

ప

దేండ్లు గడిచిపోయాయి. తను కోరుకున్న ఉన్నతి కనిపించలేదు. విలువైన యువ్వనం కాస్తా కరిగిపోయింది. దాంతో పాటు సత్తువా తరిగిపోయింది. ఇంతలో ఆ సాధువు మళ్ళీ ఆ ఊరి వైపుగా వస్తున్నాడని తెలిసి, తనను కలుసుకునేందుకు కనిగా బయల్దేరాడీ యువకుడు. 'మీరేమో నేను సుఖపడతాను అని చెప్పారు. నా బతుకేమో ఇలా అయ్యింది' అంటూ అతణ్ణి నిలదీశాడు. ఆ మాటలకు సాధువు చిరునవ్వుతో 'నేను చెప్పింది నిజమే అయ్యింది కదా. ఇన్నాళ్లూ ఏ పనీ చేయకుండా, ఇతరుల సంపాదన మీద బతికేశావు. తిని పడుకోవడమూ రాజయోగమే. కష్టపడి నీకంటూ ఓ మార్గాన్ని ఏర్పరచుకుని, సుఖసంతోషాలను సాధించడమూ రాజయోగమే. నేను రెండో విధంగా నువ్వు ఎదగాలని కోరుకున్నాను. నువ్వు తొలి దశలోనే ఆగిపోయావు' అని తేల్చేశాడు. అన్నట్లు ఈ పదేండ్లలో ఆ యువకుడు సంపాదించిన పేరు - వాయిదాల వీరుడు! ఓ వ్యక్తి తను చేయాల్సిన పనులు వాయిదా వేస్తూ, అడ్డుతాల కోసం ఎదురుచూస్తూ కూడా హాయిగా కాలాన్ని గడిపేయవచ్చు. కానీ ఆ బతుకు నిష్ఫలం. వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటే సూర్యాస్తమయాలు, రుతువులు తప్ప... తన కాలంలో మరో మార్పు కనిపించదు. అందుకే నిరంతర పయనంలో ఉండాలి. అవకాశాలను అందిపుచ్చుకోవాలి. ఆరోగ్యం, కుటుంబం, సంపద, సమాజం పట్ల బాధ్యతగా ప్రవర్తించాలి. దాని కోసం వాయిదా వేయడం (Procrastination) అనే బలహీనతను వదిలించుకు తీరాలి.

ఈమధ్యకాలంలో ఓ వ్యక్తిత్వ వికాస సూత్రం చాలా ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చింది. 'ఏదైనా బలంగా కోరుకుంటే, దాన్ని నిజం చేసేందుకు లోకమంతా సాయపడుతుంది' అన్నదే ఆ మాట. అయితే ఈ వాక్యానికి మరికొంత లోతును జోడించాల్సి ఉంటుంది. లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకుని, దానికి కావాల్సిన వైపుణ్యాలన్నీ అలవర్చుకుని... దానికోసం బలంగా ఎదురుచూసినప్పుడే, లోకం అవకాశం అనే రూపంలో మనకు సాయపడుతుంది. దీనినర్థం మనం సిద్ధంగా ఉంటే సరిపోదు... సన్నద్ధంగా కూడా ఉండాలి! ఆ సన్నద్ధతను నీరుగార్చేదే వాయిదా వేసే లక్షణం! ఇక్కడో మాట చెప్పుకోవాలి. బద్ధకం వేరు, వాయిదా వేసే అలవాటు వేరు. బద్ధకం అంటే నిస్సేజం, నిరాసక్తత, చురుకుదనం లేని మనసూ శరీరం. బద్ధకంగా ఉండేవారికి ఎలాంటి ఆసక్తి, లక్ష్యమూ ఉండకపోవచ్చు. ఏదన్నా పని చేయాల్సి వస్తే వెంటనే చేస్తుండవచ్చు కూడా. కానీ వాయిదా వేసే అలవాటు అలా కాదు. అది ఓ మానసిక సమస్య. దానికున్న ఎన్నో కారణాలలో బద్ధకం కూడా ఒకటి కావచ్చు. అంతే! అందుకే కాస్త ఈ అలవాటు గురించే చెప్పుకొందాం!

ఇటీ లక్షణం!

చేయాల్సిన పనిని వాయిదా వేయడమే సమస్య. అది ఓ బిల్లు కట్టడం కావచ్చు, పాఠం చదవడం కావచ్చు, వ్యక్తుల్ని కలవడం కావచ్చు. వాయిదా వేయడం వల్ల ఓ పని మాయమైపోదు అని అందరికీ తెలుసు. కానీ ఓ పనిని రకరకాల కారణాలతో వాయిదా వేస్తారు. రోజులు గడుస్తున్న కొద్దీ, చేయాల్సిన అవసరం పెరుగుతుంది. సమయం తగ్గుతూ... ఒత్తిడి పెరుగుతూ వెస్తుంది. దాంతో ఏదో ఒక కారణంతో దాన్ని మరింత వాయిదా వేసే ప్రయత్నం చేస్తారు. చివరికి వైఫల్యం ఎలాగూ దక్కుతుంది. దానికి తోడు తన మీద తనకు నమ్మకం సన్నగిల్లుతుంది, మాట పడాల్సి వస్తుంది.



ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే కెరీర్ నుంచి బంధాల వరకు జీవితంలో ముఖ్యమైన పార్శ్వాన్నిటిని ఈ బలహీనత దెబ్బతీస్తుంది.

ఎందుకు చేస్తున్నట్లు?

వాయిదా వేసే అలవాటు వెనుక చాలా ముఖ్య కారణాలే కనిపిస్తాయి.

- ఫలనా పని చేస్తే లేదా చేస్తూ ఉంటే, కొన్నాళ్లకు ఫలితం వచ్చే అవకాశం ఉందనే మాట చాలామందిలో స్ఫూర్తి రగిలించదు. ఒక పని చేస్తే, దాని ఫలితం అప్పటికప్పుడు రావాలి అనే అసహనం వారిది. దీనిని Present Bias అంటారు. దాంతో అలాంటి పనులే చేసేందుకు సిద్ధపడతారు.
- క్రికేట్ మ్యాచ్ చూడటమూ చదువుకోవడమూ? వ్యక్తులను కలవడమూ సినిమాకు వెళ్లడమూ? ఇలాంటి సందిగ్ధాలు ప్రతి రోజూ పస్తూనే ఉంటాయి. వీటిలో ఓ ఎంపిక సంతోషాన్నిస్తుంది. మరొక దానికోసం ప్రేమించాల్సి ఉంటుంది. ప్రాయిడ్ నూచించే Pleasure Principle ప్రకారం మననం సుఖాన్ని కలిగించే ఎంపికల వైపు మొగ్గు చూపుతుంది. ఫలితంగా వాయిదా!
- కుంగబాటు లాంటి మానసిక సమస్యలు మన మీద అపనమ్మకాన్ని కలిగిస్తాయి. లోకం పట్ల భయాన్ని పెంచుతాయి. ఏది చేసినా ఓడిపోతామనే భావన అడ్డుపడుతుంది. కుంగబాటు - వాయిదా వేయడం - ఓటమి - కుంగబాటు... ఇది ఒక విషవలయంలా మారిపోతుంది!
- జీవితంలో ఒత్తిడి పెరిగిపోవడంతో ఏం చేయాలో పాలుపోదు. మెదడు మొద్దుబారినట్లుగా అయిపోతుంది. నిర్ణయాలు తీసుకునే సామర్థ్యం ఉండదు. దీనినే 'డెసిషన్ ఫ్యాటీగ్' అంటారు. దాంతో పనులను వాయిదా వేసేస్తూ కాస్త ఉపసమాన్ని కోరుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు.
- కొంతమంది ఏం చేసినా, అది పరిపూర్ణంగా ఉండాలి అనుకుంటారు. ఇంకొందరికి ఒకే పనిని పడేపడే సరిచూసుకునే చాదస్తం (OCD)

ఉంటుంది. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారందరూ వాయిదాలు వేసేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఇవి కాకుండా ఓ ప్రత్యేక పరిస్థితిలో వాయిదా వేసే సందర్భాలూ ఉంటాయి. ఏకాగ్రత లేకపోవడం, మూడ్ బాగోకపోవడం, చదువు లాంటి ఇష్టం లేని పనులు, ఒక పని ఎలా చేయాలో తెలియకపోవడం, చివరి నిమిషంలో అయినా పూర్తి చేయగలమనే అతి నమ్మకం, మతిమరపు, అనారోగ్యం, ఆర్థిక సమస్యలు, దిశానిర్దేశం లేకపోవడం... లాంటి కారణాలన్నీ కూడా వాయిదాల పద్ధతికి దారితీస్తాయి.

సర్దిచెప్పకొంటాం!

ఓ మనిషిలో వాయిదా వేసే లక్షణం ఉందనే అనుకుందాం. కానీ దాన్ని ఒప్పుకోవడానికి తన మనసొప్పుదు. రకరకాల చర్యలతో, తన పనిని వాయిదా వేస్తున్న విషయాన్ని తనకు తానే మభ్య పెట్టుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. తనకు వేరే ఇంకేదో పని ఉండటం వల్ల వాయిదా వేయాల్సి వచ్చిందని చెబుతారు. అలాంటి పని చేసినప్పుడు ఇతరులు ఓటమి చెందిన సందర్భాలను గుర్తుచేస్తారు. తనకు ఆ పని ప్రాధాన్యం కాదనీ, జీవితంలో తన లక్ష్యాలు వేరని తప్పించుకోజూస్తారు. తన ఆర్థిక, శారీరక, మానసిక, కుటుంబ పరిస్థితులు సహా తన చుట్టూ ఉన్న వాతావరణాన్ని దోషిగా ఎంచుతారు. మరేదో పనిలో నిమగ్నమైపోతారు. మొత్తానికి వాయిదా వేసే మనస్తత్వం ఉన్నవారు తనను తాను మోసపుచ్చుకుంటూ, ఇతరులను దబాయస్తూ అనుకున్న వాయిదా వేసేస్తారు. ఎగతాళి, హాస్యం, కోపం, కన్నీరు... ఇలా ఏదో ఒక ఉద్వేగంతో తన వాయిదా వెనకాల కారణాలను బలంగా చెప్పే ప్రయత్నం చేస్తారు.

విశ్లేషణ కీలకం

ముందుగా మీలో వాయిదా వేసే లక్షణాన్ని గుర్తించండి. ఎప్పుడో ఒకసారి ఏదో ఒక కారణంతో అంటే ఫలనాలేదు! కానీ, తరచూ ఇలా జరుగుతుంటే మాత్రం మీలో ఆ లక్షణాన్ని ఉన్నట్లు నిర్దోహమాటంగా ఒప్పుకోండి. సాధారణంగా ఇలాంటిప్పుడు మన చుట్టూ ఉన్నవారు కూడా ఏదో ఒక రూపంలో మనకు సమస్యను నేరుగానో, పరోక్షంగా తెలియజేసే ప్రయత్నం చేస్తారు. అహాన్ని పక్కన పెట్టి ఆ మాటల్లో నిజాన్ని గుర్తించండి. సమస్యను గుర్తిస్తే, పరిష్కారం దిశగా అడుగు వేసినట్లే. ఇక సమస్యకు కారణాలేమిటో విశ్లేషించండి. ఓడిపోతామనే భయమూ, గతంమూ, అసంభవాలూ, కుంగబాటు, ఇతరుల నుంచి ఒత్తిడా... ఇలా కొన్ని కారణాలు కచ్చితంగా కనిపిస్తాయి. అవసరమైతే వాటిని ఒక కాగితం మీద రాసుకోండి. కాగితం మీద రాసుకోమనే సూచన చాలా సందర్భాల్లో చులకనగా తోచవచ్చు. కానీ మనం గుర్తింకొని అన్న విషయానికి, కచ్చితత్వానికి, విశ్లేషణకు, మున్ముందు మర్చిపోకుండా ఉండే అవకాశానికి అది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక ఆ తర్వాత మనలోని వాయిదా వేసే లక్షణాన్ని కరిగించేందుకు కొన్ని ప్రణాళికలు రూపొందించుకోండి.

వెంటనే పనిచేసే మార్గాలు!

- పెద్దపెద్ద లక్ష్యాలు దూరం నుంచి భయపెడతాయి. చిన్నచిన్నగా వాటిని మొదలుపెడితే, కాస్త ఆలస్యమైనా కరిగిపోతాయి. రోజులు గడిచేకొద్దీ సాధించగలమనే నమ్మకంతో వేగం పెరుగుతుంది.