

- సినిమా, స్టీట్, విహారయాత్ర... ఇలా ఓ పని పూర్తిచేశాక, మీకు మీరే ఏదో ఒక బహుమతి పెట్టుకోండి. చాలా సందర్భాలలో అది ఉత్తేజకరంగా పనిచేస్తుంది.
- చివరిదాకా వచ్చిన పనిని వాయిదా వేయడం చాలామందికి అలవాటు. ఆ కాస్తా పూర్తి చేసేస్తే, ఇక పని గురించి ఆలోచించాల్సిన అవసరం ఉండదని గుర్తించాలి.
- ఒక పని పూర్తయ్యే వరకు సోఫట్ మీడియా చూడకూడదనో, పార్టీల జోలికి వెళ్లకూడదనో పెట్టుకునే నిబంధన మనల్ని లక్ష్యం దగ్గరే పట్టి ఉంచుతుంది.
- ప్రతి పనిలోనూ తేలికపాటి భాగం, ఇష్టమైన విషయాలు ఉంటాయి. వాటితో మొదలుపెడితే పని కరుగుతుంది, విశ్వాసం పెరుగుతుంది. ఆ తర్వాత కష్టమైన అంశాల పని పట్టవచ్చు.

లక్షణంపూర్తిగా తొలగేలా!

- వాయిదా వేసే లక్షణం... మానవ సహజం. అందుకని ముందు మిమ్మల్ని మీరు నిందించడం మానుకోండి. నేను ఈ పరిస్థితిని దాటగలననే నమ్మకాన్ని పెంచుకోండి.
- మన లక్ష్యం ఏమిటి, అది ఆచరణ సాధ్యమేనా అన్న విషయం మీద కచ్చితమైన అభిప్రాయం ఉంటే... దాన్ని సాధించేందుకు వాయిదా వేసే అలవాటు ఒక్కటే అడ్డంకి అని గుర్తిస్తాం.
- సమయ పాలన (టైమ్ మేనేజ్మెంట్) ఒక లక్ష్యాన్ని చేరుకునేందుకు చాలా ఉపయోగపడుతుంది. దీని కోసం POSEC లాంటి ఎన్నో ఆచరణ సాధ్యమైన సూత్రాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.
- ఎవరన్నా మిత్రులు, కుటుంబ సభ్యులు, మార్గదర్శితో మన సమస్యను పంచుకోవడంలో తప్పలేదు. వాళ్లు మనల్ని గమనిస్తూ... వాయిదా వేస్తున్నప్పుడు హెచ్చరించే అవకాశం ఉంటుంది.
- భయం లేదా అపనమ్మకం... చాలా సందర్భాలలో వాయిదా వేయడానికి ముఖ్య కారణం అవుతాయి. ఫలితం సంగతి ఆలోచించడం మానేసి... ప్రయత్నం మీదే దృష్టి పెడితే, ఆ ప్రయాణాన్ని ఆస్వాదించగలుగుతాం.
- నిన్నటి వరకూ ఈ పని చేయలేకపోయాననే 'పశ్చాత్తాపం' వాయిదా వేయడం అనే విషయాలనికే దారితీస్తుంది. గతాన్ని పక్కన పెట్టండి. ఈ రోజు ఓ కొత్త జీవితం అని గుర్తించండి.

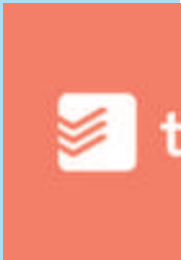


ముందు చేయడమూ సమస్యే

వాయిదా వేసే procrastination కి వ్యతిరేక స్వభావమూ ఉంటుంది. అదే precastination. ఓ పని గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోకుండా ఆగమేఘాల మీద దాన్ని పూర్తిచేయాలనుకునే లక్షణమిది. ఈ విషయాన్ని నిరూపించడం కోసం 'బకెట్ ఎక్స్పెరిమెంట్' అనే ప్రయోగం జరిగింది. కొందరు విద్యార్థులను కొన్ని నీళ్ల బకెట్లను మోసుకు వెళ్లమని సూచించినప్పుడు... తమ దగ్గరగా ఉన్న బకెట్లో నీళ్లు ఎక్కువగా ఉన్నా సరే వాటినే ఎంచుకున్నారు కొందరు. మరికొందరు ఓ నాలుగడుగుల అవతల ఉన్న తేలికపాటి బకెట్లను ఎంచుకున్నారు. ఇలాంటి మరికొన్ని ప్రయోగాలతో కొందరిలో precastination స్వభావం ఉంటుందని గుర్తించారు. అతి జాగ్రత్త, ఇతరులను తృప్తిపరచాలనే తపన, అత్యుత్సాహం లాంటి లక్షణాల వల్ల ఇది ఏర్పడుతుందని విశ్లేషించారు. ఈ తొందర పాటు వల్ల చేసే పనిలో సరైన ప్రణాళిక లేకపోవడం, అడ్డదారులు వెతకడం లాంటి సమస్యలు ఉంటాయి.

సాంకేతికత తోడుగా

వాయిదా వేసే లక్షణాన్ని వదులుకునేందుకు ఇప్పుడు చాలా యాప్స్ అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఉదాహరణకు TODOIST అనే యాప్ ను 1.3 కోట్ల మంది వినీయోగిస్తున్నట్టు ఓ వార్త. ఇవే కాకుండా ఫ్రీడం, ఫారెస్ట్, ట్రెల్లో లాంటి మరెన్నో యాప్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇక ఈ బలహీనతను దూరం చేసుకునేందుకు చాలా ఆన్ లైన్ కోర్సులు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాయిదా వేసే లక్షణాన్ని దూరం చేసే టైమ్ మేనేజ్మెంట్ ఉత్పత్తులు కూడా దొరుకుతున్నాయి. ఉదాహరణకు యాపిల్ రూపంలో ఉండే 'పామెడోరో టైమర్' ఆన్ లైన్ లో సులభంగా దొరుకుతుంది.



జపనీస్ చిట్కాలు

ఇప్పడంటే జపాన్ అంతటా మోతాదుకు మించిన పోటీతత్వం, క్రమ-శిక్షణ కనిపిస్తున్నాయి కానీ... ఒకప్పుడు ఆ దేశం ప్రపంచానికే ఆదర్శంగా నిలిచేది. భూకంపాలు, అగ్నిపర్వతాల పేలుళ్ల మధ్య... ప్రపంచ యుద్ధ వినాశ నాన్ని సైతం డాటుకుని నిలిచి గెలిచిన స్మూర్తి అబ్బరంగా తోచేది. వారి సంప్రదాయంలో ఉన్న కొన్ని సూత్రాలు ఇందుకు ప్రాత్యాహంగా ఉన్నాయని చెబుతారు. అవి ఎవరికైనా ఉపయోగమే. ఆచరణ సాధ్యమే!