

ഡയറി എഴുത്ത് ആരോഗ്യത്തിന് ഒരു ദിവ്യ ഔഷധം

ഓരോ ദിവസവും വൈകീട്ട്, അന്ന് തന്നെ ഏറ്റവും അസ്വസ്ഥനാക്കിയ സംഭവത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു ഡയറിക്കുറിപ്പെഴുതുന്നത്, ഒരാളുടെ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ആരോഗ്യത്തെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുന്നത് ശാസ്ത്രീയമായിതന്നെ തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

വെറുതെ രണ്ടുവരിയിൽ സംഭവമെഴുതിയാൽ പോരാ. ആദ്യം സംഭവത്തെ (അതിന്റെ കാരണങ്ങളെ, അതിന്റെ വളർച്ചയെ, അതിന്റെ അവസാനത്തെ) വിവരിക്കണം ; പിന്നെ തനിയ്ക്കോ സംഭവത്തിൽ എന്തെങ്കിലും പങ്കുണ്ടായിരുന്നോ, ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ തന്റെ ഭാഗത്തുനിന്ന് വീഴ്ചയെന്തെങ്കിലും സംഭവിച്ചോ, അപ്പോഴെടുത്ത നിലപാടും ഉപയോഗിച്ച വാക്കുകളും ചെയ്യപ്രവർത്തികളും ന്യായീകരിക്കുന്നതും ഉചിതവുമായിരുന്നു എന്ന് പുനരാലോചന നടത്തുന്ന രീതിയിൽ ഡയറിയിൽ സ്വയം ചർച്ചചെയ്യണം.

തനിക്കു പങ്കില്ലാത്ത, താൻ ദുർഗ്ഗാകൃഷ്ടനായ ഒരു സംഭവമാണെങ്കിൽ, അക്കാലത്തിൽ ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ തനിക്കു ഇടപെടാനാകുമായിരുന്നു, താനിടപെട്ടിരുന്നെങ്കിൽ അത് അങ്ങിനെയോ വാതെ ഒഴിവാക്കാനാകുമായിരുന്നു, ഇടപെടാതെ നിന്നത് ശരിയായില്ലെന്നുണ്ടോ— എന്നിങ്ങനെ ചർച്ചചെയ്യണം.

മു: ഖം, അപമാനം, സങ്കടം, വേദന, മരണഭയം, മാനസിക അസ്വസ്ഥത, ഒറ്റപ്പെടൽ എന്നിവ അനുഭവപ്പെട്ട സന്ദർഭങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ് ഡയറിയിൽ സ്വയം വിചാരിക്കുകപ്രകൃതം എഴുതേണ്ടത്. ആഹ്ലാദം നൽകിയ സംഭവങ്ങളെക്കുറിച്ച് സൂചനമാത്രമേ ഡയറിയിൽ എഴുതേണ്ടൂ.