

తీర్మానం

తీరం చేరాలంటే..

ఆలోచనలే అలవాట్లు
అలవాట్లు అంటే మనం చేసే పనులే అనుకుంటారు చాలామంది. మన ఆలోచనలే మన అలవాట్లని తెలుసుకోవాలి. 'నేను తగినవాణ్ణి కాదేమో!', 'నా దగ్గర అంత డబ్బు లేదేమో' తదితర ప్రతికూల మానసిక భావనలు మన అలవాట్లపై ప్రభావం చూపుతాయి. కాబట్టి, ఎప్పుడూ ఆశావహంగానే ఆలోచించాలి. అప్పుడే మన అలవాట్లు కూడా మంచిగా ఉంటాయి. తీర్మానాలు ముందుకు సాగుతాయి.

ఏవి మంచి ఏవి చెడు?
ఇవి మంచి అలవాట్లు, ఇవి చెడ్డ అలవాట్లు అని బాల్యం నుంచే నేర్చుకుంటారు పెద్దలు. దానికి బదులుగా, ఏవి మన వికాసానికి పనికొస్తాయి, ఏవి మన ఎదుగుదలకు ఆటంకంగా మారతాయి అనే కొణిలో భేరిజు వేసుకోవాలి. జీవిత లక్ష్యాలకు దగ్గర చేసేవాటిని అంటిపెట్టు కుని ఉండాలి. అవసరం లేనివి వదిలించుకోవాలి.

ముందురోజు రాత్రి నుంచే..
నిజానికి, మన ఉదయం ముందురోజు రాత్రే మొదలవుతుంది. కానీ, మనకు ఈ ఎరుక ఉండదు. టీవీ చూస్తూ, ఫోన్లు చేస్తూ, ఏదో ఒకటి తింటూ, తాగుతూ రాత్రంతా గడిపేస్తాం. దాంతో ఆపడకరమైన ఉదయానికి దూరం అవుతాం. కాబట్టి, మనం ఏం చేస్తామనే కాదు, ఏం ఆలోచిస్తున్నాం అనే దానిపైనా దృష్టిపెట్టాలి. మరుసటి రోజు పనులకు ముందు రోజు రాత్రే ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకోవాలి. హాయిగా నిద్ర పోవాలి. తొందరగా మేల్కొని రోజువారీ పనులకు సిద్ధం కావాలి.

ఆచరించ గలిగే వాటితో
చాలామంది కంఫర్ట్ జోన్ లో ఉండిపోతారు. మార్పులకు సిద్ధపడరు. ఏదైనా మార్పును స్వాగతించినా కూడా, అంతా వెంటనే జరిగిపోవాలని కోరుకుంటారు. ఏ కష్టం ఆలస్యం జరిగినా మళ్లీ వెనక్కి వచ్చేస్తారు. ఇక బదులు తగ్గలనుకుంటే.. ఒకేసారి డైట్ మార్పు చేసుకునే బదులుగా ఇంటర్మిట్ ట్ ఫాస్టింగ్, చిన్నచిన్న వ్యాయామాలతో మొదలుపెట్టాలి. కొంత కుదురుకున్నాక మరన్ని ప్రయోగాలు చేయాలి.

మీదైన జాబితా
మన జీవిత లక్ష్యానికి సోపానంలా ఉపయోగపడే.. కీలకమైన అలవాట్లను ఒక జాబితాగా రాసుకోవాలి. అది ధ్యానం కావచ్చు, వ్యాయామం కావచ్చు, పాదుపు-మదుపు లాంటి ఆర్థిక ప్రణాళికలూ కావచ్చు.

కొత్త సంవత్సర తీర్మానాల జీవిత కాలం అతి తక్కువ. తొలివారంలోనే మూలనపడతాయి. కొత్త తీర్మానాలను అమలు చేయాలంటే.. కొత్త అలవాట్లు చేసుకోవాలి. దాంతోపాటే, కొన్ని పాత అలవాట్లు మార్పు కోవాలి. ఆ ప్రయత్నంలో ఉపకరించే చిట్కాలు..

మనలో చాలామంది 'రేపు ఏం జరుగుతుంది?' అనే భయంతో బతుకు వెళ్ల దీస్తున్నారు. కొంత మంది మాత్రమే అంతా మంచే జరుగుతుందనే ఆశావాదంతో ముందు తెచ్చారు. కష్టసుఖాల్లో తమకు సహకరించిన వారికి కృతజ్ఞతలు చెప్పకొంటారు. కృతజ్ఞతా భావం ఉన్నచోట భయానికి తావుండదు. అందుకే, ఏ చిన్న సాయానికైనా 'థ్యాంక్స్' చెప్పడం అలవాటు చేసుకోవాలి.



కృతజ్ఞతలు ముఖ్యం



తొందర వద్దు
ఏదైనా కొత్త విషయం మనకు అలవాటు కావడానికి 21 రోజుల సమయం పడుతుంది. రోజుల లెక్క అలా ఉంచితే... మంచి అలవాటుకు తొందర వద్దు. పుస్తక పఠనం ఓ అలవాటుగా మారాలంటే.. రోజుకో పేజీతో మొదలుపెట్టాలి. క్రమంగా ఆ సంఖ్యను పెంచుకుంటూ పోవాలి. అలా కొన్ని రోజులు గడిచేసరికి పుస్తక పఠనం జీవితంలో భాగమైపోతుంది.