భారత్ సమాచార్.నెట్
BHARATH SAMACHAR DIGITAL

బద్ధకాన్ని వదిలించుకోవాలా? ఈ 8 సులభమైన చిట్కాలు పాటించండి!

భారత్ సమాచార్, లైఫ్ స్టైల్ : ఉదయం అలారం మోగగానే మరో ఐదు నిమిషాలు పడుకోవాలనిపించడం.. పరీక్షలు దగ్గరపడినా రేపు చదువుదామంటూ పుస్తకాన్ని పక్కన పెట్టడం.. చేయాల్సిన పనులను పదేపదే వాయిదా వేయడం.. ఇలాంటి అలవాట్లు చాలామందిలో కనిపిస్తుంటాయి. అయితే, పనులను వాయిదా వేయడం వల్ల చివరి నిమిషంలో ఒత్తిడి పెరగడంతోపాటు, అనుకున్న లక్ష్యాలను చేరుకోవడంలోనూ ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. దీన్ని కేవలం బద్ధకంగా భావించకుండా, పని కష్టంగా అనిపించడం, అలసట, ఆందోళన లేదా ఏకాగ్రత లోపం వంటి కారణాలను కూడా గుర్తించాలి. చిన్న చిన్న మార్పులతో పనిని ప్రారంభించే అలవాటును పెంచుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

బద్ధకాన్ని తగ్గించుకునేందుకు ముందుగా ఐదు నిమిషాల పద్ధతిని ప్రయత్నించవచ్చు. చేయాలనిపించని పనిని ఐదు నిమిషాల పాటు మాత్రమే చేస్తానని నిర్ణయించుకుని ప్రారంభించాలి. పెద్ద పనులను చిన్న భాగాలుగా విభజించడం వల్ల అవి సులభంగా అనిపిస్తాయి. అలాగే, రెండు నిమిషాల్లో పూర్తయ్యే చిన్న పనులను వీలైతే వెంటనే పూర్తి చేయాలి. ఉదాహరణకు, పుస్తకాలు సర్దడం, చిన్న మెసేజ్‌కు సమాధానం ఇవ్వడం వంటి పనులను వాయిదా వేయకుండా చేయవచ్చు. ముఖ్యంగా, ఏదైనా పెద్ద పనిని ప్రారంభించడానికి రెండు నిమిషాల చిన్న లక్ష్యాన్ని పెట్టుకోవడం కూడా ఉపయోగపడుతుంది.

ఇక రోజువారీ పనులకు నిర్దిష్ట సమయాన్ని కేటాయించడం, గడువులను నిర్ణయించుకోవడం, పూర్తిచేసిన పనులను జాబితాలో గుర్తించడం వంటి అలవాట్లు క్రమశిక్షణను పెంచుతాయి. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత మంచాన్ని సర్దుకోవడం, గదిని కొద్దిసేపు శుభ్రం చేయడం వంటి చిన్న పనులతో రోజును ప్రారంభించవచ్చు. పనుల మధ్య చిన్న విరామాలు తీసుకుంటూ, ఒకేసారి అనేక పనులు చేయకుండా ఒక్కో పనిపై దృష్టి పెట్టాలి. రోజువారీ ప్రణాళికలో పని, విశ్రాంతి, ఇష్టమైన కార్యకలాపాలకు కూడా సమయం కేటాయించడం ముఖ్యం.

శారీరక చురుకుదనం కూడా రోజువారీ ఉత్సాహానికి తోడ్పడుతుంది. కాసేపు నడవడం, తేలికపాటి స్ట్రెచింగ్ చేయడం, తగినంత నిద్రపోవడం, రోజంతా సరిపడా నీరు తాగడం వంటి అలవాట్లు ఆరోగ్యకరమైన దినచర్యలో భాగం కావాలి. అయితే, నిరంతర అలసట లేదా ఏ పనిపైనా ఆసక్తి లేకపోవడం ఎక్కువకాలం కొనసాగితే దాన్ని కేవలం బద్ధకంగా భావించకూడదు; అవసరమైతే వైద్య నిపుణులను సంప్రదించాలి. మార్పు ఒక్కరోజులోనే రావాల్సిన అవసరం లేదు. ప్రతిరోజూ ఒక చిన్న పనిని సమయానికి పూర్తి చేయడం ద్వారా క్రమంగా మెరుగైన అలవాట్లను పెంపొందించుకోవచ్చు.

© 2026 Bharath Samachar