

# ஒரு சிப்பியும் பட்டாம்பூச்சியும் கொரோனாவும் நானும்



அனா எம் கோம்ஸ்  
உரிமை ©அனா எம் கோம்ஸ் 2020  
வடிவாக்கம்: செறியோ அகுரி



சிப்பிகள், தங்களை  
தொந்தரவு செய்யும் அல்லது  
எரிச்சலூட்டும் ஏதாவது  
தங்கள் வாழ்வில் நடந்தால்,  
என்ன செய்யும் தெரியுமா?

தங்களை “தொந்தரவு செய்யும்  
அனைத்தையும்”, அடுக்கடுக்காக தன்  
“சிறப்பு சக்திகளை” கொண்டு  
ஒவ்வொன்றாக மூடி, அதை ஒரு  
முத்தாக மாற்றுவார்கள்!







ஒரு கூட்டுப்புழு சிரமங்களும்  
மாற்றங்களும் வரும்  
பொழுது என்ன செய்யும்  
தெரியுமா? அது தன்  
கூட்டிற்குள்ளேயே இருந்து  
ஒரு பட்டாம்பூச்சியாக  
மாறுகிறது. தனக்கு வரும்  
ஒரு கடுமையான சூழலில்,  
அது தன் சிறகை  
வளர்த்துக்கொள்கிறது.



கொரோனா நச்சுயிரி, நம்  
வாழ்வில் மட்டுமல்ல,  
உலகம் முழுக்க பலர்  
வாழ்விலும்  
நுழைந்துள்ளது. நாம்  
என்ன செய்யலாம்  
என்றால், சிப்பி போல  
முத்தை உருவாக்கலாம்  
அல்லது கூட்டுப்புழு  
போல சிறகை வளர்த்து  
கொள்ளலாம்



நமக்கு “பிடிக்காதவற்றை”  
கையாள நேரும் பொழுது,  
நமக்கு நிறைய  
எண்ணங்கள் வரலாம்.  
உடலிலும் சிலவற்றை  
உணரலாம் .

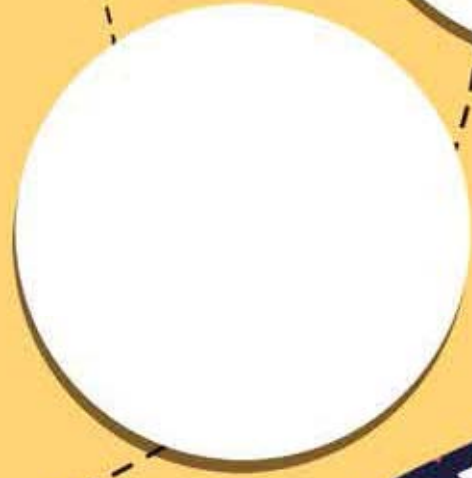
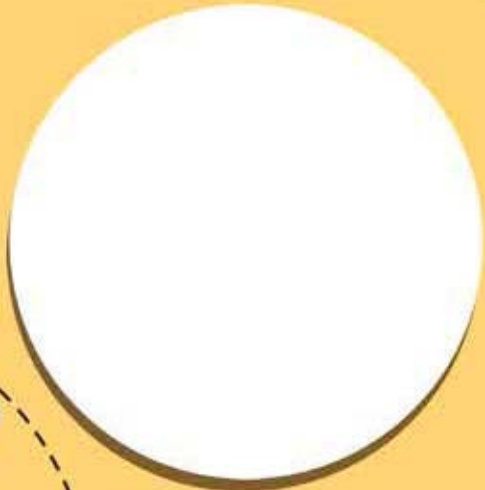
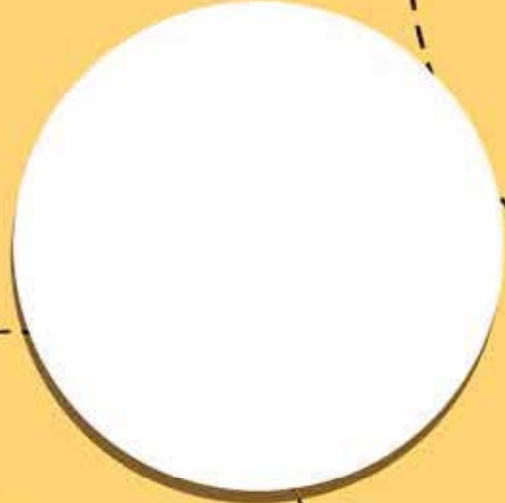


நாம் தனிமையை, பயத்தை, கோபத்தை, விரக்தியை உணரலாம்.  
நாம் நண்பர்களையும், குடும்பத்தினரையும் பார்க்க முடியாமல் இருப்பதால்  
சோகமாக இருக்கலாம். பல குழப்பமான எண்ணங்கள் வரலாம்,  
நம் உடலிலும் ஒரு பதட்டத்தை உணரலாம்.



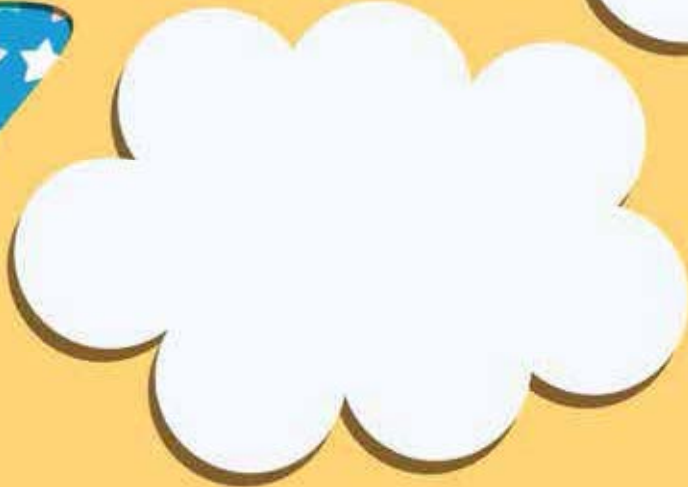


நம் உணர்வுகள் வெளிவந்து,  
அதன் கதையை சொல்ல  
வேண்டும். நீங்கள் என்ன  
உணர்கிறீர்கள் என  
வரைய முடியுமா ?





இப்பொழுது, நம்  
எண்ணங்களை எழுதலாம்  
அல்லது வரையலாம்:



இப்பொழுது, நம் உடலில்  
தோன்றும் உணர்வுகளை  
வரையலாம்.  
உங்கள் உடல் சிறகை போல்  
லேசாக உணர்கிறதா?  
இல்லை ஒரு கல்லை போல்  
பாரமாக உணர்கிறதா?  
நம் உடல் என்ன சொல்கிறது  
என்பதை கேட்போம்.





நாம் நன்றாக உணரவில்லை  
என்றால், நாம் ஒரு சிப்பி  
செய்வதை செய்யலாம். நம்  
சக்திகளை கொண்டு முத்துகள்  
செய்யலாம்.  
நம் சக்திகளை எப்படி  
உபயோகிக்கலாம் ?



உடலின் சக்தியை கொண்டு, நாம்  
பாதுகாப்பாக இருக்கலாம்.  
கொரோனா நச்சயிரியிடம்  
இருந்து பாதுக்காப்பாக இருக்க,  
செய்ய வேண்டியவற்றை  
செய்யலாம்.








நம் உணர்வுகள் சொல்வதை  
உன்னிப்பாக கேட்கலாம்.

நம் உணர்வுகள் பெரிதாகவோ, கடினமாகவோ  
ஆகுமேயானால் அவற்றை சம நிலைக்கு கொண்டு  
வர நாம் வேண்டியவற்றை செய்ய வேண்டும்.





The background is a light purple night sky filled with yellow and white stars of various sizes and colors. On the left, a man with a large black beard and mustache, wearing a blue shirt, is shown from the chest up, looking upwards with a joyful expression. On the right, a young boy with black hair, wearing a blue shirt, is shown from the chest up, looking upwards with a smile. The text is centered in the middle of the image.

உணர்வுகளை  
புறக்கணிப்பதில்  
பயனில்லை.  
உணர்வுகள்  
நமக்கான தூதுவர்;  
உணர்வுகள்  
சொல்வதை கேட்டு,  
அதை பற்றி  
பேசுவது மிகவும்  
முக்கியம், அது  
நல்லுணர்வை  
கொடுக்கும்.

நம் உணர்வுகளிடம்  
கருணையாகவும், இரக்கமாகவும்  
இருக்க பழக வேண்டும்.





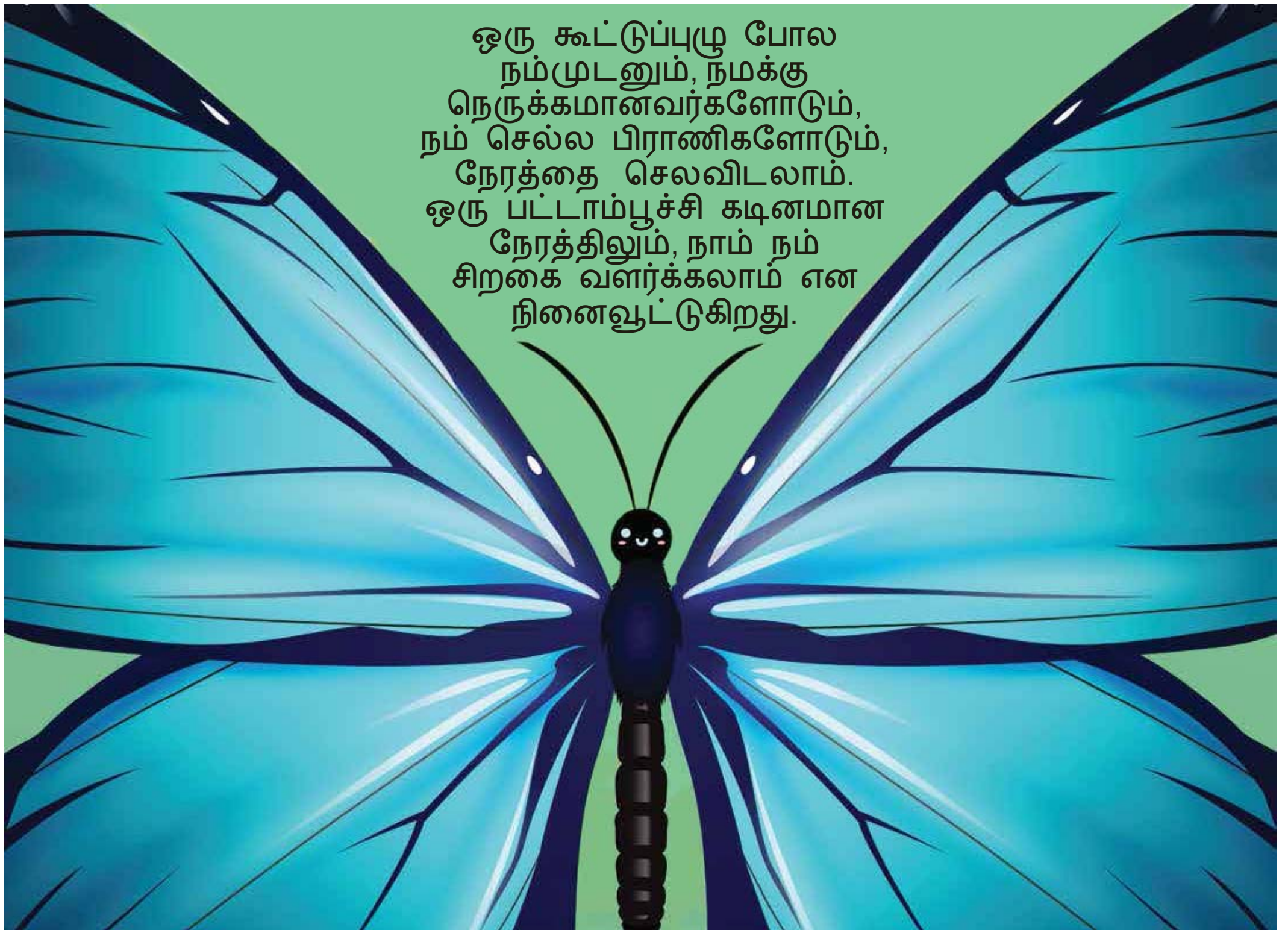
நம் தேவைகளை பார்த்து,  
அதில் எது நம்மை  
சிறப்பாக உணரவைக்கும்  
என்று பார்க்கலாம்:  
நம்பகமான ஒருவரிடம்  
பேசினால்?  
ஒருவர் எல்லாம்  
சரியாகிவிடும் என்று  
கூறினால்?  
அன்புடன் ஒருவர்  
அணைத்தால்?



நாம் நம்முடைய சுவாசிக்கும் சக்தியை  
பயன்படுத்தலாம்'. அது நம் அகத்தையும்,  
மனதையும், உடலையும் சாந்தப்படுத்த உதவும்.



ஒரு கூட்டுப்புழு போல  
நம்முடனும், நமக்கு  
நெருக்கமானவர்களோடும்,  
நம் செல்ல பிராணிகளோடும்,  
நேரத்தை செலவிடலாம்.  
ஒரு பட்டாம்பூச்சி கடினமான  
நேரத்திலும், நாம் நம்  
சிறகை வளர்க்கலாம் என  
நினைவூட்டுகிறது.






நமக்கு உதவும் அணியை நாம் கண்டறியலாம். அவர்களிடம்  
மேலும் நேரம் செலவிடலாம், அவர்களை பற்றி நிறைய தெரிந்து  
கொள்ளலாம். தங்கள் அணியில் யாரெல்லாம் இருக்க வேண்டும்  
என முடிவு செய்து, அதை எழுதலாம் அல்லது வரையலாமா?





An illustration showing a person's hands holding a butterfly. The person is wearing a red long-sleeved shirt. The background is a dark blue night sky with small white stars. The butterfly has orange and yellow wings with black markings. The person's face is partially visible at the top, showing a slight smile.

பட்டாம்பூச்சி நடனத்தை நீங்கள்  
பயன்படுத்தலாம், எப்படி தெரியுமா?  
உங்கள் கைகளால் மார்பில் குறுக்கிடுவதன்  
மூலமும், பின்புறம் மற்றும் முன்னோக்கி  
தட்டுவதன் மூலமும்.



உங்கள் மனதில் ஒரு  
மகிழ்ச்சியான தருணத்தை  
நீங்கள் நினைக்கும்போது,  
கொரில்லாவைப் போல  
(மனிதக் குரங்கு)  
நீங்கள் நடனமாடலாம்.  
கொரில்லாவைப் போல  
ஆடி பார்க்கலாமா ?

நீங்கள் மகிழ்ச்சியாகவும் பாதுகாப்பாகவும்  
உணரக்கூடிய இடத்தை கண்டுபிடிக்கலாம். அந்த  
இடத்தை நீங்க வரைய முடியுமா?  
ஒன்றாக சேர்ந்து முன் நோக்கி செல்லலாம்,  
வாருங்கள்!





நாம் பாடலாம்,  
ஆடலாம் அல்லது  
குதிக்கலாம்!

நாம் இதயங்கள் மூலம் ஒன்று சேரலாம்.





நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், நாம் விரும்பும்  
நபர்களின் இதயங்களோடு நம் இதயமும் ஒரு சிறப்பு  
கயிறொன்று மூலம் சேர்ந்திருப்பது போல கற்பனை  
செய்து கொள்ள வேண்டும்.







நம்மை நேசிப்பதற்கும், நம்மைச்  
சுற்றியுள்ளவர்களை  
நேசிப்பதற்கும், நமக்கிருப்பது  
மாபெரும் சக்தி - அது அன்பின்  
சக்தி, காதலின் சக்தி.  
உலகெங்கிலும் உள்ள பல  
இடங்களில், நாம் மற்றவர்களைத்  
தொட முடியாது. அல்லது  
நண்பர்களுடனும்  
குடும்பத்தினருடனும்  
நெருக்கமாக இருக்க  
முடியாது. எப்படியிருந்தாலும்,  
நாம் அவர்களை இதயத்தில்  
மிகவும் நெருக்கமாக வைக்க  
முடியும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள், நமக்குள்ளே  
பல சிறப்பு சக்திகள் இருக்கின்றது.

நாம் தனியாக இல்லை, நாம்  
அனைவரையும் ஒன்றாக  
இணைத்து, நம் சிறப்பு  
சக்திகளை பயன்படுத்தி  
நமக்கு சிறகுகளை வளர்த்து  
பல முத்துக்களையும்  
சேர்ந்து செய்யலாம்.





இப்பொழுது, நாம் சிப்பி மற்றும் பட்டாம்பூச்சி பாட்டை  
உருவாக்கலாம். நம் உணர்வுகளை எல்லாம் ஒன்றாக  
அழைக்கலாம்; ஏன் என்றால், நாம் சோகமா இருந்தாலும்  
பயந்தாலும் கூட, இந்த பாடலை ஒன்றாக பாடலாம்!  
மறக்க வேண்டாம், நீங்கள் தனியாக இல்லை;  
இதில் அனைவரும் சேர்ந்திருக்கிறோம் !





**This book contains strategies from EMDR  
therapy (Dr. Francine Shapiro) and  
mindfulness.**

அனா எம் கோம்ஸ்  
உரிமை ©அனா எம் கோம்ஸ் 2020  
வடிவாக்கம்: செறியோ அகுரி



**ANA M. GOMEZ**  
psychotherapist, author, lecturer, and researcher



**AGATEINSTITUTE**  
Ana Gómez Attachment Trauma Education

**Global Child-EMDR**



**[www.AnaGomez.org](http://www.AnaGomez.org)  
[www.AgateInstitute.org](http://www.AgateInstitute.org)  
[info@anagomez.org](mailto:info@anagomez.org)**

**This book uses strategies from other  
authors such as:  
Butterfly Hug (Lucina Artigas)  
Team of Helpers (Ricky Greenwald)**

தமிழில்:  
திருபுரசுந்தரி செவ்வேள்  
நம் வீடு நம் ஊர் நம் கதை  
[annanagarshg@gmail.com](mailto:annanagarshg@gmail.com)