

एक महत्वपूर्ण रोगप्रतिबंधक की तुमचे विचार आणि भावनांचे संरक्षण करावे आणि ह्या महामारी वर वर्चस्व करावे.

कोरोना

विषय प्रतिबंधक

मारियो कश्चेल सिमोस
आंतरराष्ट्रीय लेखक आणि प्रचारक

कोरोना विषाणू प्रतिबंधक

एड्यु महत्वपूर्ण रोगप्रतिबंधक की तुमचे विचार

आणि भावनांचे संरक्षण करावे आणि ह्या महामारी वर वर्चस्व करावे.

आज, मी आमच्या आयटी कंपनीच्या मैनेजर बरोबर बोललो, मी विचारले: “तुम्ही कर्मचायांवर विषाणू प्रतिबंधक वापरला काय?”

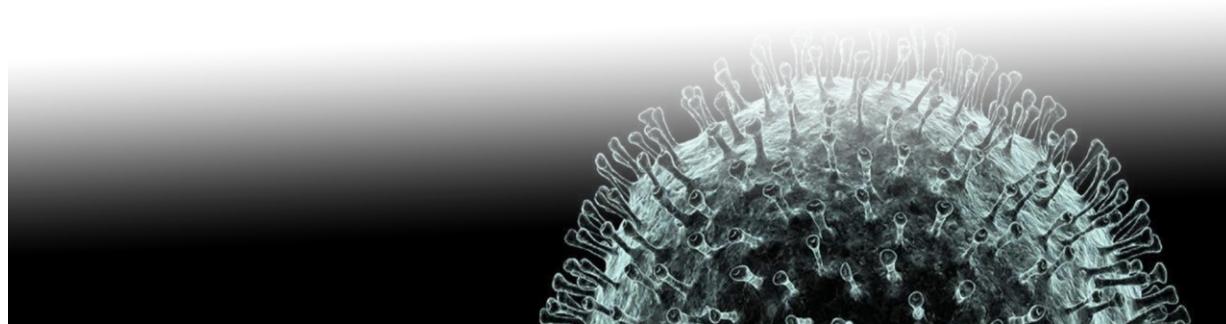
त्याने उत्तर दिले, “नाही, आम्ही केवळ मशीन चा उपयोग केला आहे.”

हे चांगले होणार नाही काय की आपण लोकांवर विषाणू प्रतिबंधक हे वापरावे?

मी हे पुस्तक लिहिताना, संपूर्ण जगभर शास्त्रज्ञ हे कार्य करीत आहेत की एक लस निर्माण करावी की कोविड-१९ ला पराभूत करण्यासाठी साहाय्य मिळावे.

ह्या महामारी मुळे जगभर हजारो लोक मृत्युमुखी पडले आहेत, तथापि, ह्या लहान विषाणू चा प्रभाव हा लोकांच्या स्वास्थ्यावर प्रभाव टाकण्याच्याही पलीकडे गेला आहे,. ह्या विषाणू ने आपली शांति, आनंद आणि सामाजिक संबंध हिराकून घेतले आहे. याने वर्तमान परिस्थितीत भय आणि शंका आणि भविष्याविषयी अनिश्चितता आणली आहे.

लस मध्ये विषाणू साठी कमी प्रभावाचा डोस असतो, जे पुढे मानवी शरीरात एक सकारात्मक परिणाम करते, प्रतिबंधक पेशी निर्माण करण्याची खात्री करते की रोगप्रतिकार शक्ती प्रबळ करावी जेणेकरून लागण च्या हानिकारक परिणामावर वर्चस्व करावे.



नाव कोविड ह्या तीन शब्दावरून येते: COरोना Virus Disease आणि १९ त्या वर्षाचा संदर्भ (२०१९) देते जेव्हा हा विषाणू पसरू लागला.

ह्या पुस्तकात आपण पाच अक्षरांचा विचार करू जे ह्या शब्दाला दिले आहे: COVID. असे होवो की हे कोडे तुमच्या जिवाला प्रभावी लस समान होवो आणि तुमच्या जीवनात प्रेरणेचे साधन होवो! आकडा १९ हा तितक्या मिनिटांचा संदर्भ देतो जे तुम्हाला हे पुस्तक वाचण्यास लागेल.

जास्तीत जास्त खबरदारी घ्या

सुट्टी किंवा खेळण्यासाठी हा वेळ नाही आहे. याउलट, अत्यंत खबरदारी ची ही वेळ आहे!

वेगळे राहणे

“आलिंगन देण्याचा समय व आलिंगन देण्याचे आवरून धरण्याचा समय असतो.” (उपदेशक ३:५)

ब्राझील चे लोक चांगला पाहुणचार करणारे आणि हृदयस्पर्शी आहेत असे जगभर प्रसिद्ध आहे. तथापि, ह्या संकटाच्या क्षणात, आलिंगन आणि मुका घेणे हे कोरोनावायरस चे वेगाने पसरण्यास कारणीभूत होईल.

“काही कठीण प्रसंगात, काही वेळी, सर्वात उत्तम मार्ग कोणाला प्रेम दाखविण्याचा हा त्यापासून लांब राहणे आहे.”

मारियो कश्चेल सिमोस

अशा समयाच्या वेळेस, शेवटची गोष्ट की अजाणतेपणी कोणाला संसर्ग करावा असे वाटेल. दुर्दैवाने, इटली मधील अनेक मृत्यू हे तरुण लेकरांकडून त्यांच्या कुटुंबियांच्या वयस्कर लोकांना देण्यात झाले आहे. तरुण, हे दृढ स्वास्थ्य मध्ये आहेत, हे कधी काहीही लक्षण दाखवीत नाहीत. तरीसुद्धा, त्यांनी ते वयस्कर लोकांना प्रसारित केले आहे, ज्यांच्या स्वास्थ्य ला धोका पोहचविला आहे.

त्यामुळे, सूचनांचे पालन करा: घरी राहा! ही महामारी लवकरच निघून जाईल आणि सर्व हे सामान्य स्थितीत येतील, तरीही एका वेगळ्या सामान्य स्थितीत!

तुमच्या शरीराची काळजी घ्या

स्वास्थ्यपूर्ण रीतीने सेवन करा की तुमची रोगप्रतिकार शक्ती वाढवत ठेवावी. जितके सुटूळ, तितकाच त्यांचा प्रतिकार हा प्रबळ, विषाणू द्वारे संसर्ग होण्यापासूनची शक्यता कमी होते. प्रत्यक्षात, लाखो लोक हे ह्या विषाणू द्वारे दूषित होणार आहेत, तथापि, एक समर्थ रोगप्रतिकार शक्ती मुळे त्यांच्या त्याची लक्षणे विकसित होणार नाहीत.

कोणाची प्रतिकारशक्ती वाढवायची आहे तर चांगला मार्ग हा व्हीट्यामीन सी हे घ्यावे. ते संत्रा, लिंबू, चेरी रस किंवा त्याच्या गोळ्या मध्ये मिळते. दुसरा मार्ग हा मध काही अनेक व्हीट्यामीन मध्ये घ्यावे. कारण कोणीही एकाच भोजना मध्ये सर्व व्हीट्यामीन मिळवू शकत नाही, म्हणून हे महत्वाचे आहे की ते इतर अनेक व्हीट्यामीन द्वारे पूर्ण करावे. आमचे कुटुंब हे व्हीट्यामीन मागील तीस वर्षांपासून घेत आहे, आणि ह्याने आमच्या सुटूळ प्रकृतीवर त्याचा परिणाम केला आहे.

जर शक्य असेन, तर कमीत कमी १५-२० मिनिटे सूर्य स्नान करावे, विशेषतः सकाळच्या वेळी. हे तुमच्या शरीरात व्हीट्यामीन डी निर्माण करेल, पसरणारी बाधा आणि इतर आजारांना नष्ट करण्यात जे अत्यंत महत्वाचे आहे.

असे वेगळे राहण्याच्या संधी ला झोप आणि आराम साठी वापरा. हा एक स्वाभाविक मार्ग आहे की ज्यात शरीर स्वतः दररोज नवीन होत जाते.

शारीरिक व्यायाम करण्यासाठी काही वेळ काढा. तुमच्या राहण्याच्या खोलीचे व्यायामशाळे मध्ये रूपांतर करा. येथे इंटरनेट वर अनेक विडीओ आहेत जे लोकांना शिकविते की खुर्च्या, पायया, आणि इतर घरगुती समान वापरून व्यायाम करावा. व्यायाम करण्याअगोदर आणि नंतर शरीराला चांगले ताणा.



नवीकरणासाठी संधी

तुम्हाला आठवते काय तुम्ही विचार करीत होता: “मला हे करायला आवडते!” “ओह, जर माझ्याकडे वेळ असता, तर ते मी केले असते!” एके दिवरी, जेव्हाकेव्हा मी जास्त व्यस्त नसेन, मी ते करीन!

असो, तो दिवस आला आहे! अचानक, तुम्ही तुमच्या स्वतःला घरी पाहता, बाहेर जाऊ शकत नाही. प्रश्न हा आहे की तुमच्या हातात आलेल्या ह्या बहुमुल्य वेळेचे तुम्ही काय करणार आहात?

एक गोष्ट जी तुम्ही नाही केली पाहिजे ती ही की टीवी पाहत बसणे, रेडीओ ऐकणे, आणि सामाजिक माध्यमात बुडून जाणे. वाईट बातम्यांना सतत पाहत राहिले तर व्यक्तीच्या भावनेत आणि विचारात त्याचे हानिकारक परिणाम होतात. तुम्ही तुमचा मुक्त वेळ कसा घालवाल? येथे काही सुचना आहेत:

तुमच्या कुटुंबात चांगला वेळ घालवा

यांस किती वेळ झाली असेन जेव्हापासून तुम्ही कुटुंब असे एकत्र खेळला, बोलला किंवा एकत्र भोजन केले असेन? जर तुम्हाला लेकरे आहेत, तर त्यांच्याबरोबर चांगला वेळ घालवा, व्यक्तिगतीत्या आणि एकत्र. जुने फोटो अल्बम पाहा, जेव्हा लेकरे लहान होती त्यावेळेचे विडीओ पाहा, तुमचा भूतकाळ पुन्हा जगा, तुमच्या जीवनात तुमच्या लेकरांचे महत्त्व प्रखरतेने ओळखा.

तुमच्या जोडीदाराला वेळ समर्पित करा

ह्या वेळेचा लाभ घ्या की तुमचा विवाह, कुटुंब, लेकरे, आणि स्वप्नांबद्दल बोला आणि भविष्याबद्दल योजना करा. ते शोधा जे चांगले नाही आणि लगेच बदला आणि स्पष्ट आणि पारदर्शक असा.

मजेदार कार्य एकत्र करा: स्वयंपाक करा, व्यायाम करा, एक-दुसयाला मसाज दया व पुन्हा एकदा प्रेमात पडा. याहूनही अधिक, एक-दुसया प्रती समर्पित असणे व विवाहाच्या प्रतिज्ञा पुन्हा एकदा आठवा. एकत्र तुम्ही ह्या महामारी वर वर्चस्व कराल, आणि एकदा की सर्वकाही निघून गेले, तेव्हा तुम्ही अधिक शक्तिशाली व्हाल आणि पूर्वी पेक्षा अधिक नवीन व्हाल.

घरीच शाळा

तुमची लेकरे सुट्टीवर नाहीत! विडीओ गेम आणि नेटफिक्स पाहू देऊ नका जे तुमच्या कुटुंबाचे केवळ वेळ काढण्याचे मार्ग होते.

दररोज ची कार्ये अशा प्रकारे आयोजित करा की तुमची लेकरे अभ्यास, वाचन आणि शिकण्या साठी वेळ समर्पित करीत आहेत.

अनेक शाळा ऑनलाईन वर्ग घेत आहेत आणि इंटरनेट वरून शिकणे हे सहज उपलब्ध आहे. क्रियाशील क्वा आणि तुमच्या प्रत्येक लेकरास विचारा की जे त्यांनी शिकले आहे ते तुम्हाला शिकवावे. तुम्ही शाळे मध्ये आहात असे सोंग करा आणि त्याची मजा घ्या!

तुम्ही सुद्धा सुट्टीवर नाही, त्यामुळे, प्रत्येक दिवशी तुमच्या व्यक्तिगत विकासासाठी वेळ समर्पित करा.

नवीन प्रकल्प निर्माण करा

तुम्हाला ज्या नवीन गोष्टी करावयास आवडेल त्याबदल विचार करा, परंतु तुमच्याकडे वेळ नव्हताः घराला व्यवस्थित करा, सर्वकाही नीटनेटके करा किंवा काहीतरी पेंट करा, काहीही संगीत वाद्य वाजविण्याचा सराव करा किंवा नवीन भाषा शिका. पदवी साठी किंवा पदवीधर कोर्स केला तर कसे होईल किंवा पुस्तक लिहिले तर ज्याविषयी तुम्ही नेहमीच स्वप्न पाहिले होते? तुम्ही तुमचा व्यवसाय वाढविण्याचा विचार केला आहे काय, नवीन व्यवसाय सुरु करणे किंवा एक नवीन कल्पना विकसित करणे?

जेव्हा सुरुवातीला हे पुस्तक तिहिण्याची मला कल्पना आली, मी विचार केला की काहीतरी प्रेरणादायक आणि व्यवहारिकते सह तुम्हाला प्रोत्साहन देण्याचा हा एक मार्ग असू शकतो. मी इंटरनेट हक्क विकत घेतला, पुस्तकासाठी वेबसाईट बनविली, सर्व काही लिहून काढले, ते तपासले, पुस्तकाचे कवर निर्माण केले, त्याची रचना केली, कवर चे चित्र निर्माण केले आणि आता येथे हे पुस्तक आहे: कार्य पूर्ण केले!



तुमच्याबदल काय? तुम्ही तुमची क्रियाशीलता, दाने व वरदाने कशी वापरू शक्ता की जे तुमच्या घरात आणि बाहेर आहेत त्यांना साहाय्य करावे?

“प्रत्येक संकट हे नवीन संधी आहे आणि ते जे त्यास पाहतात ते त्याचा फायदा घेतात ते ह्या नवीन सत्यतेत पुढारी होतील.” मारियो कश्चेल सिमोस

माझा मित्र, शिक्षक आणि व्यवसायिक मार्गदर्शक डॉ. कलौडीनी फुलमन याने ह्या शीर्षकावर मत व्यक्त केले आहे:

“आपण प्रत्यक्षतेला तोंड दिले पाहिजे ते काय आहे, यासाठी नाही की ते काय असू शकते किंवा आपण इच्छा करतो की ते तसे असले पाहिजे होते. घरी असणे याचा अर्थ आपण बेकार आहोत असे नाही, येथे ह्या वेळे दरम्यान बरेच काही करू शकतात जोपर्यंत आपण सामान्य स्थितीत पोहचत नाही.”

“आपण ह्या थांबण्यास समजू शकतो जेव्हा आपण संगीत मध्ये काय होते आहे त्याचे निरीक्षण करतोः थांबणे हे वेळेच्या मधला अंतराळ आहे जेथे पूर्ण शांतता असली पाहिजे. गीताच्या काही निश्चित “भागा” मध्ये, कोणतीही धून ही वाजविली जाऊ नये. संगीता मध्ये थांबणे आणि मनोवैज्ञानिक विवेचनात शांतता या दोन्ही मध्ये जे पुढे येणार आहे त्यासाठी तयारी करण्याचे कार्य आहे. जेव्हा येथे आवाज आहे तेथे शांतता नाही; शांतते शिवाय हे शक्य होणार नाही की आवाजाला जन्म दयावा.

आपल्या जीवनाच्या लयबद्ध होण्याच्या बाबतीत जे सर्व काही करावयाचे आहे ते ह्यात आहे. संगीतकार म्हणून, आम्हाला ठाऊक आहे की थांबणे याचा अर्थ लय समाप्त झाली आहे असे नाही. जीवनात थांबणे हे महत्वाचे आहे की पुन्हा सुरुवात करावी, विचार करावा, योजना करावी आणि समन्वयासाठी शोध घ्यावा.”

आपल्याला ठाऊक आहे की स्वन्जे जी शेल्फ वर ठेवलेली आहेत, किंवा तुमचे नवीन प्रकल्प हे एका नवीन वेळेची सुरुवात होत नाही जेथे तुम्ही अनेक लोकांच्या गरजांची पुरता करता, आणि केवळ आता नाही, परंतु भविष्यात सुद्धा!

विजयी प्रतीक्षा

आपल्याला ठाऊक आहे की सर्व वेळेला बातम्या, इंटरनेट आणि सामाजिक माध्यमा सह जुडलेले राहणे हे हानिकारक होऊ शकते.

मृत्यू, रोग, संकटे, अर्थव्यवस्थेत गोंधळ विषयी सतत माहिती हे तुमच्या जीवनात खूपच नकारात्मक होईल. जर तुम्ही नुकसान अनुभविले असेन, तर मी माझे पुस्तक तुम्ही वाचावे याची पुष्टी करेन: “**धैर्य सोडणे हा पर्याय नाही!**” अशा प्रकारच्या वेळेत निस्संशय हे प्रेरणेचे एक मोठे स्रोत असू शकेल.

हजारो लोक हे कोविड-१९ मुळे संक्रमित झाले आहेत; तथापि, लाखो लोक जगभर हे त्यांची मने आणि हृदये ही ह्या महामारीच्या नकारात्मक प्रभावाने संक्रमित झालेले आहेत. जीवाची प्रतिकूल लक्षणे ही: भय, निरुत्साह, चिंता, घावरणे, निराशा आणि आशाहीनता.

अनेक शतकांपूर्वी, ईयोब, पूर्व मधील सर्वात श्रीमंत मनुष्य, जो असामान्य संकटातून गेला. त्याने त्याचे सर्व धन, संपत्ति मुलेबाळे आणि त्याच्या स्वतःचे स्वास्थ्य सुद्धा गमाविले.

त्याने घोषणा केली: “ज्याची भीती मी बाळगली तेच माझ्यावर आले” (ईयोब ३:२५). दुसर्या शब्दात, ईयोबाने स्वयं-पूर्ण होणारी भविष्यवाणी केली, याचा अर्थ हा आहे की, ज्याची त्याने भीती बाळगली तेच घडले. भीती मध्ये खूपच विनाशकारक सामर्थ्य आहे.



माझे पुस्तक: “जिंकणायाचा माग” यामध्ये मी ह्या शीर्षका बदल बोलतो:

“तुम्ही काय विश्वास ठेवता ते त्या गोष्टीबद्दल निश्चित करते. जे तुम्ही विचार करता ते तुम्ही जे बोलत आहात त्याद्वारे व्यक्त केले पाहिजे. तुम्ही जे बोलाल ते तुम्ही जे कराल त्यावर प्रभाव करेल आणि त्यामुळे तुम्ही जे कराल ते तुमचे अंतिम ठिकाण निश्चित करेल.” मारियो कश्चेल सिमोस

क्रम परिणाम निर्माण करते, जे कदाचित चांगले किंवा वाईट असेन, ते तुम्ही असे वापरता त्यावर अवलंबून असेन.

विश्वास ठेवणे, विचार करणे, बोलणे आणि करण्याच्या तुमच्या मार्गाला तुमच्या भया द्वारे निश्चित करू देऊ नका. याउलट, तुमच्या विश्वासाला कृतीत आणा. विश्वास ठेवा, विचार करा जीवनाचे वचन, स्वास्थ्य, संरक्षण आणि आशीर्वाद तुमचे कुटुंब, घर आणि व्यवसाय यावर ते घोषित करा.

लक्षात ठेवा भय याचा अर्थ [FEAR]: False Evidence Appearing Real

त्याने ज्या आवाहनांचा सामना केला त्यामुळे, ईयोबा ने अनेक धडे शिकले: त्याचा मित्र अलीफज ने पुढील सिद्धांत त्यास सांगितला:

“तू संकल्प केला तर तो सिद्धीस जाईल, तुझ्या मार्गावर प्रकाश पडेल.” (ईयोब २२:२८)

काही वेळा नंतर, ईयोबा ने त्या संकटामुळे जे गमाविले होते त्याचा दुप्पट वाटा परत प्राप्त केला. तुम्ही विश्वास ठेवता काय हे शक्य आहे? लवकरच, कोरोना संकट हे संपेल परंतु प्रश्न हा तसाच राहतो: “तुम्ही ह्या संकटातून कसे जाल?” हा महत्वाचा निर्णय आहे जो तुम्ही केला पाहिजे.

जग हे गंभीर नुकसान मधून जात आहे. माझे पुस्तक, “**जीवनाचे ४ ऋतू**” यामध्ये मी स्पष्ट केले आहे की पडणे हा एक ऋतू आहे, ज्यामध्ये पाने ही झाडावरून पडतात. दुसया शब्दात, पडणे ही नुकसान ची वेळ आहे: स्वास्थ्य, जीवन, पैसा, आणि व्यवसायात नुकसान हेच केवळ नाही, परंतु आशे चे गमाविणे सुद्धा. पडणे हा ऋतू आहे जेथे सर्वांची परीक्षा होते.

प्रश्न हा आहे की: तुम्ही या संकटातून मान्य किंवा पुन्हा सिद्ध असे बाहेर याल काय?

तुम्ही या आवाहनास कसे तोंड देता हे त्यावर अवलंबून आहे. शुभवार्ता ही आहे की कोणताही ऋतू हा कायम तसेच राहत नाही, ना चांगला आणि ना वाईट.

“यश मिळते जेव्हा संधी ही तयारी सह कार्य करते.” जिग जीग्लार

कोरोनाविषाणू च्या संक्रमणा मुळे अनेक हे पिडीत होतील आणि मरतील. अनेक कंपन्या ह्या मोठे नुकसान भोगतील आणि काही ह्या पूर्णपणे नष्ट होतील कारण ह्या महामारी च्या आर्थिक परिणामाच्या कारणामुळे हे होईल. तरीसुद्धा, अनेक हे बळी पडतील, तर इतर हे विजयी होतील. लक्षात घ्या मूळ VICT हे दोन्ही शब्दात सामान्य आहे: VICTims आणि VICTors.

दुसया शब्दात, लोक समान परिस्थिती सहन करतील, तरीही आवाहनांना त्यांचे प्रत्युत्तर हे निश्चित करेल की ह्या संकटातून ते कसे बाहेर उभारून येतील.

जितक्या लवकर कोणी बदलणे आणि कार्य करण्यास शिकतो तर तो जीवनाचा हिवाळा ऋतू लवकर मागे सोडेल.



हिवाळ्या नंतर वसंत ऋतू येतो, जो तयारी चा ऋतू आहे. ह्या ऋतू मध्ये कोणी नवीन कार्य करण्याची योजना करावी, नवीन बी पेरावे, आणि नवीन भविष्यासाठी नवीन कल्पना तयार कराव्या. तेव्हा कोणी, त्यांचे कार्य पुन्हा सुरु आणि प्रोत्साहित करण्यास समर्थ होईल. हे इतके सोपे नसणार, परंतु ते शक्य असेन !

ह्या गडबडीच्या क्षणात हे महत्वाचे आहे की तुम्ही व्यवस्थित असावे जेणेकरून जे तुमच्या भोवती आहेत त्यांना सकारात्मकरित्या प्रभावित करावे. प्रेम, आशा आणि जीवनाचे तुमचे शब्द वापरा की इतरांना प्रोत्साहित करावे, ह्या महामारी च्या नकारात्मक परिणामाच्या विरोधात त्यांचे लसीकरण करावे.

“ घाबया मनाच्यांस म्हणा, धीर धरा, भिऊ नका; पाहा, तुमचा देव सूड घ्यावयास, अनुरूप असे प्रतिफळ दयावयास येईल; तो येईल व तुमचा उद्घार करील ” (यशया ३५: ४).

प्रेरणा ही आवश्यक आहे

तुमच्या शरीराची काळजी घेण्या व्यतिरिक्त, तुमच्या जीवाची सुटृढ प्रेरणे सह काळजी घेणे आवश्यक आहे कारण जीव हा कोणाचे विचार आणि भावना यांस जबाबदार आहे.

जर कोणी कार ला पाणी, सोडा, द्रव, किंवा लौंड्री डीटरजंट ने भरतो तर काय घडेल ? पहिल्यांदा, तर कार चालणारच नाही. दुसरे, हे की कार कायमची खराब होऊन जाईल. त्याच प्रकारे, तुम्ही तुमचे मन आणि हृदयात काय भरता याविषयी तुम्ही सावधान असले पाहिजे.

एकदा की व्यक्ति सतत नकारात्मक बातम्या वाचतो, ऐकतो त्याचे/तिचे आचरण हे अधिक नकारात्मक आणि आशाहीन होण्याच्या वृत्तीकडे वळेल, जे त्याचे/तिच्या निराशावादी बोलणे आणि कृती ने प्रमाणित आहे.

तथापि प्रेरणादायी गोष्टी ऐकणे आणि पाहणे व्यक्तीला पूर्णपणे बदलून टाकते, जेव्हा तो/ती जे सकारात्मक शब्द बोलतात आणि आशावादी रीतीने तो/ती आचरण ठेवतो त्याने ते दाखविले जाते !

निरुत्साही व्यक्ति संपर्काद्वारे दूषित करणारा असू शकतो, तरी प्रोत्साहित व्यक्ति संसर्गजन्य असू शकतो! मारियो
कश्चेल सिमोस.

संसर्गजन्य व्यक्ति असा, संपर्काद्वारे दूषित करणारे असू नका! तुम्ही ज्यामध्ये राहत आहात त्यात तुमची प्रेरणा आणि तुमच्या
आचरणाच्या प्रतिक्रियेस जबाबदार आहात.

“तुम्ही पाच वर्षा नंतर कोठे असाल हे जे मित्र तुम्हाला आहेत, संदेश जे तुम्ही ऐकता आणि पुस्तके जी तुम्ही वाचता
त्याचा सरळ परिणाम असेल.” चार्ल्स जोन्स.

हे किती महत्वाचे आहे की चांगले मित्र असावेत, महान संदेश ऐकावेत, आणि आणि विलक्षण पुस्तके वाचावीत! हे तुमच्या जीवनात
सर्व बदल घडवून आणेल!

तुमच्या स्वतःला विकसित करा

चांगली पुस्तके वाचा, पॉडकास्ट आणि इंटरनेट वर संदेश ऐकावे यासाठी या संधीचा लाभ घ्या. ऑनलाईन कोर्स करा आणि स्वतःला
विकसित करा.

“तुम्ही तुमच्या स्वतःला विकसित करण्यासाठी किंमत भरता, तथापि, तुम्ही जसे आहात तसेच राहावे यासाठी मोठी
किंमत भरता.” मारियो कश्चेल सिमोस

आता येथे खर्च करण्यासाठी वेळ आहे, म्हणून काही बहाना नाही! तुमचे स्वप्न प्राप्त करण्यासाठी तुम्ही सर्वात महत्वाचे जबाबदार
व्यक्ति आहात. त्यामुळे, पूर्णपणे तुमची वाढ आणि विकास यात निवेश करा.



सकारात्मक दृष्टीकोन

विकटर फ्रान्कल, एक प्रसिद्ध यहूदी ऑस्ट्रेलियन मनोरोग चिकित्सक, जो दुसर्या महायुद्धाच्या वेळेच्या अनेक बंदी-शिबीर मधून गेला होता, त्याने लिहिले:

“मनुष्याकडून सर्वकाही घेतले जाऊ शकते केवळ एक गोष्ट सोडून: मानवी मुक्ती हीच ती शेवटची गोष्ट-कोणत्याही परिस्थितीत कोणी स्वतःचा दृष्टीकोन निवडावा.”

हेच केवळ त्याचे महान गुप्तित होते परंतु मानवी इतिहासात त्या संकटाच्या वेळेतुन निभावून निघालेल्या अनेकांचे मत सुद्धा हेच होते.

घरीच वेगळे राहणे हे युद्धाच्या वेळी अत्याचार करणाऱ्या बंदी शिबिरात बंद करण्यापेक्षा कितीतरी अधिक उत्तम असे आहे!

त्यामुळे, दररोज सकारात्मक दृष्टीकोन ठेवाल याचा निर्णय करा, कारण हे निश्चित करेल की जे चांगले जीवन तुम्हाला पुढे असणार आहे!

“येथे जगामध्ये तीन प्रकारचे लोक आहेत: ते जे गोष्टींना होऊ देतात, ते जे गोष्टींना होताना पाहतात, आणि ते जे आश्चर्य करतात: काय घडले?”

केवळ तेच ज्यांस सकारात्मक दृष्टीकोन आहे ते गोष्टींना होऊ देतील, आता आणि भविष्यात दोघांमध्ये सुद्धा. हे विसरू नका की तुमचा दृष्टीकोन हा जे तुमच्या भोवती आहेत त्याच्या जीवना मध्ये मोठा प्रभाव करणार आहे.

प्रत्येक राष्ट्राचे लोक सदैव कृतज्ञ आहेत त्या कार्यासाठी जे डॉक्टर, नर्स, पोलीस ऑफिसर, शास्त्रज्ञ, सैनिक, विमानचालक, विमानातील कर्मचारी, शिक्षक, पत्रकार, व्यवसायिक, कर्मचारी, नेते, अधिकारी आणि सार्वजनिक अधिकारी जे आत्ता सध्या करीत आहेत. ते दररोज त्यांची जीवने धोक्यात टाकत आहेत जेणेकरून आपल्या समाजाच्या भल्यासाठी आवश्यक कर्तव्ये पूर्ण करीत आहेत.

आम्ही देवाचे ऋणी आहोत की ते स्वतःला तिसया स्थानावर ठेवत आहेत, दुसर्यांना दुसया स्थानी ठेवत आहेत, आणि अशा प्रकारे, परमेश्वर, जो पहिला आहे, त्याद्वारे जो उद्देश स्थापित केला आहे तो पूर्ण करीत आहेत.

दैवी उपस्थिती

मानवाच्या संपूर्ण इतिहासात, कोरोना विषाणू सारखी महामारी कधीही झाली नाही. ह्या ग्रहावर यापूर्वी कोणीही अशा आवाहनांचा सामना केला नसेल ज्यांस आपण आज तोड देत आहोत. संक्रमित व्यक्ति आणि मृत्यूची संख्या ही दररोज वाढतच आहे.

प्रश्न जो शांत होणार नाही तो हा आहे: “ह्या जागतिक शोकांतिके मध्ये परमेश्वर कोठे आहे?”

आतापर्यंत ह्या पुस्तकात आपण रोगप्रतिबंधक सिद्धांत पाहिले आहेत जे साहाय्य करतील की तुमच्या शरीराला (शारीरिक स्वास्थ्य) आणि जिवाला (भावनात्मक आणि मानसिक स्वास्थ्य) संरक्षण देतील. तरीसुद्धा, येथे तुमच्या जीवनाला तिसरा घटक आहे, जो तुमचा आत्मा आहे. परमेश्वर, जो विश्वाचा आणि तुमच्या जीवनाचा निर्माणकर्ता त्याच्याबरोबरील तुमच्या संबंधास हे जबाबदार आहे.



आता, चला आपण विषाणू-प्रतिबंधक याविषयी बोलू जे तुमची आध्यात्मिक आरोग्याच्या संरक्षणात समर्थ आहे.

येशू ख्रिस्त, देवाचा पुत्र, ज्याने भविष्यवाणी केली: "जगात तुम्हांला क्लेश होतील, तरी धीर धरा; मी जगाला जिंकले आहे." योहान १६:३३

व्यथा, युद्ध, विपत्ती, साथ, वेदना आणि अडचणी ह्या जीवनाचा भाग आहेत. सर्व लोक अनेक आवाहनांना तोंड देतात, तरीही काय सहन केले आहे हा फरक नाही, परंतु कोणासह ते सहन केले. दुसऱ्या शब्दात, तुम्ही कोणाबरोबर आहात हे जाणणे महत्वाचे आहे आणि ते निश्चित करेल तुम्ही त्यावर कशी मात कराल.

"येशूने म्हटले: "मी तुम्हाला ह्या गोष्टी सांगितल्या आहेत म्हणजे तुम्हांला माझ्यामध्ये शांति मिळावी."

संकटाच्या मध्य हे अत्यंत आवश्यक आहे की शांति मिळावी! हे जाणणे त्याहूनही चांगले आहे की येशू ख्रिस्त हा "शांतीचा राजकुमार" आहे!

अनेक वर्षांपूर्वी, मला एका ठिकाणी परिषदे साठी सार्वजनिक सभेत प्रचारक म्हणून बोलाविण्यात आले होते. माझा एक चांगला मित्र, डॉ. रॉबर्टो यील्मेर यांस सुद्धा त्याच सभेला आमंत्रित केले होते आणि त्याने मला विचारिले: "तू त्या सभेला जाणार आहे काय?" मी म्हणालो: "नाही", कारण माझ्याकडे अगोदरच एक काम होते. त्याने मग उत्तर दिले. "जर तू जात नाहीस, तर मी सुद्धा जाणार नाही." मला हे कबूल करू दया की त्या उत्तराने मी चकितच झालो.

"जर कोण हा उपस्थित नाही, तर काय यास अर्थ नाही!" मारियो कश्चेल सिमोस

माझ्या मित्रासाठी, जर मी तेथे नाही, तर परिषदे चा तोच अर्थ नसणार. माझ्या साठी, जर माझी पत्नी प्रीसिल्ला उपस्थित नाही, तर माझ्या विवाहाला काही अर्थ नाही. जर माझे पुत्रे फेलिपे आणि डेव्हिनी, हे उपस्थित नाहीत, तर माझ्या कुटुंबाला तोच अर्थ असणार नाही. सर्वात महत्वाचे, जर परमेश्वर उपस्थित नाही, तर जीवनाला काही अर्थ नाही.

परमेश्वर हा अद्भुतरित्या दयाळू आहे, आणि संबंध मध्ये त्याच्या मार्गाची तो जबरदस्ती करीत नाही. तो एक सद्ग्रहस्थ, सभ्य मनुष्य आहे, तो एक नवीन संबंध सुरु करण्यासाठी आमंत्रणाची वाट पाहतो.

परमेश्वराला आपल्या ह्या गृहात जे सर्व काही चालले आहे हे ठाऊक आहे, त्यास तुमचे जीवन ठाऊक आहे आणि त्याच्या नियंत्रणापासून काहीही सुटत नाही.

“परमेश्वराचे नेत्र अखिल पृथ्वीचे निरीक्षण करीत असतात, जे कोणी सात्विक चित्ताने त्याच्याशी वर्ततात त्यांचे साहाय्य करण्यात तो आपले सामर्थ्य प्रगट करितो.” (२ इतिहास १६:९)

परिस्थितीकडे लक्ष देऊन राहण्या व्यतिरिक्त, परमेश्वर लोकांकडे लक्ष ठेऊन आहे. तो त्यांच्यासाठी वाट पाहत आहे की त्यांनी ओळखावे की ते संकटाचा सामना त्यांच्या स्वतःहून करू शकत नाही. त्यांना पित्याची मदत आवश्यक आहे.

“तुम्ही शरण याल आणि पूर्ण जिवेभावे माझ्या शोधास लागाल, तेव्हा मी तुम्हांस पावेन.” (यिर्म्या २९:१३)

मला तुम्हाला आवाहन करावयाचे आहे की परमेश्वराचा पूर्वी कधी केला नसेल असा शोध करा. परमेश्वरा बरोबर बोलण्यासाठी काही वेळ वेगळा करा. तुमचे बायबल वाचण्याअगोदर, पुढील प्रार्थना करा: “परमेश्वरा, मी ओळखतो हे पुस्तक हे माझ्यासाठी तुझे वचन आहे, हे वाचताना माझ्याबरोबर बोल!”

राजा दावीद आपल्याला प्रोत्साहन देतो: “शांत व्हा, आणि लक्षात घ्या, मी परमेश्वर आहे.” (स्तोत्रसंहिता ४६:१०)



परमेश्वराला अधिक जाणण्यासाठी ह्या वेळेचा उपयोग करा. त्याचे प्रेम, त्याचे सामर्थ्य आणि त्याची शिकवण याविषयी शिका.

तुम्हाला देवाबरोबर बोलले पाहिजे, कारण बयाच वेळेपासून तो तुमच्याशी बोलण्यास वाट पाहत आहे!

निष्कर्ष

पसरणाया संक्रमणावर नियंत्रण करण्यासाठी उत्तम मार्ग हा विषाणू रोगप्रतिबंधक लस घेणे आहे.

कोवीड-१९ विरोधात हे विषाणू प्रतिबंधकाचे कार्यकारी घटक आहेत:

अत्यंत खबरदारी घ्या

नवीकरण साठी संधी

विजयी अपेक्षा

प्रेरणा आवश्यक आहे

दैवी उपस्थिती

कोणाचे शरीर, जीव आणि आत्म्याला शक्तिशाली करण्यासाठी हे सामर्थ्यशाली विषाणू प्रतिबंधक अत्यंत प्रभावी आहे.

“जो कोणी परमेश्वराची आज्ञा पाळतो त्यास आशीर्वादित जीवन असेल! जो कोणी परमेश्वराची आज्ञा मोडतो, त्यास तणावाचे जीवन असेल.” मारियो कश्चेल सिमोस

हे पुस्तक कमीत कमी सहा वेळा वाचा. प्रत्येक वेळी जेव्हा तुम्ही ते वाचता तेव्हा तुम्ही काहीतरी नवीन शिकाल!

जसे आपण पाहू शकतो, जसे हानिकारक गोष्टी, जसे विषाणु, जलदपणे पसरतो, कोणत्याही अधिक प्रयत्नाने नाही. तथापि, चांगल्या गोष्टी, शिक्षण, लस, आणि अनेक समस्यांचे उपाय स्वाभाविकपणे पसरत नाही. त्यांस हेतुपूर्वक प्रसारित करण्याची गरज असते.

त्यामुळे, मी तुम्हाला आवाहन करतो की ही वेबसाईट तुमचे मित्र आणि सहकारी यांनी सांगा: antivirus-corona.com

म्हणजे त्यांना सुद्धा हे मोफत ई-बुक मिळेल. तुमच्या प्रमाणे, त्यांना सुद्धा इतर मूल्यवान स्रोत मिळेल!

माझी इच्छा आणि प्रार्थना ही आहे की, तुम्ही आणि इतर सर्व जे हे पुस्तक वाचतात त्यांस परमेश्वरा द्वारे तुमची जीवने आशीर्वादित

आणि संरक्षित अशी केली जाईल. असे होवो की ज्या सिद्धांतांचा येथे उल्लेख केला आहे ते तुमच्या जीवनात एक नवीन सुरुवात होवो!

मी ह्या पुस्तकाचा शेवट डॉ. रॉबर्टो यील्मेर, मनोरोग चिकित्सक, पुढारपण या विषयात पी. एच. डॉ. यांच्या शब्दात करतो:

“आपली अर्थव्यवस्था ही कोलमडली आहे, त्याचप्रमाणे आपली वैयक्तिक वित्तीयता. आपली नोकरी ही अनिश्चित आहे, परंतु

आपले जीवन हे त्यापेक्षा फार मोठे आहे. महान साम्राज्य जे आपण आज पाहतो ते युद्धाचे शरणार्थी, प्रलयातून वाचलेले आणि लोक

ज्यांनी त्यांची भूमी सोडली होती कारण मृत्यू हा तेथे निश्चित होता त्यांद्वारे अधिकतर बनविलेले आहे. प्रश्न हा नाही की उद्या काय

घडेल परंतु ह्या मोठया गडबडी नंतर आपण कोण होऊ. लोक जे अधिक आणि अधिक त्यांच्या स्वतःच्या वाचण्यात किंवा लोक जे

जास्त भक्कम व ढोऱ्यांनी नाहीत, जे अधिक भार घेऊन जगत नाही आणि अधिक उदार आहेत.”

सतत वाढा आणि एक अद्भुत व्यक्ति क्वा जसे तुम्ही असावे म्हणून परमेश्वराने तुम्हाला निर्माण केले आहे!

असे होवो परमेश्वर तुम्हाला भरपूर आशीर्वाद देवो!

मारियो



लेखक: मारियो कशचेल सिमोस

भाषांतर: फेलिपे गैटस सिमोस

संपादक: रॉजर आणि एस्टर स्ट्रेज

ई-बुक: @ मार्च, २०२०

लेखक, त्यांची पुस्तके, आणि इतर साहित्या विषयी अधिक माहिती साठी:

www.mariosimoes.com

