

Day 25:

தந்தை காயம் (Father Wound)

தந்தை காயம் என்றால் என்ன?

தந்தை காயம் என்பது குழந்தைப்பருவத்தில் தந்தையுடன் ஆரோக்கியமான உறவு இல்லாததால் ஏற்படும் உணர்ச்சி மற்றும் உளவியல் காயம். இது தந்தை இல்லாமல் போவது மட்டுமல்ல - உணர்ச்சி ரீதியாக கிடைக்காத, விமர்சனம் செய்யும், வன்முறையான, அல்லது தூரமாக இருக்கும் தந்தையாலும் உருவாகும்.

தாய் காயம் போலவே, தந்தை காயமும் உங்கள் வாழ்வின் பல பகுதிகளை பாதிக்கிறது - சுயமதிப்பு, உறவுகள், வேலை, நம்பிக்கை, மற்றும் உலகத்தை எப்படி பார்க்கிறீர்கள் என்பது வரை.

தந்தை காயத்தின் வகைகள்

1. இல்லாத தந்தை (The Absent Father)

உடல்ரீதியாகவோ அல்லது உணர்ச்சி ரீதியாகவோ இல்லாத தந்தை. வீட்டில் இருந்தாலும், செய்தித்தாளில் புதைந்திருப்பார், டிவி பார்ப்பார், அல்லது எப்போதும் வேலையில் இருப்பார். குழந்தையின் வாழ்க்கையில் ஈடுபடுவதில்லை.

இதன் விளைவு: "நான் கவனிக்கப்பட தகுதியற்றவர்" என்ற நம்பிக்கை. ஆண்களிடம் நெருக்கத்தை நம்ப முடியாது. தொடர்ந்து ஒப்புதல் தேடுதல். உணர்ச்சி வெற்றுமை உணர்வு.

உதாரணம்: ராஜேஷின் அப்பா எப்போதும் வேலையில் இருப்பார். வார இறுதியிலும் கூட. பள்ளி விளையாட்டு, பரிசு நாள், பிறந்த நாள் - எதிலும் வரமாட்டார். ராஜேஷ் காத்திருப்பார், ஏமாற்றமடைவார். இன்று ராஜேஷ் 35 வயது, வெற்றிகரமான வழக்கறிஞர். ஆனால் எவ்வளவு சாதித்தாலும் ஒரு வெற்றிடம் உள்ளது. இந்த வெறுமையாய் நீக்க அதிகமாக உழைப்பது, பெரிய வீடு வாங்குவிக்காது போன்று பல செய்கைகள் செய்தாலும் அவர்கள் ஏன் எதையோ தேடும் உணர்வு அவர்களை விட்டு போவதில்லை என்று அவர்களுக்கே தெரிவதில்லை. அப்பா ஒரு முறையாவது "உன்னை நினைத்து பெருமைப்படுகிறேன்" என்று சொல்லியிருந்தால் என்று அவர்கள் ஆழ்மனது தேடுகிறது.

2. விமர்சனம் செய்யும் தந்தை (The Critical Father)

எதையும் போதுமானதாக கருதாத தந்தை. எப்போதும் குறை மட்டுமே காண்பவர். "இந்த மதிப்பெண் தான் வாங்கினியா?", "இப்படி தான் செய்வியா?", "நீ எதுக்கும் உதவாதவன்" - இப்படி தொடர்ந்து விமர்சனம்.

இதன் விளைவு: குறைந்த சுயமதிப்பு. பரிபூரணத்துவம். "நான் போதுமானவன் இல்லை" என்ற ஆழமான நம்பிக்கை. தோல்விக்கு பயம். அதிகமாக சாதிக்க முயற்சித்தல்.

உதாரணம்: மீனாவின் அப்பா ஒரு கண்டிப்பான ஆசிரியர். அவள் முதல் மதிப்பெண் வாங்கினால், "இன்னும் நன்றாக செய்திருக்கலாம்" என்பார். இரண்டாம் இடம் வந்தால், "நீ தான் முதலில் வரவேண்டும்" என்பார். ஒரு முறை கூட "நல்லா செஞ்சே" என்று சொல்லவில்லை. இன்று மீனா 30 வயது, ஐடி நிறுவனத்தில் மேலாளர். ஆனால் சிறு தவறுக்கு கூட தன்னை கடுமையாக தண்டித்துக்கொள்கிறார். எப்போதும் இன்னும் நன்றாக செய்திருக்கலாம் என்று நினைக்கிறார். ஓய்வெடுக்க தெரியவில்லை.

3. வன்முறையான தந்தை (The Abusive Father)

உடல் ரீதியாக அல்லது உணர்ச்சி ரீதியாக வன்முறை செய்யும் தந்தை. அடித்தல், கத்துதல், மிரட்டுதல், அவமானப்படுத்துதல். வீட்டில் பயம் நிறைந்த சூழல்.

இதன் விளைவு: சிக்கலான மனவருத்தம். அதிகாரத்திடம் பயம். கோபத்தை கட்டுப்படுத்த இயலாமை அல்லது மிக அதிகமாக கட்டுப்படுத்துதல். உறவுகளில் வன்முறை மீண்டும் நிகழ்தல்.

உதாரணம்: கார்த்திக் குழந்தையாக இருக்கும் போது அப்பா குடித்துவிட்டு வந்து அடிப்பார். சின்ன தவறுக்கு கூட அடி. அம்மாவையும் அடிப்பார். கார்த்திக் பயத்தில் நடுங்குவான், ஒளிந்துகொள்வான். இன்று கார்த்திக் 32 வயது. மனைவியிடம் ஒரு போதும் கை ஓங்கியதில்லை - ஆனால் உள்ளூக்குள் கோபம் கொதிக்கும். அதை அடக்குவார், பின் திடீரென வெடிப்பார். பின் மிகவும் வருத்தப்படுவார். அப்பாவை போல ஆகிவிட்டோமோ என்ற பயம் எப்போதும் அவரை அறியாமல் உள்ளே இருக்கிறது.

4. அதிகாரம் செலுத்தும் தந்தை (The Authoritarian Father)

"நான் சொல்வதை கேள், கேள்வி கேட்காதே" என்ற மனப்பான்மை கொண்ட தந்தை. விதிகள், கட்டுப்பாடுகள், கண்டிப்பு - ஆனால் அன்பு, புரிந்துகொள்ளுதல் இல்லை.

இதன் விளைவு: சுயாட்சி இழப்பு. கீழ்ப்படிதல் அல்லது எதிர்ப்பு. முடிவெடுக்க சிரமம். அதிகாரத்திடம் சிக்கல்.

உதாரணம்: சுரேஷின் அப்பா என்ன படிக்கணும், எந்த நண்பர்களுடன் பழகணும், எங்கே போகணும் - எல்லாம் முடிவு செய்வார். கேள்வி கேட்டால் "நான் உன்னை விட அனுபவம் உள்ளவன்" என்பார். இன்று சுரேஷ் 38 வயது. சின்ன முடிவுகளையும் எடுக்க பயப்படுகிறார். மனைவி "இன்று என்ன சாப்பிடலாம்?" என்று கேட்டால் கூட "நீயே முடிவு செய்" என்பார். வேலையில் முதலாளி ஏதாவது சொன்னால் எதிர்த்து பேச தைரியம் இல்லை.

5. போட்டி போடும் தந்தை (The Competitive Father)

மகன்/மகளுடன் போட்டி போடும் தந்தை. குழந்தையின் வெற்றியை தனது தோல்வியாக பார்ப்பார். கவனத்தை எப்போதும் தன்னிடம் திருப்புவார்.

இதன் விளைவு: குழப்பம். வெற்றிபெற பயம். தன்னை சிறியதாக காட்டிக்கொள்ளுதல். சாதிக்க தகுதியற்றவன் என்ற உணர்வு.

உதாரணம்: அருணின் அப்பா ஒரு முன்னாள் கிரிக்கெட் வீரர். அருண் பள்ளி அணியில் சேர்ந்தான், நல்லா ஆடினான். ஆனால் அப்பா "என் காலத்தில் நான் இன்னும் நல்லா ஆடுவேன்" என்பார். அருண் ஒரு விருது வாங்கினால், "இது ஒன்றும் பெரிசில்லை, நான் மாநில அணியில் விளையாடினேன்" என்பார். மெல்ல மெல்ல அருண் விளையாடுவதை நிறுத்தினான். இன்று அருண் 29 வயது. வெற்றிபெற வாய்ப்பு வரும் போதெல்லாம் பின்வாங்குகிறார். "நான் தகுதியானவன் இல்லை" என்று நினைக்கிறார்.

6. உணர்ச்சி அடக்கும் தந்தை (The Emotionally Repressed Father)

"ஆண்கள் அழக்கூடாது", "வலிமையாக இரு", "உணர்ச்சிகளை காட்டாதே" - இப்படி கற்றுக்கொடுக்கும் தந்தை. தானும் உணர்ச்சி காட்டமாட்டார், குழந்தையும் காட்டக்கூடாது என்பார்.

இதன் விளைவு: உணர்ச்சிகளை அடக்குதல். எதையும் உணர் முடியாமல் போதல். உறவுகளில் நெருக்கம் உருவாக்க இயலாமை. மனஅழுத்தம், கவலை.

உதாரணம்: விக்ரமின் அப்பா ஒரு ஓய்வு பெற்ற இராணுவ அதிகாரி. விக்ரம் குழந்தையாக இருக்கும் போது விழுந்து அழுதால், அப்பா "அழாதே, நீ வலிமையானவன்" என்பார். பயந்தால், "பயம் வேண்டாம், தைரியமாக இரு" என்பார். உணர்ச்சிகள் பலவீனம் என்று கற்றுக்கொடுத்தார். இன்று விக்ரம் 33 வயது. மனைவி "என்ன நினைக்கிறாய்?" என்று கேட்டால் "தெரியாது" என்பார். அழவும் தெரியவில்லை, சந்தோஷத்தை வெளிப்படுத்தவும் தெரியவில்லை. உள்ளுக்குள் உணர்ச்சிகள் அடைபட்டு கிடக்கின்றன.

7. குழந்தை வழியாக வாழும் தந்தை (The Vicarious Father)

தன் நிறைவேறாத கனவுகளை மகன்/மகள் மூலம் நிறைவேற்ற முயலும் தந்தை. தான் செய்ய முடியாததை குழந்தை செய்ய வேண்டும் என்று விரும்புவார். குழந்தையின் விருப்பங்கள், திறமைகள் பொருட்படுத்தாமல், தன் கனவை திணிப்பார். மகன்/மகள் வெற்றி பெற்றால் "நான் வெற்றி பெற்றேன்" என்று உணர்வார், தோல்வி அடைந்தால் தானே தோற்றது போல் உணர்வார், அந்த கோவத்தை குழந்தை மீது அல்லது மற்றவர் மீது செலுத்துவார்.

இதன் விளைவு: குழந்தைக்கு சுய அடையாளம் இழப்பு. "நான் என்ன விரும்புகிறேன்?" என்று தெரியாமை. பெற்றோரை திருப்திப்படுத்த வாழ்தல். சொந்த கனவுகள் இல்லாமை. வெற்றியும் திருப்தி அளிக்காது, ஏனெனில் அது தன்னுடையது அல்ல.

உதாரணம்: பாலாஜியின் அப்பா டாக்டராக வேண்டும் என்று கனவு கண்டார், ஆனால் வறுமையால் முடியவில்லை. பாலாஜி சிறு வயதிலிருந்தே "நீ டாக்டர் தான் ஆக வேண்டும்" என்று கூறுவார். பாலாஜிக்கு கணினி அறிவியலில் ஆர்வம், சொந்தமாக ஆப்கள் உருவாக்க விரும்பினான். ஆனால் "அது வேலை இல்லை, டாக்டர் ஆனால் மரியாதை, பணம் எல்லாம் கிடைக்கும்" என்று அப்பா தடுத்தார். பள்ளியில் பரீட்சையில் தோற்றால் அப்பா கோபப்படுவார், "நான் உனக்காக எவ்வளவு செய்தேன், நீ இப்படி தான் படிக்காமல் நேரத்தை வீணாக்குகிறாயா?" என்பார். மதிப்பெண் நன்றாக வந்தால், அப்பா உறவினர்களிடம், நண்பர்களிடம் "என் மகன் டாப் செய்தான்" என்று பெருமைப்படுவார் - பாலாஜியின் சாதனையை தன் சாதனையாக காட்டுவார். MBBS சேர்ந்தான் - அப்பாவுக்காக. இன்று பாலாஜி 28 வயது, டாக்டர். ஆனால் தன் வாழ்க்கையா இது அல்லது அப்பாவின் வாழ்க்கையா என்று தெரியவில்லை. மருத்துவமனையில் வேலை செய்யும் போது, உள்ளூக்குள் வெறுமையாக உணர்கிறார். "நான் என்ன விரும்புகிறேன்?" என்ற கேள்விக்கு பதில் தெரியவில்லை.

ஆண்களுக்கு தந்தை காயம் எப்படி தெரியும்?

தந்தை காயம் ஆண்களை குறிப்பாக பாதிக்கிறது, ஏனெனில் தந்தை "ஆணாக இருப்பது எப்படி" என்பதை கற்றுக்கொடுக்கும் முதல் மாதிரி.

அறிகுறிகள்:

1. ஆண்மை பற்றிய குழப்பம்

- "உண்மையான ஆண்" எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று தெரியவில்லை
- மிக கடினமாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்தல் அல்லது மிக மென்மையாக இருப்பது
- தன் ஆண்மையை நிரூபிக்க தொடர்ந்து முயற்சித்தல்

உதாரணம்: அஜய் தன் மகன் பொம்மையுடன் விளையாடுவதை பார்த்து அச்சப்படுகிறார். "ஆண் குழந்தைகள் கார், துப்பாக்கி வைத்து விளையாட வேண்டும்" என்று நினைக்கிறார். தன் அப்பா தன்னிடம் செய்தது போல, மகனையும் "வலிமையாக" வளர்க்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்.

2. அதிகாரத்துடன் சிக்கல்

- முதலாளியிடம், காவல்துறையிடம், மூத்தவர்களிடம், உங்கள் அரசாங்கம் மீது பயம் அல்லது கோபம்
- யாரும் தன்னை கட்டுப்படுத்த முடியாது என்ற மனப்பான்மை

- விதிகளை மீறுதல் அல்லது மிக அதிகமாக கீழ்ப்படிதல்

3. நெருக்கத்தில் பிரச்சினை

- காதல் உறவில் நெருக்கமாக இருக்க பயம்
- "நான் உன்னை நேசிக்கிறேன்" என்று சொல்ல முடியாமை
- உணர்ச்சிகளை பகிர்ந்துகொள்ள இயலாமை

4. தந்தையாதல் பயம்

- தான் நல்ல அப்பாவாக இருக்க முடியுமா என்ற சந்தேகம்
- தன் அப்பா போல ஆகிவிடுவோமோ என்ற பயம்
- குழந்தைகளுடன் எப்படி நடந்துகொள்வது என்று தெரியாமல் குழப்பம்

பெண்களுக்கு தந்தை காயம் எப்படி தெரியும்?

பெண்களுக்கு தந்தை காயம் பெரும்பாலும் ஆண்களுடனான உறவில் வெளிப்படும்.

அறிகுறிகள்:

1. ஆண்களை தேர்ந்தெடுப்பதில் சிக்கல்

- உணர்ச்சி ரீதியாக கிடைக்காத ஆண்களை தேர்ந்தெடுத்தல்
- தந்தையை போன்ற ஆண்களை தேர்ந்தெடுத்தல் (அவரது காயத்தை "சரிசெய்ய")
- அல்லது தந்தைக்கு முற்றிலும் எதிரான ஆண்களை தேர்ந்தெடுத்தல்

உதாரணம்: சித்ராவின் அப்பா குடிப்பழக்கம் கொண்டவர், கோபக்காரர். அவளுக்கு 25 வயது ஆகும் போது, மூன்று உறவுகள் - மூன்று காதலர்களும் குடிப்பழக்கம் உள்ளவர்கள், கோபக்காரர்கள். "ஏன் நான் எப்போதும் இப்படிப்பட்டவர்களை தேர்ந்தெடுக்கிறேன்?" என்று கேட்கிறாள். காரணம் - இது பழக்கமானது, இதுவே அன்பு என்று அவள் மனம் நம்புகிறது.

2. ஆண்களிடம் ஒப்புதல் தேடுதல்

- ஆண்களை மகிழ்விக்க எதையும் செய்தல்
- ஆண்களின் கவனத்துக்காக போட்டி போடுதல்
- உடல் ரீதியான அங்கீகாரத்தின் மூலம் மதிப்பை தேடுதல்

3. நம்பிக்கை பிரச்சினைகள்

- ஆண்கள் யாரும் நம்பகமானவர்கள் இல்லை என்ற நம்பிக்கை
- காதலில் கைவிடப்படுவோமோ என்ற தொடர் பயம்

- "ஆண்கள் எல்லோரும் ஒரே மாதிரி" என்ற எண்ணம்

4. தன் மதிப்பை அறியாமை

- ஆண்கள் தன்னை விரும்பினால் தான் தனக்கு மதிப்பு உண்டு என்று நம்புதல்
- உறவு இல்லாமல் தனித்து இருக்க பயம்
- தன்னை மதிக்காத ஆண்களுடன் தொடர்வது

தந்தை காயத்தை குணப்படுத்துவது எப்படி?

1. அங்கீகரித்தல்

முதல் படி - இது உண்டு என்று ஒப்புக்கொள்வது. "என் அப்பா சரியாக இல்லை" என்று சொல்வது துரோகம் அல்ல, உண்மை.

2. துக்கப்படுதல்

நீங்கள் பெற்றிருக்க வேண்டிய அப்பாவுக்காக துக்கம். அது இல்லை என்பதை ஏற்றுக்கொள்வது. அழவும் அனுமதி.

3. தந்தையை மனிதனாக பார்த்தல்

உங்கள் அப்பாவும் தனது சொந்த காயங்களுடன் ஒரு மனிதன். இது அவரது தவறுகளை நியாயப்படுத்துவதல்ல, ஆனால் புரிந்துகொள்வது.

4. மன்னிப்பு (உங்களுக்காக)

மன்னிப்பு என்பது அவர் செய்தது சரி என்று சொல்வதல்ல. இது கோபத்தின் சுமையை கீழே வைப்பது. உங்கள் சுதந்திரத்துக்காக.

5. உங்களுக்கு நீங்களே தந்தையாதல்

- உங்களை ஊக்குவித்தல், பாராட்டுதல்
- உங்கள் சாதனைகளை கொண்டாடுதல்
- உங்களுக்கு நீங்களே பாதுகாப்பு கொடுத்தல்
- உங்கள் உணர்ச்சிகளை ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

6. ஆரோக்கியமான ஆண் மாதிரிகளை தேடுதல்

வழிகாட்டிகள், ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள் - ஆரோக்கியமான ஆண்மையை காட்டும் ஆண்கள்.

7. தொழில்முறை உதவி

சிகிச்சை, ஆலோசனை - உதவி கேட்பது பலவீனம் அல்ல, வலிமை.

விடுதலை பயிற்சி #23

உங்கள் தந்தையைப் பற்றி:

1. என் அப்பா என்னிடம் "நான் உன்னை நேசிக்கிறேன்" என்று எத்தனை முறை சொன்னார்? கடைசியாக எப்போது சொன்னார்?
2. நான் குழந்தையாக இருக்கும் போது அப்பா என்னுடன் விளையாடியதை நினைவு கூர முடிகிறதா? எப்படிப்பட்ட நினைவுகள்?
3. நான் அழுத போது அப்பா என்ன செய்தார்? என்னை ஆறுதல்படுத்தினாரா? அல்லது "அழாதே" என்று சொன்னாரா?
4. அப்பா என்னிடம் பெருமைப்பட்டதை என்னால் நினைவு கூர முடிகிறதா? எப்போது? எதற்காக?
5. நான் உதவி கேட்ட போது அப்பா இருந்தாரா? அல்லது நான் தனியாகவே எதையும் கையாள வேண்டியிருந்ததா?

உங்களைப் பற்றி இன்று:

6. ஆண்கள்/அதிகாரம் உள்ளவர்கள் பக்கத்தில் இருக்கும் போது நான் எப்படி உணர்கிறேன்? பயமா? கோபமா? அசௌகரியமா?
7. என் வாழ்க்கையில் நான் எடுக்கும் முடிவுகளில் "அப்பா என்ன நினைப்பார்?" என்ற எண்ணம் எவ்வளவு அடிக்கடி வருகிறது?
8. என் காதல் உறவுகளை பார்க்கும் போது, என் துணையில் என் அப்பாவின் குணங்களை காண முடிகிறதா? நல்லதோ கெட்டதோ?
9. நான் வெற்றி பெறும் போது, ஆழமாக அதை கொண்டாட முடிகிறதா? அல்லது "இது போதாது" என்று உணர்கிறேனா?
10. என் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்த எனக்கு சிரமமா? குறிப்பாக துக்கம், பயம், பாசம் போன்றவை?

மிக முக்கியமான கேள்வி:

11. என் அப்பா இல்லாததால் அல்லது அவர் செய்ததால், நான் இன்று யாரிடம் நடந்துகொள்ளும் விதத்தில் என்ன மாற்றங்கள் நிகழ்ந்துள்ளன?

#1: தந்தைக்கு எழுதாத கடிதம்

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது:

ஒரு கடிதம் எழுதுங்கள் உங்கள் தந்தைக்கு. இந்த கடிதத்தை நீங்கள் அனுப்ப மாட்டீர்கள் - இது உங்களுக்காக மட்டுமே.

என்ன எழுத வேண்டும்:

- நீங்கள் எதை வேண்டுமானாலும் சொல்லலாம். கோபம், வலி, ஏமாற்றம், அன்பு - எல்லாம்
- வடிகட்டாமல், நேர்மையாக
- "அப்பா, நீங்கள் இதை செய்தபோது எனக்கு இப்படி உணர்ந்தது..."
- "நான் உங்களிடமிருந்து இதை எதிர்பார்த்தேன், ஆனால்..."
- "இன்று நான் போராடுவதற்கு காரணம்..."

உதாரணம்:

"அப்பா,

நான் 8 வயதாக இருந்த போது என் பள்ளி விளையாட்டு நாளுக்கு நீங்கள் வரவில்லை. நான் ஓட்டப்பந்தயத்தில் இரண்டாம் இடம் வாங்கினேன். கூட்டத்தில் உங்களை தேடினேன். நீங்கள் இல்லை. எல்லா குழந்தைகளின் அப்பாக்களும் இருந்தார்கள், என் அப்பா மட்டும் இல்லை.

அன்று வீட்டுக்கு வந்து என் பதக்கத்தை காட்டினேன். நீங்கள் செய்தித்தாளை கீழே வைக்கவில்லை. 'நல்லது' என்று மட்டும் சொன்னீர்கள்.

இன்று எனக்கு 30 வயது. நான் எவ்வளவு சாதித்தாலும் ஒரு வெற்றிடம் உண்டு. உங்கள் பெருமை, உங்கள் கவனம் - அது இல்லாமல் வளர்த்தது போல் உணருகிறேன்.

நான் கோபமாக இருக்கிறேன். வலியில் இருக்கிறேன். ஆனால் இன்னும் உங்களை நேசிக்கிறேன். அது மிக கடினமாக இருக்கிறது.

பிறகு என்ன செய்ய வேண்டும்:

- கடிதத்தை வாசியுங்கள். சத்தமாக.
- அழ வேண்டும் என்றால் அழுங்கள்
- பின் அதை எரிக்கலாம் (விடுதலை சடங்காக) அல்லது ஒரு பெட்டியில் வைக்கலாம்
- ஆனால் அனுப்பாதீர்கள் - இது உங்கள் குணப்படுத்தலுக்காக, அவருக்காக அல்ல

பயிற்சி #2: நீங்கள் தந்தையாக இருங்கள்

அடுத்த 30 நாட்களுக்கு:

ஒவ்வொரு நாளும் குழந்தையாக இருந்த உங்களுக்கு ஒரு செய்தி எழுதுங்கள். அந்த குழந்தைக்கு தந்தையிடமிருந்து கேட்க வேண்டியிருந்தது என்ன? அதை எழுதுங்கள்.

உதாரணங்கள்:

"அன்பு மகனே, இன்று நீ தோல்வியடைந்தாய். பரவாயில்லை. தோல்வி உன்னை குறைவாக ஆக்குவதில்லை. நான் உன்னை நேசிக்கிறேன், நீ வெல்லும் போதும், தோற்கும் போதும்."

"அன்பே மகளே, உன் உடல் அழகாக இருக்கிறது. ஆனால் அதுதான் உன் மதிப்பு அல்ல. உன் கருணை, உன் புத்திசாலித்தனம், உன் சிரிப்பு - அதுவே உன்னை விசேஷமாக ஆக்குகிறது."

"அன்பான குழந்தையே, நீ அழுவது பரவாயில்லை. உணர்ச்சிகள் பலவீனம் அல்ல. நீ மனிதன். உணருவது உன் உரிமை."

இதை எப்படி செய்வது:

- காலையில் எழுந்தவுடன் அல்லது படுக்கைக்கு செல்லும் முன்
- 2-3 வாக்கியங்கள் போதும்
- உரக்க வாசியங்கள்
- உங்கள் மார்பில் கை வையுங்கள், உணருங்கள்

முக்கிய செய்தி

தந்தை காயம் உண்மையானது. ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் ஆழமாக பாதிக்கிறது. ஆனால் இது உங்கள் தலைவிதி அல்ல.

நீங்கள் உங்கள் தந்தையின் தவறுகளை மீண்டும் செய்ய வேண்டிய கட்டாயம் இல்லை. உங்கள் குழந்தைப்பருவத்தில் பெறாததை வளர்ந்தவராக உங்களுக்கு நீங்களே கொடுக்கலாம்.

குணப்படுத்தல் சாத்தியம். நீங்கள் தகுதியானவர்கள். நீங்கள் போதுமானவர்கள். உங்கள் தந்தையின் அங்கீகாரம் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் நீங்கள் மதிப்புள்ளவர்கள்.

உங்கள் பயணத்தை கைவிடாமல் தொடருங்கள்.