

నిద్రనూ వాయిదా వేస్తున్నారు

రోజంతా విపరీతమైన శ్రమ. పని ఒత్తిడి. టార్గెట్లు వేట. ఇలాంటి సమయంలో రాత్రివేళ మంచం మీదకి చేరుకో గానే నిద్ర వచ్చేస్తుంది కదా! కానీ, చాలామంది అందుకు విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తున్నారు. ఉదయం ఎలాగూ తమ చేతుల్లో లేదు కాబట్టి కబుర్లు చెప్పుకొంటూ, మొబైల్ చూస్తూ... కనీసం రాత్రి వేళన్నా తమకోసం బతకాలను కుంటున్నారు. దీనికి Bedtime procrastination అని పేరు. నిద్ర వస్తున్నా, అవసరం లేకున్నా, అలసటగా ఉన్నా... బలవంతంగా మెలకువగా ఉండటం ఈ సమస్య లక్షణం. ఈ అలవాటుతో సహజంగానే నిద్రపోయే గంటలు తగ్గిపోతాయి. మనసు మీదా, శరీరం మీదా తీవ్రమైన ప్రభావం చూపడమే కాకుండా... మర్నాడు చేయాల్సిన పని మీద ఏకాగ్రత కూడా ఉండదు. నెట్‌కి దూరంగా ఉండటం, ధ్యానం, మధ్యలంఠివీ తీసుకోకపోవడం, కచ్చిత మైన దినచర్యను ఏర్పరచుకోవడం... లాంటి జాగ్రత్తలతో ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవచ్చు.



- చాలామంది పట్టించుకోరు కానీ... మర్నాడు చేయాల్సిన పనులను, వాటికయ్యే సమయాన్ని ముందురోజే నిర్ణయించుకుంటే పని సులువు అయిపోతుంది. ఏ అవకాశమూ చేజారదు.

సైకాలజిస్టుల సాయం

చాలా రోజులూ ఈ procrastination మీద మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తలు ప్రత్యేక దృష్టి సారీస్తున్నారు. గత యాభై ఏండ్లుగా ఈ విషయమై ఉద్యతంగా పరిశోధనలూ జరుగుతున్నాయి. చదువులో వాయిదా వేసే అలవాటు ఎలా ఉంది, మానసిక ఆరోగ్యం మీద దాని ప్రభావం ఏమిటి లాంటి విశ్లేషణలు వినిపిస్తున్నాయి. కొన్ని ఇతర జీవులలో కూడా ఈ వాయిదా వేసే గుణం ఉందని జేమ్స్ మజర్ అనే శాస్త్రవేత్త నిరూపించారు. రోచ్‌స్టర్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన రిచర్డ్, ఎడ్వర్డ్ అనే సైకాలజిస్టులు Self-Determination

థియరీ ద్వారా మిమ్మల్ని మీరు బేరీజు వేసుకోవడం తేలికవుతుందనీ, అది వాయిదా వేసే అలవాటును దూరం చేస్తుందని చెబుతున్నారు. Cognitive restructuring అనే మరో ప్రక్రియ ద్వారా మనలోని ప్రతికూలమైన భావనలను సరిచేసుకోవచ్చు. ఒకవేళ ఈ పద్ధతులేవీ మనకు అంతగా పనిచేయకపోయినా కంగారుపడవలసింది లేదు. ఓ మంచి సైకాలజిస్ట్ తన థెరపీతో మనకు సాయపడగలరు. ఒకవేళ అందుకు తగినన్ని వనరులు మనకు లేకపోతే ఓ మార్గదర్శి లేదా అనుభవజ్ఞులు కూడా ఈ బలహీనత నుంచి బయటపడేందుకు తప్పక చేయూత ఇస్తారు.

చాలాసార్లు మన కళ్ళ ముందు ఎవరన్నా ఓ పనిని తరచూ వాయిదా వేస్తుంటే తనను సోమరిపోతుగానో, పిరికివాడిగానో ఎంచేవారు. తన గురించి చులకనగా ఆలోచించేవారు. కానీ ఆ లక్షణం వెనకాల బలమైన కారణాలు ఉన్నాయనీ, తను వాటిని అధిగమించలేకపోతున్నాడనీ ఇప్పుడిప్పుడే సమాజం గ్రహిస్తున్నది. ఎవరూ కోరి వైఫల్యాలను ఎంచుకోరు. తాము పెరిగిన వాతావరణం, ఎదురైన పరిస్థితులు... వారి మానసిక స్థితిని తెలియకుండానే కొన్ని పరిమితులకు లోనుచేస్తాయి. ఎవరికైనా వర్తించే సత్యమిది. వాయిదా వేసే లక్షణంతో ఎవరూ సంతృప్తి పడింది లేదు. ఆత్మన్యూనత, పశ్చాత్తాపం, ఒత్తిడిలాంటి ఉద్వేగాలు నేరుగా మన ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. కాబట్టి ఈ వాయిదా వేసే లక్షణం మనలో ఉంటే... దాన్ని గుర్తించి సరిదిద్దుకుందాం. ఇతరులలో ఉంటే, దానిపట్ల అవగాహన కల్పించే ప్రయత్నం చేద్దాం. ■



1

ఇకిగాయ్

ఉత్సాహంగా నిద్రలేచేలా, ఆ రోజు కోసం ఎదురుచూసేలాంటి లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకోండి.



కైజెన్

చిన్నచిన్న మార్పుల మీద దృష్టి పెట్టండి. వాటిని కొనసాగించండి. అవే కొన్నాళ్ళకు అద్భుతాలు సృష్టిస్తాయి.

2



హరా హాచిబు

మీ ఒంటిని ఆహారంతో నింపేయవద్దు. అది బద్ధకానికి దారితీస్తుంది. 80 శాతం కడుపు నిండగానే ఆపేయండి.

3

షాషిన్

ప్రతి పనినీ కొత్తగా, అప్పుడే నేర్చుకునే విధ్యార్థిలా... ఆసక్తి చండి. అది వినయాన్ని, ఆసక్తిని, ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తుంది.

4

వాబ సాబ

పరిపూర్ణత కోసం తపించవద్దు. పొరపాట్లు జరుగుతాయి, వైఫల్యాలు ఎదురవుతాయి. వాటిని సహృదయంగా స్వీకరించండి.

5