

Day 24:

தாய் காயம் - மறைந்திருக்கும் வலி

தாய் காயம் என்றால் என்ன?

நம் வாழ்க்கையில் நாம் பெறும் முதல் உறவு தாயின் உறவு. கருவில் இருக்கும்போதே, நம்மை வடிவமைக்கத் தொடங்குவது தாய்தான். நமது சுய உணர்வு, உலகைப் பார்க்கும் பார்வை, மற்றவர்களை நம்பும் திறன் - இவை அனைத்தும் நமது தாயுடனான உறவின் மூலம் உருவாகின்றன.

ஆனால் சில நேரங்களில், நமது தாய்மார்கள் தங்களுடைய சொந்த வலிகளையும் காயங்களையும் சுமந்துகொண்டு வருகிறார்கள். அவர்களது தாய்மார்களிடமிருந்தும், சமூக எதிர்பார்ப்புகளிடமிருந்தும், ஆணாதிக்க கட்டமைப்புகளிடமிருந்தும் அவர்கள் பெற்ற அடக்குமுறைகள் மற்றும் துயரங்கள், அறியாமலேயே நம்மிடம் பரவுகின்றன. இதைத்தான் **தாய் காயம்** என்று அழைக்கிறோம்.

தாய் காயம் என்பது தலைமுறை தலைமுறையாக கடத்தப்படும் உணர்ச்சி வலி. இது நமது நம்பிக்கைகளையும், நடத்தைகளையும், உறவுகளையும் ஆழமாக பாதிக்கிறது.

தாய் காயம் எப்படி உருவாகிறது?

1. உடல் தேவைகள் மட்டுமே பூர்த்தி செய்யப்பட்ட குழந்தைப்பருவம்

உங்கள் தாய் உங்களுக்கு சாப்பாடு கொடுத்திருக்கலாம், உடை வாங்கித் தந்திருக்கலாம், படிக்க வைத்திருக்கலாம். ஆனால் உணர்ச்சி ரீதியாக அவர் உங்களுக்கு கிடைக்காமல் இருந்திருக்கலாம்.

உதாரணம்: குடும்பத்தில் சண்டை நடந்த பிறகு நீங்கள் தனியாக விடப்பட்டீர்கள். உங்கள் பயத்தையோ, குழப்பத்தையோ யாரிடமும் சொல்ல முடியவில்லை. அல்லது நீங்கள் ஏதாவது பிரச்சனையுடன் அம்மாவிடம் சென்றால், உணர்ச்சி உறுதிப்படுத்தல் இல்லாமல் இருந்திருக்கலாம், ஒரு விஷயத்தை சொன்னால் அவர் அதிகமாக கோபப்படுவார் அல்லது பீதியடைவார் என்று நீங்கள் பயந்திருக்கலாம். மெல்ல மெல்ல நீங்கள் உங்கள் உணர்வுகளை யாரிடமும் பகிர்வதை நிறுத்திவிட்டீர்கள்.

2. எதிர்மறை உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த அனுமதிக்காத தாய்

கோபம் வந்தால் தண்டனை. அழுதால் "அடப்பாவி, அழுகிற மாதிரி நடிக்காதே" என்று திட்டு. சோகமாக இருந்தால் "நாடகம் போடாதே" என்று எள்ளல்,

உணர்ச்சிகளில் நல்ல உணர்ச்சிகள் (சந்தோசம், வெற்றி) , கெட்ட உணர்ச்சிகள் ((சோகம், கோபம்) என்று பிரிப்பது.

இப்படிப்பட்ட சூழலில் வளரும் குழந்தைக்கு ஒரு தெளிவான செய்தி கிடைக்கிறது - **உணர்வுகள், குறிப்பாக எதிர்மறை உணர்வுகள், வெட்கப்பட வேண்டிய ஒன்று. இவ்வாறான உணர்ச்சிகள் உண்டானால் நான் ஒரு உடைந்து போன நபர் என்ற மன அடையாளம்.**

இதன் விளைவாக நாம் நமது உணர்வுகளை அடக்கி, நசுக்கி, மறுக்கவும் தொடங்குகிறோம். ஒரு பெற்றோர் நமக்கு உணர்வுகளை புரிந்துகொள்ளவும், ஏற்றுக்கொள்ளவும், கையாளவும் கற்றுக்கொடுக்காதபோது, நாம் நமது சொந்த உணர்வுகளாலேயே குழப்பமடைந்து, மூழ்கடிக்கப்படுகிறோம்.

3. உடல் உருவ பிரச்சனைகள் கொண்ட தாய்

"நான் எவ்வளவு கொழுத்துப் போயிட்டேன் பார்" என்று அம்மா கண்ணாடியில் தன்னைப் பார்த்து சொல்வது. "இந்த மாதிரி சாப்பிட்டா நீயும் கொழுத்து போயிடுவ" என்று உங்களிடம் சொல்வது. சின்ன வயதிலேயே உங்களை டயட்டில் வைப்பது. நான் ரொம்ப கருப்பாக அழகற்று இருக்கிறேன், குழந்தை வெள்ளையாக இருக்க வேண்டும்.

இவை அனைத்தும் ஒரு குழந்தையின் மனதில் ஆழமாகப் பதிந்து, **உடல் என்பது வெட்கப்பட வேண்டிய ஒன்று** என்ற நம்பிக்கையை உருவாக்குகிறது. இது உணவுடனான, உடலுடனான நலிவான உறவுகளுக்கு வழிவகுக்கிறது.

4. மிக விமர்சனம் செய்யும் தாய்

எப்போதும் குறை மட்டுமே காண்பவர். நீங்கள் 98 மதிப்பெண் வாங்கினால், "ஏன் நூறு வாங்கல?" என்று கேட்பவர். நீங்கள் எதைச் செய்தாலும் பாராட்டு இல்லை, குற்றம் மட்டுமே. அவர்கள் மனதில் உங்கள் முன்னின்றேதற்காக அவர்கள் உழைப்பது போல் அவர்கள் மன பிம்பம் இருக்கலாம். அனால் 98 வாங்கியதற்கு உறுதிப்படுத்தாமல் முதலில் விமர்சித்து அப்புறம் நன்றாக இருக்கிறது என்று கூறும் தாய்.

இதன் விளைவு: **குறைந்த சுயமதிப்பு மற்றும் பரிபூரணத்துவம்.** நீங்கள் யார் என்பதை மறைத்து, அம்மாவுக்குப் பிடித்த மாதிரி நடிக்கத் தொடங்குகிறீர்கள். ஏனென்றால், "**அங்கீகாரம்**" மட்டுமே அன்பைப் பெறும் வழி என்று நீங்கள் நம்ப தொடங்குகிறீர்கள்.

உதாரணம்: ராதா ஓவியம் வரைவதில் திறமையானவள். ஆனால் அவளது அம்மா "இதில் எல்லாம் நேரத்தை வீணாக்காதே, நல்லா படிக்கணும்" என்று சொல்வார். இன்று ராதா 35 வயது, இன்ஜினியர், ஆனால் எப்போதும் முழுமையடையாத உணர்வு. அவள் மீண்டும் வரைய தொடங்கினாள் இந்த வெறுமை தீர்ந்துவிடும். அவளால் ஓவியம் வரைய தொடங்க முடியவில்லை. வாய்ப்புகள் கிடைத்தாலும்

காரணம் கூறி அதை அவள் தள்ளிவிடுவாள். காரணம் ஓவியம் வரைய தைரியம் இல்லை - அம்மாவின் குரல் இன்னும் அவளை அறியாமல் தலைக்குள் ஒலிக்கிறது.

5. வளங்கள் இல்லாத தாய்

நிதி வசதி இல்லாமல், உணர்ச்சி ஆதரவு இல்லாமல் போராடும் தாய். ஒற்றைப் பெற்றோராக இரவு பகல் உழைக்கும் அம்மா.

உயிர் பிழைப்பு முறையில் இருக்கும் ஒரு தாய்க்கு, உடனடி பிரச்சனைகளை மட்டுமே கையாள முடியும். குழந்தைகளின் உணர்ச்சி தேவைகளுக்கு நேரமோ, சக்தியோ இல்லை. இது அம்மாவின் தவறு அல்ல, குழந்தையின் தவறும் அல்ல - ஆனால் குழந்தைக்கு காயம் ஏற்படுகிறது.

6. உணர்ச்சியற்ற, குளிர்ந்த தாய்

தொடர்பு துண்டிக்கப்பட்ட, யதார்த்தத்திலிருந்து விலகியிருக்கும் தாய். வருத்தமாக இருக்கும்போது மௌன சிகிச்சை கொடுப்பவர், தம்பதியிடம் சண்டை உருவாகும்பொழுது மௌனமாக இருப்பவர்.

குழந்தைக்குக் கிடைக்கும் செய்தி: **அம்மா எனக்கு ஆதரவாக இல்லை.** மெல்ல மெல்ல நீங்கள் அவரிடம் செல்வதை நிறுத்துகிறீர்கள். உதவி கேட்பதையே நிறுத்திவிடுகிறீர்கள். **தனி ஓநாய்** மனப்பான்மை - "நான் எல்லாவற்றையும் தனியாகவே செய்வேன்" - என்ற எண்ணம் உருவாகிறது.

7. உணர்ச்சி தேவைகளை குழந்தையிடம் எதிர்பார்க்கும் தாய்

குழந்தையே சிறந்த நண்பராக மாறுவது. அப்பாவைப் பற்றி புகார் சொல்வது. குழந்தையிடம் தனது பிரச்சனைகளை பகிர்ந்துகொள்வது.

இதனால் குழந்தை **சரிசெய்ப்பவர், மீட்பவர், உதவி செய்ப்பவர்** ஆக மாறுகிறது. தன் சொந்த தேவைகளை மறந்து, மற்றவர்களை மகிழ்விப்பதில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துபவராக மாறுகிறது.

8. என்மெஷ்மென்ட் (அதிக இணைப்பு நிலை)

தாய் காயத்தில் ஒரு முக்கிய வடிவம் - தாயும் குழந்தையும் உணர்ச்சி ரீதியாக அதிகமாக ஒன்றிணைந்து, தனித்தன்மை மற்றும் எல்லைகள் மங்கலாகிவிடும் நிலை.

தாய் தனது உணர்ச்சி தேவைகளை (தனிமை பயம், தன்னம்பிக்கை இன்மை, அல்லது தீர்க்கப்படாத மனவருத்தம்) குழந்தையால் நிறைவேற்ற எதிர்பார்க்கிறார்.

குழந்தை தனது சொந்த உணர்வுகள், விருப்பங்கள், அடையாளத்தை தியாகம் செய்ய வேண்டிய நிலை உருவாகிறது.

அம்மா "நீ இல்லாமல் என்னால் இருக்க முடியாது" என்று சொல்வார். குழந்தையின் தனிப்பட்ட முடிவுகளில் அதிகம் தலையிடுவார். குழந்தையின் வாழ்க்கையை தனது நீட்சியாக பார்ப்பார். குழந்தை தோற்றால் தானே தோற்றது போல் ஒரு உணர்வு. அதனால் குழந்தையை தோற்க விட மாட்டார்.

இதன் விளைவு: இதன் விளைவாக குழந்தை எப்படி வெற்றி தோல்வியை கையாளுவது என்றே கற்றுக்கொள்ள வாய்ப்பு கிடைப்பதில்லை. குழந்தைக்கு "நான் யார்?" என்ற கேள்வியே குழம்புகிறது. சுதந்திரமாக சிந்திக்க முடிவதில்லை. "இல்லை" என்று சொல்ல தைரியம் வருவதில்லை. வளர்ந்த பிறகு உறவுகளில் மூச்சுத்திணறல் உணர்வு, சுயாட்சி இழப்பு, அல்லது தன்னை மறந்து மற்றவர்களை மகிழ்விக்கும் சார்பு நடத்தை வெளிப்படுகிறது.

உதாரணம்: கவிதாவின் அம்மா ஒவ்வொரு முடிவிலும் தலையிடுவார். என்ன படிக்க வேண்டும், யாரை திருமணம் செய்ய வேண்டும், எந்த வேலை எடுக்க வேண்டும் - எல்லாமே அம்மா தீர்மானிப்பார். இன்று கவிதா 32 வயது, ஆனால் சிறிய முடிவுகளைக்கூட எடுக்க பயப்படுகிறார். எப்போதும் "அம்மாவுக்கு என்ன தோன்றும்?" என்று யோசிக்கிறார். தனக்கென ஒரு அடையாளமே இல்லை என்ற உணர்வு.

காரணம்: இது தாயின் சொந்த காயத்தால் உருவாகலாம் - அவருக்கு உணர்ச்சி ஆதரவு இல்லாத குழந்தைப்பருவம். ஆனால் குழந்தைக்கு "நான் தனியாக இருக்க தகுதியில்லை" என்ற ஆழமான நம்பிக்கையை விதைக்கிறது.

9. கைவிடப்படும் பயம்

தாய் காயத்தில் மிக ஆழமான அறிகுறிகளில் ஒன்று - தாய் உணர்ச்சி ரீதியாக அல்லது உடல்ரீதியாக கிடைக்காத போது உருவாகும் பயம். தாய் உணர்ச்சி ரீதியாக இல்லாமல் போவது, அடிக்கடி கோபம்/விலகுதல், உடல்ரீதியாக பிரிவு (வேலை/இடம்பெயர்வு/இறப்பு), அல்லது நிலையற்ற பராமரிப்பு - இவை எல்லாம் இந்த பயத்தை உண்டாக்கும்.

குழந்தைக்கு ஒரு ஆழமான நம்பிக்கை பதிந்துவிடும்: "நான் அன்புக்கு தகுதியானவன் இல்லை. எப்போது வேண்டுமானாலும் என்னை விட்டு சென்றுவிடுவார்கள்."

அம்மா சண்டைக்குப் பிறகு மௌனமாக இருப்பார். உணர்ச்சி ஆதரவு கொடுக்காமல் தனியாக விடுவார். இவை குழந்தையின் மனதில் "நான் தவறு செய்தால், கைவிடப்படுவேன்" என்ற பயத்தை விதைக்கும்.

இதன் விளைவு: உறவுகளில் அதிகமாக ஒட்டிக்கொள்ளுதல், பொறாமை, தொடர்ந்து உறுதிப்படுத்தல் தேடுதல், அல்லது மாற்றி மாற்றி நச்சு உறவுகளைத்

தேர்ந்தெடுத்தல். ஏனென்றால் பழக்கமான கைவிடப்படும் வலியை "வீடு" போல உணர்கிறார்கள்.

உதாரணம்: பிரியா ஐந்து வயதாக இருக்கும் போது அவள் தாய் வேலைக்காக வெளிநாடு சென்றுவிட்டார். பாட்டி வளர்த்தார், ஆனால் அம்மா இல்லாத வெறுமை நிரம்பவே இல்லை. இன்று பிரியா 28 வயது, உறவில் இருக்கிறார். ஆனால் காதலன் சிறிது நேரம் பதில் சொல்லாவிட்டால் பீதியடைகிறார். "என்னை விட்டு போய்விடுவானோ?" என்று எப்போதும் பயம். அவன் பிஸியாக இருந்தாலும், அவளால் நம்ப முடிவதில்லை. அதிகமாக செய்தி அனுப்புகிறார், தொடர்ந்து கேட்கிறார் "என்னை நேசிக்கிறாயா?" என்று.

காரணம்: இது தாயின் சொந்த கைவிடப்படும் காயங்கள் அல்லது உயிர் பிழைப்பு முறையால் தலைமுறை தலைமுறையாக தொடரும் சுழற்சியாக இருக்கலாம். ஆனால் குழந்தைக்கு ஆழமான பாதுகாப்பின்மை மற்றும் நம்பிக்கை பிரச்சினைகளை விட்டுச் செல்கிறது. தாய் கூடவே இருந்து வளர்த்தாலும் உணர்வுகளை ஏற்காத பொழுது அந்த குழந்தை கை விட படும் பயத்துடன் தான் வளர்கிறது.

தாய் காயத்தின் 8 அறிகுறிகள்

உங்களுக்கு தாய் காயம் இருக்கிறதா என்பதை எப்படி அறிவது? இதோ எட்டு தெளிவான அறிகுறிகள்:

1. எல்லைகளை நிர்ணயிக்க இயலாமை

மற்றவர்கள் உங்கள் எல்லைகளை மீண்டும் மீண்டும் மீறினாலும், நீங்கள் அதை அனுமதித்துவிடுகிறீர்கள். "வேண்டாம்" என்று சொல்ல முடியவில்லை.

2. உடல் மற்றும் தோற்றத்தில் பாதுகாப்பின்மை

மிக முக்கியமான உண்மை: உங்கள் பெற்றோர் உங்களிடம் "நீ அழகானவள், நீ திறமையானவன்" என்று தினமும் சொன்னாலும், குழந்தைகள் கேட்பது வேறு. அவர்கள் கேட்பது பெற்றோர் தங்களைப் பற்றி தாங்கள் என்ன சொல்கிறார்கள் என்பதை.

அம்மா "நான் கொழுத்துப் போயிட்டேன், யாருக்கும் நான் பிடிக்கல, நான் எதுவும் சரியா பண்ண மாட்டேன்" என்று சொல்லிவிட்டு, குழந்தையிடம் நீ அழகாக தான் இருக்கிறாய், என்று சொன்னாலும், குழந்தையின் மனதில் உருவாகும் செய்தி பெற்றோர் பெற்றோரை பற்றி நினைக்கும் நம்பிக்கையே. அது குழந்தையின் உள் குரலாக மாறுகிறது.

3. உறவுகளில் சார்பு நிலை (Codependency)

உங்கள் மகிழ்ச்சி முழுவதும் மற்றவர்களைச் சார்ந்தது.

4. உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்த இயலாமை

உங்கள் அம்மாவால் அவரது உணர்வுகளை சமாளிக்க முடியவில்லை என்றால் - உயர்ந்த உச்சங்கள், ஆழ்ந்த தாழ்வுகள், தொடர்ந்த எரிச்சல் - நீங்களும் அவ்வாறே இருப்பீர்கள்.

"இல்ல இல்ல, எனக்கு இன்னிக்கி மூடே கெட்டுப்போச்சு" என்று நீங்கள் சொல்லலாம். ஆனால் உண்மை: உங்கள் வாழ்வில் எங்கோ ஒரு காயம் மீண்டும் மேல் மனதிற்கு வந்திருக்கலாம் அல்லது தொடர்ந்து உணர்ச்சி உச்சங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் இருக்கும் பட்சத்தில், உங்கள் ஆழ்ந்த காயத்தை நீங்கள் இன்னும் குணப்படுத்தவில்லை என்றே அர்த்தம்.

5. கைவிடப்படும் பயம்

தொடர்ந்து உறவுகளில் கைவிடப்படுவோமோ என்ற பயம்.

6. தொடர்ந்த சுய விமர்சனம்

நீங்கள் செய்வதெல்லாம் தவறு என்ற உணர்வு. மற்றவர்களுடன் தொடர்ந்து ஒப்பிடுதல்.

7. அம்மாவை அதிருப்தியடையச் செய்யும் பயம்

பெரிய முடிவுகளை எடுக்கும் முன் கூட, துணையிடம் பேசுவதற்கு முன்பே அம்மாவிடம் பேசுவது. அம்மாவின் அங்கீகாரம் இல்லாமல் எதையும் செய்ய முடியாது.

8. சுய நம்பிக்கையின்மை

உங்கள் சொந்த முடிவுகளை நம்ப முடியவில்லை. தொடர்ந்து மற்றவர்களின் ஒப்புதலைத் தேடுவது.

இது ஏன் முக்கியம்?

தாய் காயம் நம்மை தவறான மற்றும் நச்சு உறவுகளுக்குள் தள்ளும். ஏனென்றால் அந்த வலியே வீடு போல உணர்வை தருகிறது. நமக்கு தெரிந்த ஒன்று, பழகிய ஒன்று, நம் மனம் மீண்டும் செல்ல விரும்பும்.

உதாரணம்: மீனா தொடர்ந்து தன்னை விமர்சிக்கும் கணவரிடம் இருக்கிறாள். அவர் செய்வதெல்லாம் அவளது அம்மா செய்ததைப் போல். "அவர் கவனத்துக்காக

தான் அப்படி சொல்றார்" என்று அவள் நியாயப்படுத்துகிறாள். ஏனென்றால் விமர்சனம் = அக்கறை என்று அவளது மனம் கற்றுக்கொண்டது.

உங்கள் வேலை புடிக்காமல் இருக்கலாம், அனால் மாறாமல் இருப்பீர்கள்.

வீடு அல்லது தங்கும் இடம் அசௌகரியமாக இருக்கலாம் அனால் வீட்டை மாற்றாமல் இருப்பீர்கள், மற்றும் பல உதாரணங்கள் கூறலாம்.

உங்கள் அறிவு பல வருடங்களாக ஒன்றை கூறி, அதை நீங்கள் செய்யவே முடியாமல் இருக்குறீர்கள் என்றால் நீங்கள் உடைந்து போனவர் என்று அர்த்தம் இல்லை. உங்கள் மனம் பழக்கப்பதை விட பயப்படுகிறது என்று மட்டுமே அர்த்தம். இது ஒரு மனித உணர்வு.

சுய பரிசோதனை: உங்கள் தாய் காயத்தை புரிந்துகொள்ளுதல்

பின்வரும் கேள்விகளுக்கு நேர்மையாக பதிலளியுங்கள். இது யாரையும் குற்றம் சாட்டுவதற்கான பயிற்சி அல்ல - இது உங்களை புரிந்துகொள்வதற்கான பயிற்சி.

பகுதி 1: குழந்தைப்பருவ அனுபவங்கள்

1. உங்கள் உணர்வுகளை (பயம், கோபம், சோகம்) உங்கள் அம்மாவிடம் பகிர்ந்துகொள்ள முடிந்ததா?
2. குடும்பத்தில் சண்டை அல்லது பிரச்சனை நடந்தபோது, உங்களை யாராவது ஆதரித்தார்களா?
3. உங்கள் அம்மா தன்னைப் பற்றி என்ன மாதிரியான வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துவார்? (நேர்மறை / எதிர்மறை)
4. நீங்கள் பாராட்டு பெற என்ன செய்ய வேண்டியிருந்தது?
5. உங்கள் அம்மாவின் மனநிலையை நீங்கள் கணிக்க முடிந்ததா, அல்லது எப்போதும் குழப்பமாக இருந்ததா?

பகுதி 2: தற்போதைய வாழ்க்கை முறைகள்

இதில் எவை உங்களுக்கு பொருந்துகின்றன என்று குறித்துக்கொள்ளுங்கள்:

- "வேண்டாம்" என்று சொல்வது மிகவும் கடினம்.
- மற்றவர்களை மகிழ்விப்பதற்காக என் தேவைகளை தியாகம் செய்கிறேன்.
- என் உடல் தோற்றத்தைப் பற்றி நிறைய கவலைப்படுகிறேன் பரிபூரணவாதி - தவறுகளை ஏற்க முடியவில்லை.

- உறவுகளில் கைவிடப்படுவோமோ என்ற பயம் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவது கடினம்.
- தனியாக எல்லாவற்றையும் செய்ய முயற்சி செய்கிறேன், உதவி கேட்பது கடினம்
- முக்கிய முடிவுகளை எடுக்கும் முன் அம்மாவின் ஒப்புதல் வேண்டும்
- என் சொந்த முடிவுகளை நம்ப முடியவில்லை

பகுதி 3: ஆழமான சிந்தனை

ஒரு காகிதத்தில் எழுதுங்கள்:

1. "என் அம்மா எனக்கு சொல்லாமல் சொன்ன செய்தி என்ன?"
(உதாரணம்: உன் உணர்வுகள் முக்கியமல்ல, உன் தோற்றம் மிக முக்கியம், நீ போதாதவள், முதலியன)
2. "இன்று என் வாழ்வில் நான் மீண்டும் செய்யும் அதே முறைகள் என்ன?"
(உதாரணம்: என் உணர்வுகளை அடக்குதல், எல்லோரையும் மகிழ்விக்க முயற்சித்தல், என்னை விமர்சித்தல்)
3. "நான் மாற விரும்பும் ஒரு முறை எது?"
4. "என் அம்மா எதை சமாளிக்க போராடினார் என்று நான் இப்போது புரிந்துகொள்கிறேன்?"

நினைவில் கொள்ளுங்கள்:

- இது உங்கள் அம்மாவை குற்றம் சாட்டுவது அல்ல. அவர்களும் ஒரு காயம் கொண்ட மனிதர்தான்.
- இது தலைமுறை சங்கிலியை உடைப்பதற்கான முதல் படி.
- புரிந்துகொள்வது குணமாக்கத்தின் தொடக்கம்.
- நீங்கள் மாறலாம். இந்த முறைகள் உங்களது அடையாளம் அல்ல - அவை நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட நடத்தைகள் மட்டுமே.

குணமாக்கம் ஒரு பயணம். அது நேர்கோடு அல்ல - அலைகள் கொண்ட பாதை. உங்களுக்கு இந்த அறிகுறிகளில் சில தெரிந்தால், நீங்கள் தனியாக இல்லை என்பதை அறிந்துகொள்ளுங்கள். மில்லியன் கணக்கான பேர் இதே பயணத்தில் இருக்கிறார்கள்.

வரும் அத்யாயங்களில், தாய் காயத்தை எப்படி குணமாக்குவது என்பதைப் பற்றி பார்ப்போம்.