కెరీర్ సైకాలజీ

ప్రశ్న: నేను పరీక్షలకు బాగా చదివినా రాయలేకపోతున్నాను. పరీక్షలు రాసేటప్పుడు నాకు చేయి వణుకుతుంది. అందువల్ల వేగంగా రాయలేక పోతున్నాను. సరిగ్గా మార్కులు రాక ఫెయిల్ అవుతున్నాను. నన్ను ఈ సమస్య నుండి విముక్తుడ్ని చేసి అంటే ఏదైనా మార్గం చెప్పి పరీక్షలు బాగా రాసే విధంగా చేస్తారని కోరుకుంటున్నాను.

■ విజయ్, హైదరాబాద్

జ: మీ సమస్యను రైటర్స్ క్రాప్ అంటారు యాంగ్జయిటీ న్యూరోసిస్ వల్ల ఇది ఏర్పడుతుంది. అంతరంగంలో ఏర్పడిన ఒత్తిడివల్ల యాంగ్జయిటీ వస్తుంది. ఆ కారణంగా పరీక్షలంటే భయం, దడ, వణుకు, తనకేదైనా జరుగుతుందేమోనన్న ఆందోళన కారణంగా ఈ సమస్య మొదలవుతుంది. పరీక్షలంటే ఉన్న భయాన్ని విడనాడండి. పరీక్షలంటే ఏర్పడిన భయం కారణంవల్ల మీరు సరిగ్గా రాయలేకపోతున్నారు. ఈ యంగ్జ యిటీని ఉత్పన్నం చేసేది మీ మనసులో మెదిలే భావాలే. కాబట్టి మీ మెదడును ప్రశాంతంగా ఉంచండి.

- పరీక్షలంటే సాధ్యంకాని వాటిని వ్రాయమని అడగరు.
- సిలబస్ ఉన్న ప్రశ్నలే అడుగుతారు • నేను చదివింది ఏదైనా బాగా గుర్తుంటుంది. • సిలబస్‌ని పరీక్ష ముందు రోజే కంప్లీట్ చేయండి • పరీక్ష హాల్‌కి అరగంట ముందు చేరుకోండి. • ప్రశాంతంగా నిద్రపోండి. • ఆత్మ విశ్వాసాన్ని ఏర్పరచుకోండి • పరీక్షలను అద్భుతంగా రాస్తున్నట్లు అప్పుడప్పుడు ఊహించుకోండి. • ఇతర విద్యార్థులు ఎలా రాస్తున్నారో పట్టించుకోవద్దు. • మీరు సెల్ఫ్ హిప్నాసిస్ ద్వారా రిలాక్సేషన్ పొందండి. •. మీరు రాయల్సిందాని మీదనే దృష్టి పెట్టండి.

రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్స్‌ని ప్రతిరోజు చేయండి. వీటిని తెలుసుకొని పరీక్షలకు వెళ్ళండి. చక్కగా పరీక్షలు వ్రాయ గలుగుతారు. ఆల్‌ది బెస్ట్

ప్రశ్న: నేను డిగ్రీ ఫైనల్ ఇయర్ చదువుతున్నాను. ఫస్టియర్, సెకండియర్ 55% ఉంది. 90% ఉంటే 65% వస్తుంది.

అందుకోసం రోజు 8 గం॥లు కష్టపడుతున్నాను. చదివినవి ఏమీ గుర్తుకు రావడం లేదు. దీని వల్ల ఏకాగ్రత కోల్పోతున్నాను. దీనికి మంచి పరిష్కారం తెలుపగలరు.

■ సాగర్, మహబూబ్‌నగర్

జ: ఏకాగ్రత నిలపటానికి మీ ఇంద్రియా లను చక్కగా

గైడెన్స్ కౌన్సెలింగ్

హిప్నో కమలాకర్
కౌన్సెలింగ్

సమర్థవంతంగా పని చేయాలి. కాంతి తక్కువగా ఉన్న గదిలో శబ్దాలు ఎక్కువగా వస్తున్న చోట కూర్చుని చదవటం వల్ల ఏకాగ్రత దెబ్బ తిం టుంది. ఒక విషయాన్ని నిశితం గా గమనించటం, లోతుగా అర్థం చేసు కోవటం, చాలా అవసరం మీ సామర్థ్యాన్ని బట్టి ఏకాగ్రత శక్తి సామర్థ్యాలు, తీవ్రత ఆధారపడి వుంటాయి. మిమ్మల్ని వేధించే వాటిని ప్రక్కకు పెట్టి చదువు మీద దృష్టి పెట్టగల నేర్పును అలవర్చుకోండి. ఒక లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకోండి. 8 గంటలు ఏకధాటిగా చదవకుండా అరగంటకు ఒకసారి 5-10ని॥లు గ్యాప్

చదివినవి ఏమి గుర్తుకు రావడం లేదు

ఇస్తూ చదవండి. ఆ 5-10 ని॥లు మీరు చదివిన ముఖ్యమైన అంశాలను మననం చేసుకోండి. తిరిగి కొత్త విషయాలను మననం చేసుకోండి ఇలా చేస్తే మీ ఏకాగ్రత చక్కగా ఉంటుంది.

ప్రశ్న: నా వయసు 16 సంవత్సరాలు నేను 10వ తరగతి చదువుతున్నాను. నేను డాక్టర్ అవ్వాలని చాలా కోరిక, నాకు ఎడమ చేయికి కాలికివేళ్ళులేవు. దానిని గురించి అడిగినప్పుడల్లా నేను ఏమి చేస్తున్నానో ఏమి మాట్లాడుతున్నానో నాకే తెలియదు. నేను చదివినది కూడా మర్చిపోతాను. నాకు కాలి వేళ్ళు లేవు అనితెలిస్తే నాతో ప్రేమగా మాట్లాడేవారు. అందుకు కూడా నాతో మాట్లడరని నా సమస్య తెలిస్తే అందరూ నన్ను ఎలాగ చూస్తారోనని భయం దయచేసి నా సమస్యను పరిష్కరించగలరు.

■ నవీన్, గుంటూరు

జ: ఈ సమాజంలో ప్రతి మనిషికి ఏదో ఒక లోపం ఉంటుంది. అలా అని ఆ లోపం గురించి బాధపడుతూ కూర్చుంటే ఈ సమాజం ఇంతగా అభివృద్ధి చెందేదా! ఇక్కడ లోపం ముఖ్యంకాదు. మీ శక్తి మీకు ముఖ్యం ఎవరో ఏదో అంటారని ఎంతకాలం మీ లోపం దాయగలరు. మీ లోపం గురించి ఆలోచించడం మానేసి చదువుమీద దృష్టి పెట్టి చదువు.నీ శక్తిని ఉపయోగించుకుని మంచి మార్కులు సాధించి అప్పుడు ఎవరు నీ లోపం గురించి కాక నీ టాలెంట్ గురించి మాట్లాడుకుంటారు. ఒక లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకో. దానిని సాధించే వరకు నీ దృష్టి నీ లక్ష్యం మీదే నిలుపు. ఎప్పుడయితే నీ లక్ష్యానికి చేరుకుంటావో అప్పుడు ఈ లోకం చిన్నదిగా కనిపిస్తుంది.

మీకు ఎదురయ్యే మానసిక, ఇతర సమస్యలకు సంబంధించిన ప్రశ్నలను కెరీర్ సైకాలజీ శీర్షికకు పంపండి. ప్రముఖ కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్ట్ హిప్నోకమలాకర్‌గారు మీ సమస్యలకు పరిష్కారం తెలుపుతారు.మీరు పంపాల్సిన

చిరునామా: కెరీర్ సైకాలజీ,
కెరీర్ డెస్క్, వార్త తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక, డోర్‌నెం.396,
లోయర్ ట్యాంక్ బండ్, హైదరాబాద్-500080

ఎడ్యుకేషనల్ అండ్ కెరీర్ కౌన్సెలింగ్

ఎ. మాలతి

పింగళి సతీష్, మంచిర్యాల

ప్ర: దూర విద్య ద్వారా B.LI.Sc. చేస్తున్నాను. ఈ కోర్సు ద్వార ఉన్న ఉద్యోగ అవకాశాలు అన్నీ తెలియజేయగలరు?

జ: ప్రథమంగా మీరు దూరవిద్య ద్వార B.LI.Sc. కోర్సు చేసే యూనివర్సిటీ యు.జి.సి. గుర్తింపు పొందిన/లేదా అని నిర్ధారించుకోవాలి.గుర్తింపు పొందిన యూని వర్సిటీ ద్వారా B.LI.Sc. కోర్సు చేసే వారికి దాదాపు అన్ని విద్యా సంస్థలలోను అంటే ఇంజనీరింగ్, మెడికల్ ఫార్మసీ, ఎం.బి.ఎ., ఎం.సి.ఎ, డిగ్రీ ఇంతర పిజి కోర్సులకు సంబంధించిన అనేక కాలేజీల లోనేకాక కేంద్రీయ విద్యాలయాలలోనూ, నవోదయా విద్యాలయాలలోనూ స్కూల్స్ లోనూ లైబ్రేరియన్‌గా ఉద్యోగం వస్తుంది. అంతేకాక సి.సి. యం.బి., ఐ.ఐ.డి.టి, ఇక్రిశాట్, నేషనల్ పోలీస్ అకాడమి వంటి అనేక కేంద్ర ప్రభుత్వ సంస్థలలో కూడా లైబ్రేరియన్‌గా ఉద్యోగానికి దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చును. యూనివర్సిటీలలో మాత్ర మేకాక రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వ్యాపించి ఉన్న గ్రంథాలయాలన్నింటిలోనూ కూడా దరఖాస్తుచేసుకోవచ్చు. అన్ని వ్యవహారాలు కంప్యూటర్ ద్వారా గ్రంథాలయంలోని పుస్తకాలన్నింటినీ గుర్తించే ఐ.టి. పరిజ్ఞా నం పెంపొందించుకోవాలి. దీనితోపాటు ఆంగ్లభాషలో ధారాళమైన వ్యవహారజ్ఞా నాన్ని వృద్ధి చేసుకుంటే అతిత్వరగా ఈ కోర్సు వల్ల మంచి ఉద్యోగాన్ని సంపాదించ వచ్చు.

ఎస్.కె.ఇమ్రాన్, బాపట్ల

ప్ర: నేను ఇంటర్ ద్వితీయ సంవత్సరం చదువుచున్నాను. ఇటీవల వెలువడిన IIST గురించి తెలుపగలరు. ఈ పరీక్షకు సంబం ధించిన దరఖాస్తులు ఎక్కడ లభించును. దీనికి సంబంధించిన వెబ్‌సైట్ తెలుప గలరు. వీటి దరఖాస్తుకు చివరి తేదీ తెలుపగలరని కోరుచున్నాను.

జ: మీరు IIST గురించి వివరాలు తెలుసుకోవాలని కోరారు. IIST అంటే ఇండియన్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ స్పేస్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ ఉంది. ఈ సంస్థ తిరువనంత పురంలో ఉన్నది. ఇది ఆసియాలోనే స్పేస్ సైన్స్‌కు సంబంధించి ప్రప్రథమ యూనివర్సిటీ. ఈ యూనివర సిటీలో ప్రవేశానికై ఇంటర్ ద్వితీయ సంవత్సరంలో ప్రథమ ప్రయత్నంలోనే కనీసం 70% మార్కులను పొందిన విద్యార్థులు, ఈ సంస్థ నిర్వహించే ISAT-2010 పరీక్షకు అర్హులు. దేశ వ్యాప్తంగా ISAI-2010 పరీక్ష వ్రాసిన విద్యార్థులను, ఆ పరీక్షలో వారు స్థాపించిన మెరిట్ ఆఫ్ మార్క్స్ ఆధారంగా IIST ఎంపిక చేస్తుంది. ఈ పరీక్షకు హాజరు కావడానికి విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌లో అప్లై చేసుకోవాలి. ఈ పరీక్ష 16-4-2010 తేదీన నిర్వహింప బడుతుంది. దరఖాస్తు చేయడానికి ఆఖరు తేదీ : 31-11-2010 ఆన్‌లైన్ www. iist.ac.IIST/ISAT or www.isac. gov.in/iist

బి. హరికృష్ణ, నల్లగొండ

ప్ర:నాకు కళారంగంపై (సినిమా) ఆసక్తి ఉంది. మంచి నృత్యం, గానం, మిమిక్రీ వంటివి చేయగలను. ప్రస్తుతం ఇంటర్ (ద్వితీయ) చదువుచున్నాను.

జ: కళారంగంలో మీకు ఆసక్తి ఉందన్నారు. అనేక టి.వి. ఛానెల్స్ నిర్వహిస్తున్న 'నృత్యం' మరియు 'గానం' పోటీలలో పాల్గొని మీ సత్తా నిరూపించుకోండి. ఈ రంగం అత్యధిక పోటీ కలిగినది కనుక తోటి వారిని అధిగమించి ముందుకు దూసుకుపోవాలంటే పోటీలలో పాల్గొని చూడవలసినదే తరువాత తగిన కోర్సులో చేరవచ్చు. మిమిక్రీ రంగంలో అభిరుచి ఉంటే రేడియోజాకీ కోర్సులో చేరండి. స్థానిక పొట్టి శ్రీరాములు తెలుగు యూనివర్సిటీలోని నటన, డబ్బింగ్ సంబంధిత కోర్సులో చేరవచ్చు. లేక సత్యజిత్ రే ఫిల్మ్ అండ్ టెలివిజన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ కోల్‌కతాలోగాని లేక ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఫిల్మ్ అండ్ టెలివిజన్, పూనేలో Film Acting డిగ్రీలో చేరండి లేక జేవియర్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ మాస్ కమ్యూనికేషన్స్ ముంబాయిలో ఫిల్మ్ యాక్టింగ్ సంబంధిత డిగ్రీ కోర్సులో చేరండి.

కె. ఉమా, కె.మహేష్, ఎం.ఉపేందర్, వరంగల్

ప్ర: మేము Dravidian లో PG చేస్తున్నాము. దీనికి U.G.C. మరియు DEC గుర్తింపు ఉందా. ఇతర పరీక్షలకు అనుమతి ఉంటుందా తెలుపగలరు.

జ: ద్రవిడియన్ యూనివర్సిటీ, మన రాష్ట్రంలోని చిత్తూరు జిల్లాలోని కుప్పం లోనే ఉంది. ఇది రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వారిచే నెలకొల్పబడిన విశ్వవిద్యాలయం. ఇది డీమ్డ్ యూనివర్సిటీ కాదు. అందువలన రాష్ట్రం లోని అన్ని ఇతర ప్రభుత్వంచే నెలకొల్పబడిన విశ్వవిద్యాలయలవలెె ఈ యూనివర్సిటీ లోని అన్ని కోర్సులూ కూడా గుర్తింపు పొందినవే ఈ యూనివర్సిటీ గురించి ఇతర వివరాలకై www. apsche.org కాని www.dravidianuniversity.ac.in వెబ్‌సైట్‌గాని చూడండి. ఈ యూనివర్సిటీ UGC మరియు DEC చే కూడా గుర్తింపు పొందినవి.

శ్యాంకుమార్, విశాఖపట్నం

ప్ర:నేను డిగ్రీ ఫైనల్‌ఇయర్ B.Sc. (MPC) చదువుచున్నాను. నేను Average Student ని కాని నాకు న్యూస్ రీడర్‌గా పని చేయాలని ఉంది. Channels లో ఏ విధమైన అర్హతలతో ఎంపిక చేస్తారు తెలుపగలరు.

జ: డిగ్రీ ఫైనల్ M.P.C చేస్తున్నారు. మీరు News Reader గా T.V. Channels లో చేరాలంటే తెలుగు, ఆంగ్లం స్పష్టంగా ఉచ్చారణా దోషాలు ఏవీ లేకుండా, అనర్గళంగా చదవగలగాలి. హైదరాబాద్‌లోని పొట్టి శ్రీరాములు తెలుగు యూనివర్సిటీ వారు న్యూస్ రీడింగ్, యాంకరింగ్‌లో శిక్షణ ఇస్తున్నారు. మహిళలకైతే ఆంధ్రమహిళా సభలో కూడా శిక్షణ లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా 'రచన' జర్నలిజం స్కూల్‌వారు కూడా న్యూస్ రీడింగ్ శిక్షణ ప్రారంభిస్తున్నారు. ఇతర రాష్ట్రాలలో శిక్షణ తీసుకోవాలంటే ఏషియన్ కాలేజ్ ఆఫ్ జర్నలిజం, అన్నామలై, చెన్నైలోని పిజి డిప్లొమా ఇన్ ప్రింట్, బ్రాడ్ కాస్టింగ్ అండ్ టి.వి. మీడియా కోర్సులో చేరండి. కోర్సు వ్యవధి: 1 సంవత్సరం, అర్హత : డిగ్రీ అయితే ఇప్పుడు మీరు ఎంపిక చేసుకున్న డిగ్రీ సబ్జక్టులతో ఉద్యోగం రావడం తేలిక. ముందుగా ఉద్యోగంలో చేరి, మీ భాషా వ్యక్తీకరణ, నైపుణాలను అభివృద్ధి చేసుకుంటే ఏ ఇతర కోర్సులు చేయకుండానే మీరు News Reader చేయవచ్చు. మీరు ఫోటోజనిక్ ఫేస్‌కలిగి ఉండటం మరియొక అధనపు అర్హత .

★దూర విద్య ద్వారా B.LI.Sc. కోర్సు ద్వార ఉన్న ఉద్యోగ అవకాశాలు అన్నీ తెలియజేయగలరు?