

ഉറക്കം

“മതി, ഉറങ്ങിയത്. എഴുന്നേല്ക്കൂ.” ഇത് മിക്ക വീടുകളിലും രാവിലെ കേൾക്കാറുള്ള പല്ലവിയാണ്. കാരണം, ചില കുട്ടികൾക്ക് ഉറക്കം തീർത്താൽ തീരില്ല.

വലിയ അനുഗ്രഹമാകുന്നു ഉറക്കം. നമ്മുടെ വിശ്രമത്തിന് ദൈവം നിശ്ചയിച്ച രീതിയാണ്. ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും വിശ്രമം ആവശ്യമാണ്. രാത്രി പ്രത്യേക സമയമായാൽ നമുക്ക് ഉറക്കം അനുഭവപ്പെടും. പതിവ് സമയത്ത് ഉറങ്ങാതിരുന്നാൽ ശരീരം അസ്വസ്ഥമാകും. കോട്ടുവാ ഇടും. കണ്ണുകൾ അടയും.

ഉറക്കം ശരീരത്തിന്റെ അവകാശമാണ്. അത് നിഷേധിക്കുന്നത് അപകടമാണ്. ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ ശരീരം തളരും. നേരം വൈകി കിടക്കുന്നതും നല്ലതല്ല. പിറ്റേ ദിവസം ഉണരാനും സ്കൂളിൽ പോകാനും പ്രയാസം തോന്നും.

സമയമായാൽ ഉടനെ ഉറങ്ങണം. എന്നു കരുതി ഉറക്കം വരാതെ കിടക്കരുത്. ഉറക്കം വന്നാൽ ഉടനെ കിടക്കുക. അത്ര തന്നെ.

കിടക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ബെഡ്ഷീറ്റ്, പുതപ്പ്, തലയണ എന്നിവ ശരിക്ക് തട്ടിക്കൂടയണം. അത് സ്വയം തന്നെ ചെയ്തു ശീലിക്കണം. മാതാക്കളെ കാത്തിരിക്കരുത്. കിടക്കുന്നതിനു മുമ്പ് പല്ല് തേക്കണം. മുത്രവിസർജനം ചെയ്യണം. കൈകാലുകൾ വൃത്തിയാക്കണം.

കിടക്കുന്നതിന് മുമ്പ് അല്പ നേരം ബെഡിൽ ഇരിക്കുക. ആ ദിവസം ചെയ്ത കാര്യങ്ങളൊക്കെ ഒരാവർത്തി ഓർക്കുക. നല്ല കാര്യങ്ങൾ എത്ര ചെയ്തു, ചീത്ത കാര്യങ്ങൾ എത്ര ചെയ്തു എന്ന് പരിശോധിക്കുക. ചീത്ത കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തതിന്റെ പേരിൽ ദൈവത്തോട് പൊറുത്തു തരാൻ പറയുക. എന്നിട്ട് വേണം ദൈവനാമം ഉച്ചരിച്ച് കിടക്കുവാൻ. കിടന്നാൽ പിന്നെ ഒന്നും ആലോചിക്കരുത്. സംസാരിക്കുകയും അരുത്.

ചുരുണ്ട് മടങ്ങി കിടക്കരുത്. കഴിവതും നേരെ നിവർന്ന് കിടക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ വലതുവശം ചെരിഞ്ഞ് കിടക്കുക. ആൺകുട്ടികൾ കമിഴ്ന്നു കിടക്കരുത്. അത് രോഗത്തിന്റെയും ധൈര്യക്കുറവിന്റെയും അടയാളമാണ്.

നേരത്തെ ഉറങ്ങണം. നേരത്തെ ഉണരണം. അതാണ് ആരോഗ്യത്തിനും ബുധിവളർച്ചക്കും നല്ലത്.