10_NOV_2024_SUNMAG 750 Rear 11/02/2024 ... Page 9

లక్ష్యం ముఖ్యం

చెట్టు మీద పక్షి కన్నును మాత్రమే చూసి బాణం గురిపెట్టిన అర్జునుడికి ఆ రోజున ఏ పరధ్యానాలూ లేకపోవచ్చు. కానీ, కాలం మారింది. అరచేతిలో వైకుంఠంలా తోచే మొబైల్ ఫోన్ దగ్గర నుంచీ నట్టింట తాండవమాడే ఓటీటీ వరకూ అన్నీ మన దృష్టిని ఆకర్షించే ప్రయత్నం చేసేవే. మరోవైపు లక్ష్యాల తీరు కూడా మారిపోయింది. ఒక ప్రభుత్వ ఉద్యోగమో, ఓ సొంత ఇల్లో మాత్రమే ఇప్పటి గురికి సరిపోవడం లేదు. ఖండాలు దాటి వెళ్లాలి, గజాల కొలతల్ని మించిన భవనాలు కొనాలి, అంతులేని ఎత్తులకు ఎదగాలి. అందుకోసం మరింతగా ప్రయత్నించాలి. కాలాన్నీ, డబ్బునూ, ప్రతిభనూ మరింత జాగ్రత్తగా వినియోగించుకోవాలి. ఆ నేపథ్యంలో మరికొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే కెరీరే కాదు జీవితమే పరిపూర్ణంగా మారుతుంది.

మల్టి టాస్కింగ్- ఒకేసారి ఎక్కువ తప్పులు

ఉన్న సమయం తక్కువ. సాధించాల్సింది కొండంత. అందుకే అందరూ మల్టి టాస్కింగ్ మీద దృష్టి పెడుతున్నారు. కోడింగ్ చేస్తూనే ఆఫీస్ కాల్, ప్రాజెక్ట్ గురించి సమాచారం వెతుకుతూనే మెయిల్, వంట చేసుకుంటూనే జూమ్ మీటింగ్. ప్రతీ రంగంలోనూ ఈ మల్టి టాస్కింగ్ కనిపిస్తున్నది. స్టాన్‌ఫర్డ్ విశ్వవిద్యాలయంలో జరిగిన ఓ పరిశోధన మల్టి టాస్కింగ్ మరింత ఒత్తిడికి దారి తీస్తుందని తేల్చింది. మల్టి టాస్కింగ్ చేస్తున్నప్పుడు అభ్యర్థుల హృదయ స్పందన పెరిగిపోవడాన్ని పరిశోధకులు గమనించారు. అంతే కాదు! ఏకాగ్రతతో చేయాల్సిన పనిని మరో పనితో జోడించినప్పుడు ఏ సమాచారం విలువైంది, ఏ విషయంలో చర్యలు తీసుకోవాలి లాంటి కీలకమైన అంశాలలో పొరపాట్లు చేస్తామట. మన స్వల్పకాలిక జ్ఞాపకశక్తి (Short term memory) మీద తీవ్రమైన ప్రభావం చూపడమే ఇందుకు కారణం. ఉదాహరణకు ఆఫీస్ కాల్ వింటూ పనిచేసుకుంటున్నామని మనం అనుకుంటాం. కానీ, ఆ కాల్‌లో అతిముఖ్యమైన విషయం మన చేజారిపోయి, అల్పమైన సందర్భమేమో గుర్తుండిపోతుంది. ఇదే విశ్వవిద్యాలయంలో జరిగిన మరో పరిశోధన, మల్టి టాస్కింగ్ వల్ల పొరపాట్లు కూడా ఎక్కువ అవుతాయని తేల్చింది. ఇలాంటి ఎన్నో కారణాలు వల్ల... మల్టి టాస్కింగ్ చేసేటప్పుడు మన ఉత్పాదకత కనీసం 20 శాతం తగ్గిపోతుందని ఓ అంచనా. దురదృష్టం ఏమిటంటే... ఈ ప్రక్రియను సమర్థతకు ప్రతీకగా భావించడం. ఆ దృక్పథం సైతం ప్రతికూలమైన ఫలితాలను ఇస్తుందని చెబుతున్నారు.

నూటికి నూరు శాతం!

ఏం చేసినా పరిపూర్ణంగా (perfect) చేయాలని చాలామందికి ఉంటుంది. వినడానికి బాగానే ఉంటుంది. అది ఓ గొప్ప లక్షణంగానూ అనిపిస్తుంది. ఇందులో నిజానిజాలు తెలుసుకోవాలని అనుకున్నారు హార్వర్డ్ బిజినెస్ స్కూల్ పరిశోధకులు. దీనికోసం ఉద్యోగాలకు సంబంధించిన ఓ 95 పరిశోధనల సారాన్ని గమనించారు. వీటన్నిటిలో వ్యక్తమైన అభిప్రాయం ఒక్కటే! ప్రతిదీ పరిపూర్ణంగా చేయాలనుకునే తత్వం, ఉద్యోగానికీ విజయాలకూ అడ్డంకిగా నిలుస్తున్నది. పైకి చూసేందుకు పరిపూర్ణవాదులు అవసరానికి మించి శ్రద్ధ కనబరుస్తున్నట్టుగా, ఎక్కువగా గంటలు పనిచేస్తున్నట్టుగా కనిపిస్తుంది. కానీ, దీర్ఘకాలంలో అది ఒత్తిడి, కుంగుబాటు లాంటి పరిస్థితులకు దారితీస్తున్నది. పని ఒక వ్యసనంగా మారిపోవడం, దానివల్ల ఒంటరితనం, అనుకున్నది నూరు శాతం సాధించలేనప్పుడు నిరాశ... లాంటి సవాలక్ష సమస్యలు కనిపించాయి. అన్ని విషయాల్లోనూ పరిపూర్ణంగా ఉండాలనుకునే తత్వం ఓ వ్యక్తి చుట్టూ కనిపించని గోడను కట్టేస్తుంది. తినే ఆహారం దగ్గర నుంచీ తన చుట్టూ ఉన్న బంధాల వరకూ ప్రతిదీ పర్‌ఫెక్ట్‌గా ఉండాలనుకునే ప్రయత్నం నిరంతరం యుద్ధానికి దారితీస్తుంది. మరి దీన్ని నియంత్రించడం ఎలా? తేలికే! ఎక్కడ ఆగాలో స్పష్టత ఏర్పరుచుకోవడం, తప్పులు సహజమని మనకు మనం ఒప్పుకోవడం, సమస్యను ఎవరో ఒకరితో పంచుకోవడం... ఇవేవీ కుదరకపోతే థెరపిస్టును కలవడం తప్పకుండా ఫలితాన్ని ఇస్తాయి.

జాగ్రత్త ముఖ్యమే. లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకునే టప్పుడూ, ప్రణాళికలు రూపొందించుకునేటప్పుడూ... దారిలో ఉండే సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకోవడమూ అవసరమే. అలాగని నిరంతరం అడ్డంకుల మీదే మనసును సారిస్తే... తెలియకుండానే దాని వైపు ప్రవర్తిస్తాం. రోడ్డు మీద ప్రయాణించేవారికి ఇది అనుభవమే. దారి పక్కనే ఉన్న దిమ్మెను తప్పించాలి అని మనసులో నిశ్చయించుకుని... నేరుగా వెళ్లి దాన్నే గుద్దుకుంటారు. అందుకే పైలట్లకు శిక్షణలో ఓ ముఖ్యమైన సూచన చేస్తూ ఉంటారు. Focus on the path... Not on the obstacles అని. రన్‌వే మీదకు దిగేటప్పుడు, వేల అడుగుల ఎత్తున ఎగిరేటప్పుడు దారి మీద కాకుండా పక్కన ఉన్న ప్రమాదాల మీద దృష్టి పెడితే ఏకాగ్రతే కాదు, పట్టు కూడా తప్పుతుంది. అర్జునుడు పక్షి కన్నుకే గురిపెట్టిన కథ ఇందుకే చెప్పుకునేది!

తెర చాటున

ఏదో ఊసుపోక పని మధ్యలో మొబైల్ చూస్తాం. ఓసారి అలా స్క్రీన్ కదుపుతామా... ప్రతి 30 సెకన్లకీ ఓ కొత్త వీడియో కనిపిస్తుంది. ఏదో ఓ వైరల్ వార్త పలకరిస్తుంది. చూస్తుండగానే 30 సెకన్లు కాస్తా 30 నిమిషాలుగా మారిపోతాయి. ఉపశమనం రాదు సరికదా... అలసట కూడా తీరదు. 77 శాతం మంది ఉద్యోగులు పని సమయంలో సోషల్ మీడియాలో మునిగిపోతున్నారని కొన్ని సర్వేలు చెబుతున్నాయి. హార్వర్డ్ బిజినెస్ రివ్యూ ఓ ఆరున్నర వేల మంది ఉద్యోగుల మీద సోషల్ మీడియా ప్రభావాన్ని అంచనా వేసింది. 'ఊరికే ఓ వీడియో చూడండి. ఆ తర్వాత పని చేస్తారా లేకపోతే అలాంటి వీడియోనే చూస్తారా!' అనే సందర్భాన్ని సృష్టించినప్పుడు వరుస వీడియోలకే ఓటు పడటాన్ని గమనించింది. మన దేశానికే చెందిన NIMHANS సంస్థ చేసిన మరో పరిశోధనలో... ఒకసారి సోషల్ మీడియాలో తలదూర్చి తీస్తే, మళ్లీ పని మీద పూర్తి ఏకాగ్రత కలగడానికి ఏకంగా 23 నిమిషాలు పడుతుందని తేలింది. సోషల్ మీడియా వల్ల పనితీరే కాదు... మానసిక, శారీరక సమస్యలు కూడా వస్తాయన్న విషయం తెలిసిందే. ఆ నష్టాల జాబితా మొదలుపెడితే ఇక అంతే ఉండదు. అందుకే సోషల్ మీడియా వ్యసనం మనకు కూడా ఉందేమో అని సరిచూసుకోవాలి. చూడకుండా ఉండలేకపోవడం, నియంత్రణ లేకపోవడం, తగ్గించే ప్రయత్నం చేస్తే చిరాకు, ఎక్కువ సమయం గడపడం లేదంటూ అబద్ధాలు చెప్పాల్సి రావడం లాంటివన్నీ ఆ వ్యసనానికి లక్షణాలే. నోటిఫికేషన్స్ తీసేయడం, కొన్ని యాప్స్ డిలిట్ చేయడం, ఆఫీసులో సాధారణ ఫోన్ వాడటం... లాంటి ఎన్నో చర్యల ద్వారా ఈ వ్యసనం మీద నియంత్రణ సాధించవచ్చు.

ముక్కలుగా వ్యక్తిత్వం!

మనస్తత్వశాస్త్రంలో ఫ్రాగ్మెంటేషన్ అనే మాట ఉంది. నిర్ణయాలు తీసుకోలేకపోవడం, ఉద్వేగాలలో చిక్కుకోవడం. అయితే ఉద్రేకంగా లేదా నిస్సత్తువగా ఉండటం, మనసుకు నచ్చింది చేయాలని ఉన్నా తీవ్రమైన విముఖత, శరీరం మీద కూడా అభిమానం లేకపోవడం, ఎవరితోనూ సన్నిహితంగా ఉండలేకపోవడం, జీవితం పట్ల విరక్తి... ఇలాంటి లక్షణాలు ఉండే స్వభావమిది. చిన్నతనంలో నిర్లక్ష్యం, హింస, కష్టాలు ఎదుర్కొన్నవారిలో ఈ తీరు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. నిజానికి ఇది ఓ సమస్య అని కూడా ఎవరూ గుర్తించకపోవడమే అసలైన సవాలు. దాన్ని గుర్తించి అధిగమించే ప్రయత్నం చేసినప్పుడు తప్పకుండా సత్ఫలితాలు ఇస్తుంది. తన సమస్యను దగ్గరి వారితో పంచుకోవడం, అనుబంధాలను పెంచుకునే ప్రయత్నం చేయడం, ఏకాగ్రత పెరిగే అలవాట్లు చేసుకోవడం, ప్రకృతి మధ్య గడపడం, తనలో ఉన్న వైరుధ్యాలను అవసరమైతే నోట్ చేసుకుని విశ్లేషించుకోవడం... లాంటి సవాలక్ష సూచనల ద్వారా దీన్ని సరిదిద్దుకోవచ్చు. ఇవేవీ పనిచేయకుంటే థెరపిస్టుల దగ్గరకు వెళ్లినా చాలా ఉపయోగం ఉంటుంది.