

చాలా ఏళ్ల కిందట చిరంజీవి హీరోగా 'అన్నయ్య' అనే సినిమా వచ్చింది. చూసే ఉంటారుగా.. అందులో చిరంజీవి నుంచి మరో చిరంజీవి బయటికి వచ్చి మాట్లాడుతూ ఉంటాడు. హీరోయిన్ కి లైన్ వేయమని ఎంకర్ జే చేస్తూ ఉంటాడు. అదంతా సినిమా. మీరు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా?.. మనతో మనం అలా మాట్లాడుకుంటామా అని! సమాధానం మీకు 'ఎస్' అని వస్తుంది. మనల్ని మనం తరచి చూసుకుంటే నిత్యం మనతో మనం సంభాషించుకోవడం కామనే అనిపిస్తుంది! దీన్ని సైకాలజీలో స్వీయ సంభాషణ (సెల్ఫ్ టాక్) అంటారు. ఈ సెల్ఫ్ టాక్ సంగతి మరింత వివరంగా తెలుసుకునే వ్రయత్నం చేద్దాం..



స్వీయ సంభాషణ .. మీ గురువు

రాస్తూ,

చదువుతూ, తింటూ, బండి నడుపుతూ, మెయిల్స్ చెక్ చేస్తూ.. మనతో మనం మాట్లాడుతూ ఉంటాం. మనతో మనం వాదలాడుతూ ఉంటాం. మనల్ని మనం పొగుడుతూ ఉంటాం. విమర్శిస్తూ ఉంటాం. చిన్నబుచ్చుతూ ఉంటాం. ఈ స్వీయ సంభాషణకు అంతే ఉండదు. అయితే, అందులో అర్థవంతమైన చర్చల కన్నా, తలాతోకా లేని చెత్త కబుర్లు ఎక్కువ! రోజుకు సుమారు 30 వేల ఆలోచనలు మన మైండ్ లో వస్తూ ఉంటే, అందులో 75 శాతం స్వీయ సంభాషణలే. అంటే రోజుకు సుమారుగా 22,500 సార్లు మనతో మనం మాట్లాడుకుంటాం అన్నమాట. ఈ సంభాషణలకు ముడిసరకు మన నమ్మకాలు, ఆలోచనలే! మనలో పాజిటివ్ ధోరణి ఉంటే, ఆ సంభాషణ పాజిటివ్ పట్లాల మీద కొనసాగుతుంది. నెగటివ్ ధోరణి ఉంటే మురికి కాలువలోనే మునకలేస్తుంది.

ఉద్ధరేదాత్త నాత్మానామ్..
ఇది భగవద్గీతలోని వాక్యం. దీని అర్థం మిమ్మల్ని మీరే ఉద్ధరించుకోవాలని, మనల్ని మనమే సంస్కరించుకోవాలని. మన జీవితాల్ని మలిచే అద్భుత స్ఫూర్తి వాక్యాలు ఏ వున్నకాల్లోనూ, వ్యక్తిత్వ వికాస వీడియోల్లోనూ దొరకవు. తరచి చూస్తే, మన జీవిత అనుభవాల నుంచే ప్రాణం పోసుకుంటాయి. స్వీయ సంభాషణ అనే అంతర్ శక్తిని ఇప్పటిదాకా మనం చాలా నిర్లక్ష్యం చేశాం. చాలా, చాలా దుర్వినియోగం చేశాం. ఇకనైనా, మన బలహీనతను గెలవడానికి, లక్ష్యాలను

సాధించడానికి, ఆత్మ బలాన్ని సమీకరించుకోవడానికి ఆ శక్తిని ఉపయోగించుకుందాం.
స్వీయ సంభాషణ ఇలా..
పాత భయాలను, పాతుకుపోయిన నమ్మకాలను వదిలించుకుని, సరికొత్త ఉత్సాహంతో కొత్తదారిలో ప్రయాణించడానికి సెల్ఫ్ టాక్ తిరుగులేని మెంటల్ ప్రోగ్రామింగ్. మనలో నిత్యం జరిగే స్వీయ సంభాషణ తీరును బట్టి మన మానసిక స్థితిని బేరేజు వేసుకోవచ్చు. సానుకూల, ప్రతికూల ధోరణుల్ని లెక్కగట్టకోవచ్చు. మనం ఏ దశలో ఉన్నామో, మార్పును ఎంత దూరంలో ఉన్నామో అంచనాకు రావచ్చు. సాధారణంగా స్వీయ సంభాషణ ఐదు దశల్లో సాగుతుంది. ఐదో దశకు చేరుకోగలిగితే అనుకున్న ఫలితాలను రాబట్టే సమర్థత మనకు దక్కుతుంది.
లక్ష్యం దిశగా..
సానుకూల స్వీయ సంభాషణతో ఫలితాల పట్ల ఉండే ఆందోళన తగ్గించుకోవచ్చని గ్రీన్ లోని ఓ యూనివర్సిటీ పరిశీలనలో తేలింది. మన భవిష్యత్తు ప్రణాళికలను, గెలుపు వ్యూహాలను నిత్యం మననం చేసుకోవడం ద్వారా ఆలోచనలను లక్ష్యం దిశగా నడిపించవచ్చని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. చివరిగా, ప్రతికూల స్వీయ సంభాషణలు తగ్గించడం, సానుకూల స్వీయ సంభాషణలు పెంచడం ద్వారా విజయ తీరాలను అందుకోవచ్చు. జీవితాన్ని తృప్తిగా సంతోషంగా ముందుకు తీసుకు వెళ్లవచ్చు. మరి ఇంకెందుకు ఆలస్యం.. ఈరోజు నుంచి సానుకూల స్వీయ సంభాషణను ప్రారంభించండి.. అందుకు అవసరమైతే సైకాలజిస్టుల సాయం తీసుకోండి. ■

ఒకటో దశ
నేను అసమర్థుణ్ణి, నేను దురదృష్టవంతుణ్ణి, నావల్ల ఏమీ కాదు.. లాంటి సంభాషణలు అత్యంత ప్రమాదకరమైనవి. అవి మనల్ని తీవ్ర నిర్ణయాల దిశగా తీసుకెళ్లే ప్రమాదం ఉంది. ఈ తరహా సంభాషణ మార్చడానికి వెంటనే తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి.

రెండో దశ
జీవితం గందరగోళంగా ఉంది, నేను మరింత పడ్డ తిగా వ్యవహరించాలి. కుటుంబాన్ని పట్టించుకోవడం లేదు, భార్య పిల్లలకు సమయం కేటాయింపాలి.. అంటూ ఈ దశలో మనలోని లోపాలు అంగీకరిస్తూనే మార్పు వైపు మొగ్గు చూపుతాం.

మూడో దశ..
స్వరంలో ప్రతికూల పదాల తీవ్రత కాస్త తక్కువగానే ఉంటుంది. ఆలోచన నుంచి ఆచరణ వైపుగా అడుగులు పడతాయి. ఇంకెప్పుడూ పనులు వాయిదా వేయను, అనవసరంగా కోప్పడను.. అంటూ స్వీయ సంభాషణలో బలంగా, స్థిరంగా వాణిని వినిపిస్తారు.

నాలుగో దశ..
నా జీవితం నా నియంత్రణలో ఉంది.. నేను ఏం తినాలనేది నేనే నిర్ణయించుకుంటా.. లాంటి విశ్వాస ప్రకటనలు వెల్లువెత్తుతాయి. మనల్ని మనం యథాతథంగా గౌరవిస్తాం, ప్రేమిస్తాం, విశ్వాసంలోకి తీసుకుంటాం.

ఐదో దశ..
వర్తమానంలో ఉంటానే భవిష్యత్తు గురించి సంభాషించుకుంటాం. రేపటి కలలను సాకారం చేసుకోవడానికి ఈ రోజు ఏం ఆలోచించాలో, అదే ఆలోచిస్తాం.

... **బి.కృష్ణ భరత్**, సైకాలజిస్ట్
జాతీయ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు, ఏపీఏ ఇండియా