

వాయిదా!

చాలామంది అద్భుతంగా పనిచేస్తారు. ప్రతిభతో మెప్పిస్తారు. కానీ, గడువు పెడితే మాత్రం గడగడలా డిపోతారు. ఈ పని చేసి తీరాలి, ఇది నిబంధన ప్రకారం సాగాలి అన్న మాటలు వినిపించగానే వాటిని వాయిదా వేయడం మొదలుపెడతారు. చూసేవాళ్లకు అది బద్ధకంగా కనిపిస్తుంది. నిజానికి వాయిదా వేయడం అనేది జ్వరంలాగా ఓ లక్షణం మాత్రమే. వ్యక్తిత్వంలో ఉన్న భయాలకు అది చిహ్నం. వాటిని గుర్తించనంత వరకూ వైఫల్యాలను కప్పిపుచ్చుకోక తప్పదు. ఫలితం అప్పటికప్పుడు కనిపించాలనే అసహనం (Present Bias), వెంపకంతోపాటు పెరిగిన ఆత్మస్థానత, తేలికైన ఎంపికనే కోరుకునే తీరు (pleasure principle), కుంగుబాటు, విజయం సాధిస్తానో లేదో అనే ఒత్తిడి (performance anxiety)... లాంటి ఎన్నో కారణాలు ఇందుకు దారి తీస్తాయి. వాయిదా వేయడానికి ఎప్పుడైతే కారణాలు వెతుక్కుంటున్నామో, వాయిదా వేస్తున్నామనే మాటను పడుతున్నామో... అప్పుడే మనలో సమస్య ఉందని గుర్తించి తీరాలి. అనుకున్న పనిని వెంటనే



చేసేయ్యడం, సమయ పాలన (టైం మేనేజ్మెంట్)కు సంబంధించిన POSEC లాంటి చిట్కాలను పాటించడం, భయం మూలాలను తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయడం లాంటి చర్యలతో దీన్ని సరిదిద్దుకోవచ్చు.

జీవితంమరీ అంత చిన్నది కాదు!

ఆయన ఒక్కసారి కూడా సెలవు పెట్టలేదు, తన పనేదో తనది, క్రమశిక్షణకు మారుపేరు. ఇలాంటి మాటలు పొగడ్డలుగా బాగుంటాయి. కానీ, సంస్థకు నష్టం వచ్చినప్పుడు? అందుకే జీవితం అంటే ఆఫీసు కుర్చీనో, ఉద్యోగమో మాత్రమే కాదు. ఓసారి తలెత్తి చుట్టూ ఏం జరుగుతున్నదో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. ఆఫీసులో ఎలాంటి మార్పులు వస్తున్నాయి, మార్కెట్లో ఎలాంటి నైపుణ్యాలకు విలువ పెరుగుతున్నది అన్న విషయం మీద ఎరుక ఉండాలి. ఇంట్లో పిల్లలు ఏం చేస్తున్నారు, వాళ్ల భవిష్యత్ అవసరాలు ఎలా ఉండబోతున్నాయి అనే ఆలోచనా ఉండాలి. వర్క్ లైఫ్ బ్యాలెన్స్ అంటే ఇంట్లో మొబైల్ చూసుకుంటూనో, నిద్రపోతూనో కాదు... కలిసి కాలం గడపడం అని గుర్తించాలి. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే మంచి పెయింటింగ్... ఏదో ఒక చుక్కతోనో గీతతోనో పూర్తయ్యేది కాదు. జీవితం ఓ అందమైన దృశ్యంలా ఉండాలంటే ఇల్లు, ఆఫీసు, చెట్లు, కొండలూ... అన్నీ ఉండాలిందే!

ఆరోగ్యాన్ని విస్తరిస్తున్నాం!

అసలే కదలని మెడలని సెడెంటరీ లైఫ్ స్టైల్. దానికీ

తోడు పోషకాలు లేని ఆహారం. ఆప్టై ఉద్యోగంలో ఒత్తిడి. ఆరంకెల జీతాన్ని, కారు మోడళ్లని గమనించుకుంటే సరిపోదు. నడివయసుకు చేరుకోక ముందే అకస్మాత్తుగా మాయం అవుతున్న నేస్తాలు చేస్తున్న హెచ్చరిక ఇదే! అందుకే కెరీర్లో ఎదుగుతూనే ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకునేందుకు అమెరికన్ హాల్డ్ అసోసియేషన్ చేసిన Life's Simple 7 అనే సూచనను చాలామంది పాటిస్తున్నారు. వేలమంది ఆరోగ్యశైలిని వారిలోని కొట్లాడి జన్మవులనూ పరిశీలించిన తర్వాత రూపొందించిన నివేదిక ఇది. ధూమపానం చేయకపోవడం; బరువును నియంత్రించడం; కనీస వ్యాయామం; పాస్టికాహారం; కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు, మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవడం... ఈ ఏడు సూత్రాల మీద పట్టు సాధిస్తే... సందైన జీవితం మన సొంతం అవుతుందనీ, పరిపూర్ణ ఆయుష్షు సాధ్యమవుతుందని గణాంకాలతో సహా నిరూపిస్తున్నదీ నివేదిక.

ఇవే కాదు రిస్క్ తీసుకునేందుకు భయపడటం, దక్కినవాటి పట్ల కృతజ్ఞతగా లేకపోవడం, ఎవరి జీవితం వారిదే అనుకుంటూ ఇతరులకు సాయం చేసేందుకు వెనకాడటం... లాంటి ఎన్నో విషయాలు చాలామందిని తమ ప్రతిభకు తగిన స్థాయిలో ఎదగనీయకుండా చేస్తున్నాయి. ఇలాంటి చిన్నచిన్న అడ్డంకులను దాటుకుంటే ప్రతీ జీవితమూ అద్భుతంగా మారిపోతుందనడంలో అనుమానం లేదు. కావాలంటే ఓసారి పాటించి చూడండి.

