

NaWa

அறிமுகம்

இந்த விடயங்களை நீங்கள் கேட்கக் காரணம் நீங்கள் அல்லது உங்கள் உறவினர் அல்லது நண்பர்கள் பயங்கரமானதும் வலியைத் தரக்கூடியதுமான அனுபவங்களை அனுபவித்திருக்கலாம். அவற்றை உங்களால் நம்பமுடியாமல் இருக்கலாம் „இப்படியும் நடக்குமா என்று” ஆம் பரிதாபத்திற்கு உரிய வகையில் நம்பமுடியாத பல பலாத்கார நடவடிக்கைகள் மனிதர்களால் உலகம் முழுவதிலும் நாம் எதிர் பார்த்ததை விட கூடுதலாக இடம் பெறுகின்றது. சில வேளைகளில் நீங்கள் அரசியல்ரீதியில் ஈடுபாடு காட்டியதுடன் நீங்கள் எதிர்பார்த்திருக்கலாம் பலாத்கார தாக்குதலை அடைய வேண்டி வரும் என்று, அப்படியிருந்த போதிலும் இந்த அனுபவங்கள் உங்களுக்கு பெரும் சமையாக இருப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படலாம்.

மனிதர் கடுமையான பலாத்காரத்தை அனுபவிக்க நேரிடுகையில், அதன் தாக்கம் பல அறிகுறிகளாகவும், தொந்தரவுகளாகவும் வெளிப்படுகின்றன. அவையாவன சுகமின்மை, சில சமயங்களில் பயம் கொள்ளல், சாதாரண சுவாங்களை இழந்து இருத்தல், பயித்தியம் பிடிப்பதுபோல் இருத்தல். இந்நிலையை வைத்தியர்கள் நோய்வாய்ப்படுத்தல் என இனங்காணுகின்றனர்.

ஆனாலும் கடுமையான பலாத்காரத்தை அனுபவிக்க நேரிடுகையில் அதன் பின்னரான ஒருவரின் நடவடிக்கை பயித்தியம் அன்று. அது சாதாரணமானதும் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடியதுமான ஒன்று. மனிதர் மற்றைய மனிதருக்கு வலியை ஏற்படுத்தவோ மற்றவரை காயப்படுத்தவோ கூடாது. இவர்களது உடலின் மனதின் செயற்பாடுகள் மனிதத்தன்மைக்கு அப்பாற்பட்ட அசாதாரணமான நடத்தைகளுக்கு காட்டப்படும் சாதாரணமான பதில்களே. இச்செயற்பாடுகள் நல்லதே எனலாம் ஏனெனில் இவ்வாறான நடத்தைகளால் உங்கள் உடலும் மனதும் தமக்குத்தாமே உதவி செய்ய முயற்சி செய்வதையும் தம்மைத் தாமே குணப்படுத்த முயல்வதையும் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

நீங்கள் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் குறைபாடுகளை கையாழ்வதில் நிறைய அனுபவங்கள் பெறப்பட்டிருக்கின்றன. உங்கள் நிலை இப்படியே இருக்காமல் நலமடைய வாய்ப்பு இருப்பதை அனுபவம் கூட்டிக் காட்டுகின்றது. நீங்கள் ஊக்கம் அளிப்பதன் மூலம் உங்கள் உடலையும் மனதையும் தம்மைத் தாமே குணப்படுத்த முயற்சிப்பதை ஆதரிக்கலாம்.

Düsseldorfல் உள்ள அகதிகளுக்கான ஆன்ம சமூக நிலையம் இத்தகைய குறைபாடுகளுக்கு சிகிற்சை

அளிப்பதில் நிறைய அனுபவம் கொண்டுள்ளது. தமது சொந்த நாடுகளில் உள்ள போர், மனிதவேட்டை, நாட்டைவிட்டு துரத்துதல் என்பவற்றுடன் மனித உரிமைகளை மீறும் நடவடிக்கைகள் என்பவற்றிற்காக தமது சொந்த நாட்டை விட்டு வெளியேறி ஜேர்மனிக்கு அடைக்கலம் தேடி வந்திருக்கும் அகதிகளுக்கு ஆலோசனைகளையும் சிகிற்சையும் இது வழங்குகின்றது. இந்த தகவல் மூலம் உங்களுக்கும் உங்களது உறவினருக்கும் உங்களுடைய நிலமையை நீங்கள் விளங்கிக் கொள்ளவும் துணியை ஏற்படுத்தவும் நாங்கள் உதவி செய்ய விரும்புகிறோம்.

இந்த ஒலித்தட்டில் முதற்பாகத்தில் மன அதிர்ச்சி என்றால் என்ன என்பது பற்றியும், இதனால் உண்டாகக் கூடிய குறைபாடுகள் எவை என்பது பற்றியும், இவற்றை எவ்வாறு கையாளலாம் என்பது பற்றியும் விளக்கம் தருகின்றோம். இதற்காக ராஜா ராணி என்ற கற்பனை தம்பதியை இந்த விளக்கங்களை சுலபமாக விவரிக்கவென உருவாக்கியுள்ளோம்.

இரண்டாம் பாகத்தில் உங்களது அறிகுறிகளை திறமையாக கையாள இரண்டு பயிற்சிகளை நீங்கள் கேட்கலாம்.

மன அதிர்ச்சி என்றால் என்ன?

திடீரென்ற எதிர்பார்த்திருக்காத சம்பவங்களும் அனுபவங்களும் எமது வாழ்வை மிகவும் மாற்றி அமைக்கலாம். இவை எம்மை தடுமாற்றம் அடையவும், திகில் கொள்ளவும், பீதியடையவும் செய்யலாம். நிச்சயமாக பெரும்பாலான மனிதர் கடுமையான ஆபத்தான சந்தர்ப்பங்களை வாழ்க்கையில் எதிர்நோக்கியிருக்கலாம். என்றாலும் எல்லா மனிதருமே அதன் மூலம் பீதியுள்ள மனப்பான்மை அடைந்து விடவில்லை. அதனால் மன அதிர்ச்சி என்றால் என்ன என்பதை விளக்குவது முதலில் முக்கியமாகும்.

ராஜா ராணி எவ்வாறு வீட்டுச்சோதனை, சிறைவாசம் சித்திரவதை என்பவற்றில் எல்லாம் தப்பிப்பிளைத்தார்கள் என்ற கதையை நான் உங்களுக்கு கூறுகிறேன்.

எனது பெயர் ராணி. எனது பிள்ளைகளை நித்திரையாக்கி விட்டு வீட்டு வேலைகளை பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். திடீரென்று வீட்டிற்கு முன்னால் ஜீப் ஒன்று வந்து நின்ற சத்தம் கேட்டது. ராணுவத்தினர் பலமாக கதவை உடைப்பது போல் தட்டினார்கள். பயத்தில் உடல் வெலவெலத்து போய் விட்டது. கனவில் நடப்பது போல் போய் கதவைத் திறந்து விட்டேன். வீட்டிற்குள் புகுந்து என்னைப் பார்த்து கத்தினார்கள் எங்கே உனது படுபாவி புருசன்? ஒரு ஒழுங்கான பெண்டாட்டிக்கு தனது புருசன் இருக்குமிடம் தெரிந்திருக்கும் என்றார்கள். என்னைப்

பிடித்துக் கொண்டு போனார்கள். சிறையில் எனக்கு கேடுகெட்ட வேலைகள் எல்லாம் செய்தார்கள். நான் அதிர்ந்து போனேன். ஒரு நாதியும் இல்லாமல் மரணபயம் பிடித்தது. எப்படியோ தப்பிப் பிளைத்திருக்கின்றேன்.

எனது பெயர் ராஜா அரசியலில் ஈடுபாடு காட்டினேன். எனது இனத்திற்காகவும் எனது குழந்தைகளின் எதிர்காலத்திற்காகவும் நான் போராட விரும்பினேன். சித்திரவதையை நான் பொறுத்துக் கொண்டேன். ஒருவரையும் காட்டிக் கொடுக்கவில்லை. எனது உறவினர் உதவியால் எனது குடும்பத்துடன் ஜேர்மனிக்கு வர முடிந்தது, என்றாலும் இது சரியான முடிவுதானா? என எனக்கு அடிக்கடி சந்தேகமாகி உள்ளது. எனது மனைவி ராணி நோயாளி எனக்கு மனோரீதியாக சரியாயில்லை என்பதால் ராணி எனக்கு ஒத்தாசையாக இருக்க முயற்சிக்கின்றார். எமது குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற பெற்றோராக எம்மால் இருக்க முடியாமல் இருப்பதுடன், அந்நிய இடத்தில் அவர்களின் உதவியில் வாழவேண்டி உள்ளது.

மன அதிர்ச்சி என்பது ஒரு மனிதருக்கு நினைத்துப் பார்த்து இருந்திருக்காத ஒன்று நடப்பது. ஒரு மனிதருக்கு அவரது மரணம் அல்லது அவருக்கு நெருக்கமான ஒருவரின் திடீரென்ற இறப்பு ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் ஏற்படுவது, உயிருக்கு ஆபத்தான சந்தர்ப்பம் ஏற்படுகையில் மனிதர் அது குறித்து எதுவுமே செய்ய முடியாத நிலையில் அம்மனிதருக்கு மிக அதிகமான பயம் அல்லது பீதியடைந்த உணர்வு உண்டாதல்.

மன அதிர்ச்சியில் இரு பிரிவுகள் உண்டு.

பீதியடையச் செய்யும் நிகழ்வுகள் இரு வகையாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

தற்செயலாக ஒருமுறை மட்டுமே என நிகழும் உதாரணமாக வீதி விபத்துக்கள், விமான விபத்துக்கள், தீ விபத்துக்கள், சமுத்திர கொந்தளிப்பு, இயற்கை அழிவுகள் என்பன.

தொடர்ந்து நீண்ட காலத்திற்கு நீடிக்கும், மனிதரால் திட்டமிட்டு விளைவிக்கப்படும் பீதியடையச் செய்யும் நிகழ்வுகளான சித்திரவதை, சண்டை, போர் விளைவுகள், பாலியல் ரீதியான பலாத்கார தாக்குதல்கள்.

இதில் மனிதரால் விளைவிக்கப்படும் பீதியடையச் செய்யும் பலாத்காரங்கள், தற்செயலாக இடம் பெறும் இயற்கை அழிவுகளும் சிக்கலானவையாகும்.

ஒவ்வொருவரின் செயற்பாடுகளும் வித்தியாசமாக இருக்கும்.

எமது உதாரணத்தில் ராஜாவும் ராணியும் மனிதரால் உருவாக்கப்பட்ட உயிராபத்தை ஏற்படுத்திய பலாத்காரத்திற்கு பலியானார்கள். ஒரு மன அதிர்ச்சிக்கு

உள்ளானவர்கள் தமது உடலிலும் உள்ளத்திலும் காயப்பட்டு விட்டோம் என்ற உணர்விற்குள்ளாவார்கள். இப்படி இருப்பினும் இவ்வாறான பாதிப்பிற்குள்ளானவர்கள் எல்லோருமே மனநோயாளியாவர் என்று சொல்வதற்கில்லை. மனிதர்கள் ஒருவருக்கொருவர் வித்தியாசமானவர்கள் என்பதும் தனிப்பட்ட குணம் படைத்தவர்கள் என்பதும் கவனத்தில் கொள்வது மிக முக்கியமானது. என்பதோடு தமக்கு நடக்கும் சம்பவங்களையும் எடுத்துக்கொள்வதில் வேறுபட்டுள்ளனர். எமது உதாரணத்தில் ராணிக்கு பீதியைப் பற்றிய அர்த்தத்தை அறிவது ராஜாவிலும் பார்க்க கடினமாக உள்ளது.

ராண: “நான் எப்பொழுதும் இறைவனை வணங்கிக் கொள்வதுடன் ஒருபோதுமே பாவம் எதுவும் புரியாது எனது கணவருக்கும், பிள்ளைகளுக்கும், உறவினருக்கும் பணிவிடை செய்வதில் அக்கறை காட்டினேன். ஏன் இறைவன் எனக்கு இந்த கொடுமை எல்லாம் நடக்கவிட்டார்? எனக்கு இது விளங்கவில்லை.”

ராஜா: “எனது 16வயதில் இருந்து நான் என்னுள் உறுதி பூண்டேன் நான் இவர்களுக்கு பணிந்து போகப் போவதில்லை. நான் போராடுவேன். என்னை சித்திரவதை செய்தாலும் நான் கோழையாக போகப்போவதில்லை. எனது உடலை என்ன வேண்டுமென்றாலும் அவர்கள் செய்யட்டும். எனது முடிவுகளையும் எனதுள்ளத்தில் உள்ள கருத்துக்களையும் அவர்களால் அடையமுடியாது. எனது ஆத்மா எனக்கே சொந்தம்.”

சமூகத்தின் ஊக்கம் குணமடைய உதவும்.

கொடுமான சம்பவங்களால் மனோரீதியில் பாதிப்படைவதைக் குறிக்கும் மனஅதிர்ச்சியின் விளைவுகள் ஒருவருக் கொருவர் வித்தியாசமாயிருக்கும். நண்பர்கள், உறவினர்களால் அளிக்கப்படும் ஒத்துழைப்பு வாழ்க்கைச்சூழ்நிலை என்பன முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றன. ராணியின் குடும்பத்தினர் ராணி கற்பழிக்கப்பட்ட பின்னர் அவளை கறைபட்டவள் என நடத்துவதிலோ அல்லது முன்னர் போலவே தொடர்ந்தும் மரியாதையுடன் நடத்துவதிலோ தான் ராணி தனக்கு நேர்ந்தவைகளை விபரிக்கக்கூடிய துணிவு ஏற்படும். ராஜாவின் கட்சி வளர்ச்சி அடைந்து ராஜா அந்த கட்சிக்காக தான் செய்த தியாகங்களைக் குறித்து பெருமை அடைவதில் அல்லது தான் பட்டதெல்லாம் தோல்வியுற்ற உழைப்பு என உணர்வதற்கும் நிறைய வித்தியாசம் உண்டு. இந்த உயிராபத்தான நிகழ்ச்சிகளின் பின்னர் ராஜாவும் ராணியும் எப்போதாவது பத்திரமாக வாழ்கின்றோம் என்ற உணர்வை அடைவார்களா? என்பது ஒரு முக்கிய விடயமாகும்.

பீதியடைந்த அனுபவங்களின் பின்னர் அடைக்கலமும் பாதுகாப்பும் பலியானவர்களுக்கு முக்கியமான விடயங்களாக அமைந்து விடும்.

தொகுத்துக் கூறுவோம்.

மனஅதிர்ச்சிகள் என்பன விபரிக்க சிக்கலான உயிராபத்தான சம்பவங்கள். இவற்றை எப்போதாவது நிகழும் சம்பவங்கள் என்றும் அல்லது மனிதரால் வேண்டுமென்றே ஏற்படுத்தப்படும் பலாத்காரமான வன்செயல்கள் என்றும் பிரிக்கலாம். மனஅதிர்ச்சிற்கு பலியானவர், மனஅதிர்ச்சியின் பின்னர் மனோரீதியில் பல குழப்பங்களை அனுபவித்தல், இவை திடீரென்று எதிர்பாராத வகையில் நிகழ்வது இவற்றின் கடுமையும் கட்டுப்பாட்டுத் தன்மையிலும் தங்கியுள்ளது. மனஅதிர்ச்சியைத் தொடர்ந்து வரும் இயற்கைச்சூழல், மனஅதிர்ச்சியின் விளைவுகள் என்ற அம்சங்களும் பாதிக்கப் பட்டவர்களுக்கு சமூகரீதியிலும், மானசீ-கமாகவும் எந்தளவில் ஒத்துழைப்பு அளிக்கப்படுகின்றது என்பனவும் முக்கிய அம்சங்களாவன.

ஒரு மனஅதிர்ச்சிக்குப் பின்னர் நாங்கள் எவ்வாறு நடந்து கொள்கின்றோம்? ஏன் மனஅதிர்ச்சியினால் பாதிப்படைந்த வித்தியாசமான நடத்தையை சாதாரண விளைவுகள் என்கின்றோம்?

ஒரு மனஅதிர்ச்சியின் பின்னர் ஏறத்தாழ அனைத்து மனிதருமே குறிப்பிட்ட சில உணர்ச்சிகளையும், சிந்தனைகளையும், உடல் மாற்றங்களையும் இதன் விளைவாக காட்டுவர். ராணியும் ராஜாவும் பின்வருமாறு விபரிக்கின்றனர்.

ராணி: “நான் அவற்றை விரும்பாத வேளையிலும் திரும்பத் திரும்பப் படங்கள் நினைவில் வரும். சில சமயம் நான் நினைப்பேன் எனக்கு பயித்தியம் என்று. நான் எல்லாவற்றையும் முற்றிலும் மறந்துவிட முயற்சித்தாலும் அது முடியாமல் உள்ளது. நித்திரையில் கூட என்னால் ஆறமுடியவில்லை. எனது பிள்ளைகளுக்கு ஒரு நல்ல தாயாக என்னால் இருக்க முடியவில்லை. பிள்ளைகளை பலமாகத் திட்டவேன். அவர்களுக்கென ஒழுங்காக சமைத்துப் போட முடியவில்லை. எடுத்ததற்கெல்லாம் திடுக்கிடும் தன்மையும், மிகவும் பதற்றமுள்ளவளாகவும் மாறிவிட்டேன். எனது கணவர் திடீரென எனக்கு நெருக்கமாக நின்றால்கூட நடுங்கி விடுவேன். பெரும்பாலும் தலை-வலியென படுத்திருப்பதும் ஒருவருடனும் பேச விரும்பும் இல்லாமலும் இருக்கின்றது. நான் முன்னர் போன்றில்லாது உண்மையாக வாழ்க்கையை வாழாது ஒரு கனவிலில் இருப்பது போல் உள்ளது. எனக்கு உதவுவதற்கு எவருமே இல்லை என்ற உணர்வும் உள்ளது.”

ராஜா: “எனது மனைவியின் ஓலத்தை நான் கேட்டேன். சில வேளைகளில் நினைத்தால் பாவமாயிருக்கும். சில வேளைகளில் அவளை வெறுக்கின்றேன். சில வேளைகளில்

எல்லாம் எனது தவறு என்ற எண்ணம் ஏற்படுகின்றது. ஆனால் எனது உணர்ச்சிகளை அவளிடத்தில் சொல்ல முடியாது. அவளை நான் புண்படுத்த விரும்பவில்லை என்பதுடன் எனக்கு பயமாகவும் உள்ளது. என் பிள்ளைகள் என்னை மதிப்பதில்லை. எப்படித்தான் என்னை மதிக்கமுடியும். அவர்களுக்கென கொடுக்க என்னிடம் ஒன்றும் கிடையாது. இங்கே உள்ள கவலைகளுடன் நான் பட்ட பாடுகள் எல்லாம் சேர்ந்து திரும்பத் திரும்ப என் தலைக்குள் வருகின்றன. எனது தலை வெடிக்கும் போல் வருகின்றது. அப்போதெல்லாம் என் பிள்ளைகளை தேவையின்றி ஏசுவது மட்டுமின்றி இடையிடையே அடிப்பதும் உண்டு. பின்னர் பார்த்தால் பரிதாபமாயிருக்கும். எல்லாவற்றையும் மறக்க வேண்டுமென்று மாலையில் தொலைக்காட்சி முன்னால் இருந்து நிறைய குடிப்பேன்.”

ராணியும் ராஜாவும் தலையிடி, விருப்பமில்லாமை, கவலை, மாறிய தன்னம்பிக்கை, சந்தேகம், மாசுபட்ட அல்லது குற்றவாளியான உணர்வு, நம்பிக்கையின்மை, அந்தரம், இலக்கில்லாமை போன்ற அறிகுறிகள் பற்றி விபரிக்கின்றனர். ராணி தனக்கு முந்தைய கொடுமான அனுபவம் பற்றிய சத்தங்கள், காட்சிகள் மற்றும் ஏனைய உணர்வுகள், எண்ணங்கள் வருவதாகவும். தனக்கு விருப்பமில்லாதிருந்தும் இவற்றை ஒரு புறம் ஒதுக்க முயற்சித்தாலும் இவை வருவதாகவும் விபரிக்கிறார். உங்களுக்கும் இப்படியானவை பற்றி தெரிந்திருக்கலாம். இவை பயமுறுத்துவதாயும் குழப்புவதாயும் இருக்கலாம். எனது உணர்வுகளையும் எண்ணங்களையும் எனது கட்டுப்பாட்டிற்குள் இனி எப்போதாவது கொண்டுவர முடியுமா? என உங்களையே நீங்கள் கேட்டுப்பார்த்திருக்கலாம். எனக்கு பயித்தியம் பிடித்துவிடுமோ என்று நீங்கள் பயப்பட்டுக்கூட இருக்கலாம்.

ஆனாலும் இவ்வாறான நடவடிக்கைகள் ஒரு பயங்கரமான அனுபவத்தின் பின்னர், ஒரு அசாதாரண சம்பவத்தின் பின்னர் ஏற்படும் சாதாரணமான செய்கைகள் என்றே கூறலாம்.

நாம் உயிராபத்தான சூழ்நிலையை எதிர்பாக்க நேரிடுகையில் என்ன நிகழ்கின்றது?

நீங்கள் காட்டில் நடந்து செல்கையில் திடீரென்று உங்கள் திசையில் ஒரு பாம்பு ஊர்ந்து வருவதாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எச்சரிக்கை அடைந்து உங்கள் உடல் உசார் நிலையை அடைந்திருக்கும். உங்கள் தசைகள் எல்லாம் முறுக்கேறி நீங்கள் கவனமாகவும் மிகவும் விழிப்பாகவும் இருப்பீர்கள். நீங்கள் அவ்விடத்தை விட்டு விலகியோடவோ, அல்லது ஒரு தடியெடுத்து போராடவோ, அல்லது பாம்பு அந்த இடத்தை விட்டு விலகிப் போகும் வரைக்கும் உங்களை ஆடாமல்

அசையாமல் வைத்துக்கொள்ளவோ நினைப்பீர்கள். இதன் விளக்கம் என்னவென்றால் இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் தப்பியோடல் போராடல் அல்லது தன்னை இனம் கண்டுகொள்ளப்படக் கூடாது என்பதற்காக ஆடாமல் அசையாமல் இருப்பது போன்ற ஏதாவதொரு முறைக்கு நீங்கள் பழக்கப் பட்டுள்ளீர்கள். உங்கள் உடல் சூடேறுவதையும் உங்கள் இதயத்தின் துடிப்பும் விரைவாகுவதையும் உணர்வீர்கள். ஏனெனில் உங்கள் உடலில் இருக்கும் சுரப்பியொன்று ஆபத்தான சூழ்நிலையில் „அற்றிநலன்” என்ற நொதியமொன்றை உங்கள் உடலில் சுரந்து போர்நிலைக்கு உங்கள் உடலை கொண்டுவரும். இவ்வாறான செயற்பாடு உடலை பாதுகாக்க மனிதரிலும் விலங்குகளிலும் உள்ளதொன்று. அத்துடன் இது எமது உயிர் வாழ்தலை பத்திரப்படுத்தவுள்ளது.

ஒரு மனிதர் உதாரணத்திற்கு பலாத்கார செயல்களுக்கு பலியாக நேரிடுகையில், அச்சமயம் போராட அல்லது தப்பியோட இவ்வாறான பாதுகாப்பு முறைகள் இயக்கப்படுகின்றன. ஆனாலும் அப்போதைய பலாத்கார சம்பவ நேரம் போராட அல்லது தன்னைக் காக்க எந்த வழியும் இல்லாமல் போயிருக்கும். உடலின் இயக்கங்களும் உயிராபத்திற்கான சந்தர்ப்பமும் உண்மையில் இருந்தாலும் எதுவும் செய்ய முடியாத நிலை. உயிராபத்தான சந்தர்ப்பத்தில் போராட முயற்சித்தும் அல்லது தப்பியோட முயற்சித்தும் முயற்சிகளை முடிக்காமல் இடையில் விட்டுவிட்ட வெற்றியடையாத நிலை ஒரு அனுபவமாக பதிந்துள்ளது.

நாம் செய்து முடிக்காமல் இடையில் விட்ட விடயங்களை திரும்பத் தொடங்கி முடிவிற்கு கொண்டுவர முயற்சிக்கும் தன்மை மனிதர்களுக்குள்ள குணங்களில் ஒன்று. ஒரு அலுவலை முடிக்காமல் இருக்கும் வரை நாம் திரும்பத் திரும்ப அவ்விடயத்திலேயே எமது கவனம் திரும்பிக் கொண்டிருக்கும். எமது அன்றாட வாழ்வில் இதற்கு உதாரணமாக சில சம்பவங்களை கூறலாம்: ஒரு தொடர்கதையின் அடுத்த தொடரை அறியாதவரை எமக்குள் இருக்கும் அந்தரம், விட்டுவேலைகளை செய்து கொண்டிருக்கையில் இடையே அதை நிறுத்திவிட்டு வேறு ஏதாவதொரு அலுவல் பார்க்க வேண்டி நேரிடுகையில், உதாரணத்திற்கு தபால்காரர் வந்து ஏதோ கேள்விகள் கேட்டுக்கொண்டிருப்பாரானால் வேலை எல்லாம் போட்டது போட்டபடி இருக்கின்றதே என்ற அந்தரமான மனநிலை அப்போது இருக்கும். இவை மிகச்சாதாரணமான முக்கியமற்ற சில்லறை விடயங்கள் என்றாலும் எமது நினைவுகளும் உடலும் இவ்விடயங்களிலும் வழக்கம் போலவே செயற்படுகின்றன. உயிராபத்தான விடயங்களில் செயற்பாடுகள் இன்னும் மும்மரமாக இருக்கும். திரும்பத் திரும்ப நடந்தவற்றை, காட்சிகளை, உணர்ந்தவற்றை, அந்த சந்தர்ப்பத்துடன் தொடர்பானவற்றை நாம் நினைக்கின்றோம். மனிதர் தமது உயிராபத்தான சமயங்களில் தம்மைக் காக்க போராடியிருந்தாலும் அல்லது தப்பியோடி இருந்தாலும் மனஅதிர்ச்சிக்கான

அறிகுறிகளை கொண்டிருக்கலாம்.

இதை சுருங்கச் சொன்னால் மனஅதிர்ச்சிக்கான அறிகுறிகள் ஒரு மனிதனின் சாதாரண செயற்பாடுகளின் ஒரு பகுதியாகும். இப்பகுதி திடீரென்று எதிர்பாராத வகையில் பயங்கரமான, பீதியடைய வைக்கும் அனுபவங்களை சந்திக்கும் சந்தர்ப்பத்தில், இவ்விடயங்களை சமாளித்துக்கொள்ள உண்டாகும் செயற்பாடுகளாகும்.

வழக்கமான மனஅதிர்ச்சி அறிகுறிகள் அதற்கான செயற்பாடுகள் எவை?

மூன்று வகையான வழக்கமான மனஅதிர்ச்சி அறிகுறிகள் உண்டு

1. மனஅதிர்ச்சி பற்றி திரும்பத் திரும்ப தோன்றும், வதைக்கும் நினைவுகள்
2. மறக்கும், மயக்கவைக்கும் உணர்வுகள்
3. அந்தரப்படுத்தும், ஆவேசப்படுத்தும் உணர்வுகள்

இம்மூன்று வகை மனஅதிர்ச்சி அறிகுறிகளை பின்வருமாறு விளக்கமாக விபரிக்கின்றேன்.

மனஅதிர்ச்சி குறித்து தோன்றும் திரும்பத் திரும்ப வரும் வதைக்கும் நினைவுகள்.

வழக்கமான முதலாவது அறிகுறியானது திரும்பத் திரும்ப நடந்த விடயங்களை நினைவுபடுத்தும் செயற்பாடு.

ஒரு படம் பார்க்கையில் வரும் படக்காட்சிகள் போல நான் பட்ட பயங்கரங்கள் திரும்பத் திரும்ப தனது மனதில் வந்து தன்னை வதைக்கின்றது என ராணி விபரிக்கின்றார். சில வேளைகளில் நடந்தவற்றின் நினைவுகளின் ஒரு சில துண்டுகள் போன்ற எண்ணங்களாக, மனங்களாக, அல்லது சத்தங்களாக, அல்லது உடலின் உணர்வுகளாக, நோவுகள் அல்லது விறைப்புகளாக உடலின் பல பகுதிகளில் தோற்றுவிக்கலாம். சில வேளை இது உங்களுக்கு தெரிந்திருக்கும். இவ்வாறு திரும்பத் திரும்ப உணர்வது திடுக்கிட, கோபப்பட, நாதியற்று உணர், அல்லது கவலைப்பட வைக்கலாம். சில வேளை உங்களுக்கு குற்ற உணர்வு ஏற்பட்டு நான் வேறு விதமாக நடந்திருந்தால், இப்படியெல்லாம் நடந்ததை தவிர்ந்திருக்கலாம் என்று யோசிக்க வைக்கலாம்.

இவ்வாறு திரும்ப உணர்வது தன்நிலை மறந்து தோன்றும் பழைய ஞாபகங்கள் என்றழைக்கப்படும் நிகழ்வாலும் ஈடுபடுத்தப்படுகின்றது. தன்நிலை மறந்து தோன்றும்

பழைய ஞாபகங்கள் என்பது திடீரென்று மனஅதிர்ச்சியில் திரும்ப அந்த நேரத்தில் நிகழ்வதுபோலும், அதற்கேற்ப அவர் உணர்ச்சிவசப்படுவதுமான ஒரு நிகழ்வாகும். நீங்கள் உள்ள சந்தர்ப்பத்தில் இருந்து உங்களை விடுவிக்க என நிகழும் ஒரு நிகழ்வாகவும் இது அமையலாம். இது பேலாவே ராஜாவிடமும்.

ராஜா: “திடீரென்று முகங்களை நான் திரும்பவும் என்முன் காண்கின்றேன். எல்லாம் திரும்பவும் ஒருமுறை நடக்கின்றது என்ற உணர்வு இருக்கின்றது. ஒன்றுமே செய்ய முடியாமல் விறைத்துப்போய் விடுகின்றேன். நான் முழுவதாக எங்கோ போய்விடுகின்றேன். எங்கே இருக்கின்றோம் என்பதே மறந்து விடுகின்றது. என்நிலை உணரத்தொடங்கும் போது நேரத்தைப் பார்த்தால் நான் எவ்வளவு நேரம் என்னை மறந்து இருந்திருக்கின்றேன் என்று தெரியவருகின்றது.”

தன்நிலை மறந்து தோன்றும் பழைய ஞாபகங்கள் என்பன சில செக்கன்கள் தொடங்கி பல நிமிடங்கள் வரைக்கும் மிக அரிதான வேளைகளில் சில மணிநேரங்களுக்குக் கூட இருக்கலாம். சில சமயம் தன்நிலை மறந்த வேளையில் உங்களுக்கு என்ன நிகழ்ந்தது என்பதையே உங்களால் திரும்பவும் நினைத்துப்பார்க்க முடியாது இருக்கலாம். பரிதாபத்திற்குரிய முறையில் நித்திரையில் கூட கெட்ட கனவுகள் திரும்பத் திரும்ப வந்து எம்மை வதைக்கலாம். இது பற்றி ராணியின் கூற்று:

ராண: “சிலவேளைகளில் கெட்ட கனவுகளுக்குப் பயந்து நித்திரைக்குப் போக தயக்கமாயுள்ளது. ஏனெனில் எனது கனவுகளில் எனக்கு நடந்தவைகள் திரும்பவும் நிகழ்வதாக உணர்கின்றேன். முந்தியிலும் பார்க்க மோசமாகக்கூட நிகழ்வதாக உணர்கின்றேன். எனக்கு என்ன செய்வதென்றே தெரியாது உதவியற்ற நிலையில் இருக்கின்றேன். நித்திரையில் இருந்து முழித்துக் கொண்ட பின்னருங்கூட நான்கண்டது கனவுதான் என்று உணர்வதற்கு நிறைய நேரம் எடுக்கின்றது. பின்னர் நான் நித்திரையில் அலறியதாகவும் என்னை நானே அடித்துக் கொண்டதாகவும் ராஜா எனக்கு கூறினார்.”

நீங்கள் இவ்வாறான அறிகுறிகளை (தன்நிலைமறந்து தோன்றும் பழைய ஞாபகங்கள்) கெட்ட கனவுகள் என உங்கள் வாழ்வில் காண்பீர்களானால் நீங்கள் பயித்தியம் அடைகின்றீர்கள் என்பதற்கான அறிகுறிகள் அல்ல இவை. உங்களால் தாங்கிக்கொள்ள முடியாத மிகக்கடினமான அனுபவங்களை நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் சந்திக்க நேரிட்டாலும், இவற்றை நீங்கள் இன்னும் ஒரு முடிவிற்கும் கொண்டுவரவில்லை என்பதேயாகும். கடந்தகாலங்கள் நேர்ந்த மற்றைய அனுபவங்கள் போலல்லாமல், மனஅதிர்ச்சி அனுபவங்கள் ஒரு இறுதி விளக்கமும் அளிக்கப்படாத அரைகுறை விடயமாக மனதில் பதிக்கப்பட்டுள்ளது. அதே வேளையில் எந்த விடயம் எப்போது

எந்தத் தொடரில், எது முதல் எது பின்னர், என்பதும் எந்த விடயம் உண்மையில் நிகழ்ந்தது எது உண்மையில் நிகழவில்லை, என்பதெல்லாம் உங்களுக்கு நன்கு நினைவில் இல்லாதது மிகச்சிக்கலாக உள்ளதுடன் அழுத்தத்தையும் கூடுதலாக்குகின்றது. தன்நிலை மறந்து தோன்றும் பழைய ஞாபகங்கள் என்பது உங்களுக்கு நடந்தவை ஞாபகத்திற்கு வருவதுடன் படக்காட்சிகளும் தோன்றுகின்றன. மணங்கள் சத்தங்கள் போன்ற புலன் உணர்வுகளுக்கு விடயங்கள் புலப்படுவதனால் நீங்கள் முந்தைய சம்பவத்தை திரும்பவும் அனுபவிப்பதாக தோன்றும். இவ்வாறு உணர்வது உங்களை மிகவும் அல்லல் படுத்துவதால் இவ்வாறான ஞாபகங்கள் ஏற்படுவதை தவிர்க்க முயல்வீர்கள்.

ராணி தனக்கு மனஅதிர்ச்சியினால் ஏற்படும் ஞாபகங்களை எவ்வாறு தான் விளங்கிக்கொள்ள முயல்கின்றார் என பின்வருமாறு விபரிக்கின்றார்:

ராண: “எனது சிகிச்சையாளர் இதனை பின்வருமாறு விளக்கினார்.

சாதாரணமாக எனது சொந்தவாழ்வின் அனுபவங்களை நான் ஞாபகப்படுத்துகையில் உதாரணமாக எனது திருமணம், எனது பிள்ளைகளின் பிறப்பு, நான் அந்த சந்தர்ப்பங்களில் எப்படி இருந்தேன் எப்படி உணர்ந்தேன் என்றெல்லாம் ஞாபகம் இருந்தாலும், அப்போதிருந்தளவு உணர்வை இப்போது அவை ஞாபகத்திற்கு வரும்போது உணர்வதில்லை. அப்போது கேட்ட இசை அல்லது சத்தங்கள் என்பவை எனக்கு ஞாபகத்திற்கு சேர்ந்து வருவதில்லை. இதன் காரணம் இவ்விடயங்கள் எதிர்பார்த்திருந்த விடயங்களாதலால் ஆயத்தப்படுத்தப்பட்டவாறு நினைவில் ஒழுங்கான முறையில் ஏனைய தனிப்பட்ட சம்பவங்களோடு ஞாபகமாக பதிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு நிகழ்ச்சியின் போது படங்கள் எடுக்கப்பட்டு பின்னர் ஒரு அல்பம் ஒன்றில் ஒழுங்கான முறையில் அவை ஒட்டி வைக்கப்படுவது போலாகும். ஆனால் சிறையிலும் வீட்டுச் சோதனைகளிலும் ஏற்பட்ட அனுபவங்கள் கொடுமானதாயும் எதிர்பாராததாயும் ஆபத்தானவையுமாயிருந்ததனால் அவற்றை விரைவாக பதிக்கவைக்க முடியாது. இப்போது இந்த நிகழ்ச்சிகளின் படங்கள் ஒழுங்கில்லாமல் அல்பத்திற்குள் அங்குமிங்குமாக பறந்தபடி இருக்கின்றன. சிலசமயம் இவை வெளியே பறந்து கிடக்கும். அவற்றைப்பார்க்க விரும்பாவிட்டாலும் அவை தெரிந்தபடி கிடக்கும். அவற்றை தேடினால் ஒழுங்கில்லாமல் இருக்கின்றன. இன்னும் தெளிவாக தெரியவில்லை எந்த ஒழுங்கில் ஒட்டுவது என்று. ஒழுங்காக்க வேண்டுமென்று விரும்பினால், ஒவ்வொரு படத்தையும் எடுத்துப் பார்த்து, ஒழுங்காக வரிசைப்படுத்தி ஒழுங்காக அல்பத்தில் ஒட்ட வேண்டும்.”

உங்கள் சிகிச்சையாளரின் துணையுடன் கடந்த கால சம்பவங்களை நினைத்துப் பார்க்கும்போது சிறிது சி-

றிதாக அந்த சம்பவங்களைப் பற்றி நினைப்பது குறைந்து கொண்டே போகும் என்று நீங்கள் நிச்சயமாக நம்பலாம். ஒரு கலர் போட்டோவை நீண்ட காலத்திற்கு குரியஒளிவீச்சில் விட்டு வைத்தால் அப்போட்டோ மங்கத்தொடங்குவது போல காலம் போகப் போக அவைகளைப்பற்றி நினைக்காமலே போகலாம்.

தன்நிலை மறந்து தோன்றும் பழைய ஞாபகங்களிற்கான அறிவுரைகள்.

உங்கள் கைகளைத் தடவத் தொடங்கி பின்னர் பிசையுங்கள்-- உங்கள் பாதுகாப்பு எவ்வாறு தரையை தொட்டுக் கொண்டு உள்ளன என உணரத் தொடங்குங்கள்-- காலணிகளை கழற்றிவிட்டு அறைக்குள் சில அடிகள் உலாவி வாருங்கள்-- நீங்கள் உள்ள நிலையை மாற்றி, எவ்வாறு நீங்கள் நினைத்தபடி நிலைமையை மாற்றவும், உங்கள் உடலை உங்கள் விருப்பப்படி இயக்கும் திறமை உங்களில் இருக்கின்றது என்பதை அவதானியுங்கள்.

கடந்தகாலம் பற்றிய காட்சிகள், மனதில் பதிந்துள்ளவைகள் போன்றவற்றில் இருந்து நிகழ்காலத்திற்கு வருவதற்கு உங்கள் புலன் உணர்வுகளை யெல்லாம் பயன்படுத்துங்கள்.

உங்களுக்கு பிடித்தமான பூவொன்றை, அல்லது வாசனையை நுகருங்கள்.

அறைக்குள் காணப்படும் பொருட்களை பார்த்து அவற்றை தடவிப் பார்த்து எவ்வாறு அவை இருக்கின்றது என்று உணருங்கள். உங்கள் உடலையே நீங்கள் உணர்ந்து பார்க்கும்படி உங்கள் உடலை தடவிப் பார்த்து, உதாரணமாக கைகளை ஒன்றோடொன்று தேய்த்துக்கொள்ளலாம். திறந்த யன்னல் முன்னால் நின்றபடி நன்கு மூச்சை எடுத்து விடுங்கள். சாப்பிட்டு தண்ணீர் குடியுங்கள்.

உங்களுக்குள் ஆறதலாக பேசத்தொடங்குங்கள். இப்போது இந்த நேரத்தில் என்று பேசுங்கள். இந்த நிமிடத்தில் என்ன விடயத்தை நீங்கள் உணர்கின்றீர்கள் என்பதை உணருங்கள். உதாரணமாக:

நான் ஒரு சிவப்பு நிற வாகனத்தை ஒரு சைக்கிளையும் ஒரு மரத்தையும் காண்கின்றேன். எனக்கு சாப்பாட்டு வாசனை மணக்கின்றது.

தெருவில் வாகனமொன்று போவதால் உண்டாகும் அதிர்வைக் கேட்கின்றேன். மழைத்துளிகள் எனது முகத்தின்மேல் படுவதை உணர்கின்றேன்.

இன்னுமொரு வழமையான மனஅதிர்ச்சி தவிர்த்து நடக்க முயல்வது

ராணி கெட்ட கனவுகளை தவிர்க்க என்று நித்திரைக்கே போகாமல் தவிர்க்க விரும்புவது. அல்லது ராஜா சிலவேளைகளில் செய்திகளை பார்க்க தயங்குவது. ஏனெனில் ரிவிபடங்களைப் பார்க்கையில் தான் பட்ட சண்டைக் காட்சிகள் தனக்குமுன் மீண்டும் உயிரடையத் தொடங்குவதால், குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பங்களின் மூலம் அவர்களது வேதனையான அனுபவங்கள் நினைவுபடுத்தப்படுவது இருவரையும் பாதிக்கின்றது.

ராஜா: “பூனிபாரம் அணிந்த படையினர் எனக்கு ஊட்டிய பயத்தால் இப்போது கூட பொலிசாருடன் ஏற்படக்கூடிய எல்லா தொடர்புகளையும் தவிர்க்கின்றேன். வீட்டிலேயே பொழுதெல்லாம் கழிக்க முயல்கின்றேன். வெளிநாட்டிலுவலகத்தில் எமது தங்கு அனுமதியை புதுப்பிக்க எனது மூத்த மகளை அனுப்புகின்றேன். பொருட்களை வாங்க கடைத்தெருவிற்கு போவதைக்கூட தவிர்க்கின்றேன்.”

ராண: “எனக்கு மிகவும் வேதனையாயிருந்தாலும் இந்த சம்பவங்களின் பின்னர் என் கணவரின் நெருக்கத்தை என்னால் தாங்கமுடியாமல் உள்ளது. இது பற்றி நான் அவருடன் கதைத்தால் அவர் எவ்வாறு என்னுடன் நடப்பார் என்று எனக்கு தெரியவில்லையாதலால் இதுபற்றி நான் அவருடன் ஒன்றுமே கதைக்கவில்லை. அவர் என்னை நெருங்கினால் முந்தைய சம்பவங்களெல்லாம் திரும்ப நினைவில் நிற்கும் என பயப்படுகின்றேன். பெரும்பாலும் என்னை அவர் தொந்தரவு செய்ய மாட்டார். எனக்கு தலையிடையாயுள்ளது அவருக்கே தெரியக்கூடியதாக உள்ள ஒன்று. சிலசமயங்களில் தனக்கு மனைவி கிடையாது என்று அவர் ஏசுவதும் உண்டு.”

மனஅதிர்ச்சியின் சில பகுதிகளை மீண்டும் ஒரு முறை அனுபவிப்பது பளுவாக அமையலாம், ஆகையால் நிறைய மனிதர் மனஅதிர்ச்சியின் அனுபவங்களை ஞாபகப்படுத்தக்கூடிய விடயங்களை தவிர்ப்பதன் மூலம் அவற்றை கட்டுப்படுத்த முயல்கின்றனர். இவ்விடயமாவன உதாரணமாக இடங்கள், மனிதர், குறிப்பிட்ட நிறங்கள், உடைகள், ரிவிநிகழ்ச்சிகள் அல்லது தமக்குள்ள எல்லா பலத்தையும் திரட்டி மனஅதிர்ச்சியுடன் சம்பந்தப்பட்ட எண்ணங்களையும் ஞாபகங்களையும் தவிர்க்க முயல்கின்றனர்.

நெருப்புத்தணலில் படாமல் தனது விரல்களை விரைவாக அகற்றுவதுபோல ஆபத்தாகவும் திடுக்கிடவைக்கும் ஒன்றாகவும் காணப்படும் எண்ணங்களையும் ஞாபகங்களையும் தவிர்க்க முயல்வது தம்மைக்காக்க செய்யும் ஒரு இயற்கையான வழி

என்று விளங்கலாம். ஆனால் இவ்வாறான தவிர்த்து வாழ்முயற்சிப்பது கொஞ்சகாலத்திற்கோ அல்லது நீண்டகாலத்திற்கோ பயன்தராது என்பதை அனுபவத்தில் நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள். எண்ணங்களை நீங்கள் மறக்கவேண்டுமென்று முயன்றாலும் அவை திரும்பத்திரும்ப வருவதை நீங்களே அவதானித்திருப்பீர்கள்.

ராஜா: “எனது சிகிற்சையாளர் என்னுடன் ஒரு முறையை முயற்சித்துப் பார்த்தார் எனக்கு முன்னர் மேசைமேல் சட்டிக்குள் இருந்த சிவத்த மஞ்சல் பூக்கள் இரண்டையும் நினைக்காமல் எனக்கு விருப்பமான மற்றெல்லா விடயங்களைப்பற்றியும் நினைக்கலாம் அந்த இரண்டு பூக்களை மட்டுமற்றி நினைக்கக்கூடாது என கூறப்பட்டது. உங்களுக்குத் தெரியுமா என்ன நடந்தது என்று? என்னைப்பற்றி எனக்கே சிரிப்பு வந்தது ஏனெனில் அந்த இரண்டு பூக்களைத்தவிர வேறெதையும் பற்றி என்னால் நினைக்க முடியவில்லை. நீங்களும் ஒரு முறை இதை முயன்று பாருங்களேன்.”

மனஅதிர்ச்சி சம்பந்தப்பட்ட சத்தங்கள், நிறங்கள், படங்களை கட்டாயப்படுத்தி ஒதுக்கி வைக்க அல்லது தவிர்க்க முயல்வதைவிட அவற்றை மேகங்கள் கடந்துபோவதுபோல் கடந்து போகவிடுவது இலகுவானது.

இதையும் விட நீங்கள் தவிர்த்து ஒதுக்கி நடக்க முயல்வதன் மூலம் பயப்படும் ஆபத்துக்கள் உண்மையிலேயே நடக்க சந்தர்ப்பமேயில்லை என்பதை அறிந்து கொள்ளும் வாய்ப்பும் இல்லாது போவதுடன் பொதுவான நிலமை தேறுதலடைவதும் தடுக்கப்படுகின்றது.

ராஜா தனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவமொன்றை நினைவுகூருகின்றார்.

ராஜா: “என்னைப் பிடித்து நாட்டிற்கு அனுப்பிவிடுவார்கள் என்ற பயத்தில் நான் முன்னர் வெளிநாட்டிலுவலகத்திற்கருகே செல்வதை தவிர்த்து அதைச்சுற்றியே செல்வேன். என்னைப் பிடித்துக்கொண்டு போக ஒருவரும் அங்கே எனக்காக காத்திருக்க மாட்டார்கள் என்று எனது அறிவிற்கு தெரிந்திருந்தது, ஆனாலும் நான் வேறொரு பாதையை பயன்படுத்திய போது எனது நெஞ்சு படபடப்பு குறைவாக இருப்பதை உணர்ந்தேன்.”

அதிக பதற்றநிலை

அதிக பதற்றம் மனஅதிர்ச்சி ஒன்றை அனுபவித்ததன் பின்னர் பொதுவாகக் காணப்படும் ஒரு அறிகுறியாகும். ராஜாவும் ராணியும் மிகவும் பதற்றப் படுபவர்களும் அமைதியற்றவர்களும் ஆவர். தங்களது அந்தரத்தை பின்வருமாறு விளக்குகின்றனர்:

ராணா: “நான் திடுக்கிடுவது மிகவும் அதிகமாக உள்ளது யாராவது கதவை மெதுவாக தட்டினாலும்கூட நான் மிகவும் திடுக்கிடுகின்றேன். எனது குழந்தைகள் என்னுடன் அமைதியாக பேச முற்பட்டால்கூட சிறுசிறு விடயங்களில் எரிச்சல் அடைந்து ஏசுவேன். நான் மிகவும் அமைதியற்று ஒரு நன்மையையும் எதிர்பார்க்கவில்லை என்பதுடன் மற்ற மனிதரையும் சந்தேகிக்கின்றேன்.”

ராஜா: “என்னால் விபரிக்க முடியாத ஒரு அலைமோதலை எனக்குள் உணர்கின்றேன். அது என்னை அமைதியாக இருக்க விடுவதில்லை. ஒரு சில நிமிடங்களாவது நாற்காலி ஒன்றில் இருக்கமுடியாமல் மேலும் கீழுமாக நடக்க வேண்டியுள்ளது. பத்திரிகையை கவனத்துடன் வாசிக்க முடியவில்லை. அல்லது விருந்தினர் வந்து உரையாடுகையில் விடயங்களில் கவனத்தை செலுத்த முடியவில்லை. எனது பிள்ளைகளை நீண்ட நேரமாக பார்த்துக்கொண்டிருந்த பின்னர்கூட அவர்களது பெயர் ஞாபகத்திற்கு வராத நிலை எனக்கு மிகுந்த கவலையைத் தருகின்றது.”

இவ்வாறான எப்பொழுதும் காணப்படும் அமைதியின்மை நீங்கள் உணரும் உடலில் உள்ள பதற்றம் யாவும் அனுபவித்திருந்த மனஅதிர்ச்சியுடன் நெருக்கமான தொடர்புள்ளதுடன் உங்கள் உடலைப் பாதுகாக்கவுள்ள ஒரு செயற்பாடு ஆகும். எமது உடல் மனஅதிர்ச்சியை உயிராபத்து கொண்டுவரும் நடவடிக்கையென எடைபோட்டு இந்த ஆபத்தை சமாளிக்கவேன, நரம்புத்தொகுதியை உசார்படுத்தவேன உடலில் நொதியங்களை „அற்றநலன்” என்றழைக்கப்படும் நொதியத்தை சுரக்கின்றது. ஆபத்தான சூழலில் எமது உடல் எதிர்த்துப்போராட, அல்லது தப்பியோடவேன எமது உடலிற்குத் தேவையான சக்திகொடுத்து வேகத்தை உண்டாக்கவேன இந்நொதியம் உதவுகின்றது. ஆபத்தொன்று வருவதற்கான அறிகுறிகள் இருக்கும்வரை இவ்வாறான உடல் தன்னியக்கம் பயனுள்ளது. மனஅதிர்ச்சி, இன்னும் பிழைத்து வாழும் உடலின் செயற்பாடு, அந்த ஆபத்துக்கள் மறைந்து விட்டது என்பதை இன்னமும் உணரவில்லை என்பதால், ஆபத்தற்ற சூழல்களையும் சிலசந்தர்ப்பங்களால் ஆபத்தான சூழல்களாக உணர்ந்து கொண்டு செயற்பட முயற்சிக்கின்றது. தன்னியக்க செயற்பாடு காரணமாக தோன்றும் வேகத்தின் அறிகுறிகள்: சினம் கொள்ளல், அவதானிப்பதில் ஞாபகங்கள் வைத்திருப்பதில் குறைபாடுகள், அதிக கவனத்துடன் நடந்துகொள்ளல், சந்தேகம், நித்திரையின்மை, அளவிற்குமீறியகவனம், அளவிற்குமீறிய திடுக்கிடும் தன்மை.

மனஅதிர்ச்சியின் அனுபவத்தை நினைவூட்டும் சூழல் அல்லது மனிதரைச் சந்திக்கும்போது உங்கள் உடலின் இயக்கங்கள் மிகவேகமாவதை உணர்வீர்கள். சிலவேளைகளில் அது ஒரு நிறம் அல்லது ஒருவகை ஒலியாக இருக்கும். உங்களில் என்ன தூண்டல்கள் இவ்வாறான அதிவேகமான உடல் இயக்கத்தை தூண்டுகின்றன என

நீங்களே உங்களை அவதானித்துக் கொள்வதன் மூலம் கவனிக்கலாம். எனது உடல் இயக்கத்தை வேகப்படுத்தும் என்னைக் குழப்பத்திற்குள்ளாக்கும் ஆபத்து தெரிகின்றது போராடு, அல்லது தப்பியோடு என உடலிற்கு தன்னியக்க செயற்பாடுகளை தொடங்க வைக்கும் தூண்டுதல்கள் அல்லது தூண்டல்கள் இவைதான் என நீங்கள் அவைகளை அறிந்து கொண்டால், அதன் பின் உங்களுக்கே நீங்கள் ஆபத்து மறைந்துவிட்டது என்ற சிகிற்சையையும் கொடுக்கலாம்.

ஆறதலடையவும் தேறுதலடையவும் இந்த தட்டில் சில பயிற்சிகள் உள்ளன. இவற்றைவிட மேலதிகமாகவும் தமக்குத் தாமே உதவும் வழிவகைகள் பற்றிய அறிவுரைகளும் உண்டு. இவற்றில் சிலவற்றை இங்கே தருகின்றோம்.

மனஅதிர்ச்சியை எவ்வாறு வெல்வது?
தமக்குத்தாமே உதவுவதற்கான வழிவகைகளும் அறிவுரைகளும்.

சுய உதவி அல்லது தமக்குத்தாமே உதவுவதற்கான வழிவகைகள் தனியார் ரீதியிலும் கலாச்சார ரீதியிலும் வித்தியாசங்கள் கொண்டிருக்கலாமெனினும் இங்கு பலருக்கு இவ்வாறான வழியில் உதவியளித்த அனுபவங்கள் உண்டு. எல்லா மனஅதிர்ச்சி அனுபவம் கொண்டவர்களுக்கும் பொருந்துவதாவது: பத்திரமாக்கும் ஆறதல் படுத்தும் உணர்வு. அவர்களுக்கு உதவுவதுடன் தம்மைத் தாமே தேற்றும் ஆற்றலும் அவர்களுக்கு உதவியளிக்கும். ராணியும் ராஜாவும் தமது சொந்த அனுபவங்களில் இருந்து சில அறிவுரைகளை தருகின்றனர்.

உரையாடுவது உதவுகின்றது. மனஅதிர்ச்சியை விளங்கவைத்தல் என்றால், நடந்தவற்றைப் பற்றி மனம்விட்டு கதைத்தல். உங்களை அழுத்தும் விடயங்கள், நீங்கள் கவலைப்படும் விடயங்கள், உங்கள் கனவுகள், உங்கள் யோசனைகள், உங்கள் உணர்வுகள் பற்றியெல்லாம் ஒரு சிகிற்சையின் போது அல்லது உங்களுக்கு நம்பிக்கையான ஒருவரிடம் உரையாடுங்கள். (ராஜா)

சாதாரணத்தன்மை உதவுகின்றது: அன்றாடம் உங்களுக்கு பிடித்தமான சிறுசிறு விடயங்கள் என்றாலும் பிடித்தமான அந்த விடயங்களை சிறிது நேரம் பாடல் கேட்டல், அல்லது வெளியேசென்றுவருதல், பிடித்தமான ஒன்றைப் பற்றி வாசித்தல் என்று இவற்றை அன்றாடம் செய்யும் சடங்குகள் என்று ஆக்குங்கள். (ராணி)
பழகுதல் உதவுகின்றது: மற்றையவருடன் பழகி அவர்களுடன் சேர்ந்து உரையாடுவது, சிரிப்பது அல்லது அழுவது. (ராஜா)

சிருச்டிக்கும் தன்மை உதவுகின்றது: பாடுவது, சமைத்தல், வரைதல், குழந்தைகளுடன் விளையாடல், கைவேலை செய்தல், ஆடல், கைப்பணி வேலைகளைச் செய்தல் இவைகள் யாவும் உதவும். (ராணி)

உடற்பயிற்சி உதவும்: வெளியில் சிறிது நேரம் உலாவிவருதல், விளையாட்டுகளில் ஈடுபடல் அல்லது ஆடல்கள்.

சிறிய கடமைகள் உதவும்: கடைத்தெருவிற்கு செல்லல், பிள்ளைகளைப் பராமரித்தல், வீட்டுவேலைகள்.

மனதிற்குள் எனினும் என்று சொல்லிக் கொள்ளல் இவ்வளவும் நடந்த போதிலும் வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே என எண்ணப் பழகுதல்.

தனது குடும்பத்தில், தன்னில், அல்லது அரசியல் சமய விடயங்களில் தனக்குள்ள தன்னம்பிக்கையை பலப்படுத்தி வளர்க்கும் செயல் உதவுகின்றது. கைவிட்டுவிடாமல் முயற்சிப்பதில் பலன் உண்டே.

உங்களாலோ அல்லது எங்களாலோ நடந்தவற்றை நடக்காமல் செய்ய முடியாது. என்றாலும் இந்த வழியில் திரும்பவும் வாழ்வில் பங்கேற்க உங்களுக்கு நீங்களே உதவி புரியலாம்.

தட்டின் 2வது தொடர்

சில வேளைகளில் பின்வரும் அறிகுறிகளால் நீங்கள் அவதிப்படலாம்:

உடலின் செயற்பாடுகள் அதிக வேகமாவதால் அமைதியின்மையையும் அவசரத்தையும் தோற்றுவிக்கலாம். அளவிற்கு அதிக விழிப்புணர்வு, நடுக்கம், திடுக்கிடல், இலகுவில் சினமடைதல், நித்திரைக் குழப்பங்கள், அல்லது எந்நேரமும் ஆயத்தநிலையில் வாழுதல்.

எதையும் கவனத்தில் கொள்ள முடியாத நிலை சோர்ந்து போயுள்ள தன்மை.

எதையும் உணர்முடியாத நிலை.

சில வேளையில் உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் நீங்கள் இல்லாதவாறு தோன்றும். அத்துடன் உலகநடத்தைகளையும் உங்கள் எதிர்காலத்தையும் நீங்கள் தவறான முறையிலேயே நோக்குவதாக இருக்கலாம்.

தியான, கற்பனை அப்பியாசங்களின் மூலம் சில குறிப்பிட்ட உடற்செயற்பாடுகளை கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவர பயிலலாம்.

இவ்வகை பயிற்சிகள் உடலில் பொதுவாக காணப்படும் படபடப்புகளையும் பதற்ற நிலையையும் குறைக்க உதவும்.

இதன் மூலம் நெருக்கங்கள் குறைவாகி வலிகள் மறையத் தொடங்கும். உங்கள் உடலில் சுகம் காணத்தொடங்குவதுடன் நன்கு நித்திரை வரவும், விடயங்களில் கவனத்தை செலுத்தக்கூடியதாகவும் இருக்கும். உங்கள் பயம் குறையும்.

ஒழுங்காக பயிற்சிகளை செய்வதன் மூலம் உங்கள் உடலின் செயற்பாடுகள் பலம் பெறுவதுடன், உடலின் பலவீனங்கள் குறையத் தொடங்கும். அல்லது தடுக்கப்படும். வலிகள் குறையும். மொத்தத்தில் உங்களை ஆறுதல்படுத்தவும் அமைதியையும் பாதுகாப்பையும் உணரவும் இப்பயிற்சிகள் உதவும். நன்மையான அழகான உணர்வுகளை உங்களில் தோற்றுவிக்க நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள். எவ்வாறு உள் மனதில் உள்ள காட்சிகளுடன் பயிற்சிகள் சம்பந்தப் பட்டுள்ளன என்ற கேள்வி உங்களுள் எழுந்தால், ஒரு எலுமிச்சைப் பழத்தை கடிப்பதாக கற்பனை பண்ணுங்கள். எவ்வாறு உங்கள் உடல் இந்த கற்பனையின் போது இயங்குகின்றது என்று அவதானியுங்கள். சிலவேளை உங்கள் முகம் கோணலாகி உங்கள் கண்களை மூடி வாய்க்குள் புளிப்பு கூடியதால் உங்கள் தலையை குலுக்கிக் கொள்ளலாம் -- ஓய்வு--

கற்பனை செய்து பார்க்கும்போது உண்மையிலேயே நீங்கள் ஒரு எலுமிச்சைப் பழத்தை கடித்தது போலவே உங்கள் உடலின் செயற்பாடுகள் அமைகின்றன.

மனதில் கற்பனைகளை உருவாக்கி காட்சிகளை காணக்கூடிய பக்குவத்தை நீங்கள் பயிற்சிகள் மூலம் அடைந்து கொள்ளும் நிலையில், உங்களுக்கு விரும்பிய உணர்வுகளை, நன்மையான உணர்வுகளை உருவாக்கத் தேவைப்படும் கற்பனைகளை உங்கள் திறனால் காணலாம். இவ்வாறான வகையில் உங்கள் உடலிற்கு தேவையான ஆறுதலையும் தேறுதலையும் நீங்கள் அடையலாம்.

இத்தட்டில் இரண்டு வகையான ஆறுதல்படுத்தும் பயிற்சிகளும் இரண்டு வகையான கற்பனைப் பயிற்சிகளையும் காணலாம்.

நடைமுறையில் உள்மனதின் ஆரம்பக் கட்டமாக ஆறுதல் படுத்தும் பயிற்சிகள் உதவுவதற்குள்ளன. அவரவரது தனிப்பட்ட விருப்பங்களுக்கும், தேவைகளுக்கும் உரியவகையில் பயன்பட வேண்டுமென்றே இவ்வகைப் பிரிவுகள் இங்கு தரப்பட்டுள்ளன. உங்களுக்கு வேண்டியவகையில் பயிற்சிகளின் ஒழுங்கைத் தெரிவு செய்து கொள்ளலாம்.

1. ஆயத்தமாதல்

1.1. ஆயத்தமாதல் (சுவாசித்தல்)

வசதியாக அமருங்கள் --பாதங்களை--நிலத்தில் பதியவைத்திருங்கள்-- கைகளை மடியில் அல்லது நாற்காலியின் இருபக்க கைப்பிடிகளிலும் இலகுவாக வைத்திருங்கள்-- முதுகெலும்பை நேராக வைத்துக் கொள்ளுங்கள் -- தலையை இலகுவாக வைத்திருங்கள். ஒருசில தடவை ஆழமாக மூச்சை எடுத்து விட்ட பின்னர் உங்கள் சுவாசத்தை ஆறதலாக எடுத்து விடுங்கள்.

எண்ணங்கள் எழுமானால் அவற்றைப் பிடித்துவைத்துக் கொள்ளாமல் வானத்தில் மேகங்கள் கடந்து செல்வதுபோல் கடந்து செல்ல விடுங்கள்.

மூச்சை எடுங்கள் -- மூச்சை விடுங்கள் -- மூச்சை எடுங்கள் -- மூச்சை விடுங்கள் -- மூச்சை எடுங்கள் -- மூச்சை விடுங்கள்..

அறையில் ஒரு புள்ளியை பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக அது உங்கள் முன்னால் உள்ள சுவரில் உள்ள ஒரு புள்ளியாய் இருக்கலாம். உங்கள் கவனம் முழுவதையும் அதில் செலுத்துங்கள். கண்இமைகளை அசைக்காமல் இருக்கப் பாருங்கள்.

பின்னர் மெதுவாக மூச்சை எடுத்து விட்டபடி 10தொடக்கம் 1வரை ஆறுதலாக எண்ணுங்கள். இவ்வாறு செய்கையில் உங்களுக்கு இதமாக இருந்தால் கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள். எந்த நேரம் நீங்கள் விரும்பினாலும் உங்களுக்கு கண்களைத் திறக்கலாம் என்பதையும் அதன்மூலம் இங்கே இப்போது இருக்கின்றேன் என்ற நிலைக்கு திரும்பலாம் என்பதையும் நினைவிற்கு கொண்டுவாருங்கள்.

நீங்கள் 1எண்ணிற்கு வந்ததும் அமைதியாகவும் நடுநிலைப் படுத்தப் பட்டுள்ளீர்கள் என்பதை உணர்வீர்கள்.

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 (தயவு செய்து ஒவ்வொரு எண்களுக்கிடையிலும் 2செக்கன்கள் அமைதி கொள்ளவும்.) (இசையை நிறுத்தி பயிற்சியை பூர்த்தி செய்யவும்.)

1.2. ஆயத்தமாதல் (உடல் சுவாசித்தல் தசைகள்)

வசதியாக அமருங்கள்-- பாதங்களை நிலத்தில் பதியவைத்துக் கொள்ளுங்கள்-- கைகளை மடியில் அல்லது நாற்காலியின் இருபக்க கைப்பிடிகளிலும் இலகுவாக வைத்திருங்கள்-- முதுகெலும்பை நேராக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்-- தலையை இலகுவாக வைத்திருங்கள்

ஒருசில தடவை ஆழமாக மூச்சை எடுத்து விட்ட பின்னர் உங்கள் சுவாசத்தை ஆறதலாக எடுத்து விடுங்கள் எண்ணங்கள் எழுமானால் அவற்றைப் பிடித்துவைத்துக் கொள்ளாமல் வானத்தில் மேகங்கள் கடந்து செல்வதுபோல் கடந்து செல்ல விடுங்கள்.

மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள்-- மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள்-- மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள்.

ஒவ்வொரு முறையும் மூச்சை விடுகையில் உங்களை அழுத்திக் கொண்டிருக்கும் பழுவானவைகள் யாவும் உள்ளிருந்து அகன்று விடுவதுபோல் எண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.

ஒவ்வொரு உள்மூச்சு வாங்கும் போதும் காற்றுடன் ஒட்சிசனையும் புதிதாக வாழ்வுக்கான சக்தியையும் உள்ளெடுப்பதாக எண்ணிக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் ஒவ்வொரு சுவாசத்தின் போதும் அமைதியடைவதாகவும், ஓய்வடைவதாகவும் நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். அத்துடன் உங்களை நடுநிலையில் வைத்திருக்கிறதையும் உணருங்கள்.

உங்களுக்கு சுகமாயிருந்தால் இந்த பயிற்சியின்போது கண்களை மூடிக்கொள்ளலாம். எந்த நேரத்திலும் உங்களுக்கு விருப்பமாயிருந்தால் கண்களை திறந்து கொண்டு தற்போதைய சூழ்நிலைக்கு திரும்பிக் கொள்ளலாம் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் கவனத்தை மெதுவாக உங்கள் உடலின் ஊடாக செலுத்துங்கள்.

நிலத்தில் பதியவைத்திருக்கும் பாதங்கள் எப்படி உள்ளன?

இவ்வாறு இருப்பது உங்களுக்கு வசதியாக உள்ளதா? நீங்கள் வசதியாக உணரவில்லையா? பாதங்கள் சுகமாக நிலத்தை தொட்டவண்ணம் இருக்கின்றது என்ற திருப்தியான உணர்வு வரும்வரை, இருக்கும் நிலையை திருத்தி அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் கால்களில் உணர்ச்சி எவ்வாறு உள்ளன? விறைப்பாக இருக்கின்றதா? அவற்றை இலேசாக விடுங்கள்.

சிலவேளைகளில் அவற்றை உதறவேண்டும் போல் இருக்கலாம், இங்கும் கால்களில் இலேசான உணர்வு வரும்வரை நிலையை மாற்றியமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் முதுகுப் பக்கமும் இருக்கும் தசைகளையும் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள்?

நாற்காலியுடனான தொடர்பை எப்படி உணர்கிறீர்கள். முதுகுப் பக்கமும் இடுப்புப் பக்கமும் இறுக்கமாக இருப்பதாக உணர்கிறீர்களா?

எப்படி உள்ளது அந்த உணர்வு? குளிராக அல்லது கடினமாக உள்ளதா? இடுப்புப்பகுதி தசைகள் அனைத்தையும் விறைப்பாக்கி ஒரு நொடி நேரத்திற்கு

அவ்வாறு வைத்திருக்கவும். —ஓய்வு— அதன் பின் இறுக்கத்தை தளர்த்தவும். இப்போது அந்தப்பகுதி எவ்வாறு உள்ளது? முந்தையவிட இப்போது அந்த இடத்தை சூடாக உணர்கின்றீர்களா? அல்லது இலேசாக உணர்கின்றீர்களா? இப்போது மேற்கூறிய பயிற்சிகளை முதுகுப் பகுதிக்கு செய்யவும். இறுக்கமாக்கி—சிறிது நேரம் அவ்வாறே இருந்துவிட்டு பின்னர் இறுக்கத்தை தளர்த்தவும். முன்பிருந்த நிலையையும் தற்போதைய நிலையையும் ஒப்பிட்டு பார்க்கையில் எப்படி உணர்கிறீர்கள்?.

உங்கள் கவனத்தை மெதுவாக கைகளுக்கு கொண்டு வாருங்கள். உங்கள் கைகள் எப்படி இருப்பதாக உணர்கிறீர்கள்? நிறம் ஏதாவது கவனத்திற்கு வருகின்றதா?. மனதில் ஏதாவது தோன்றுகின்றதா?. ஏதாவது உணர்ச்சிகள்? கைகளில் உள்ள தசைகளை இறுக்க கைகளை மடிபுங்கள். மேலும் இறுக்குங்கள். அப்படியே வைத்திருங்கள் தளரவிடுங்கள். முன்னைய நிலையை விட இப்போதைய நிலையில் ஏதாவது வித்தியாசம் தெரிகின்றதா? நிறங்கள் மாறியுள்ளதா? வேறுவிதமான உணர்வுகள் தெரிகின்றதா?

உங்கள் தோள்முட்டுகள் எவ்வாறு உள்ளன? அவைகளை எப்படி உணர்கின்றீர்கள்? அவைகள் இறுக்கமாக உள்ளனவா? கடினமாக அல்லது மென்மையாக இருக்கின்றதா? பாரங்கள் அவைகளின் மேல் இருப்பது போல் உணர்கின்றீர்களா? சிலவேளை அவைகளை அசைக்க வட்டமாக சுழற்ற குலுக்க உங்களுக்கு விருப்பமிருக்கலாம். —ஓய்வு—

இப்போது உங்கள் தோள்களை காதுகளை நோக்கி உயர்த்திக் கொள்ளுங்கள். தசைகளை இறுக்குங்கள். அவ்வாறு சிறிது நேரம் வைத்திருங்கள். பின்னர் தளரவிடுங்கள். இப்போது அவைகள் எப்படி உள்ளன? முன்பைவிட ஏதாவது மாற்றம் தெரிகின்றதா?

உங்கள் கவனத்தை இப்போது தலைக்குத் திருப்புங்கள்.

எங்கே உங்கள் தலை இருப்பதாக உணர்கிறீர்கள்? அதற்கும் உங்கள் உடலின் ஏனைய பகுதிகளுக்கும் தொடர்புள்ளதாக உணர்கின்றீர்களா? அல்லது அவை ஒன்றோடொன்று தொடர்பில்லாது பக்கம் பக்கமாக காணப்படுவதாக உணர்கிறீர்களா? பாரமாக அல்லது லேசாக உள்ளதா? சூடாக அல்லது குளிராக உள்ளதா? உங்கள் தலையை அவதானமாகவும் மெதுவாகவும் வட்டமாக சுழற்றுங்கள். சுழற்றும்போது கழுத்திலும் தலையிலும் ஏற்படும் அசைவுகளை உணருங்கள். அதன் பின்னர் உங்கள் தலையை நேராக்கி ஓய்வுநிலைக்கு வாருங்கள். இப்போது அது எப்படி உள்ளது? முன்பைவிட தற்போது எவ்வாறு உள்ளது?

இறுதியாக உங்கள் உடலில் உள்ள எல்லா தசைகளையும் இறுக்கிக் கொள்ளுங்கள்-- மேலும் இறுக்கவும்-- அவ்வாறு சிறிது நேரம் வைத்திருங்கள்-- தளர்த்துங்கள்--

- உங்கள் உடலின் உட்சென்று உணர்ந்து பாருங்கள் இப்போது எவ்வாறு இருக்கின்றது? எதை உணர்கின்றீர்கள்? இந்த பயிற்சிக்கு முன்னர் இருந்த நிலமையில் ஏதாவது மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதா?

உங்கள் கவனத்தை உங்கள் சுவாசத்திற்கு திருப்பவும். மூச்செடுத்தல்-- மூச்சைவிடுதல்-- (இசையை நிறுத்தி பயிற்சியை பூர்த்தி செய்யவும்.)

2. கற்பனை பயிற்சிகள் (கற்பனை பயணங்கள்)

மீண்டும் ஞாபகத்திற்கு

நீங்கள் உங்கள் கண்ணளை மூடிக்கொண்டாலும், எந்த நேரத்தில் வேண்டுமென்றாலும் கண்களை திரும்ப திறந்து கொள்ள முடியும். உதாரணத்திற்கு உங்களுக்கு பயமாக வந்தால் அல்லது அமைதியில்லாமல் வந்தால் உடனடியாக கண்களைத் திறந்து இருக்கும் சூழ்நிலைக்கு திரும்பலாம்.

2.1 கற்பனை பயிற்சி1.(பத்திரமான இடம் அமைதியும் சமாதானமும் அளிக்கும் இடம்) முதலில்: ஆயத்தமாதல் 1. அல்லது 2.

சில தடவைகள் மூச்சை ஆழமாக எடுத்து விடுங்கள். மூச்சைஎடுங்கள்-- மூச்சைவிடுங்கள்-- மூச்சைஎடுங்கள்-- மூச்சைவிடுங்கள்-- மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சைவிடுங்கள் உங்கள் கற்பனை சிறகை விரித்து உங்களுக்கு பத்திரமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் இருக்கின்ற இடமொன்றிற்கு உங்களால் செல்ல முடிகின்றது என மனதில் நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவ்விடம் உங்கள் இல்லமாக இருக்கலாம் அவ்விடத்தில் நீங்கள் மன-அமைதியையும் சாந்தியையும் அடையும் இடமாக இருக்கலாம் - ஓய்வு-

சிலவேளை இவ்விடம் இயற்கை வளமுள்ள பகுதியாக இருக்கலாம். உதாரணத்திற்கு கடல், கடற்கரை, மலைப்பிரதேசம், சிறிய வனம், அல்லது பூக்கள் நிறைந்த புற்றரை, சிலவேளை ஒரு வீடு அல்லது ஒரு குகையாக இருக்கலாம். சிலவேளை அது உண்மையிலேயே இருக்கும் ஓரிடமாகவோ அல்லது உங்கள் கற்பனையில் மட்டும் உருவாகியிருக்கும் ஓரிடமாகவோ இருக்கலாம். --ஓய்வு--

உங்கள் மனக்கண்முன் தோன்றுபவைகளை ஏற்றுக் கொள்ள ஆயத்தமாகுங்கள்.

--ஓய்வு--

உங்களுக்கு என்ன தெரிகின்றது? உங்களுக்கு பத்திரமாகவும் சுகமாகவும் உணரக்கூடிய இந்த இடத்தில் எந்த நிறங்கள் உள்ளன? -- ஓய்வு-- இந்த

நிறங்களின் கருமையும் பளபளப்பும் எவ்வாறு உள்ளன? --ஓய்வு-- சிலவேளை இந்நிறங்களை உங்கள் கண்களால் சாதாரணமாக பார்க்க முடிந்தால், இந்நிறங்களின் கருமையும் பளபளப்பும் வேறுவிதமாக இருக்கலாம். - --ஓய்வு-- நிறங்களை பரிசோதனை செய்து பாருங்கள். கருமை பளபளப்பு என்பவைகளை மாற்றி அமையுங்கள். நிறங்களின் வெளிச்சத்தை கூட்டி அல்லது குறைத்துப் பாருங்கள். இந்த மாற்றங்கள் எவ்வாறு உள்ளன? -- ஓய்வு--

இதன் பிற்பாடு உங்களுக்கு இதமான நிறங்களையும் பளபளப்பையும் கண்டுபிடிப்பீர்கள். --ஓய்வு--

என்ன கேட்கின்றீர்கள் --ஓய்வு-- எவ்வகை ஒலிகளும் சத்தங்களும் உங்கள் இடத்தில் இருந்து உங்கள் செவிகளுக்கு கேட்கின்றது? --ஓய்வு-- சிலவேளை காற்று வீசும் ஒலி உங்களுக்கு கேட்கலாம், வனத்திலே ஒலிக்கும் இரைச்சலை, கடலலை ஓசையை, நீரோடையின் முணுமுணுப்பை, அல்லது பறவையொன்றின் ஒலியை, சிலவேளை ஒரு சிறிது நேரத்தின் பின்னர் இந்த ஒலிகளிலும் இரைச்சல்களிலும் இருந்து இசையொன்று கேட்கலாம். --ஓய்வு--

எதை உங்களால் மணக்க முடிகின்றது? உங்களுக்கு ஆறுதலையும் அமைதியையும் அளிக்கும் இடத்தில் உள்ள வாசனைகள் எவை? காற்றில் என்ன மணம் வருகின்றது? --ஓய்வு--

சிலவேளை உங்களால் எதையாவது சுவைக்கக்கூடியதாக இருக்கலாம், உதாரணமாக கடல் காற்றின் உப்பு சுவையை. --ஓய்வு--

உங்கள் பாதங்களின் அடியில் உள்ள நிலத்தை எவ்வாறு உணர்கின்றீர்கள்? உங்கள் பாதங்களின் அடிகளை உந்திக் கொடுக்கும் மென்மையான தரையாக நிலம் உள்ளதா? உதாரணமாக வனத்தில், புற்றரையில், கடற்கரையில். --ஓய்வு-- நீங்கள் வெறுங்காலுடனா அல்லது பாதணிகளுடனா நடக்கின்றீர்கள்? உங்களின் பாதங்களின் கீழ் உள்ள புல்லையோ அல்லது மணலையோ எவ்வாறு உணர்கின்றீர்கள்? --ஓய்வு--

உங்களுக்கு வேறு ஏதாவது உணர்வு முடிகின்றதா? உதாரணமாக உங்கள் தலைமுடியுடன் விளையாடும் காற்றை, அல்லது சூரியனின் வெப்பம் உங்கள் தோலில் படுவதை, அல்லது உங்கள் கைகளின் மேலும் முகத்திலும் விழுந்து உங்களை சுறுசுறுப்படையவைக்கும் நீர்த்துளிகளை. --ஓய்வு--

சிலவேளை மேலும் பல உணர்ச்சியூட்டும் விடயங்கள் இருக்கலாம்? உங்கள் புலன்கள் அனைத்தையும் செலுத்துங்கள். உங்களுக்கு ஆறுதலையும் அமைதியையும், பத்திரமாக இருக்கும் உணர்வையும்,

சாந்தியையும், திருப்தியையும், உங்கள் இல்லம்போல் இருக்கும் இந்த இடத்தில், அடுத்து எவைகள் எல்லாம் உங்கள் புலன்களுக்குத் தெரிகின்றன? --ஓய்வு--

உங்கள் புலன்களுக்கு புரியும் நிறம், ஒலிகள், மணம் என்ற எல்லா பிரிவுகளிலும் உங்களுக்கு பிடிக்காது தோன்றுபவைகளை உங்களுக்கு இதமான உணர்வுகளை தோற்று வைக்கும் வரை மாற்றுவதற்கான சக்தி உங்களுக்கு உள்ளது என்பதையும் நினைவில் வைத்திருங்கள். --ஓய்வு--

இவ்விடத்தில் உள்ள அமைதியையும், சாந்தியையும், பாதுகாப்பையும், பத்திரத்தையும் ஒவ்வொரு மூச்செடுப்பின்போதும் உங்களுக்குள் எடுங்கள். இவ் இடம் எவ்வாறு உங்கள் உடலுள் பலத்தையும் சக்தியையும் பரவ விடுகின்றது என்பதையும், உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு கலங்களையும் சென்று அடைகின்றது என்பதையும் அவதானித்துப் பாருங்கள். --ஓய்வு--

சிலவேளை சிறிது ஓய்வெடுக்க நீங்கள் விரும்புகின்றீர்களா? எங்காவது படுத்துக் கொள்ள அல்லது இருக்க இடமுள்ளதா எனப்பாருங்கள். உங்களை சூழ்ந்துள்ள அமைதியை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். --ஓய்வு--

சிலவேளை இந்த இடத்தை சுற்றிப் பார்க்க வேண்டும் என்ற ஆவல் ஏற்படுகின்றதா? அவ்வாறாயின் உலாவி வாருங்கள். எவற்றை எல்லாம் பார்க்க முடிகிறது. --ஓய்வு--

சிலவேளை வேறு உயிரினங்களும் இங்கே வசிக்கலாம். சிலவேளை விலங்குகள், மனிதர்கள், அல்லது வேறு உயிரினங்கள் உங்கள் அனுமதியுள்ளவைகள் மட்டுமே இவ்விடத்தில் பிரவேசிக்க முடியும் என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள். இவ்விடம் காவல் காக்கப்படும் இடமென்பதுடன் நீங்கள் பத்திரமாக இவ்விடத்தில் இருக்கின்றீர்கள். நீங்கள் சந்திக்கும் மனிதருக்கும் மிருகங்களுக்கும் வணக்கம் கூறுங்கள். உங்களுக்குள் இருக்கும் பரிட்சயத்தையும், ஆழமான நெருக்கம், ஒருவரையொருவர் சந்தித்ததில் ஏற்பட்ட மகிழ்ச்சியையும் உணருங்கள்.-- ஓய்வு--

இப்போது திரும்பிச் செல்ல மெதுவாக உங்களை ஆயத்தப் படுத்துங்கள். நீங்கள் சந்தித்த மனிதர், விலங்குகள், உயிர்வாசிகள் இடமிருந்து விடைபெறுங்கள்.

இவ்விடத்திற்கு எந்த நேரத்திலும் திரும்பி வரக்கூடிய வகையில் தற்போது உங்களுக்கு இங்கு வர வழி தெரியும் என்ற விளக்கத்துடன் விடைபெறுங்கள். நீங்கள் செய்ய வேண்டியது, உங்கள் கண்களைமூடி இவ் இடத்தை கற்பனையில் பாருங்கள். இங்கே சந்தித்தவற்றிற் கெல்லாம் நன்றி கூறுங்கள். நீங்கள் பத்திரமாகவும் பாதுகாப்புடனும் இருப்பதுடன் அமைதியும் சாந்தமும் தந்து, உங்கள் சொந்த வீடுபோல் உங்களை உணரவைத்த இந்த இடத்திற்கு உங்கள் நன்றியை

தெரிவியுங்கள். உங்களுக்குள் இருக்கும் நன்றியை உணருங்கள்.

நீங்கள் திரும்பி வரும்போது இந்த நல்ல உணர்வுகளை எல்லாம் உங்களோடு எடுத்துச் செல்வதாக நினைவில் பதியவைத்துக் கொள்ளுங்கள். இவைகள் இனி உங்கள் உடலில் பதியப்பட்டுள்ளன. --ஓய்வு--

மூச்சை எடுத்து விடுவதில் உங்கள் கவனத்தை திரும்பவும் செலுத்துங்கள். எவ்வாறு மூச்சை எடுத்து திரும்பவும் எவ்வாறு வெளியே விடுகின்றீர்கள் என்று கவனியுங்கள்.

மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள்-- மூச்சை எடுங்கள் --மூச்சை விடுங்கள் மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள்-- இந்த பாதுகாப்பானதும் பத்திரமானதுமான இடத்திலிருந்து எடுத்துக் கொண்டுவந்த நல்ல உணர்வுகள் உங்கள் இதயத்தில் எவ்வாறு ஓடுகின்றது என்று இரண்டு கைகளையும் உங்கள் இதயத்தின் மேல் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக வைத்து உணர்ந்து பாருங்கள். உங்களின் கைகளின் சூட்டை இதயத்தின் மேல் வைத்து உணருங்கள். உங்களைச் சூழவுள்ள அமைதியையும் சாந்தியையும் உணருங்கள். இப்போதிருந்து ஒவ்வொரு தடவையும் உங்கள் கைகளை இதயத்தின் மேல் வைக்கும் போதும் இந்த சாந்தத்தையும் அமைதியையும் பத்திரமான பாதுகாப்பான உணர்வுகளையும் உங்களுடன் தொடர்பு படுத்திக் கொள்ளலாம். --ஓய்வு--

இப்போது மெதுவாக கண்களைத் திறவுங்கள். இங்கே இப்போது என்ற நிலைக்குத் திரும்புங்கள். உங்கள் உடலின் எல்லையை உணருங்கள். உங்கள் உடல் எவ்வாறு நீங்கள் இருக்கும் நாற்காலியின் மேல் இருக்கின்றது அல்லது நீங்கள் படுத்திருக்கும் தரையுடன் பட்டுக் கொண்டு உள்ளது என உணருங்கள்.

---ஓய்வு--

சோம்பல் முறித்துக் கொள்ளுங்கள். கைகளையும் கால்களையும் அசைத்துக் கொள்ளுங்கள். சிலவேளை கைகால்களை உதறி சிறிது உலாவிவர உங்கள் உடல் விரும்பலாம் உங்கள் உடலில் உள்ள பலத்தையும் சக்தியையும் உணருங்கள்.

(இசையை நிறுத்தி பயிற்சியை நிறைவு செய்யவும்.)

2.2 கற்பனைத்திறன் பயிற்சி 2. (தோட்டம்)

முதலில்: ஆயத்தமாதல் 1 அல்லது 2

சிலதடவைகள் ஆழமாக மூச்சை எடுத்து விடுங்கள்

மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள்-- மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள் மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள்-- உங்கள் சிறகுகளை விரித்து பறந்து செல்வதாக

கற்பனை செய்யுங்கள். ஒரு தோட்டத்தை கற்பனை செய்யுங்கள். --ஓய்வு--

இத்தோட்டம் எவ்வாறு காட்சியளிக்கின்றது? --ஓய்வு--
சிலவேளை இத்தோட்டம் புதரால் அல்லது கொடிகள் படர்ந்த மதில் ஒன்றால் சூழப்பட்டிருக்கலாம், அல்லது மரங்கள் இத்தோட்டத்தை சூழ்ந்து பாதுகாப்பாக இருக்கலாம். --ஓய்வு--

இது ஒரு வசீகரமான தோட்டமா? அல்லது நன்கு பராமரிக்கப்பட்டு பூக்கள் மரக்கறிகள் பாத்திகளெல்லாம் கொண்டுள்ள தோட்டமா? இது அனேகமாக ஒரு பிரயோசனமான தோட்டமா அல்லது நந்தவனம் போன்ற ஒன்றா? உண்மையிலேயே உள்ள ஒரு தோட்டமா அல்லது உங்கள் கற்பனையில் தோன்றிய ஒரு தோட்டமா? உங்கள் தோட்டத்தில் என்ன காணப்படுகின்றன?

--ஓய்வு--

சிலவேளை பூக்கள், பாத்திகள், புதர்கள், மரங்கள் அல்லது புந்தரை இருக்கலாம். சிலவேளை உங்கள் தோட்டத்தில் ஒரு கிணறு, மீன் கொண்ட நீர்தேக்கம், அல்லது ஒரு சிறிய நீரோடை இருக்கலாம். --ஓய்வு--

இன்னும் கண்டறிய என்ன உள்ளன? ஒரு வாங்கு, ஒரு ஊஞ்சல், இழைப்பாறுவதற்கு வேறு ஏதாவது வசதிகள் உண்டா? --ஓய்வு--

உங்கள் தோட்டத்தில் உயிரினங்கள் வாழ்கின்றனவா? அப்படியாயின் என்ன உயிரினங்கள் வாழ்கின்றன? அவற்றைப் பார்க்க எப்படி தோன்றுகின்றன? என்ன விதமான சத்தங்கள் போடுகின்றன? அவை வெருட்சியடைகின்றனவா அல்லது பழக்கடியவையா? --ஓய்வு--

உங்களால் எவைகளையெல்லாம் பார்க்க முடிகின்றது என அறிவில் பதித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் தோட்டத்தில் உள்ள நிறங்கள் எவ்வாறு காட்சியளிக்கின்றன? --ஓய்வு--
நிறங்களின் கருமையும் பளபளப்பும் எவ்வாறுள்ளன? --ஓய்வு--

சிலவேளை இந்த நிறங்களை உங்கள் சாதாரண கண்களால் பார்த்தால் அவற்றின் கருமையும் பிரகாசமும் வேறாக தோன்றலாம். --ஓய்வு--

நிறங்களை பரிசீலனை செய்து பாருங்கள். பிரகாசத்தை மாற்றிப் பாருங்கள். நிறத்திற்கு மேலும் வெளிச்சத்தை அல்லது உள்ள வெளிச்சத்தை குறைத்துப் பாருங்கள். இம்மாற்றங்கள் எவ்வாறு உள்ளன? --ஓய்வு--

அதன் பின்னர் உங்களுக்கு பிடித்தமான நிறங்களையும் பிரகாசத்தையும் கண்டு பிடியுங்கள். --ஓய்வு--

என்ன கேட்கின்றீர்கள்? --ஓய்வு-- எந்த சத்தங்களும் ஒலிகளும் உங்கள் செவிகளை வந்தடைகின்றன? --ஓய்வு--

சிலவேளை காற்றின் சத்தம் கேட்கின்றதா? மரங்களின் இரைச்சல், ஒரு ஓடையின் சலசலப்பு, அல்லது ஒரு

பறவையின் ஒலியை கேட்கின்றீர்களா? --

--ஓய்வு--

எதை மணக்க முடிகின்றது? உங்கள் தோட்டத்தில் எப்படியான மணங்கள் உள்ளன? சிலவேளை பூக்களின், மரங்களின், பூண்டுகளின், புல்லின் வாசனைகளை மணக்க முடிகிறதா? --ஓய்வு--

சிலவேளை உங்களால் எதையாவது சுவைக்க முடிகின்றதா? --ஓய்வு--

உங்கள் பாதங்களின் கீழே உள்ள தரையை எவ்வாறு உணர்கின்றீர்கள்? மென்மையான தரையில் உங்கள் ஒவ்வொரு அடியையும் துள்ள வைக்கும் வகையாய் உள்ளதா? --ஓய்வு--

மென்மையான புல்தரைமேல், இலைகளின்மேல், அல்லது மணல்மேல் நடக்கின்றீர்களா? காலணிகள் அணிந்திருக்கின்றீர்களா அல்லது வெறும்காலுடன் நடக்கின்றீர்களா? அது எவ்வாறு இருக்கின்றது என உணர்கின்றீர்கள்?

உங்களுக்கு வேறு எதையாவது உணர முடிகின்றதா? உதாரணமாக உங்கள் தலைமுடியில் படும் காற்றை அல்லது உங்கள் தோல் மேல் படும் சூரிய வெப்பத்தை? அல்லது உங்கள் முகத்தின்மேல், உங்கள் கைகளின்மேல் படிந்து புத்துணர்வு தரும் நீர்த்துளிகளை? --ஓய்வு--

சிலவேளை மேலும் பல உணர்வுகளை உறுத்தும் விடயங்கள் இருக்கின்றனவா? உங்கள் புலன்களை எல்லாம் திறந்து விடுங்கள். உங்கள் தோட்டத்தில் எதையெல்லாம் உணர்கின்றீர்கள்? --ஓய்வு--

உங்கள் புலன்களைத் தூண்டும் நிறங்கள், ஒலிகள், மணங்கள் என்பவற்றில் உங்களுக்கு பிடிக்காதவைகளை உங்களுக்கு இதமான உணர்வை உண்டாக்கும் வரைக்கும் மாற்றியமைத்துக் கொள்ளலாம் என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள். --ஓய்வு--

உங்கள் தோட்டத்தை நீங்கள் ஓரளவு பழகிய பின்னர் உங்கள் தோட்டத்தில் ஒரு பெரிய உரக்குவியல் ஒன்று இருப்பதாக கற்பனையில் நினையுங்கள். இக்குவியலில் போடப்படுபவை யாவும் இயற்கை பூமிக்கு திரும்ப செலுத்தப்படுகின்றது. உங்கள் தோட்டத்தில் எந்த இடத்தில் இந்த உரக்குவியல் உள்ளது? இதைப் பார்க்க எப்படி காட்சியளிக்கின்றது? என்ன மணம் வீசுகின்றது? வேறென்ன விடயங்கள் உங்கள் கவனத்திற்கு வருகின்றன? --ஓய்வு--

உங்களை அழுத்தும் எல்லா விடயங்களையும் ஒரு கோணிச்சாக்கினுள் போட்டு உங்கள் முதுகின்மேல் தூக்கிக் கொண்டிருப்பதாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சிலவேளை உங்கள் தோள்களை இந்த சுவை மிகவும்

அழுத்தலாம். சிலவேளை உங்கள் முதுகு இந்த சுமையினால் மிகவும் வளைந்து போயிருக்கலாம். இந்த கோணிச்சாக்கை உங்களுக்கு அருகில் இறக்கி வைப்புகள். அதற்குள் இருப்பவைகளை ஒவ்வொன்றாக எடுத்துப் பாருங்கள். ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே எடுத்துப் பார்த்து அதை வைத்துக் கொள்வதா என்பது பற்றி முடிவெடுங்கள். எதை நீங்கள் விட்டுவிட போகின்றீர்கள் எதை நீங்கள் கொடுத்துவிட போகின்றீர்கள்?

நீங்கள் வைத்துக் கொள்ள விரும்புவவைகளை ஒரு பக்கத்தில் வைப்புகள். உங்களை பாதிப்பவைகளையும் நீங்கள் கொடுத்துவிட விரும்புவவைகளையும் உரக்குவியலுக்குள் போடுங்கள். --ஓய்வு--

உரக்குவியலுக்குள் போடப்படும் விடயங்களை திரும்பவும் இயற்கையின் ஆரம்பத்திற்கு செலுத்தும் என்பதில் உறுதியாய் இருங்கள். இந்த மாறுதல் ஏற்பட வேண்டுமென்று ஆண்டவனை வேண்டுகள். --ஓய்வு--

உங்களுக்குள் இப்போது இருக்கும் நிம்மதியை உணருங்கள். நீங்கள் உணரும் இந்த இலேசான தன்மையை எப்படி உணர்கின்றீர்கள்? தற்போது உங்களுக்கு சுமையாக இருந்த எல்லாவற்றையும் உங்கள் கைவிட்டு ஒப்படைத்ததன் பின்னா அவையாவும் மாற்றி அமைக்கப்படும். --ஓய்வு--

இந்த இலேசான தன்மையை உங்கள் உடலில் எங்கே உணர்கின்றீர்கள்?

--ஓய்வு--

உங்களுக்கு தேவையற்றவை என்று அகற்ற விரும்பிய எல்லாவற்றையும் உரக்குவியலுக்குள் வைத்ததன் பின்னர் நீங்கள் வைத்துக் கொள்ள விரும்பும் அனைத்தையும் கோணிச்சாக்கினுள் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள்

கோணிச்சாக்கினுள் அடுக்கி வைக்கும் எடுத்துச் செல்ல விரும்பியவைகளை அவதானித்துப் பாருங்கள். சிலவேளை அடுத்தமுறை நீங்கள் இங்கு வரும் வேளையில் இதிலும் சிலவற்றை ஒதுக்கி வைத்துச் செல்ல வேண்டி இருக்கலாம். சிலவேளை இம்முறைக்கு இது போதுமாயிருக்கலாம். --ஓய்வு--

உங்கள் கோணிச்சாக்கு இப்போது எப்படியுள்ளது? முன்னைவிட தற்போது சிறியதாக உள்ளதா? திரும்பவும் அதனை அடையாளம் கண்டு கொள்ளக் கூடியதாக உள்ளதா? --ஓய்வு--

இனி உங்கள் கோணிச்சாக்கை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். சிலவேளை கோணிச்சாக்கின் இலேசான தன்மை உங்களை ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தி அதன் புதிய எடையை பழக்கத்திற்கு கொண்டு வர வேண்டியிருக்கலாம். இந்த இலேசான கோணிச்சாக்கு முதுகின்மேல் இருக்கையில் எவ்வாறு உள்ளது? உங்கள் முதுகும் தோள்களும் எவ்வாறு உள்ளன? உங்களுக்கு நிம்மதியாக உள்ளதா? இந்த நிம்மதியை உங்கள் உடலின் வேறு எந்தப் பகுதிகளில் உணர்கின்றீர்கள்?

--ஓய்வு--

உங்களுக்குள் வாழ வளர எதற்கு இப்போது இடம் உண்டு. --ஓய்வு--

இப்போது சில தடவைகள் மூச்சை ஆழமாக எடுத்து விடுங்கள். எவ்வாறு இந்த புதிய இலேசான தன்மை உங்கள் உடலில் பரவி உங்கள் உடலின் எல்லா கலங்களையும் அடைகின்றது என்பதை உணருங்கள். --ஓய்வு--

இந்த இலேசான தன்மையுடன் மகிழ்ச்சியும் வாழ்வதற்கான தைரியமும் உங்களுக்குள் எவ்வாறு பரவுகின்றன என உணருங்கள். --ஓய்வு--