ఆంధ్రజ్యోతి
సాక్షి
ఆదివారం 28, మే 2006

వ్యక్తిత్వం... వికాసం... విజయం... పరస్పర సంబంధమున్న పదాలు. మనుషులందరికీ వ్యక్తిత్వముంటుంది. వయసుతోపాటు ఎంతోకొంత వికసిస్తుంది. విజయం సాధించాలంటే అది సరిపోదు. భయాలను వదిలిపెట్టాలి. వ్యక్తిత్వానికి పదును పెట్టాలి. అందుకు శిక్షణా కార్యక్రమాలే సరైన మార్గమంటున్నారు సైకాలజిస్టులు. హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించిన ఒక వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణ కార్యక్రమం తమకెలా ఉపయోగపడిందో విద్యార్థుల మాటల్లోనే...

వ్యక్తిత్వ వికాసంతోనే విజయం

చాలా నేర్చుకున్నా...

ఇంజినీరింగ్ పూర్తయ్యేంత వరకు నాకు పుస్తకాలు తప్ప మరేం తెలియదు. ఒకరొకరు [illegible] రాలా తయారయ్యారు. అందుకే ఈ శిక్షణలో పాల్గొన్నాను. ఇక్కడకు వచ్చాక నా బలాలు, బలహీనతలు తెలుసుకున్నాను. బలహీనతల్ని ఎలా అధిగమించాలో నేర్చుకున్నాను. టైమ్‌మానేజ్‌మెంట్‌తో పాటు డాన్సులా అసలక్కడ ఏం నేర్చుకోలేదనుకున్నాను. ఇంకా ఇంటర్వ్యూలకు సంబంధించిన అనేక మెళకువలు తెలిశాయి. కాలేజీలో ఇవేవీ చెప్పలేదు. కానీ ఉద్యోగం రావాలంటే ఏవీ ముఖ్యం.

-స్వాతి, బివిక్, నిజాంబాద్

ఇంటర్వ్యూలకు సిద్ధం...

ముందుగా సరదాగా ఈ వర్క్‌షాప్‌లో చేరా. కానీ రోజులే గడిచాకా సీరియస్ విషయమని, నాకు [illegible] ఇంటర్వ్యూలకు ఎలా సిద్ధమవ్వాలో తెలుసుకున్నా. వాటిని మార్చుకోవడం ఎలాగో నేర్చుకున్నా. ఏ ఇంటర్వ్యూనైనా ఎదుర్కోగలమనే ధైర్యం వచ్చిందిప్పుడు. జీవితానికి సంబంధించిన నిర్ణయాలు కూడా అలోచించి, విశ్లేషించి తీసుకోగలను.

-గోవింద్, బివిక్ ఫైనలియర్, చేవెళ్ల

ఒత్తిడిని అధిగమించా...

శిక్షణ కార్యక్రమంవల్ల చాలా విషయాల్లో మెరుగుపడ్డాను. ఒత్తిడిని ఎలా అధిగమించాలో, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఎలా పెంచుకోవాలో తెలిసింది. ఇదే నేను హాజరైన మొదటి వర్క్‌షాప్. చాలా ఉపయోగపడింది. రెండు రోజుల శిక్షణలోనే సానుకూలంగా ఆలోచించగలుగుతున్నాను. ప్రశాంతంగా ఉండగలుగుతున్నా.

-అక్షయ్, బి ఎస్సీ, సెకండియర్, హైదరాబాద్

మార్పునకు దోహదం...

శిక్షణ కార్యక్రమాల [illegible] పెద్ద మార్పులు [illegible] పెరగడంతో పాటు [illegible] మెరుగుపడతాయి. కానీ వీటి ప్రభావం కూడా [illegible] ఇవన్నీ వ్యక్తి జీవితానికి అవసరం. మార్పు రావడానికి కొందరికి ఏడాది పడితే, కొందరు ఒక్కరోజులో మారవచ్చు. ఒక్కసారే కొందరిలో మార్పును తీసుకురావచ్చు. శిక్షణలో చెప్పిన అంశాలను ప్రాక్టీస్ చేస్తే మార్పునకు దోహదం చేస్తాయి.

-డాక్టర్ వి. పద్మావళి, క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్

పెరుగుతున్న అవగాహన...

గతంలో సైకాలజీ పట్ల అవగాహన పెరుగుతోంది. మేము నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాలకు ప్రజల నుంచి [illegible] స్పందన వచ్చింది. గతంలో పాఠశాల స్థాయినుంచి రకరకాల కార్యక్రమాలు నిర్వహించేవారు. అప్పుడప్పుడు ఇచ్చేవాటిలో మార్పులు వచ్చాయి. ఫ్రీక్వెన్సీ కరువయ్యాయి. ప్రతిరోజూ రోజా పత్రికల్లో వచ్చే ఆత్మహత్యలు, జీవితంలో విజయం సాధించాలంటే సైకోస్కిల్స్ అవసరమనే అవగాహన పెంచేందుకు మా వంతు కృషి చేస్తున్నాం.

-డాక్టర్ రాజమోళి, అధ్యక్షుడు, హైదరాబాద్ సైకలాజికల్ అసోసియేషన్

నో మ్యాజిక్...

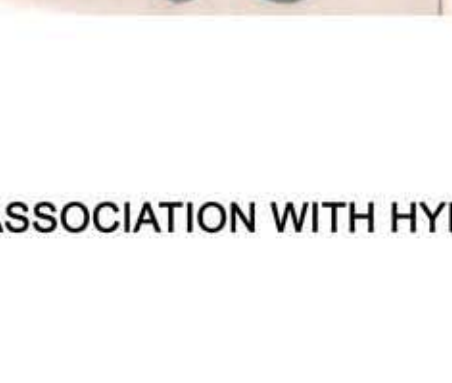
యువతరం వయసులో ఒత్తిడి కాని, వయసు పెరిగాక అనుభవించే ఒత్తిడులు కాని, శిక్షణ కార్యక్రమాల వల్ల జీవితం, విలువలు, లక్ష్యంపట్ల స్పష్టత ఏర్పడుతుంది. వలుగురితో కలిసి పనిచేయడం అలవాటవుతుంది. మనిషిని సమూలంగా మార్చే మంత్రం ఏదీ ఉండదిక్కడ. మానవుడికి కావాల్సిన మెళకువలు నేర్పిస్తాం.

-వద్దిని, పర్సనల్స్ ట్రైనర్, హైదరాబాద్

స్వాతి

వద్దిని

అక్షయ్



గోవింద్

డా॥రాజమోళి

డా॥మిశ్రనాథ్

ANDHRA JYOTHI, MAY 28, 2006.

LEADING TELEGU DAILY NEWS MAGAZINE.

COVERAGE ABOUT LIFE SKILLS PROGRAMME FOR YOUTHS IN ASSOCIATION WITH HYDERABAD PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION.