டாக்டரிடம் கேளுங்கள்...

நான் தற்போது கர்ப்பமாக இருக்கிறேன். அழகான என் நகங்கள் இப்போது நிறம் மாறி பழுப்பாகத் தோன்றுகின்றன. இது ஏன்? எனது சருமத்திலும் நிறமாற்றம் காணப்படுகிறது. இதை மாற்ற முடியுமா?

டாக்டர் ஜெயராணி சொல்லும் ஆலோசனை:

கர்ப்பக் காலத்தில், உடலுக்குள் எத்தனையோ மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இதையெல்லாம் நீங்கள் எதிர்பார்த்திருக்க முடியாது. ஹார்மோன்கள் செய்யும் இந்த மாற்றத்தினால் சருமம் நிறும் மாறுகிறது. நகங்கள் பழுப்பாகத் தெரிகின்றன.

சமீபகாலமாக ஒரு இளைஞனைப் பற்றியே சிந்தனை. தெருவில் நடந்தால் எதிரில் வருவானோ என்றெல்லாம் நினைக்கத் தோன்றுகிறது. அந்த இளைஞன் என்னைத் தீவிரமாகக் காதலிப்பதாகவும் எனக்காக உயிரையே மாய்த்துக் கொள்ளத் துணிவதாகவும், நம்புகிறேன். அவனைப் பல முறை தொடர்பு கொண்டு பேசிய போது, அவனுக்கு என் மீது அப்படி எந்த எண்ணமும் இல்லை என்று சொல்கிறான். இப்படியொரு கற்பனையான உறவு என் மண்டையில் ஆக்கிரமிக்கக் கூடாது என்று நினைக்கிறேன். இது என் வாழ்க்கையையே சூன்யமாக்கி விட்ட மாதிரி நினைத்து, படுக்கையில் தினம் தினம் அழுகிறேன். நான் மீள என்ன வழி?

டாக்டர் கௌதம்தாஸ் சொல்லும் ஆலோசனை:

ஒருவரை மறப்பது என்பது அத்தனை சுலபமான காரியமில்லைதான். ஆனால் மறப்பது என்பதையே மென்மையான விஷயமாக அணுகலாம். அவன் உங்களை காதலிக்கவில்லை என்று பல முறை

ஒருவரை மறப்பது என்பது அத்தனை சுலபமான விஷயமில்லைதான். ஆனால் மறப்பது என்பதையே மென்மையான விஷயமாக அணுகலாம். அவன் உங்களை காதலிக்கவில்லை என்று பல முறை கூறியிருக்கிறான். அவன் உங்களை காதலிப்பதாக எந்த அறிகுறியும் இல்லை. ஆதலால் இந்த காதல் ஒரு பிரமையா இருக்கக்கூடும். முதலில் இதெல்லாம் உங்கள் கற்பனை யின் விளைவுகள் என்பதை உணர வேண்டும்.

"கடந்த காலத்தில் நான் அவனை நம்பாததால் அவனுக்கு என்மீதான காதல் போய் விட்டது", என்கிற மாதிரியான எண்ணங் களை ஒதுக்கித் தள்ளுங்கள். அழுது தீர்க்க வேண்டும் எனத் தோன்றினால் முடிகிற வரை அழுங்கள். அது உங்களுக்குள் உள்ள கோபம், ஏமாற்றம் எல்லாவற்றையும் நீர்க்கச் செய்து, மனதை லேசாக்கும்.

காதல் தொடர்பான விஷயங்களைப் பார்ப்பதை, யோசிப்பதை நிறுத்துங்கள். உதாரணத்துக்கு, காதல் காட்சிகளைப் பார்ப்பது, காதல் பாடல்களைக் கேட்பது போன்றவை உங்கள் வலியை இன்னும் அதிகப்படுத்தலாம். அதற்குப் பதில் சந்தோஷமான பாடல்கள், நகைச்சுவைக் காட்சிகளைப் பார்ப்பது உங்கள் மனதுக்கு இதமளிக்கும்.

ஒரு விஷயத்தை உங்கள் மண்டையில் இருந்து தூக்கிப்போட நினைத்தால் வேறு புதிய விஷயங்களை உள்ளே கொண்டு வர வேண்டும். எனவே உங்களை பிசியாக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு எதெல்லாம் பிடிக்குமோ, அதையெல்லாம் செய்யுங்கள். நல்ல படத்துக்குச் செல்வது, பிடித்ததை சாப்பிடுவது, நண்பர்களுடன் நேரம் செலவிடுவது, பியூட்டி பார்லர் சென்று அழகுப்படுத்திக் கொள்வது என எதை வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.

என்ன செய்யப் போகிறீர்கள் என்பதை விட, ஏதேனும் செய்கிறீர்களா என்று பாருங்கள். பிசியாக இருந்தீர்களானால், நீங்கள் மறக்க நினைக்கிற நபரைப் பற்றிய சிந்தனையே உங்களுக்கு வர வாய்ப்பில்லை. வெளியே செல்லுங்கள். நிறைய மனிதர்களைப் பாருங்கள்.

வீட்டுக்குள்ளேயே அடைந்து கிடந்தால், மறக்க வேண்டிய விஷயங்கள் சிரமமாகும். மனது சரியில்லாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. நல்ல உடைகளை அணிந்து கொண்டு, நன்றாக டிரெஸ் செய்து கொண்டு, உங்கள் நண்பர் களுடன் உங்களுக்குப் பிடித்த இடத்துக்குச் செல்லுங்கள்.

அப்படி வெளியே சென்று பல முகங்களைப் பார்க்கும் போது, நீங்கள் மறக்க நினைக்கிற நபருக்கு மட்டும்தான் உங்களைக் கவரக் கூடிய அழகிய முகமும், அருமையான குரலும் உண்டு என்கிற உங்கள் எண்ணமும் மாறும்.

அந்த நபரை சந்திக்க வாய்ப்பிருக்கிற இடங்களுக்குச் செல்வதைத் தவிருங்கள். அப்படியே சந்திக்க நேர்ந்தாலும், தர்ம சங்கடப்பட வேண்டாம். ஹலோ, ஹாய் சொல்லி விட்டு, உடனடியாக கிளம்புவதற்கான காரணம் ஒன்றைச் சொல்லி அந்த இடத்தை விட்டு நகர்ந்து விடுங்கள். ஆனால் நீங்கள் அவரைப் பார்த்து விட்டு ஓடி ஒளிகிற மாதிரி காட்டிக் கொள்ளாதீர்கள். இயல்பாக நடந்து கொள்ளுங்கள்.

இவை எல்லாவற்றையும் மீறி, அவரை மறந்தாக வேண்டும் என்கிற மன உறுதி உங்களுக்கு இருந்தால் மறப்பதும் சுலபம். மேலே சொன்ன எதுவுமே உங்களுக்கு உதவவில்லை என்றால் அது ஒரு பிரம்மைதான். அதை சரி செய்ய மருந்துகள் உள்ளன. மனநல மருத்துவரைக் கலந்தாலோசியுங்கள்.