

ಮನಸ್ಸು ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 11000 ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೇಗೆ ಬರೆಯುವುದು ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಬಹುದು. ಯಾವಾಗ ನಮಗೆ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದ ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ನೆನಪಿನಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಹಿಂಸೆ ಅಥವಾ ನೋವು ಆಗುತ್ತದೋ, ಯಾವಾಗ ನಾವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೀವೋ, ಯಾವಾಗ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಬೇಡದ ನಡವಳಿಕೆ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಥಾಟ್ ಜರ್ನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಥಾಟ್ ಜರ್ನಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಇದರ ಸರಳ ವಿಧಾನವಾದ 'ಫ್ರೀ ಫ್ಲೋ ಮೆಥಡ್' ಅನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಫ್ರೀ ಫ್ಲೋ, ಹೆಸರೇ ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ, ಮನಸ್ಸಲ್ಲಿ ಏಳುತ್ತಿರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ, ಅದರಿಂದ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತಿರುವ ಭಾವನೆಗಳು ಹಾಗೂ ತಮಗಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು, ತರ್ಕವನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು, ಜಡ್ಡ್ ಮಾಡದೇ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ, ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಬರೆಯುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರು ತಮ್ಮ ಗಂಡ ಚಿನ್ನದ ನೆಕ್ಲೇಸ್ ಕೊಡಿಸಿದರು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನನ್ನು ಅವರ ಗಂಡನಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಗಂಡ ನೆಕ್ಲೇಸ್ ಕೊಡಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಿಟ್ಟು ಬರಬಹುದು. ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರನ್ನು ಕಂಡು 'ಅವಳು ಎಷ್ಟು ಅದೃಷ್ಟವಂತೆ, ನನಗೆ ಆ ಅದೃಷ್ಟವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಕರುಬಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಬೇಕು. ಬರೆಯುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವ, ಅದರಿಂದ ಮೂಡಿದ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಯೋಚನೆಗಳ ಸುತ್ತ ಇರಬೇಕು. ಬರೆಯೋದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಹಾಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾ ಲಹರಿ ಸುಗಮವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ಕಾಗದಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿದರಾಯಿತು.

ಈ ಥಾಟ್ ಜರ್ನಲಿಂಗ್ ಯಾವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಥಾಟ್

**ಬೇಸರ, ದುಃಖವಾದಾಗ
ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ
ಹಂಚಿಕೊಂಡರೆ ಮನಸ್ಸು
ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ
ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ
ದುಗುಡಗಳಿಗೆ ಕೇಳುಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.
ಆಗ ನಮಗೆ ನಾವೇ ಸಾಂತ್ವನ
ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುವ ತಂತ್ರ
'ಥಾಟ್ ಜರ್ನಲಿಂಗ್'.**

ಜರ್ನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿಗದಿತ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರಶಾಂತ ಹಾಗೂ ಏಕಾಂತವಿರುವಂತಹ ಸ್ಥಳವಾದರೆ ಬಹಳ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ದಿನವೂ ತಪ್ಪದೆ ಥಾಟ್ ಜರ್ನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಗದಿತ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳ, ಈ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಾಗಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ, ನಾನು ಥಾಟ್ ಜರ್ನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಕಾಯಬೇಕೇ ಎಂದರೆ, ಹಾಗೇನು ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಇದ್ದಲ್ಲೇ, ಯಾವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದರೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಜರ್ನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಕಾಗದವನ್ನು ಹರಿದು ಹಾಕಬಹುದು ಅಥವಾ ಡಿಜಿಟಲ್ ಅಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದರೆ, ಅಳಿಸಬಹುದು. ಇದು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ನೀವು ಬರೆದಿದ್ದು ಬೇರೆಯವರು ಓದಿದರೆ ಎಂಬ ಅಳುಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ನಾನು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಶ್ರಮವನ್ನು, 'ನನ್ನ ಸಂಕಷ್ಟವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರು ಸಿಗಲಿಲ್ಲ'ವೆಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಿಮಗೆ ಮೂಡಿದರೆ, ಅದಕ್ಕಿಲ್ಲದೆ ಉತ್ತರ. ಥಾಟ್ ಜರ್ನಲಿಂಗ್ ಇಂದ

ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸ್ವಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ವಿಮರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಅದು ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅರಿವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕುಕ್ಕರ್‌ನ ಗಾಳಿ ರಿಲೀಸ್ ಮಾಡುವ ವೆಯಿಟ್‌ನ ಮಹತ್ವವೇನು? ಗಾಳಿ ಹೋಗುವ ಕೊಳವೆ ಹಾಗೂ ವೆಯಿಟ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕುಕ್ಕರ್ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಕುಕ್ಕರ್ ಸಿಡಿಯುತ್ತೆ ಅಂದ್ರೆ? ಥಾಟ್ ಜರ್ನಲಿಂಗ್ ಕೂಡ ಕುಕ್ಕರ್ ವೆಯಿಟ್ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ಮನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದರೆ, ಒತ್ತಡವು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ನಾವು ಏಕಾಏಕಿ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳೋದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಥಾಟ್ ಜರ್ನಲಿಂಗ್, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಸಹ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ನೀರಿದ್ದರೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಲು ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಮೊದಲು ಪಾತ್ರೆಯ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲುತ್ತೀರಿ. ಆ ಪಾತ್ರೆಯ ನೀರು ಚೆಲ್ಲಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಿಮಗೆ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹೊಸ ನೀರು ಹಾಕಲು ಜಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಥಾಟ್ ಜರ್ನಲಿಂಗ್ ಕೂಡ, ಪಾತ್ರೆಯ ನೀರು ಚೆಲ್ಲಿದಂತೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಿದರಷ್ಟೇ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಥಾಟ್ ಜರ್ನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಕಮ್ಮಿ ಆಗಿ, ವಾಪಸ್ಸು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಬೇಜಾರಾಗಿದೆ, ನೋವಾಗಿದೆ ಎಂದ ತಕ್ಷಣ ಯಾರ ಅವಲಂಬನೆ ಇಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ದುಃಖವನ್ನು ಕಾಗದದ ಮೇಲೋ, ಮೊಬೈಲ್ ಒಳಗೋ ತೋಡಿಕೊಂಡುಬಿಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗಲ್ಲದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಪರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ಬಳಸಬಹುದು.

ಥಾಟ್ ಜರ್ನಲಿಂಗ್‌ನ ಫ್ರೀ ಫ್ಲೋ ಮೆಥಡ್ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಇರುವ ಒಂದು ಸರಳ ವಿಧಾನ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಿಮ್ಮ ದಿನದ ಅಹಿತವಾದ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ನೀವು ಬರೆಯಲು ಶುರುಮಾಡಿದರೆ, ನಿಮಗೂ, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವವರಿಗೂ ತಕ್ಕ ಮಟ್ಟಿನ ನೆಮ್ಮದಿ ಖಂಡಿತ!

