□□□□□□□□ □□□□□□□□

□ □ □ **dr. □□□□□□□ □□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □ □**

நிச்சயம் இனிமையான கனவுகளும் கடுமையான கனவுகளும் வெவ்வேறு தருணங்களில் கண்டிருப்பீர்கள். அந்த நேரங்களில் உங்கள் மனநிலை மற்றும் உடலின் செயல்பாடு எப்படி இருந்தது என்று சற்றே யோசித்துப் பாருங்கள். நல்ல கனவுகள் காணும் போது மனமெங்கும் மகிழ்ச்சி பொங்க உடல் இலகுவாக முகம் மலர்ந்து எழுந்திருந்திருப்பீர்கள்.

வேண்டாத கனவுகள் -Dr.ஃபஜிலா ஆசாத்
Monday, 03 February 2020 18:51

அதே நேரம் கண்டது ஒரு எதிர்மறையான கனவாக இருந்திருந்தால் மனம் பதற உடல் வியர்க்க பாதி தூக்கத்தில் திடுக்கிட்டு மேலே பார்த்த நம் கதைநாயகன் எழுந்தது போல பதறி எழுந்திருந்திருப்பீர்கள்.

ஏன் எதற்கென்றே தெரியாமல் வரும் இந்தக் கனவுகள் அந்த நேரங்களில் நிஜத்தில் நடப்பது போன்ற உணர்வை தரும். உடல் சிலிர்த்து துடிக்கும். இதற்கு என்ன காரணம் என்று எப்போதாவது சிந்தித்திருக்கிறீர்களா?!

நம்முடைய ஆழ்மனது மிக ஆற்றல் வாய்ந்தது. உடலுக்குள் ஊடுறுவும் இரத்த ஓட்டத்திலிருந்து நம்முடைய நடை உடை பாவனை, என 95 சதவீதம் நம்முடைய செய்கைகள் நம் ஆழ்மனதையே சார்ந்துள்ளது. இப்படி A- Z நீங்கள் யார் என்பதை நிர்ணயிக்கும், நீங்கள் விரும்புவதை உங்களை அடையச் செய்யும், சகல ஆற்றல் மிக்க இந்த எல்லாம் தெரிந்த ஆழ்மனதால் ஒன்று மட்டும் செய்ய முடியாது, அது என்னவென்றால், தனக்குள் எழும் எண்ணங்களில் எது உண்மை எது பொய் என்று பகுத்தறிய முடியாது.

ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் வரும் கனவுகளாகட்டும், அல்லது நிஜ வாழ்வின் நிகழ்ச்சிகளாகட்டும் எல்லாமே ஆழ்மனதிற்கு ஒன்றுதான். கெட்ட கனவுகள் வரும்போது, அந்த கனவுகளை கனவென்று உணராமல் உண்மை என்றே ஆழ்மனம் நம்புகிறது. அதனால்தான் கனவின் தாக்கதிற்கேற்ப உடலில் அது பதற்றத்தையும் படபடப்பையும் ஏற்படுத்துகிறது. பின் நீங்கள் விழித்து சில நிமிடங்கள் சென்று இது கனவு தான் என்று உங்கள் அறிவு விழிப்புணர்ச்சி தந்தவுடன் தான் இது கனவு என்று மனம் ஏற்றுக் கொண்டு உடல் அமைதி அடைகிறது.

உதாரணமாக, மேலே பார்த்தது போல், தான் இருட்டில் தன்னந்தனியே நடப்பது போலவும், தன்னை யாரோ பின் தொடர்ந்து பிடிப்பது போலவும், திகில் கனவு கண்ட நம் கதை நாயகனுக்கு உண்மையில் எதுவுமே நடக்கவில்லை. அவர் நல்ல சூழலில் தன்னுடைய வீட்டில் பாதுக்காப்பாக உறங்கிக் கொண்டிருக்கிறார். அது வெறும் தீய கனவு. அவர் எண்ணங்களில் அவரையுமறியாமல் ஏற்பட்ட ஒரு நிகழ்வு. ஆனால் அவர் உடல் அது உண்மையில் ஏற்பட்டது போல் நடுங்கியது. நெஞ்சு துடித்து உடல் வியர்த்து விறு விறுத்தது.

ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் மட்டுமல்ல நீங்கள் விழித்திருக்கும் போதும் கூட உங்களுக்குள் எழும் எண்ணங்களை அப்படியே உண்மை என நம்பும் ஆழ்மனம்

2 / 5

வேண்டாத கனவுகள் -Dr.ஃபஜிலா ஆசாத்
Monday, 03 February 2020 18:51

அதற்கான விளைவுகளை உங்கள் உடலில் ஏற்படுத்துகிறது. எப்படி ஒரு கனவை நீங்கள் விழிப்புணர்வோடு அது வெறும் கனவு தான் என நினைக்கும் போது உங்கள் உடலும் மனமும் நிதானத்திற்கு வருகிறதோ, அது போல் தான் உங்கள் மனதில் எழும் வேண்டாத எதிர்மறை எண்ணங்களையும், நீங்கள் கொஞ்சம் விழிப்புணர்வோடு கையாண்டால், உடன் அதிலிருந்து மீண்டு நிதானப் பட்டு விடும். அப்படி இல்லாமல் அந்த எதிர்மறை எண்ணங்களுக்குள் மூழ்கும் போது மனம் மகிழ்ச்சியற்று தவிக்கிறது.

நீங்கள் பலமுறை பார்த்திருப்பீர்கள் ஏதாவது ஒரு பிரச்னையைப் பற்றி படித்தவுடன் தன்னை சுற்றியும் அது போல் நடப்பது போல் உணர்வுகள் எழும். ‘nocebo effect’ என சொல்லப் படும் இந்த முறை உண்மையில் இல்லாத பிரச்னையையும், உங்கள் கவனத்தில் அந்த எண்ணம் இருப்பதைக் கொண்டு உங்களுக்கே அது இருப்பது போல் நம்பச் செய்து மனதை அழுத்தும். மனதின் இந்த இயல்பை புரிந்து கொண்டு, பிரச்னையைப் பற்றி சிந்திப்பதற்கு பதில் தீர்வைப் பற்றி சிந்தித்தால், எந்த பிரச்னையும் தாக்காமல் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம் என்கின்றன ஆய்வுகள்.

எந்த ஒன்றுமே உங்களுடைய நம்பிக்கையை சார்ந்தே உள்ளது. அந்த நம்பிக்கை உங்கள் ஆழ்மனதை சார்ந்துள்ளது. அந்த ஆழ்மனதிற்குள் முடிந்தவரை நல்ல விஷயங்களை புகுத்துங்கள். உங்களை சுற்றியும் நல்ல சூழலை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். நெகடிவான விஷயங்களை முடிந்தவரை தவிர்ப்பது நல்லது. இன்றைய பரபரப்பான சூழலில் அது முற்றிலும் சாத்தியமில்லை என்றாலும் அவை உங்கள் ஆழ்மனதை பாதிக்க விடாமல் தற்காத்துக் கொள்வது உங்கள் கைகளில் தான் இருக்கிறது.

நீங்கள் எவ்வளவு மெத்தென்ற சிவப்பு கம்பளத்தில் நடந்தாலும் உங்கள் கால்களில் முட்செருப்பு அணிந்திருந்தால் உங்கள் பயணம் வேதனையும் வலியும் மிக்கதாகத்தான் இருக்கும். இதுவே நீங்கள் எத்தகைய முட்புதரில் நடந்தாலும் உங்கள் கால்களில் உறுதியான மிருதுவான நல்ல செருப்பு அணிந்திருந்தீர்களானால் உங்கள் பயணம் உறுத்தல் இல்லாத வலி இல்லாத இனிமையான பயணமாக இருக்கும்.

அது போல் எந்த சூழலிலும் உங்களை நீங்கள் திடமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். எந்த ஒரு எதிர்மறை நிகழ்வையும் கடக்கும்போது அதை பயமாக, ஒரு உணர்வு பூர்வமான பிரச்னையாக மட்டும் மனதில் எடுக்காமல், அதன் லாஜிக்கலான டெக்னிக்கலான கோணங்களையும் பார்த்து, பிரச்னைக்கான தீர்வையும் சேர்த்து யோசியுங்கள். இது எந்த ஒரு எதிர்மறையான எண்ணங்களையும் நேர்மறையாக மாற்றி விடும்.

3 / 5

வேண்டாத கனவுகள் -Dr.ஃபஜிலா ஆசாத்
Monday, 03 February 2020 18:51

இப்படி எந்த பிரச்னையிலும் அதற்கான தீர்வுகளை அலசாமல் எனக்கு எதுவும் சரியாக நடப்பது இல்லை என்றே நீங்கள் சொல்லக் கூடியவராக இருந்தால், நீங்கள் எங்கு சென்றாலும், என்ன செய்தாலும், எதெல்லாம் சரியாக இல்லை என்று சொல்வதற்காக அந்த மாதிரியான விஷயங்களையே மனம் தேடி பிடிப்பது மட்டுமல்லாமல் அதை மற்றவர்களிடம் சொல்லிக் காட்டுவதற்காக மனதில் பாதுகாப்பாக சேர்த்தும் வைத்துக் கொள்ளும். உங்கள் மனதில் அந்த எதிர்மறையான எண்ணங்களை நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் அதே நேரம் உங்கள் மூளையின் பகுதியில் இருக்கும் சுரப்பிகள் தங்கள் வேலையை செய்யத் தொடங்கி அதன் தாக்கத்தை உடலில் ஏற்படுத்தி விடும்.

உண்மையில் உங்களுடைய எண்ணங்களே உங்களை உருவாக்குகின்றன. ஒரு நாளைக்கு 60,000 எண்ணங்கள் சராசரியாக ஒருவர் மனதில் எழுகிறது. இதில் பெரும்பாலும் ஒரே மாதிரியான எண்ணங்களே திரும்பத் திரும்ப சுழன்று வரும். அந்த எண்ணங்களை கொஞ்சம் கவனத்தோடு கையாளும் போது ஆரோக்யமும் மகிழ்ச்சியும் வாழ்வை நிறைக்கும்.

பாக்ஸ் மெசேஜ்

நீங்கள் கடலோரம் நடந்து செல்லும் போது அங்கு சிப்பியும் கிடக்கிறது முத்தும் கிடக்கிறது காய்ந்த பாசிகளும் கிடக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். நீங்கள் எதை உங்களுக்காக எடுத்து செல்வீர்கள்?. உங்கள் முன் கிடப்பது எதுவாக இருந்தாலும் அதில் நீங்கள் எதை தேர்ந்தெடுக்கிறீர்களோ அதுவே நீங்கள் யாரென்பதை நிர்ணயிக்கிறது. பெரும்பாலும் இதில் எல்லோரும் முத்தை தான் தேர்ந்தெடுப்பார்கள் இல்லையா?

அது போல் தான் நீங்கள் உங்கள் மனதில் எடுத்து இருத்திக் கொள்ள வேண்டிய நிகழ்வுகளும் உங்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்க வேண்டும். சில நேரம் வேண்டாத பொருள்களை உங்களுடன் எடுக்க வேண்டிய சூழல் ஏற்பட்டால், ஒன்று அதை தூர ஒதுக்கி விடுவீர்கள் அல்லது அதை உங்களுக்கு வேண்டிய வகையில் மாற்றுவீர்கள் அல்லவா?. அது போல் உங்களுக்குள் சுழலும் எண்ணங்களையும் உங்களுக்கு பயனுள்ள முறையில் சீர் செய்யுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையும் சீராக மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்.

Dr.Fajila Azad

4 / 5

வேண்டாத கனவுகள் -Dr.ஃபஜிலா ஆசாத்
Monday, 03 February 2020 18:51

(International Life Coach – Mentor – Facilitator)

fajila@hotmail.com FB: fajilaazad.dr youtube: FajilaAzad

Thanks to Muduvai Hidayath

5 / 5