗ്യത്തോടെ കഴിയാൻ സാധിക്കും? നിങ്ങളുടെ ഭൗതിക ശരീരം ആരോഗ്യകരവും മനോഹരവുമായി നിലനിർത്തുന്നതിന് ഇവയെല്ലാം ദിനവും ചെയ്യുന്നതിന് നിർണായകമാണെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാം. എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ മാനസിക ശരീരം എത്രമാത്രം മലിനമാണെന്ന് നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? നിങ്ങളുടെ മാനസിക ശരീരം ശുദ്ധീകരിക്കുകയും ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യേണ്ടതു നിങ്ങളുടെ പ്രധാന്യമേറിയ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. നിങ്ങളുടെ മാനസിക ശരീരം ആരോഗ്യകരമായി നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ഏറ്റവും ശക്തമായ മാധ്യമങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് പ്രാർത്ഥന. നിങ്ങളുടെ ശരീരവും, മനസും, ആത്മാവും ഒന്നായി ചെയ്യുന്ന പ്രക്രിയ ആണ് പ്രാർത്ഥന.

പ്രാർത്ഥന എന്നത് സ്വയം അവലോകനം ആണ്, പഠിക്കലാണ്, തിരുത്തലാണ്, ഉറപ്പിക്കലാണ്. എങ്ങിനെ നന്നായി പ്രാർത്ഥിക്കാം എന്ന് നോക്കാം. എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെ, നിങ്ങളുടെ എല്ലാ സംശയങ്ങളും വേവലാതികളും മാറ്റിക്കുക. പകരം തീരുമാനങ്ങൾ, ദുഃഖനശ്ചയം, നല്ലതും ഉറപ്പുള്ളതുമായ ചിന്തകൾ, സ്വയം സംസാരിക്കൽ എന്നിവ പോലുള്ള ആരോഗ്യകരമായ കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ നിറയ്ക്കുക. പ്രതിജ്ഞാബദ്ധവും സമർപ്പിതവുമായ കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യാൻ തയ്യാറാകുക. എന്തു സാധ്യമല്ല എന്ന് നോക്കാതെ എന്ത് സാധിക്കും എന്ന് നോക്കുക. എല്ലാ പ്രവൃത്തിയിലും ദൈവ കരുതൽ തേടുക. എല്ലാ വൈകുന്നേരവും, നിങ്ങളുടെ ദിവസം അവലോകനം ചെയ്യുക; നിങ്ങളുടെ നേട്ടങ്ങൾ, കോട്ടങ്ങൾ, തിരിച്ചടികൾ, നല്ലതും ചീത്തയുമായ സംഭവങ്ങൾ, വിജയങ്ങൾ, പരാജയങ്ങൾ, പ്രോത്സാഹനങ്ങൾ, വിമർശനങ്ങൾ, കാലതാമസമുള്ള കാര്യങ്ങൾ, നഷ്ടമായ അവസരങ്ങൾ അങ്ങിനെ എല്ലാ രീതിയിലും നിങ്ങളുടെ ദിവസം അവലോകനം ചെയ്യുക.

ഇന്നത്തെ ദിവസത്തെ പ്രധാന പാഠം ജീവിതത്തിലേക്ക് എടുക്കുക. ചിന്തകളും, സംഭവങ്ങളും സൃഷ്ടിക്കുന്ന എല്ലാ ഉൽകണ്ഠകളിൽ നിന്നും നിന്നും നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് മുക്തമാക്കുക. വ്യക്തമായ മനസ്സോടെ നിങ്ങൾ ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. ഈ പ്രക്രിയ എളുപ്പവും ശക്തവുമാക്കുന്നതിന്, നിങ്ങൾ ആരാധിക്കുന്ന ദൈവവുമായോ പ്രപഞ്ചവുമായോ നിങ്ങൾ സംസാരിക്കുന്ന രീതിയിൽ ചെയ്യാൻ കഴിയും. നല്ലതിനെ കൊള്ളുക ചീത്തയെ തള്ളുക. നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ നിന്ന് വേദനിപ്പിക്കുന്നതും നിഷേധാത്മകവുമായ എല്ലാ വികാരങ്ങളെയും നീക്കംചെയ്യുന്നതിനായി ഉള്ള നല്ല ഉപായങ്ങളെ കണ്ടെത്തി ജീവിതത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ച എല്ലാത്തിനും നന്ദിയും നിങ്ങൾ ചെയ്ത കാര്യങ്ങൾക്കും പൂർത്തീകരണവും നൽകുക. ഇനി നിങ്ങളെ അലട്ടുന്ന അനേക ദിവസം പരിഹരിക്കപ്പെടാത്ത എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നമുണ്ടെങ്കിൽ ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിന് മുമ്പ് അവയെ എല്ലാം ഒരു കടലാസ്സിൽ എഴുതി നിങ്ങൾ പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന സ്ഥലത്തു ദൈവത്തെ സൂക്ഷിക്കാൻ ഏല്പിക്കുക.

എന്തായാലും ഉറങ്ങുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ഒന്നും ചെയ്യാൻ സാധിക്കില്ലല്ലോ. ദൈവത്തോട് പറയുക; 'ദൈവമേ, എന്റെ ഇന്നത്തെ പരിഹരിക്കപ്പെടാത്ത പ്രശ്നങ്ങളെ പരിഹരിക്കേണമേ. ഇപ്പോൾ ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നു. കിടക്കയിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ എനിക്ക് ഒരു ആകുലതയും വഹിക്കാൻ കഴിയില്ല. ഇന്ന് രാത്രി സൂക്ഷിക്കാൻ ഞാൻ അവ അങ്ങേക്കു നൽകുന്നു. പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം നാളെ ഞാൻ അത് തിരികെ എടുത്തുകൊള്ളാം.' ഇനി വ്യക്തവും ശാന്തവുമായ മനസ്സോടെ ഉറങ്ങാൻ പോവുക. ദൈവവുമായോ പ്രപഞ്ചവുമായോ നിങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ സംഭവിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയണം. അങ്ങിനെയുള്ള ജീവിതത്തിൽ നിഷേധ ഊർജ്ജം നിലനിൽക്കില്ല.

എന്നും പ്രഭാതത്തിൽ കാപ്പിക്കുടിക്കിട്ട് തലേദിവസം ദൈവത്തെ ഏല്പിച്ച കാര്യങ്ങളുടെ ലിസ്റ്റ് തിരിച്ചെടുക്കാൻ മറുക്കണ്ട കേട്ടോ!

ഡോ. സുസൻ കോരൂത്ത്,
PhD, MSc, MSW, MBA
ലൈഫ് സൈക്കോളജിസ്റ്റ് & മൈൻഡ് വെൽനെസ്സ് കോച്ച്



രോർണിംസ് ന്യൂസ്

നമ്മുടെ ജീവിതമെന്നത് പ്രപഞ്ചസൃഷ്ടാവ് നമ്മെ ഏല്പിച്ച മനോഹരമായൊരു സംരംഭം ആണ്. നാമതിന്റെ അധികാരിയും. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും നമുക്കുള്ളതാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ നമ്മുടെ ജീവിത സംരംഭത്തിനാവശ്യമായ എല്ലാ സാധനസമ്പത്തുകളും, ഉപാധികളും, മാർഗ്ഗങ്ങളും, വൈഭവവും, ഊർജ്ജവും എല്ലാം സൃഷ്ടിക്കേണ്ടതും നാം തന്നെയാണ്.

ജീവിതപ്രവൃത്തികൾക്ക് ഊർജ്ജം ആവശ്യമാണ്, നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഊർജ്ജസ്രോതസ്സ് നിങ്ങളുടെ ശരീരവും, മനസും, ആത്മാവുമാണ്. നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽത്തന്നെയാണ് ഊർജ്ജം ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതും. നിങ്ങളുടെ ജീവിത പദ്ധതികൾക്ക് ആവശ്യമായ ഊർജ്ജം എത്രയെന്നും, എത്രമാത്രം ഊർജ്ജം നിങ്ങളിൽ ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു, എന്തിനെല്ലാം ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു, എവിടെയെല്ലാ ഊർജ്ജം നഷ്ടപ്പെടുന്നു എന്നെല്ലാം നന്നായി അറിഞ്ഞിരിക്കണം. ഊഷ്മളമായ ജീവിതത്തിനു ഊർജ്ജം അത്യാവശ്യമാണ്. പരാജയങ്ങൾ, നിസ്സഹായാവസ്ഥ എന്നിങ്ങനെയുള്ള വിവിധ കാരണങ്ങളാൽ നിങ്ങളിൽ നിന്ന് ഊർജ്ജം ചോർച്ച അനുഭവപ്പെടാം.

അങ്ങിനെയുള്ള ഊർജ്ജം ചോർച്ച തിരിച്ചറിയുകയും നിങ്ങളുടെ ഊർജ്ജം വീണ്ടെടുക്കുന്നതിന് ഉചിതമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയും വേണം. കണ്ടിട്ടില്ലെങ്കിൽ ചിലരെ, ഒന്നിലും ഒരു താൽപര്യവും കാണിക്കാതെ ചത്തതിനൊക്കുമെ ജീവിച്ചിരിക്കിലും എന്നപോലെ ജീവിക്കുന്നവർ. അവരിൽ ഊർജ്ജം ഉത്പാദനം നടക്കുന്നില്ല. ഇനി ചിലരുണ്ട് സ്വന്തമായി ഉല്പാദിപ്പിക്കാതെ മറ്റുള്ളവരിൽനിന്നും ഊർജ്ജം മോഷ്ടിക്കുന്നവർ. അവരെ നമ്മുടെ ഊർജ്ജദാഹികൾ എന്ന് വിളിക്കാം. പല തരത്തിലുള്ള ഊർജ്ജദാഹികൾ നമ്മുടെ ചുറ്റും ഉണ്ട്. അവരെ തിരിച്ചറിയുക എന്നത് അത്യാവശ്യമാണ്. ഊർജ്ജദാഹികൾ നമ്മോട് സംസാരിച്ചിട്ട് പോകുമ്പോൾ, എന്തിന് ഒന്ന് അടുത്തിരുന്നിട്ട് പോകുമ്പോൾ നമ്മുടെ ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടും. ചിലർ അവരുടെ നിഷേധാത്മക സംസാരത്തിലൂടെ നമ്മുടെ ഊർജ്ജത്തെ കെടുത്തും. അവരെ നമ്മുടെ ഊർജ്ജദ്രോഹികൾ എന്ന് വിളിക്കാം. അവർ തങ്ങളുടെ വാക്കുകളിലും പ്രവൃത്തികളിലും നിങ്ങളുടെ ഊർജ്ജത്തെ മലിനീകരിക്കും.

ഇങ്ങനെയുള്ള ഊർജ്ജദാഹികളെയും ദ്രോഹികളെയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയോ അവർ ആശ്രയിക്കുന്ന രീതിയിൽ പെരുമാറുകയോ അരുത്. അവർ സംസാരിക്കുമ്പോൾ, അവരുടെ നിഷേധ ഊർജ്ജത്തിൽനിന്നും നിങ്ങൾക്ക് ഒരു സംരക്ഷണ കവചമുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. ഊർജ്ജദാഹികളും ഊർജ്ജദ്രോഹികളും നിങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന ആഘാതത്തെക്കുറിച്ച് അറിഞ്ഞിരിക്കുക, അവരുമായുള്ള ബന്ധത്തിൽ ശരിയായിട്ടുള്ള അതിരുകൾ സ്ഥാപിച്ച് അതിന്റെ ദോഷകരമായ ഫലങ്ങളിൽ നിന്ന് നിങ്ങളെ പരിരക്ഷിക്കുന്നതിന് ശരിയായ അകലം പാലിക്കുക.

നിങ്ങളിലെ ഊർജ്ജമാണ് നിങ്ങളെ ജീവിക്കുന്നതിന്. അതുകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ള ഊർജ്ജദാഹികളെയും ഊർജ്ജദ്രോഹികളെയും തിരിച്ചറിയുകയും അകറ്റി നിർത്തുകയും ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയണം.

ഊർജ്ജദാഹികൾ നമ്മോട് സംസാരിച്ചിട്ട് പോകുമ്പോൾ, എന്തിന് ഒന്ന് അടുത്തിരുന്നിട്ട് പോകുമ്പോൾ നമ്മുടെ ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടും. ചിലർ അവരുടെ നിഷേധാത്മക സംസാരത്തിലൂടെ നമ്മുടെ ഊർജ്ജത്തെ കെടുത്തും. അവരെ നമ്മുടെ ഊർജ്ജദ്രോഹികൾ എന്ന് വിളിക്കാം. അവർ തങ്ങളുടെ വാക്കുകളിലും പ്രവൃത്തികളിലും നിങ്ങളുടെ ഊർജ്ജത്തെ മലിനീകരിക്കും.

ഇങ്ങനെയുള്ള ഊർജ്ജദാഹികളെയും ദ്രോഹികളെയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയോ അവർ ആശ്രയിക്കുന്ന രീതിയിൽ പെരുമാറുകയോ അരുത്. അവർ സംസാരിക്കുമ്പോൾ, അവരുടെ നിഷേധ ഊർജ്ജത്തിൽനിന്നും നിങ്ങൾക്ക് ഒരു സംരക്ഷണ കവചമുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. ഊർജ്ജദാഹികളും ഊർജ്ജദ്രോഹികളും നിങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന ആഘാതത്തെക്കുറിച്ച് അറിഞ്ഞിരിക്കുക, അവരുമായുള്ള ബന്ധത്തിൽ ശരിയായിട്ടുള്ള അതിരുകൾ സ്ഥാപിച്ച് അതിന്റെ ദോഷകരമായ ഫലങ്ങളിൽ നിന്ന് നിങ്ങളെ പരിരക്ഷിക്കുന്നതിന് ശരിയായ അകലം പാലിക്കുക.

നിങ്ങളിലെ ഊർജ്ജമാണ് നിങ്ങളെ ജീവിക്കുന്നതിന്. അതുകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ള ഊർജ്ജദാഹികളെയും ഊർജ്ജദ്രോഹികളെയും തിരിച്ചറിയുകയും അകറ്റി നിർത്തുകയും ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയണം.

ഊർജ്ജദാഹികൾ നമ്മോട് സംസാരിച്ചിട്ട് പോകുമ്പോൾ, എന്തിന് ഒന്ന് അടുത്തിരുന്നിട്ട് പോകുമ്പോൾ നമ്മുടെ ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടും. ചിലർ അവരുടെ നിഷേധാത്മക സംസാരത്തിലൂടെ നമ്മുടെ ഊർജ്ജത്തെ കെടുത്തും. അവരെ നമ്മുടെ ഊർജ്ജദ്രോഹികൾ എന്ന് വിളിക്കാം. അവർ തങ്ങളുടെ വാക്കുകളിലും പ്രവൃത്തികളിലും നിങ്ങളുടെ ഊർജ്ജത്തെ മലിനീകരിക്കും.

ഇങ്ങനെയുള്ള ഊർജ്ജദാഹികളെയും ദ്രോഹികളെയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയോ അവർ ആശ്രയിക്കുന്ന രീതിയിൽ പെരുമാറുകയോ അരുത്. അവർ സംസാരിക്കുമ്പോൾ, അവരുടെ നിഷേധ ഊർജ്ജത്തിൽനിന്നും നിങ്ങൾക്ക് ഒരു സംരക്ഷണ കവചമുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. ഊർജ്ജദാഹികളും ഊർജ്ജദ്രോഹികളും നിങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന ആഘാതത്തെക്കുറിച്ച് അറിഞ്ഞിരിക്കുക, അവരുമായുള്ള ബന്ധത്തിൽ ശരിയായിട്ടുള്ള അതിരുകൾ സ്ഥാപിച്ച് അതിന്റെ ദോഷകരമായ ഫലങ്ങളിൽ നിന്ന് നിങ്ങളെ പരിരക്ഷിക്കുന്നതിന് ശരിയായ അകലം പാലിക്കുക.

നിങ്ങളിലെ ഊർജ്ജമാണ് നിങ്ങളെ ജീവിക്കുന്നതിന്. അതുകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ള ഊർജ്ജദാഹികളെയും ഊർജ്ജദ്രോഹികളെയും തിരിച്ചറിയുകയും അകറ്റി നിർത്തുകയും ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയണം.

Special Offer! പരസ്യങ്ങൾ വെബ്സൈറ്റിലും പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നു. **LIMITED TIME OFFER**

Special Offer! വിവാഹ പരസ്യം രൂപ.200/- മാത്രം, ജന്മദിനം, വിവാഹ വാർഷികം, 150/- ഘോര്യങ്ങൾ, ഉറ്റു പരസ്യങ്ങളും അവിശ്വസ്തിയായ നിരക്കുകളിൽ

നിങ്ങളുടെ പരസ്യങ്ങൾ ആയിരങ്ങളിൽ നിന്നും ലക്ഷങ്ങളിലേക്ക് കൈത്തിയ്ക്കുക

മോർണിംസ് ന്യൂസ് ദിന പത്രം 9656571354

BOOK YOUR CLASSIFIED ADD IN WELL-KNOWN MALAYALM ONLINE DAILY MORNING NEWS

