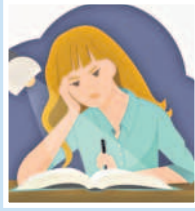


ఇన్స్పిరేషన్

ఎందుకిలా?

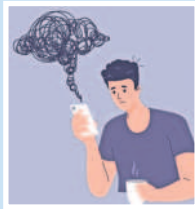
అదే పని పదేపదే: ఒకే రకమైన పని మళ్ళీ మళ్ళీ చేయడం వల్ల.. కొన్నాళ్లకు విసుగు పుడుతుంది. ఆ పనంటే ఆసక్తి తగ్గిపోయి.. చిరాకుగా మారుతుంది.



ఒంటరితనం: ఒకే పనికి పరిమితమై పోయి.. ఒంటరిగా గడపడం వల్ల విసుగు, ఏకాకితనం దాపురిస్తాయి. జనంలోకి కూడా వెళ్లాలనిపించదు.



అంచనాలు తప్పడం: మనం చేసే పని గురించి మనకు భారీ అంచనాలే ఉంటాయి. ఆ మేరకు రాణించ లేనప్పుడు.. ఆ రంగంలో ఎంత కష్టపడినా ఫలితం లేనప్పుడు సహజంగానే బోర్డమ్ వచ్చేస్తుంది.



పరిసరాల ప్రభావం: ఇష్టం లేనిచోట సమయం భారంగా గడుస్తుంది. అలా పరిసరాలు కూడా మనలో విసుగు దలకు కారణం అవుతాయి.

బీ పాజిటివ్

బోర్డమ్ను మార్చు సుకేతంగా భావించాలి. కొత్త నైపుణ్యాలు పెంచుకోవాల్సిన సమయం ఆసన్నమైందని అర్థం చేసుకోవాలి. లేదంటే, అదే పనిని మరింత కొత్తగా, ఇంకొంత సృజనాత్మకంగా ఎలా చేయగలమో ఆలోచించాలి. ఆ జిజ్ఞాసే.. ఆవిష్కరణలకు మూలం అవుతుంది.



విజయం ఇలా...

సృజన: విసుగు మనలోని సృజనాత్మకత ద్వారాలు తెరుస్తుంది. విసుగు వల్ల మన ఆలోచనలు కొత్త విషయాల మీదికి పోతాయి. ఫలితంగా సృజన వెల్లివిరుస్తుంది.

ఉత్సాదకత: ఎడతెగని విసుగు కొన్ని సార్లు మన సామర్థ్యాన్ని, కనిపింపెంచుతుంది. పనిలో మరింత ఉత్సాదకత సాధించడానికి ఉపకరిస్తుంది.

వ్యక్తిగత అభివృద్ధి: బోర్డమ్ను వదిలించుకోడానికి కొత్త చాట్లీలు, ఆసక్తుల మీద దృష్టి పెడతాం. దీనివల్ల కొత్త ఉత్సాహం ఉరకలేస్తుంది. ప్రతీది కొత్తగానే కనిపిస్తుంది.

మార్పు వైపు: విసుగు మనల్ని స్థిమితంగా ఉండనీయదు. యధాతథ స్థితిని వ్యతిరేకిస్తుంది. దీంతో చచ్చినట్లు మార్పు దిశగా కొత్త ప్రయత్నాలు ప్రారంభిస్తాం.

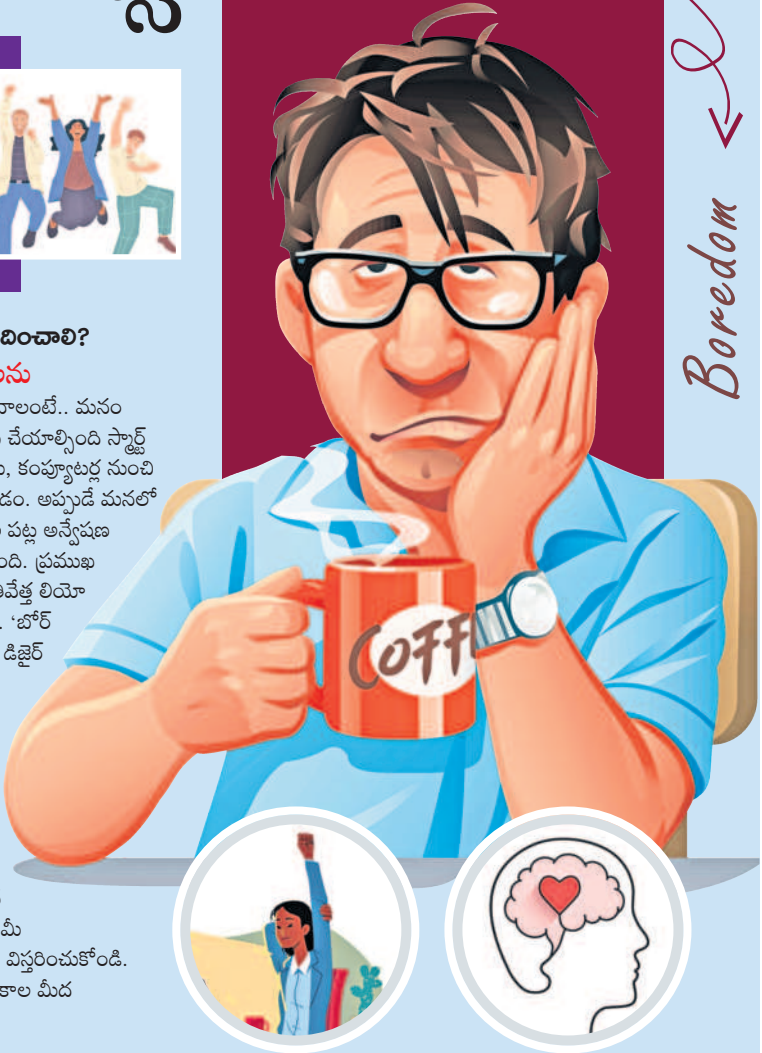
ఎలా ఆస్వాదించాలి?

విసుగుదలను

వదిలించుకోవాలంటే.. మనం మొట్టమొదట చేయాల్సింది స్టార్ట్ ఫోస్టు, టీవీలు, కంప్యూటర్ల నుంచి దూరం జరగడం. అప్పుడే మనలో కొత్త మార్గాల పట్ల అన్వేషణ మొదలవుతుంది. ప్రముఖ రష్యా సాహితీవేత్త లియో టాల్స్టాయ్ .. 'బోర్డమ్ ఈజ్ ద డిజైర్ ఫర్ డిజైర్స్' అంటాడు. విసుగ్గా ఉన్నప్పుడు అయోమయం నీటి గురి కావద్దు. సువిశాలమైన ప్రపంచంలో మీ అవకాశాలను విస్తరించుకోండి. మంచి వ్యాపకాల మీద దృష్టిపెట్టండి.

బోర్డమ్: ధమాక్!

మనలో చాలా మందికి, ఏదో ఓ దశలో, ఎప్పుడో ఒకప్పుడు.. జీవితం అరిగిపోయిన లికార్లులా అనిపిస్తుంది. ఒక పరిశోధన ప్రకారం 90 శాతం మంది విద్యార్థులు రోజుకు ఒక్కసారైనా విసుగుదలకు గురవుతారు. పెద్దల్లో అయితే 63 శాతం మంది పది రోజులకు ఒకసారైనా ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటారు. దీన్నే ఇంగ్లీష్ లో 'బోర్డమ్' అంటారు. ఒకే పనిని పదే పదే, అదే ఎక్కువ రోజులు చేయడం వల్ల ఇలా అనిపిస్తుంది. బోర్డమ్ను పాజిటివ్ కోణంలోంచి చూడగలిగితే, దాన్నుంచి కొత్త అవకాశాలు సృష్టించుకోగలిగితే.. మనదే విజయం అవుతుంది.



Boredom