



కాత్త ఏడాది జిమ్మి వెళ్ళాలి. నూతన సంవత్సరంలో సిగరెట్టి గుడ్డై చెప్పాలి. ఇక నుంచి ఎప్పుటి పని అప్పుడు పూర్తి చేయాలి... ఇలా మనలో మార్పునకు ముహూర్తం పెట్టుకునే ఉంటాం. దానికి కార్యరూపం తీసుకొచ్చే రహస్యాన్ని చెబుతుంది అటామిక్ హ్యాబిట్స్ పుస్తకం. మన అలవాట్లలో చేసుకునే చిన్న చిన్న మార్పులతో పెద్దపెద్ద విజయాల్ని సాధించడం ఎలాగో ఇది నేర్పుతుంది. ఫిట్నెస్ సాధించడం అయినా, పుస్తకాలు చదవడం అయినా.. మీరనుకున్న పనిని, ఈ ఏడాది లక్ష్యంగా కాదు మీ లక్షణంగా మార్చేస్తుంది. అది కూడా రోజుకు రెండు పుష్ అప్స్ చేయడం, ఒక నిమిషం మెడిటేషన్ చేయడం, ఒక పేజీ చదవడం, ఐదు నిమిషాల ముందు నిద్రలేవడం... ఇలా అతిచిన్న మార్పులతోనే ఇది సాధ్యమని చెబుతుంది. అదిలాగో మీరూ తెలుసుకోండి మరి!

మనం రోజు వారీ చేసే పనుల్లో 40 నుంచి 50 శాతం పనులు ఒక అలవాటుగానే చేస్తామని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. అంటే ఒక విషయాన్ని అలవాటుగా మార్చుకోవడం ద్వారా ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టకుండానే సులభంగా దాన్ని పూర్తి చేస్తామన్నమాట! అందుకే జీవితంలో అలవాటుకు అంత ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. మన అలవాట్లు వ్యక్తిగత అభివృద్ధికి చక్కెర పుట్టి లాంటివంటారు రచయిత. విజయం రోజువారీ అలవాట్ల ఫలితమే తప్ప ఒక్క రోజులో అందుకునేది కాదని చెబుతారు.

ఒక శాతం మార్పు...

రోజువారీ మన అలవాట్లలో ఒక శాతం మార్పు సాధించగలిగితే చాలు, ఏడాదిలో మనం ఆశించినదాని కన్నా ఎన్నో రెట్లు మెరుగవుతాం. వినేప్పుడు ఇది వింతగానే అనిపిస్తుంది. కానీ, ఆ ఒక్కశాతం మార్పుతో విజయం ఎలా సాధ్యమవుతుందన్న విషయం కాస్త ఆలోచిస్తే ఇట్టే అర్థమవుతుంది. వరుసగా మూడు రోజులు జిమ్ చేసినా శరీరాకృతిలో ఏం మార్పు గమనించలేం. పది రోజులపాటు రోజూ అరగంట ఇంగ్లీష్ సాధన చేసినా అంత పెద్ద ప్రభావం ఏం ఉన్నట్లు కనిపించదు. కానీ ఇవే పనులు నిత్యం చేస్తూ ఉంటే?... అలాగే, ఒక రోజు మనాలూ, కొవ్వులు అధికంగా ఉండే ఆహారం తిన్నా సమస్యగా అనిపించదు. ఒకసారి ప్రాజెక్టును చివరి రోజు వరకూ ఇప్పలేకపోయినా తీవ్రమైన ప్రభావం ఏం ఉండదు. కానీ ఇవే అలవాటుగా మళ్ళీ చేస్తే... తప్పకుండా మన జీవితం మీద వీటి ప్రభావం ఉంటుంది. మంచి అలవాటుకు మంచి ప్రభావం, చెడు అలవాటుకు దానికి తగ్గ ప్రభావం.

ఒక్క శాతం మార్పులో వచ్చే తేడా మనకు నిజంగానే వెనువెంటనే కనిపించదు. అది మన మీద ప్రభావం చూపించడంలేదని నిరాశకూ గురవుతాం. కానీ ఆ మార్పు కనిపించడానికి ఒక ట్రేక్ ఈవెన్ పాయింట్ కావాలి.

ఉదాహరణకు... ఒక గదిలో టేబుల్ మీద మంచు ముక్కను ఉంచారు. గదిలో మైనస్ అయిదు డిగ్రీలు సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రత ఉంది. మన శ్వాస వెచ్చదనాన్ని కూడా మనం అనుభూతి చెందగలిగే పరిస్థితి. మెల్లగా ఒక డిగ్రీ ఉష్ణోగ్రత పెరిగింది. మైనస్ నాలుగు డిగ్రీలు అయింది. మంచు ముక్కలో మార్పు లేదు. మరో డిగ్రీ ఎక్కువైంది. అయినా అందులో చలనం లేదు. వాతావరణంలోని వేడి సున్నా డిగ్రీలు దాటుతుండగా మంచు ముక్క కరగడం ప్రారంభమైంది. అంటే ఇక్కడ మంచు ముక్క కరగడానికి కారణం చివరి ఆ ఒక్క డిగ్రీలా కనిపిస్తుంది కానీ దాని ముందు జరిగిన మార్పులన్నీ కూడా కదా!



పద్ధతి... పద్ధతి ముఖ్యం!

అందరికీ కొన్ని లక్ష్యాలుంటాయి. వాటిని అందుకునే దిశగా ప్రయాణించాలన్న ఆశ ఉంటుంది. దీనికి ఒక మంచి వ్యవస్థ అవసరం అంటుంది అటామిక్ హ్యాబిట్స్ పుస్తకం. లక్ష్యాలు అన్నవి మీరు సాధించాలనుకున్న ఫలితాలు. వ్యవస్థ అన్నది ఫలితాలను సాధించే ప్రక్రియ.

ఉదాహరణకు: ఒక కోచ్ గా వాంఛించుకున్న సాధించాలన్నది లక్ష్యం అనుకుందాం. దాని కోసం మంచి ఆటగాళ్ళను ఎంపిక చేసుకోవడం, సహాయ కోచ్ లోనూ మంచి ఉత్సాహాన్ని నింపడం, ఫ్లయర్లతో బాగా ప్రాక్టీస్ చేయించడం...లాంటివన్నీ వ్యవస్థ కిందకి వస్తాయి. మనం పూర్తిగా వ్యవస్థ మీదే దృష్టి పెట్టి కూడా లక్ష్యాలను సాధించవచ్చు. ఎందుకంటే పోటీకి వచ్చే ప్రతిజట్టు లక్ష్యమూ కప్పు సాధించడమే. బాగా ఆడేవాళ్ళూ ఆడనివాళ్ళకు తేడా ముందు జరిగే ప్రక్రియే.

అయితే కేవలం లక్ష్యాల దృష్టిలోనే ప్రక్రియ సాగితే వ్యక్తిత్వ వికాసం అన్నది కొరవడుతుంది. లక్ష్యాన్ని చేరాక ఒకరకమైన స్పృహతో ఆవిరిస్తుంది. అందుకోలేకపోతే నిస్తేజమూ వస్తుంది. కానీ లక్ష్యాన్ని చేరే ప్రక్రియను ఆస్వాదించగలిగితే వాటిని అందుకోగలగడంతో పాటు మనల్ని మనం తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు.

ఉదాహరణకు గదిని ఎప్పుడూ శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంటే, ఒక రోజు బాగా శక్తి తెచ్చుకుని ఉత్సాహంగా గది అంతా సర్దుతారు. ఆ పూటకు అది అందమైన గది. కానీ మనం మళ్ళీ వాడిన వస్తువుల్ని చిందరవందరగా పెట్టడం, మాటి మాటికి షాపింగ్ చేయడం, వాటన్నింటినీ తెచ్చి పోగోయడంలాంటి అలవాట్లను మాత్రం మానుకోక. అప్పుడు మళ్ళీ వాటన్నింటినీ సర్దుడానికి మరో రోజు పడుతుంది. మిగతా సమయమంతా గది గందరగోళంగా ఉంటుంది. అందుకే శుభ్రంగా ఉంచడం అన్నది ఒక లక్ష్యం కాదు ఒక ప్రక్రియగా మార్చుకోవాలి. అప్పుడే మనం దాన్ని అందుకోగలం. ఆ ఫలితాన్ని అనుభవించగలం. ఆగ్నేత్యంగా ఉండే వ్యక్తిగా పేరు తెచ్చుకోగలం.

అలాగే ఒక విమానం అమెరికాలోని లాస్ ఏంజెల్స్ నుంచి న్యూయార్క్ కి వెళుతున్నది. అయితే అది బయలుదేరేప్పుడు దాని కొణం ఒక మూడున్నర డిగ్రీలు పక్కకు జరిగింది అనుకుందాం. ప్రారంభమయ్యేటప్పుడు ఆ కొద్ది తేడా కనీసం కండ్లకు కనిపించదు. కానీ వందల మైళ్ళ ప్రయాణించాక విమానం వాషింగ్టన్ డి.సి.లో ఉంటుంది. అవును ఆ కొద్ది తేడానూ పొడిగించడం వల్ల దీర్ఘకాలంలో వచ్చే ఫలితం ఇది. మన అలవాట్లూ అంతే!

అంతం కాదు ఆరంభం

అలవాట్లు అనేవి ఫలితాలు కాదు, ప్రారంభాలు అంటూ గమ్యత్రయన విషయం చెబుతారు రచయిత. అంటే ఒక వ్యక్తి ఆఫీసు నుంచి రాగానేనో, నిద్ర లేచగానేనో జిమ్మి వెళ్ళాలి అనుకున్నప్పుడు... రాగానే లేదా లేచగానే జిమ్ దుస్తుల్లోకి మారిపోతాడు. తర్వాత బండి తీస్తాడు. జిమ్మి వెళ్ళి వర్క్ టైం చేస్తాడు. అంటే ఇక్కడ అలవాటు అన్నది జిమ్మికి వెళ్ళడం కాదు, ముందు వర్క్ టైం దుస్తుల్లోకి మారడం అంటారు. అంటే ఒకసారి ఆ అలవాటును ప్రారంభిస్తే మిగిలిన పనులు వరుసగా చక్క జరిగిపోతాయి. ఈ ప్రారంభమే ఫలితాన్ని నిర్దేశిస్తుంది. ఉదాహరణకు మనకు ఆకలేసింది. చైన్స్ రెస్టారెంట్ కు వెళ్ళాం. నచ్చిన ఆర్డర్ ఇచ్చుకుని తినాలి అనుకున్నాం. కానీ మనం చైన్స్ రెస్టారెంట్ కి వెళ్ళి సౌత్ ఇండియన్ భోజనం వడ్డించమనలేం. అక్కడున్న మెనులోవే తీసుకోవాలి. అంటే ఇక్కడ మనమేం తినబోతున్నాం అన్నది ఎక్కడికి వెళ్ళాం అన్నదానిమీద ఆధారపడుతుంది.

నాలుగు సూత్రాలు!

మంచి అలవాట్లు ఎలా చేసుకోవాలన్నదానికి నాలుగు ప్రధాన సూత్రాలను సూచిస్తుంది పుస్తకం. మానసిక ఉద్వేగాలను అర్థం చేసుకుంటూ ఈ సూత్రాలను పాటిస్తే సులభంగా ఎవర్నైనా చక్కటి అలవాట్లను తద్వారా అదృతమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకోవచ్చు.

1. అత్యావశ్యకంగా మార్చాలి
2. ఆకర్షించేలా తీర్చిదిద్దాలి
3. సులభంగా చేసేలా...
4. సంతృప్తినిచ్చేదిగా...