



ಥಾಟ್ ಜರ್ನಲಿಂಗ್

ಆಲೋಚನೆಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ವಿಧಾನ

ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿ ಎಂಟು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ, ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ 480 ಆದರೂ, ನೀವು ಎಚ್ಚರವಿರುವಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಎಷ್ಟು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರಬಹುದು? ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಮನುಷ್ಯ ಎದ್ದಿದ್ದರೆ, ಸುಮಾರು 11000 ಆಲೋಚನೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸುಮ್ಮನೆ ಬಂದು ಹೋದರೆ, ಕೆಲವು ನಮ್ಮನ್ನು ಖುಷಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ನಮಗೆ ಸಿಟ್ಟನ್ನೂ, ನೋವನ್ನೂ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ತರುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ನೆನಪುಗಳು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಇಷ್ಟವಿರುವ ಅಥವಾ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಒಂದಲ್ಲ, ಒಂದು ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ನಾವು ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ನಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಬೇಜಾರು ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ಯಾರ ಹತ್ತಿರವಾದರೂ ದುಖುವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ

■ ಅನಿತಾ ನಾಡಿಗ್

ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸು ಹಗುರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋದಕ್ಕೆ ಯಾರೊಂದರೆ ಅವರ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳೋದಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತಾ? ಯಾರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳೋವೋ, ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋ ಮನೋವೃತ್ತಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ, ಅಂತಹ ಜನ ಸಿಗುವುದು ಕಡಿಮೆ.

ಕೆಲವರ ಬಳಿ ಏನಾದರೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಅಂದರೆ, 'ನಾನೇನಾದ್ರೂ ಹೇಳಿದ್ದೆ ನಾನೇ ಓವರ್ ರಿಯಾಕ್ಟ್ ಮಾಡ್ತೀನಿ ಅಂದುಬಿಡ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲ ಅಂದ್ರೆ ನಂದೇ ತಪ್ಪು ಅಂತಾರೆ. ನನಗೆ ಏನ್ ಅನ್ನಿಸ್ತು, ಏನ್ ಆಯಿತು ಅಂತ ಹೇಳಕ್ಕೆ ಆಗತ್ತಾ ಇವರ ಹೆತ್ತ' ಅನ್ನೋ ಭಯ ಕಾಡಬಹುದು. ನಮ್ಮನ್ನು ಜಡ್ಡ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅನಿಸಿ ಇವರಲ್ಲಿ ಹೇಳೋದೇ ಬೇಡ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನು, ಜಡ್ಡ್ ಮಾಡದೇ ಇರೋರು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳೋ ತಾಳ್ಮೆ ಸಮಯ ಇರಬೇಕಲ್ಲ.

ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಂತೂ ಜಡ್ಡ್ ಮಾಡದೇ ಇರೋರು ನಮ್ಮ ಬದುಕಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೋ ಇಲ್ಲವೋ, ಬೇಜಾರಾದರೆ ಹೇಳ್ಕೊಳ್ಳಕ್ಕೆ ಜನ

ಸಿಕ್ವಾರಾ ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸದೆ, ದಿನನಿತ್ಯ ನಮಗೆ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡ್ತಾನೆ ಇರುತ್ತೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಮಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು. ಅದು ತುಂಬಾ ದುಖುವನ್ನೋ, ನೋವನ್ನೋ ಉಂಟು ಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ದೈನಿಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಬಹುದು. ನಿದ್ದೆ ಕೆಡಿಸಬಹುದು ಕೂಡ. ಸುಸ್ತಾಗಬಹುದು. ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ವಿನಾಕಾರಣ ನಾವು ರೇಗಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಯಾರೊಡನಾದರೂ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಹಗುರಾಗಿ ಈ ವೈಪರೀತ್ಯವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದಿತ್ತೇನೋ ಎಂದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ನಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ತರಹದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸದಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಒಂದು ತಂತ್ರವೆಂದರೆ ಅದು 'ಥಾಟ್ ಜರ್ನಲಿಂಗ್'.

ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಥಾಟ್ ಜರ್ನಲಿಂಗ್ ಎಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಬರೆದಿಡೋದು. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಎನಿಸಿದಾಗ ಆ ಅನುಭವವನ್ನು, ಅದರಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತಿರುವ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಡಿಜಿಟಲ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಡುವುದು.