

నూతన సంవత్సరంలో అడుగు పెట్టేశారు.. హ్యాపీ హ్యాపీ న్యూ ఇయర్ అంటూ సందడి చేసే ఉంటారు.. బంధువులకు, స్నేహితులకు అందరికీ న్యూ ఇయర్ విషెస్ చెప్పే ఉంటారు.. పనిలో పనిగా అది చేద్దాం, ఇది చేద్దాం అని బోలెడు నిర్ణయాలు తీసుకొనే ఉంటారు. ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా?.. ఏటా జనవరిలో తీసుకునే నిర్ణయాలు ఎంతవరకు కొనసాగిస్తున్నామా అని. పోయిన ఏడాది తీసుకున్న నిర్ణయాలు ఎంతవరకు అమలు చేశారో.. ఓసారి గుర్తుతెచ్చుకోండి. చాలావరకు మధ్యలోనే వదిలేసి ఉంటారు కదా. మీరే కాదు.. ప్రపంచంలో 92 శాతం మంది ఇదే బావతు.



కొత్త నిర్ణయాలు .. కొనసాగిద్దాం ఇలా

2024 జనవరిలో 18 నుంచి 29 ఏళ్ల మధ్య వారు 49 శాతం, 30 నుంచి 49 ఏళ్ల మధ్య వారు 31 శాతం, 50 ఏళ్లు పైబడిన వారు 21 శాతం కొత్త నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. అందులో 43 శాతం మంది ఫిబ్రవరి నెలలో, 46 శాతం మంది ఆరు నెలల్లో తీసుకున్న నిర్ణయాలను గాలికి వదిలేశారు. కేవలం 8 శాతం మంది మాత్రమే ఏడాది చివరి వరకు వారు తీసుకున్న నిర్ణయాలను కొనసాగించారు. సో.. న్యూ ఇయర్ లోకి అడుగు పెట్టగానే నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, వాటిని మధ్యలోనే వదిలేయటం ఓ రివాజు అన్నమాట.

ఎందుకు అలా?

నూతన సంవత్సరం మొదట్లో ఎంతో ఉత్సాహంతో, నిబద్ధతతో తీసుకున్న నిర్ణయాలను మధ్యలోనే ఎందుకు వదిలేస్తున్నామని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా?.. సైకాలజిస్టులు జానెట్ పాలవి, పీటర్ హెరమన్లు ఈ విషయంపై ఆలోచించారు. నిర్ణయాలను ఇలా మధ్యలోనే వదిలేయడానికి నాలుగు కారణాలు ఉన్నాయని వారి అధ్యయనంలో తెలిసింది.

1. ఎవరైనా సరే తమ అలవాట్లు వ్యవస్థలో పెను మార్పులు తీసుకురాగలవని నమ్ముతారు. ఆ మార్పులు కంటికి కనిపించక వాటిని వదిలేస్తారు.
2. వారు కోరుకున్న మార్పు రావడానికి ఎంతో సమయం పట్టదు అని, చాలా కొద్ది రోజుల్లోనే తాము అనుకున్న సాధిస్తామని భ్రమ పడతారు.
3. తమ అలవాట్లు, ప్రవర్తనను మార్చుకోవడానికి కావలసిన శక్తి వారికి లేకపోయినా, ఆ విల్ పవర్ తమకు ఉందని అపోహ పడతారు.
4. కొత్త అలవాట్లతో, ప్రవర్తనలో మార్పులతో జీవితంలో అద్భుతాలు జరుగుతాయని ఆశ పడతారు. అలా జరగకపోవడంతో నిరాశ పడతారు.

కొనసాగించడం ఎలా?

ఇదంతా తెలుసుకొని అసలు అమలు చేయలేనప్పుడు నిర్ణయాలు తీసుకోవడం ఎందుకు అని వెనకడుగు

వేయాల్సిన అవసరం లేదు. కొద్దిపాటి జాగ్రత్తలు, చిన్న చిన్న మార్పులతో నూతన సంవత్సర నిర్ణయాలను కొనసాగించవచ్చని మానసిక నిపుణులు చెప్పన్నారు.

1. ఓ మంత్రం అనుకోండి..

నూతన సంవత్సరంలో అది చేద్దాం.. ఇది చేద్దాం, ఇది మార్చేద్దాం.. అది మార్చేద్దాం అనుకోకుండా మీరు ఆచరించాల్సిన ఒక పదాన్ని తీసుకోండి, దాన్నే మంత్రంగా భావించండి. ఈ ఏడాదిలో కోపాన్ని తగ్గించుకుందాం.. రోజు వ్యాయామం చేద్దాం.. అందరితో స్నేహంగా ఉందాం.. ఇలా అన్నమాట. వందలు వద్దు.. ఒక్కటి మాత్రమే తీసుకోండి. దానికి ఎటువంటి టార్గెట్స్ పెట్టుకోవద్దు. ఏదైతే మంత్రంగా భావించారో దాన్ని ఏడాదంతా కొనసాగించడానికి ప్రయత్నించండి. మంత్రాలకు చింతకాయలు రాలితాయా.. అనుకోవాల్సిన అవసరం లేదు, సత్ఫలితాలను మీరే చూస్తారు.

2. ఏం వద్దనుకుంటున్నారో లిస్ట్ రాయండి..

సాధారణంగా కొత్త సంవత్సరంలో అడుగు పెట్టగానే



21-90 రూల్

ఏదైనా కొత్తగా అలవాటు కావాలంటే కనీసం 21 రోజులు పడుతుంది. ఆ అలవాటు జీవనశైలిలో భాగం కావాలంటే 90 రోజులు పడుతుంది. అంతవరకు కొత్త అలవాటును కొనసాగించాలి. అలా కాకుండా రెండో మూడో వారాలు చూసి ఏ మార్పు లేదని మధ్యలోనే వదిలేయకూడదు. ఇది చాలామంది చేసే పొరపాటు. నూతన సంవత్సర నిర్ణయాలను ఫిబ్రవరి నాటికి వదిలేయడానికి కారణం ఇదే.

అందరూ చేసే పని ఏంటంటే.. అది చేసేద్దాం ఇది చేసేద్దాం అని అనుకోవడం. అలా కాకుండా ఏం చేయకూడదని భావిస్తున్నారో నిర్ణయించుకోండి. డబ్బులు దుబారా చేయకూడదు.. ఆఫీసికి లేటుగా వెళ్లకూడదు.. స్నేహితులు, బంధువులతో గొడవలు పెట్టుకోకూడదు.. ఇలా అన్నమాట. ఏం చేద్దాం అనే దానికంటే ఏం చేయకూడదు అనేది బాగా పనిచేస్తుందని నిపుణుల మాట.

3. నెలకో లక్ష్యం రాసుకోండి..

ఇలా చేయాలి.. అలా చేయాలి అనుకోవడం కంటే ఏ నెలలో ఏం చేయాలో రాసి పెట్టుకుంటే అనుకున్నది సాధించవచ్చు. జనవరి నెల అంతా తక్కువగా మాట్లాడాలి.. ఫిబ్రవరి అంతా ధ్యానం చేయాలి.. మార్చి నెల అంతా ఎమోషన్స్ కంట్రోల్లో ఉంచుకోవాలి.. ఇలా 12 నెలలకు 12 లక్ష్యాలు నిర్దేశించుకోండి. నెలలో 30 రోజులు దాన్ని పాటించడానికి ప్రయత్నించండి.

4. చిన్ని చిన్ని ఆశ..

చాలాసార్లు చేసే పొరపాటు ఏంటంటే పెద్ద పెద్ద లక్ష్యాలను పెట్టుకోవడం, వాటిని సాధించలేక చతికిలబడటం. అందుకే మీరు సాధించాలనుకున్న లక్ష్యానికి చేరుకోవడానికి దోహదపడి చిన్న చిన్న లక్ష్యాలను ఎంచుకోండి. ఒక్కో చిన్న లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ప్రణాళిక రూపొందించండి. చిన్న లక్ష్యాలను సాధించినప్పుడు మీలో డోప మైన్ రిలీజ్ అయి ముందున్న లక్ష్యాలను సాధించడానికి మిమ్మల్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.

ఇదండీ కొత్త సంవత్సరం నిర్ణయాలను కొనసాగించే విధానం. ఇవన్నీ ఏదో గాలి మాటలు కాదు, పరిశోధనలను ఆధారంగా చేసుకొని రూపొందించిన పద్ధతులు. వీటిని అవగాహన చేసుకోండి.. నూతన సంవత్సరంలో మీ లక్ష్యాలను సాధించండి.. విష్ యు ఆల్ ది బెస్ట్. ■

బి. కృష్ణ, సైకాలజిస్ట్
జాతీయ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు,
ఏపీఏ ఇండియా, 99854 28261