



# கொரோனா வைரஸால் ஏற்பட்டுள்ள தொற்று நோய் பரவல் காரணமாக நாம் எதிர்கொள்ளும் இக்கடினமான காலத்தில் கவலையைக் குறைப்பதற்கும், மனதை சீராக வைத்திருப்பதற்குமான சுய ஆலோசனைகள்

இந்த ஆவணம் ஆன்மீக அறிவியல் ஆராய்ச்சி அறக்கட்டளையால் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. மன அழுத்தம் இல்லாத வாழ்க்கைக்கும் மற்றும் விரைவான ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு ஒரு அடித்தளத்தை உருவாக்குவதற்கும் பராத்பர குரு டாக்டர் ஆடவலே அவர்களால் முன்னோடியாக வடிவமைக்கப்பட்ட ஆளுமை குறைகளை களையும் செயல்முறையை (பி.டி.ஆர்) அடிப்படையாகக் கொண்டது.

அன்புள்ள வாசகர்களே, கொரோனா வைரஸால் ஏற்பட்டுள்ள தொற்று நோய் பரவலின் மத்தியில் உலகெங்கிலும் உள்ள மக்களுக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் சில பொதுவான சூழ்நிலைகளுக்கு சில சுய ஆலோசனைகளை நாங்கள் வடிவமைத்துள்ளோம். சில சூழ்நிலைகளுக்கு நாங்கள் மாற்று சுய ஆலோசனைகளையும் வழங்கியுள்ளோம் - தயவுசெய்து உங்களுக்கு மிகவும் உதவும் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

## 1. சம்பவம்: கொரோனா வைரஸால் நான் பாதிக்கப்படுவேனா என யோசித்துப் பயப்படுகிறேன்.



**சுய ஆலோசனை :** எப்போதெல்லாம் கொரோனா வைரஸால் நான் பாதிக்கப்படுவேனா என யோசித்து கவலைப்படுகின்றேனோ, அப்பொழுதெல்லாம் நான் தேவையான அனைத்து முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளையும் ஆன்மீக நடவடிக்கைகளையும்<sup>(1)</sup> எடுத்து வருகிறேன் என்று அச்சம் நீக்கி, மிகுதியை கடவுளின் கைகளில் விட்டுவிடுவேன்.

**மற்றுமொரு சுய ஆலோசனை :** எப்போதெல்லாம் கொரோனா வைரஸால் பாதிக்கப்படுவேனோ என நான் கவலைப்படும்போது, தேவையான அனைத்து முன்னெச்சரிக்கைகளையும் நான் எடுத்துக்கொள்கிறேன் என்பதை எனக்கு நானே நினைவூட்டி கொண்டு, நிகழ்காலத்தின் மீது என் நினைவு இருக்க வேண்டும் என பிரார்த்தனை செய்து கொண்டு, கடவுளின் நாமஜபத்தின் மீது கவனம் செலுத்துவேன், ஏனென்றால் அதுவே எனக்கு ஆன்மீக பாதுகாப்பை தரும்.

**குறிப்பு 1 :** ஒருவர் கடவுளின் நாமஜபம், உப்பு நீர் ஆன்மீக நிவாரணம், மற்றும் தினசரி எஸ்.எஸ்.ஆர்.எ.:ப் ஊதுபத்திகளை ஏற்றுவது போன்ற கொரோனா வைரஸ் தொற்றுக்கு எதிரான ஆன்மீக பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள எஸ்.எஸ்.ஆர்.எ.:ப் பரிந்துரைக்கிறது.

## 2. சம்பவம்: நான் கொரோனா வைரஸ் தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதால் இறந்துவிடுவேன் என்று பயப்படுகிறேன்.



**சுய ஆலோசனை :** எப்போதெல்லாம் நான் கொரோனா வைரஸ் தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதால் இறந்துவிடுவேன் என்று நினைக்கின்றேனோ, அப்பொழுது எனது கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதை எல்லாம் - மருத்துவ உதவி மற்றும் சுகாதார நடவடிக்கைகள் போன்றவற்றை எனது திறனுக்கு ஏற்றவாறு நான் எடுத்தது கொண்டுள்ளேன். மற்றவை என் விதிப்படி நடக்கும் என்பதை நான் உணர்வேன். ஆன்மீக பயிற்சி என்பது கூடுதல் பாதுகாப்பு. எனவே, நான் நேர்மறையாக இருந்து என் ஆரோக்கியத்தை கவனித்துக்கொள்வதற்கான முயற்சிகளைத் தொடர்வேன்.

[கொரோனா வைரஸால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள 81% பேருக்கு COVID-19 லேசான பாதிப்பு உள்ளது என்று சீன நோய் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பு மையம், 18ம் தேதி பிப்ரவரி 2020 அன்று வெளியிட்ட ஆய்வின்படி தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. சுமார் 13.8% பேருக்கு கடுமையான நோய் தொற்று உள்ளது என அறியப்பட்டுள்ளது. அதாவது அவர்களுக்கு மூச்சுத் திணறல் அல்லது கூடுதல் ஆக்ஸிஜன் தேவைப்படுகிறது. மேலும் சுமார் 4.7% பேர் மிக தீவிரமான பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறார்கள். அதாவது சுவாசக் கோளாறு, பல உறுப்புகள் செயலிழப்பு அல்லது செப்டிக் அதிர்ச்சியை எதிர்கொள்கின்றனர்.]

**மற்றுமொரு சுய ஆலோசனை :** எப்போதெல்லாம் நான் கொரோனா வைரஸ் தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதால் இறந்துவிடுவேன் என்று நினைத்து பயப்படுகிறேனோ, அப்பொழுது எனது கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும் மருத்துவ உதவி மற்றும் ஆன்மீக பயிற்சி போன்றவற்றை செய்து கொண்டிருக்கிறேன் என்பதை நினைவில் கொள்வேன். நான் கடவுளிடம் இந்த நோயை எதிர்கொள்ள எனக்கு வலிமை அளிக்குமாறு பிரார்த்தனை செய்து கொண்டு அவர் எனக்குச் சிறந்ததைச் செய்வார் என்ற திட நம்பிக்கையுடன் நேர்மறையாக இருப்பேன்



கொரோனா வைரஸால் ஏற்பட்டுள்ள தொற்று நோய் பரவல் காரணமாக நாம் எதிர்கொள்ளும் இக்கடினமான காலத்தில் கவலையைக் குறைப்பதற்கும், மனதை சீராக வைத்திருப்பதற்குமான சுய ஆலோசனைகள்

**3. சம்பவம்: கொரோனா வைரஸ் மிகவும் பரவி இருப்பதால், நான் வாங்க விரும்பும் உணவு மற்றும் பிற பொருட்கள் சூப்பர் மார்க்கெட்டில் கிடைக்காமல் போகலாம் என்று நான் கவலைப்படுகிறேன்.**



**சுய ஆலோசனை :** எப்போதெல்லாம் கொரோனா வைரஸ் மிகவும் பரவி இருப்பதால் நான் வாங்க விரும்பும் உணவு மற்றும் பிற பொருட்கள் சூப்பர் மார்க்கெட்டில் கிடைக்காமல் போகலாம் என்று நான் கவலைப்படுகிறேனோ, அப்பொழுது பல வாங்களுக்கு உணவு மற்றும் மருத்துவ பொருட்களை சேமித்து வைப்பதே புத்திசாலித்தனம் என்பதை நான் உணர்வேன். எனவே, உடனடியாக தேவைகளை பட்டியலிட்டு பொருட்களை வாங்கச் செல்வேன்.

**மற்றுமொரு சுய ஆலோசனை :** எப்போதெல்லாம் கொரோனா வைரஸ் மிகவும் பரவி இருப்பதால் நான் வாங்க விரும்பும் உணவு மற்றும் பிற பொருட்கள் சூப்பர் மார்க்கெட்டில் கிடைக்காமல் போகலாம் என்று நான் கவலைப்படுகிறேனோ, அப்பொழுது இப்பிரச்சினையை மிக எளிதாக, முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு தேவையான உணவு பொருட்களை கடைகளிலோ அல்லது இணையதளத்தின் மூலமோ தருவித்து சேமித்து கொள்வதன் மூலம் எதிர் கொள்ள முடியும் என்பதை உணர்வேன். எனவே, நான் உடனடியாக ஒரு பட்டியலிட்டு அவற்றை வாங்க ஏற்பாடு செய்வேன்.

**4. சம்பவம்: கொரோனா வைரஸ் தொற்று நோய் பரவலினால் ஏற்பட்ட பங்குச் சந்தை வீழ்ச்சியில் நான் முதலீடு செய்த எல்லா பணத்தையும் இழந்து கொண்டிருக்கிறேன் என்பதை நினைத்து நான் கவலைப்படுகிறேன்.**



**சுய ஆலோசனை :** எப்போதெல்லாம் கொரோனா வைரஸ் தொற்று நோய் பரவலினால் ஏற்பட்டுள்ள பங்குச் சந்தை வீழ்ச்சியில் நான் முதலீடு செய்த பணத்தை இழக்கத் துவங்குகின்றேனோ, அப்பொழுது எல்லோரும் தற்போது இதே நிலைமையை எதிர்கொள்கிறார்கள் என்பதை நான் உணர்வேன். இந்நோய்க்கான மருந்து நிச்சயமாக கண்டுபிடிக்கப்படும், இந்த பிரச்சினையும் கடந்து போகும். எனவே, நான் பொறுமையாகவும் அமைதியாகவும் இருப்பேன்.

**மற்றுமொரு சுய ஆலோசனை :** எப்போதெல்லாம் கொரோனா வைரஸ் தொற்று நோய் பரவலினால் ஏற்பட்டுள்ள பங்குச் சந்தை வீழ்ச்சியில் நான் முதலீடு செய்த பணத்தை இழக்கத் துவங்குகின்றேனோ, அப்பொழுது நான் மீண்டும் பணம் சம்பாதிக்க முடியும், மேலும் நான் உயிருடன் நலமாக இருப்பது மிகவும் முக்கியம் என்பதை உணர்ந்து கடவுள் எனக்குக் கொடுத்துள்ளவற்றில் என் கவனத்தை செலுத்துவேன்.

**5. சம்பவம்: கொரோனா வைரஸ் பாதிப்பால் என் குடும்பத்தவரால் பயணிக்க முடியாததால், நான் அவர்களை பார்க்க முடியவில்லை என நினைத்து கவலைப்படுகிறேன்.**



**சுய ஆலோசனை :** எப்போதெல்லாம் என் குடும்பத்தவர் பயணிக்க முடியாததால் நான் அவர்களை பார்க்க முடியவில்லை என்று கவலைப்படுகிறேனோ, அப்பொழுது தொற்றுநோய் பெரிதளவில் பரவிவுள்ள இந்த காலத்தில் பயணத்தை கட்டுப்படுத்துவதே அனைவரின் பாதுகாப்பிற்கும் சிறந்தது என்று உணர்வேன். இது ஒரு தற்காலிகமான கட்டம். எனவே, நான் நேர்மறையாக இருந்து, என்னையும் என் குடும்பத்தையும் கொரோனா வைரஸிலிருந்து பாதுகாக்கும் நடவடிக்கைகளில் கவனம் செலுத்துவேன்.