

ഉറക്കമുണരൽ

നേരത്തെ ഉണരണം. ഉണർന്ന ശേഷവും മടിപിടിച്ച് കിടക്കരുത്. അത് അലസതയാണ്.

പുതിയ ഒരു ദിനത്തിലേക്കാണ് നാം ഉണരുന്നത്. തലേനാൾ കഴിഞ്ഞതെല്ലാം കഴിഞ്ഞു. ഈ ദിവസം എനിക്ക് നല്ലതുണ്ടാകട്ടെ എന്ന് പ്രതീക്ഷിച്ചുവേണം എഴുന്നേൽക്കുവാൻ. എഴുന്നേൽക്കുന്നത് ഒരിക്കലും മടിച്ചുകൊണ്ടാകരുത്.

എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ ദൈവത്തിന് നന്ദി പറയണം. കാരണം, ഉറക്കം ഒരുതരം മരണമാണ്. അതിൽനിന്ന് നമുക്ക് വീണ്ടും ജീവൻ തന്നത് ദൈവമാണല്ലോ. അവൻ ജീവൻ തന്നില്ലെങ്കിലോ, പിന്നെ ഒരിക്കലും നാം ലോകം കാണില്ല.

എഴുന്നേറ്റു ഉടനെ ശരീരം നന്നായി ഇളക്കുക. അല്പനേരം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത് നല്ലതാണ്. അല്ലെങ്കിൽ അല്പം നടക്കുക. ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും അത് ഉണർവ് തരും.

പ്രാഥമിക കൃത്യങ്ങളെല്ലാം കഴിച്ച് കുളിച്ചു വൃത്തിയാവുക. ചായ കുടിച്ച് തലേ ദിവസം വായിച്ച പാഠങ്ങൾ ഒരാവർത്തി കൂടി വായിക്കുക. ഹോംവർക്കുകൾ ഒന്നുകൂടി പരിശോധിക്കുക. അന്ന് കൊണ്ടുപോകേണ്ട പുസ്തകങ്ങൾ ബാഗിൽ എടുത്തുവെക്കുക. പേനയും അത്യാവശ്യ സാധനങ്ങളും ബാഗിൽ ഉണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക. അന്നത്തെ ദിനപത്രം വായിക്കുക. പിന്നീട് അതിന് സമയം കിട്ടണമെന്നില്ല.

നേരത്തെ ഉണരുന്നതും ഉണർന്ന ഉടനെ എഴുന്നേൽക്കുന്നതും നമുക്ക് സമൃദ്ധി കൈവരുത്തും. ഉണർന്ന ശേഷം വീണ്ടും കിടക്കുന്നത് നമുക്ക് പരാജയമാണ് തരിക.