

# என் கொரோனா வைரஸ் உதவிப்பெட்டி



ஏனா எம் கோமெஸ்

பதிப்புரிமை © ஏனா எம் கோமெஸ் 2020

வடிவமைப்பு செர்ஜியோ அகிர்நே



கொரோனா வைரஸ்  
நம் கிரகத்திற்கு  
நிறைய உணர்வுகள், பல  
எண்ணங்கள் மற்றும் நம்  
உடலில் பதற்றம்  
ஆகியவற்றைக் கொண்டு  
வந்துள்ளது. நாம் நம்முடைய  
மற்றும் நாம் நேசிப்பவர்களின்  
ஆரோக்கியத்தைப் பற்றியும்  
கவலைப்படுகிறோம்.

நாம் இப்போது அருவருப்பாக அல்லது நமக்கு  
கடினமாக தோன்றும் விஷயங்களின்  
படத்தை வரையலாம்.


நமக்கு சங்கடமான விஷயத்தை உணரும்போது  
நம் உணர்வுகள் கூறுவதை கேட்பது அவசியம்.  
அதிலிருந்து தப்பி ஓட கூடாது. நம் உணர்வுகள்  
கூறுவதை நாம் புரிந்துகொண்டாள் நாம் நலமாக  
இருப்பதற்கு நமக்கு நாமே உதவலாம்.

வாருங்கள். நாங்கள் உங்களது கொரோனா வைரஸ் உதவி பெட்டியை உருவாக்க உங்களை அழைக்கிறோம். இது உங்களுக்கு அருவருப்பான மற்றும் கஷ்டமான விஷயங்களை நேரிட உதவும். பல உணர்வுகள் மற்றும் எண்ணங்கள் உங்களுக்கு வரும்போது அல்லது உங்கள் உடல் பதட்டமாக இருக்கும்போது உங்களுக்கு உதவ நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய எல்லா பொருட்களையும் இப்போது பெட்டியின் உள்ளே வைக்கலாம்.

இந்த அருவருப்பான விஷயங்களிலிருந்து உங்களுக்கு உதவக்கூடிய மனிதர்கள், விலங்குகள் அல்லது சூப்பர் ஹீரோக்களின் படத்தை வரைவோம். உங்களை வலுவாகவும் பாதுகாப்பாகவும் மாற்ற கூடிய, உங்களுக்கு விருப்பமான கதாபாத்திரங்கள் மற்றும் மனிதர்களாக இருக்கலாம். இப்போது, உங்களது உதவியாளர்களையும் தோழர்களையும் உருவாக்குவோம்!

உங்கள் உதவியாளர்கள் மற்றும் தோழர்களைப்  
பற்றி நீங்கள் நினைக்கும் போது நீங்கள் எப்படி  
உணருகிறீர்கள்?

உங்கள் உணர்வுகளின் படத்தை வரைவோம்!



இந்த உணர்வுகள் உங்கள் உடலில் எங்கே உள்ளது? உங்கள் இருதயத்தில்? உங்கள் வயிற்றில்? உங்கள் கால்களில்? உங்களுக்குள் இந்த உணர்வுகள் எங்கே உள்ளது?

இப்போது, உங்கள் உதவியாளர்களின் படத்தை உங்கள் உதவி பெட்டியின் உள்ளே வைப்போம்!

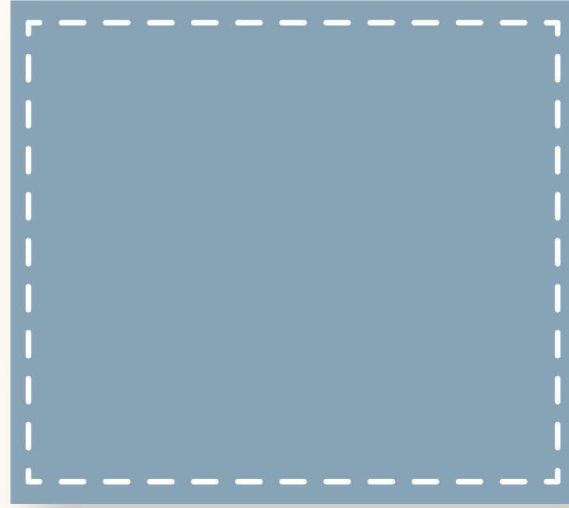


உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த விலங்கை கண்டறியலாம். இது உங்கள் விலங்கு தோழராக இருக்கலாம், இது இப்போது நீங்கள் அனுபவிக்கும் அருவருப்பான மற்றும் கடினமான விஷயங்களை நேரிட உதவும்.

நீங்கள் பாதுகாப்பாக அல்லது வலுவாக உணர உதவும் விலங்கை பற்றி சிந்தியுங்கள். நீங்கள் ஒரு படத்தை வரையலாம் அல்லது கற்பனை செய்து பார்க்கலாம்!

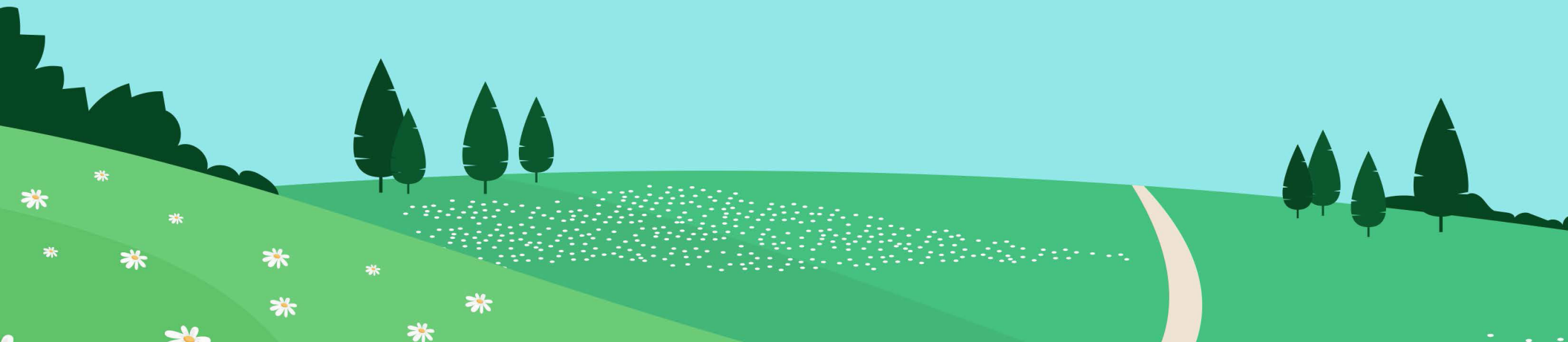
உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த விலங்கு பற்றி நீங்கள் எப்படி  
உணருகிறீர்கள்? உங்கள் உணர்வுகளின் படத்தை வரைவோம்!

இந்த உணர்வுகள் உங்கள் உடலில் எங்கே உள்ளது? உங்கள் இருதயத்தில்? உங்கள் வயிற்றில்? உங்கள் கால்களில்? உங்களுக்குள் இந்த உணர்வுகள் எங்கே உள்ளது?



இப்போது, உங்களுக்கு பிடித்த விலங்கின் படத்தை உங்கள் உதவி பெட்டியின் உள்ளே வைப்போம்!

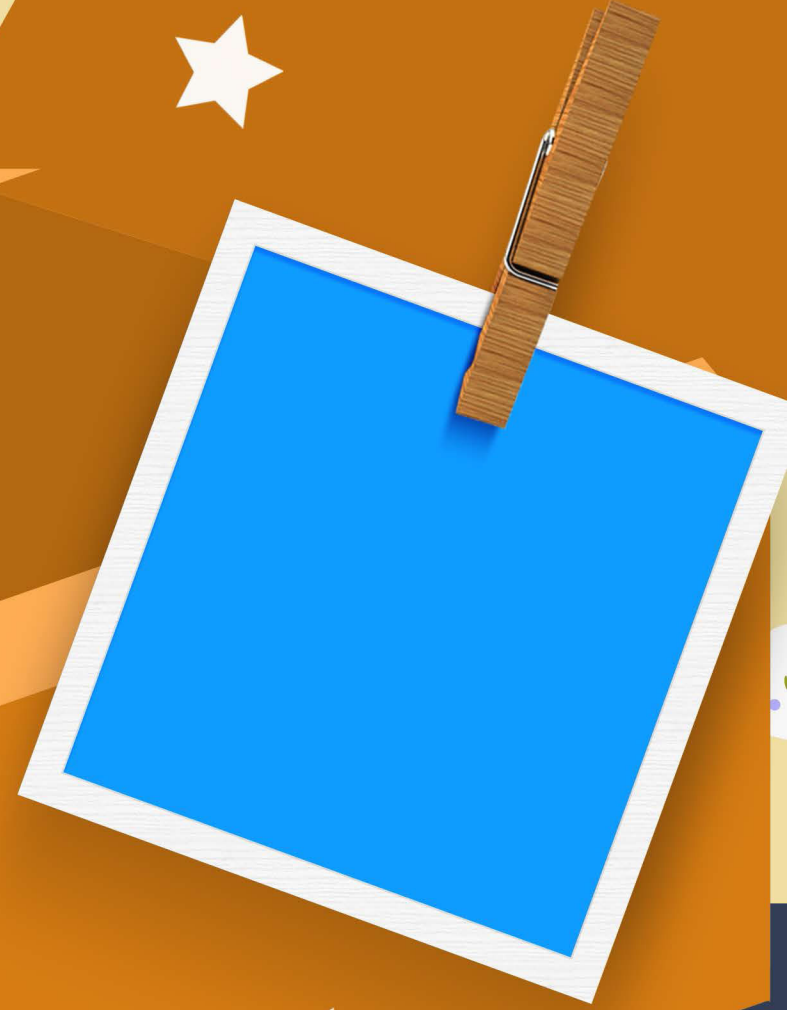
உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த பருவகாலம்  
கண்டறியலாம். அது கோடைகாலமா? அது  
இலையுதிர்காலமா? அது குளிர்காலமா? அல்லது  
வசந்த காலமா? உங்களுக்கு பிடித்த பருவத்தை  
கண்டறிந்ததும், அதன் படத்தை வரைவோம்.



உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த பருவத்தைப் பற்றி நீங்கள்  
நினைக்கும் போது நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள்? உங்கள்  
உணர்வுகளின் படத்தை வரைவோம்!

இந்த உணர்வுகள் உங்கள் உடலில் எங்கே உள்ளது?  
உங்கள் இருதயத்தில்? உங்கள் வயிற்றில்? உங்கள் கால்களில்?  
உங்களுக்குள் இந்த உணர்வுகள் எங்கே உள்ளது?

இப்போது, உங்களுக்கு  
பிடித்த பருவத்தின் ஒரு  
படத்தை உங்கள் உதவி  
பெட்டியின் உள்ளே  
வைப்போம்!



உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த பாடலைக்  
கண்டறியலாம். நாம் நடனமாடலாம் அல்லது பாடலாம்.

உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த பாடலுடன் நீங்கள்  
பாடும்போது அல்லது நடனமாடும்போது எப்படி  
உணருகிறீர்கள்? உங்கள் உணர்வுகளின் படத்தை  
வரைவோம்!

இந்த உணர்வுகள் உங்கள் உடலில் எங்கே  
உள்ளது? உங்கள் இருதயத்தில்? உங்கள்  
வயிற்றில்? உங்கள் கால்களில்? உங்களுக்குள்  
இந்த உணர்வுகள் எங்கே உள்ளது?

இப்போது, உங்களுக்கு  
பிடித்த பாடல் அல்லது  
நடனத்தின் படத்தை  
உங்கள் உதவி  
பெட்டியின் உள்ளே  
வைப்போம்!



உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த வண்ணத்தைக் கண்டறியலாம். உங்களை நன்றாகவும் அமைதியாகவும் உணரவைக்கும் வண்ணம்.

உங்களுக்கு பிடித்த வண்ணம் கிடைத்ததும், **வண்ண சுவாசத்தை** செய்வோம், உங்களுக்கு பிடித்த வண்ணம் கலர்ந்த காற்றை சுவாசிப்போம்.

உங்கள் முழு உடலும் உங்களுக்கு பிடித்த வண்ணம் மற்றும் நல்ல மகிழ்ச்சியும், அமைதியான உணர்வுகளும் நிறைந்திருக்கும் வரை சுவாசித்துக் கொள்ளுங்கள்.




உங்களுக்கு பிடித்த வண்ணத்தைப்  
பற்றி நீங்கள் நினைக்கும் போது எப்படி  
உணருகிறீர்கள்? உங்கள் உணர்வுகளின்  
படத்தை வரைவோம்!

இந்த உணர்வுகள் உங்கள்  
உடலில் எங்கே உள்ளது? உங்கள்  
இருதயத்தில்? உங்கள் வயிற்றில்?  
உங்கள் கால்களில்? உங்களுக்குள்  
இந்த உணர்வுகள் எங்கே உள்ளது?

இப்போது, உங்களுக்கு பிடித்த  
வண்ணத்திலுள்ள ஏதாவது ஒன்றை உங்கள்  
உதவி பெட்டியின் உள்ளே வைப்போம்!





நீங்கள் பாதுகாப்பாக, அமைதியாக  
அல்லது மகிழ்ச்சியாக உணரும் இடத்தைக்  
கண்டறியலாம். இது உங்கள் கற்பனையில்  
உள்ள ஒரு இடமாக இருக்கலாம் அல்லது  
நீங்கள் வசித்த ஒரு இடமாக இருக்கலாம்.  
இந்த இடத்தின் படத்தை வரைவோம்!

உங்கள் பாதுகாப்பான மகிழ்ச்சியான  
இடத்தைப் பற்றி நீங்கள் நினைக்கும் போது  
நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள்? உங்கள்  
உணர்வுகளின் படத்தை வரைவோம்!

இந்த உணர்வுகள் உங்கள்  
உடலில் எங்கே உள்ளது? உங்கள்  
இருதயத்தில்? உங்கள் வயிற்றில்?  
உங்கள் கால்களில்? உங்களுக்குள்  
இந்த உணர்வுகள் எங்கே உள்ளது?

இப்போது, உங்கள் உதவி பெட்டியின்  
உள்ளே உங்கள் மகிழ்ச்சியான-  
அமைதியான-பாதுகாப்பான இடத்தை  
வைப்போம்!

உங்கள் இதயத்தை கவர்ந்த ஒரு பாடலை  
கண்டறியலாம். நீங்கள் யாரை அதிகம்  
பிரிவதாக உணருகிறீர்களோ, யாருடன் இருக்க  
விரும்புகிறீர்களோ, அவர்களின் உள்ளம்  
கேட்கும் வரை இந்த பாடலை பாடலாம்.  
இப்போது நாம் உங்களது படம் உங்கள்  
இதயத்தை கவர்ந்த அந்த பாடல் மற்றும்  
நீங்கள் யாரை பிரிவதாக உணருகிறீர்களோ  
அவர்களது படத்தையும் வரைவோம்.

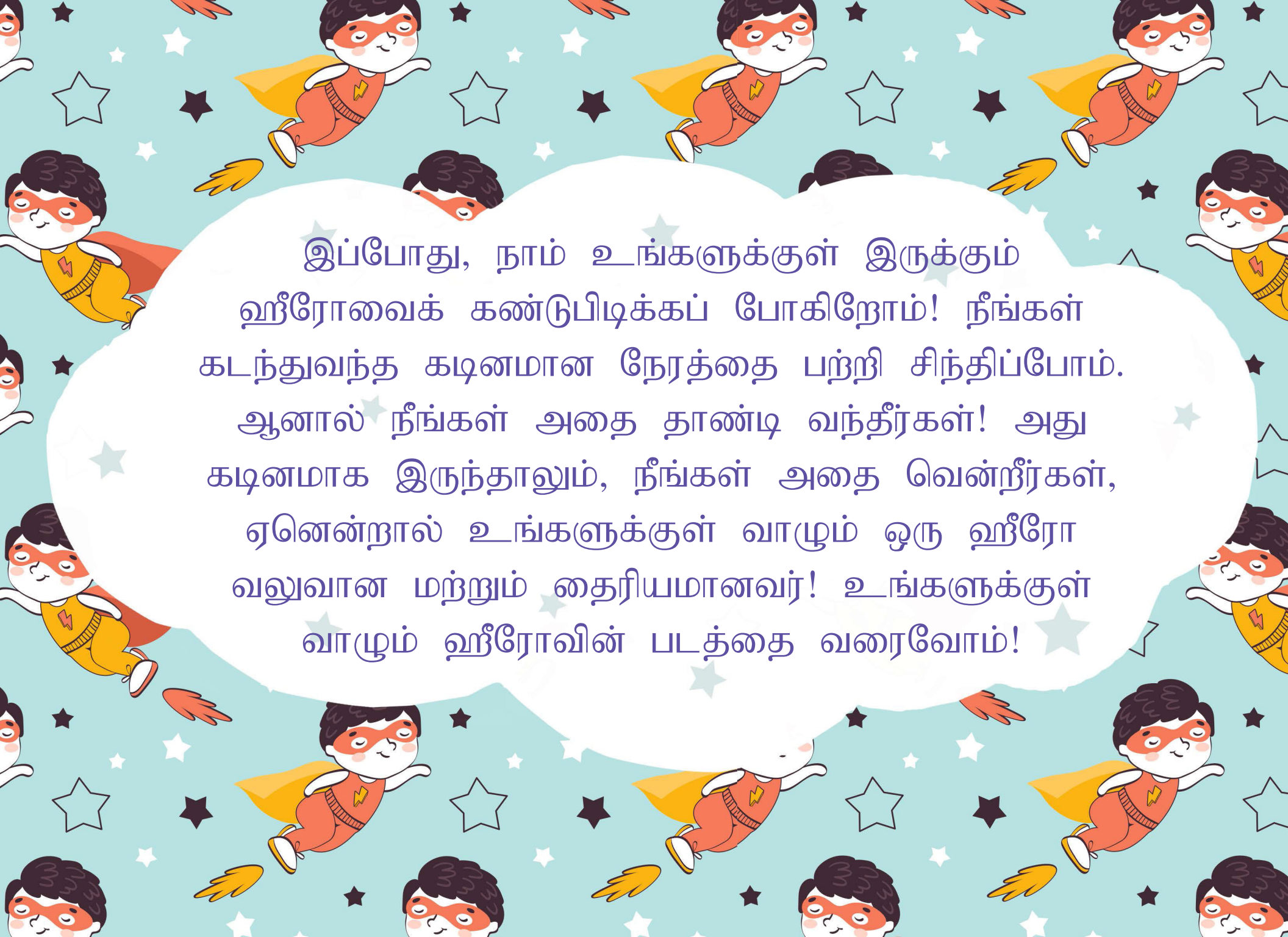
உங்கள் இதயத்தை கவர்ந்த பாடலை  
பற்றி நினைக்கும் போது நீங்கள் எப்படி  
உணருகிறீர்கள்? உங்கள் உணர்வுகளின்  
படத்தை வரைவோம்!

இந்த உணர்வுகள் உங்கள் உடலில்  
எங்கே உள்ளது? உங்கள் இருதயத்தில்?  
உங்கள் வயிற்றில்? உங்கள் கால்களில்?  
உங்களுக்குள் இந்த உணர்வுகள்  
எங்கே உள்ளது?



இப்போது, உங்களுக்கு  
மிகவும் பிடித்த பாடலை  
உங்கள் உதவி பெட்டியின்  
உள்ளே வைப்போம்!





இப்போது, நாம் உங்களுக்குள் இருக்கும்  
ஹீரோவைக் கண்டுபிடிக்கப் போகிறோம்! நீங்கள்  
கடந்துவந்த கடினமான நேரத்தை பற்றி சிந்திப்போம்.  
ஆனால் நீங்கள் அதை தாண்டி வந்தீர்கள்! அது  
கடினமாக இருந்தாலும், நீங்கள் அதை வென்றீர்கள்,  
ஏனென்றால் உங்களுக்குள் வாழும் ஒரு ஹீரோ  
வலுவான மற்றும் தைரியமானவர்! உங்களுக்குள்  
வாழும் ஹீரோவின் படத்தை வரைவோம்!

உங்களுக்குள் இருக்கும் ஹீரோவின் படத்தைப் பார்க்கும்போது உங்களுக்கு எப்படி இருக்கிறது? இந்த உணர்வுகள் உங்கள் உடலில் எங்கே உள்ளது?

இப்போது, உங்களுக்குள் இருக்கும் ஹீரோவின் படத்தை உதவி பெட்டியின் உள்ளே வைக்கவும்!

நீங்கள் கடினமான விஷயங்களை கடந்து வரும்போது, நினைவில் கொள்ளுங்கள், உங்களுக்குள் ஒரு ஹீரோ இருக்கிறார்!

இப்போது உங்களிடம் உங்கள் சொந்த  
கொரோனா வைரஸ் உதவி பெட்டி உள்ளது.  
நீங்கள் குழப்பமான உணர்வுகளை  
எதிர்கொண்டால் அல்லது உங்கள் உடல்  
அருவறுப்பாகவோ பதட்டமாகவோ உணர்ந்தால்,  
நீங்கள் உங்கள் பெட்டியில் உள்ள  
உங்களுக்கு உதவ வேண்டிய அனைத்து  
“சக்திகளையும்” பயன்படுத்தலாம்.

நமக்கு பல கலவையான  
உணர்வுகள், எண்ணங்கள்  
மற்றும் உடல் உணர்வுகள்  
தோன்றும்போதும் கூட  
நமக்கு நாமே உதவ கூடிய  
விஷயங்கள் உள்ளது  
என்பதை நாம் நினைவில்  
கொள்ள வேண்டும்.  
நமக்கு உதவ நம் உள்ளே  
மற்றும் வெளியே சக்திகள்  
இருப்பதை மறந்துவிடாதீர்கள்!!





# ANA M. GOMEZ

psychotherapist, author, lecturer, and researcher

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



## AGATE INSTITUTE

Ana Gómez Attachment Trauma Education

மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் தனிப்பயனாக்கம் யுனிசெப்/ப் மற்றும் நியூ கான்செப்ட்  
சென்ட்ரல் போர் டெவெலப்மென்ட் கம்யூனிகேஷனுடன் இணைந்து சமீபத்தில் உள்ளன.  
மொழிபெயர்ப்பின் போது அசல் உள்ளடக்கத்தில் எந்த மாற்றங்களும் சமீபத்தில் வில்லை.

மேலும் தகவலுக்கு, தொடர்பு கொள்ளவும்  
சி4டி ஸ்பெஷலிஸ்ட்

சைல்டு ப்ரொடக்ஷன் ஸ்பெஷலிஸ்ட்/யுனிசெப்/ப்  
யுனிசெப் ஹவுஸ், 73 லோடி எஸ்டேட், நியூ டெல்லி  
தொலைபேசி: 91 11 2469 0401  
இணையதளம்: [www.unicef.in](http://www.unicef.in)