



ఆ మధ్య వచ్చిన ఫిదా మూవీలో హీరోయిన్ సాయి పల్లవి హీరో వరుణ్ తేజ్ తో 'గట్టిగా అనుకో.. ఐపోయిద్దా' అంటూ ఉంటుంది. సినిమాల్లో అంతే చెప్తుంటారులే, మంత్రాలకు చింతకాయలు రాలతాయా.. అనే సందేహం కలగొచ్చు. ఓ శాస్త్రీయ పద్ధతిలో అనుకుంటే మాత్రం మాటే మంత్రం అవుతుందని, సానుకూల ఫలితాలు వస్తాయని సైకాలజీలోని స్వీయ ధ్రువీకరణ సిద్ధాంతం చెబుతున్నది. ఈ విద్యా సంవత్సరం నుంచి పాఠశాలల అసెంబ్లీ సమయంలో విద్యార్థులకు రోజుకు కనీసం రెండు స్వీయ ధ్రువీకరణలను అలవాటు చేయాలని సీబీఎస్ఈ ఆదేశించడంతో వీటిపై అందరి దృష్టి పడింది. అసలు ఈ స్వీయ ధ్రువీకరణలు ఏంటి, మనుషులపై వాటి ప్రభావం ఎంత.. అనే విషయాలు తెలుసుకుందాం.

‘మాటే’ మంత్రము .. మనసే బంధము..’ ఇది అప్పుడెప్పుడో వచ్చిన సీతాకోకచిలుక సినిమాలోని పాట. అందులో చెప్పినట్లుగానే మాటకు, మనసుకు బంధం ఉంది. మంచి మాట మనసుపై మంత్రంలా పనిచేసి మేలుచేస్తుంది. అలాంటి మాటలనే స్వీయ ధ్రువీకరణలు అంటారు. వీటి ప్రభావంపై మానసిక నిపుణుల్లో భిన్నాభిప్రాయాలు ఉన్నప్పటికీ, స్వీయ ధ్రువీకరణల సాయంతో సానుకూల ఫలితాలు సాధించవచ్చని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. స్వీయ ధ్రువీకరణలు మనసు, శరీరంపై ప్రభావం చూపి ఆలోచన విధానం, ప్రవర్తనలను మార్చడంతో పాటు కష్ట కాలాలను దైర్ఘ్యంగా ఎదుర్కోనే శక్తిని కూడా ఇస్తాయని ఈ పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. రోజూ సానుకూల స్వీయ ధ్రువీకరణలను సాధన చేయటం ద్వారా మెదడులో నూతన నాడీకణ దారులు ఏర్పడి సానుకూల ఆలోచనలు, సానుకూల ప్రవర్తన వృద్ధి చెందుతాయి.

ప్రయోజనాలు ఇవి..

సానుకూల స్వీయ ధ్రువీకరణలను రోజూ సాధన చేయడం ద్వారా వ్యక్తిగతంగాను, వృత్తిపరంగానూ అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరతాయి. శాస్త్రీయ స్వీయ ధ్రువీకరణలు మనిషి మెదడు, నాడీ సంబంధ రసాయనాలు, ఉద్వేగాలు, ప్రవర్తనలపై ప్రభావం చూపుతాయి. అదెలాగో తెలుసుకుందాం.

- స్వీయ ధ్రువీకరణలు మెదడులోని ఫ్రీ ఫ్రంటల్ కార్టెక్స్ ను ఉత్తేజపరిచి మంచి నిర్ణయాలు తీసుకోవటం, వాటిని అమలు చేయడంలో సాయపడతాయి.
- మెదడులో రివార్డు సిస్టంను ప్రభావితం చేసే వెంట్రల్ స్ట్రీయాటం భాగాన్ని ఉత్తేజపరిచి ప్రేరణ కలిగిస్తాయి. అమీగడల చర్యలను నియంత్రించి ఒత్తిడి, ఆందోళనలను తగ్గిస్తాయి.
- సానుకూల స్వీయ ధ్రువీకరణలు శరీరంలో డోపమైన్ విడుదలను పెంచి సంతోషాన్ని కలిగిస్తాయి. దీంతో వాటి సాధనకు ప్రేరణ కలుగుతుంది.
- శరీరంలో సెరటోనిన్ స్థాయిని పెంచి మూడ్ ను ప్రభావితం చేయడంతోపాటు ఉద్వేగాలను అదుపులో ఉంచుకునేందుకు దోహదపడతాయి.
- ఒత్తిడికి కారణమయ్యే కార్టిసోల్ హార్మోన్ విడుదలను తగ్గించి ఒత్తిడిని తగ్గించడంతోపాటు మనిషికి

ప్రశాంత చిత్తాన్ని కూడా ఇస్తాయి.

- వ్యక్తి స్వీయ అవగాహనలో మార్పులు తీసుకొచ్చి ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మ ఔన్నత్యాలను పెంచుతాయి. లక్ష్యాలను రూపొందించుకోవడంలోనూ, వాటి సాధనలోనూ ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తాయి.

అన్నీ మంత్రాలు కాలేవు..

స్వీయ ధ్రువీకరణలతో ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి కదా, సాధన చేసి సాధించేద్దాం అనుకుంటే పొరపడినట్టే. వీటి సాధనకు నిర్దిష్ట పద్ధతులు, ప్రమాణాలు ఉన్నాయి. మూడు ‘పీ’లు ముఖ్యం.. స్వీయ ధ్రువీకరణలను రూపొందించడంలో మూడు ‘పీ’లు చాలా ముఖ్యమైనవి. అవి ప్రెజెంట్ టెన్స్, పాజిటివ్, పర్సనల్. స్వీయ ధ్రువీకరణ ఎప్పుడూ కూడా వర్తమాన కాలాన్నే సూచించాలి. భూత, భవిష్యత్తు కాలాలతో రూపొందించిన ధ్రువీకరణలు ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపలేవు. ధ్రువీకరణలు ఎప్పుడూ సానుకూలంగానే ఉండాలి. ప్రతికూల ధ్రువీకరణలతో లాభం కంటే నష్టమే ఎక్కువ జరుగుతుంది. ధ్రువీకరణ ఎప్పుడూ కూడా వ్యక్తిగత విషయాలకు సంబంధించే ఉండాలి. వీటితో వ్యక్తిలో మార్పు రావచ్చు గాని, సమాజంలో ఎలాంటి మార్పు రాదు.

- స్వీయ ధ్రువీకరణల సాధన ద్వారా ప్రవర్తనలో సానుకూల మార్పులు గోచరిస్తాయి. ఆలోచనలకు, ఆచరణకు మధ్య అంతరాలను తగ్గించి మనిషికి తన సామర్థ్యంపై సానుకూల దృక్పథం ఉండేలా చూస్తాయి.
- సానుకూల స్వీయ ధ్రువీకరణల సాధనతో భావోద్వేగాలపై పట్టు దొరుకుతుంది. స్వీయ అంతర్గత సంభాషణను సానుకూలంగా మార్చి గడ్డు పరిస్థితులను ఎదుర్కోనే విధంగా తీర్చిదిద్దుతాయి.

నిత్య సాధన కీలకం..

సానుకూల స్వీయ ధ్రువీకరణలను రూపొందించు

కుంటే సరిపోదు, వాటిని రోజూ సాధన చేస్తేనే అనుకున్న ఫలితాలు దక్కుతాయి. సైకోథెరపిస్ట్ రోనాల్డ్ అల్టెగ్గాండర్ ప్రకారం స్వీయ ధ్రువీకరణలను రోజూ మొత్తంలో కనీసం మూడు నుంచి ఆరుసార్లు సాధన చేయాలి. ఉదయం నిద్ర లేవగానే, రాత్రి పడుకునే ముందు మనసులోగానీ, బయటికి గానీ గట్టిగా సాధన చేయాలి. రోజూ డైరీలో రాయడంతో పాటు, అద్దం ముందు నిల్చుని పలుకుతూ సాధన చేయాలి. ఇలా చేస్తే స్వీయ ధ్రువీకరణల నుంచి మెరుగైన ఫలితాలు సాధించవచ్చు.

సాంతంగా మేలు..

విద్యార్థులకు సీబీఎస్ఈ సూచించిన స్వీయ ధ్రువీకరణలు కొన్ని ఇలా ఉన్నాయి..

- నేను ఎప్పుడూ సంతోషంగా ఉంటాను.
- నేను ఎలాంటి పరిస్థితిలోనైనా ప్రశాంతంగా ఉంటాను.
- ప్రకృతిని, ప్రతి ఒక్కరిని గౌరవిస్తాను.
- సాంకేతిక సాధనాలను చదువుకు మాత్రమే ఉపయోగిస్తాను.

ఎవరో రూపొందించిన స్వీయ ధ్రువీకరణలను సాధన చేయడం కంటే సాంతంగా రూపొందించుకున్న వాటితోనే ఫలితాలు బాగుంటాయని సైకాలజీ చెప్పుంది. స్వీయ ధ్రువీకరణ రూపకల్పన, సాధనలో థింక్ అప్, ప్లెన్, యునిక్ డైలీ అప్రిమేషన్స్ వంటి యావ్ల సాయం తీసుకోవచ్చు.

యద్భావం తద్భవతి అని భగవద్గీతలో చెప్పింది ఈ సానుకూల స్వీయ ధ్రువీకరణల గురించే. ధ్రువీకరణలను శాస్త్రీయ పద్ధతిలో రూపొందించి, క్రమపద్ధతిలో సాధన చేయడం ద్వారా విజయాలను అందుకోవచ్చు. శాస్త్రం చెప్పినా, సంస్కృతి చెప్పినా మనిషి మనుగడ కోసమే, మంచి కోసమే. ఇది గుర్తొని సానుకూల స్వీయ ధ్రువీకరణలను సాధనచేస్తే వ్యక్తి శ్రేయస్సుతోపాటు సమాజ శ్రేయస్సుకూడా సాధ్యమే! శుభం భూయాత్! ■

బి. కృష్ణ, సీనియర్ సైకాలజిస్ట్

ఇగ్నిషియో చైల్డ్ డెవలప్ మెంట్ సెంటర్,
హైదరాబాద్, 99854 28261

సమస్త తెలంగాణ

బతుకమ్మ
22 జూన్ 2025

25