
The CPA Psychological & Family Counselling Centre

+91 9703935321

#2-157/2, Seethrampur

atla.counsellor@gmail.com

Karimnagar, Telangana State, INDIA – 505 001

<http://cpa2017.jimdo.com>

లక్ష్యసాధనకు రాచ మార్గం స్వాట్

పరీక్షల సమయంలో ఒత్తిడి ఉండటం సహజం. ఒత్తిడితో, అపోహలతో, లేనిపోని భయాలతో, ఆందళనతో లక్ష్యం నుంచి దూరం జరక్కుండా ప్రతి విద్యార్థి సరైన నిర్ణయం తీసుకోవడానికి స్వాట్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. నిజానికి 20% వరకూ ఒత్తిడి ఉండటం మంచిదేనని మానసిక విశ్లేషకులు తెలియచేస్తున్నారు. అది విద్యార్థులకు వేగంగా ఆలోచించడం సేర్పరుతుంది, అప్రమత్తతను తయారుచేస్తుంది, అనుకున్న సమయానికి లక్ష్యానికి దగ్గరగా తీసుకువెళుతుంది. అయితే ఒత్తిడి మితిమీరితే మొదటికే మోసం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఇలాంటి సమయంలో స్వాట్ అనాలసిస్ ఉపయోగపడుతుంది.

ఇది విద్యార్థులకే కాదు మనిషి తన వ్యక్తిగత జీవితంలో, వృత్తి పరంగా, వ్యాపార పరంగా అత్యున్నత స్థాయికి ఎదగాలని నిరంతరం ఆలోచిస్తుంటాడు. అన్ని బాగానే ఉన్నా లక్ష్య సాధనలో వెనుకబడి పోతుంటారు కారణం తన శక్తి సామర్థ్యాలు, బలాలు, బలహీనతలు, చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులను అర్థం చేసుకోలేక ఆచరణలో విఫలమవుతుంటాడు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో స్వీయవిశ్లేషణ ద్వారా సరైన నిర్ణయం తీసుకోవడానికి స్వాట్ (SWOT = Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) అనాలసిస్ దోహదకారి అవుతుంది.

Strengths (బలాలు) : ఎంచుకొన్న లక్ష్యాన్ని సమర్థవంతంగా నిర్వహించి విజయానికి చేరుకోవాలంటే తన శక్తి సామర్థ్యాలను తెలుసుకోగలగాలి.

- నేను ఏం చేయగలను?
- నాకున్న అభిరుచులు, ఆసక్తులు ఏంటి?
- నాకున్న అదనపు అర్హతలు ఏంటి?
- గొప్పగా చెప్పుకొనే పనులేమైనా చేశానా?
- నాకున్న ఆర్థిక, ఇతర వనరులేంటి?
- నాకున్న అనుకూలతలు, పరిచయాలు ఏమిటి?
- నాకు సపోర్టివ్ గా ఎవరైనా ఉన్నారా?
- నా నడవడిక ఎలా ఉంటుంది.

Weaknesses (బలహీనతలు): మనలోని బలాలను ఎంత నిజాయితీగా గుర్తించామో మన బలహీనతలు కూడా అంతే నిజాయితీతో గుర్తించి, వాటిని అధిగమించేందుకు ప్రయత్నం చేస్తే లక్ష్య సాధన సులువు అవుతుంది. బలహీనతలను గుర్తించుకొనేందుకు దోహదం చేసే కొన్ని ప్రశ్నలు.....

- నాలో ఉన్న చెడు లక్షణాలు, లోపాలు ఏమిటి?
- ఏ పనిని నేను సరిగా చేయలేకపోతున్నాను?
- ఏ పనికి భయపడుతున్నాను?
- పెద్దవారు ఏ విషయంలో ఎక్కువగా నన్ను తప్పు బడుతున్నారు?

Opportunities(అవకాశాలు): అవకాశాలు ఎన్ని ఉన్న వాటిని ఉపయోగించుకోవడం తెలియకపోతే వ్యర్థమే. అవకాశాలు బలాలు, బలహీనతలపై ఆధారపడి ఉంటాయి. బలాలతో అవకాశాలను అందిస్తున్నారా? ఒక మార్గం. బలహీనతలను అధిగమించి, కొత్త అవకాశాలను సృష్టించుకోవడం రెండో మార్గం. అవకాశాల విశ్లేషణలో

- పై చదువులకు అవకాశం దొరకడం?
- సొషైటీలో ఏ కోర్సు కు ఎంత డిమాండ్ ఉంది.
- ఈ కోర్సు కు భవిష్యత్తు ఎలా ఉండబోతుంది.
- కొత్త టెక్నాలజీ ఏమైనా వచ్చిందా?
- ఏ రంగం వైపు అడుగులు వేస్తే భవిష్యత్తు బాగుంటుంది?
- దేనిపై పట్టు సాధిస్తే ఎక్కువ అవకాశాలు ఉంటాయి?

Threats(అవరోధాలు): మన లక్ష్య సాధనలో ఎదురయ్యే అవరోధాలను అంచనా వేసుకోగలగాలి. అడ్డంకులను ముందుగా పసిగట్టలేకపోయినా , వీటిపై అశ్రద్ధ వహిస్తే మాత్రం భారీ మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సి వస్తుంది. అయితే ప్రమాదాలను గుర్తించడం ఎలాగో చూద్దాం.....

- పోటీ ప్రపంచంలో టెక్నాలజీ పై పట్టు లేకపోవడం?
- ఫీస్ బుక్ లు, వాల్స్ ఆప్ లు, టీవి సీరియల్లు అదే పనిగా చూడడం?
- సమీప భవిష్యత్తులో అనుకోని సంఘటనలు ఏమైనా జరగనున్నాయా?
- నేను ఎదుర్కొంటున్నా ఇబ్బందులేమిటి? వాటిని అధిగమించడం ఎలా?

పై ప్రశ్నలంటికి మీకు సమాధానాలు లభిస్తే మీలో ఉన్న బలాలు, బలహీనతలు, అవకాశాలు, సవాళ్ళు తెలుస్తాయి. దీనివల్ల మీకు మీరుగా అనాలసిస్ చేసుకొని సరైన వ్యూహాన్ని రూపొందించుకోండి. ఇంకెందుకు ఆలశ్యం ఈ రోజే స్వాట్ అనే బ్రహ్మాస్త్రాన్ని వాడుకొని మిమ్మల్ని మీరు విజేతలుగా మలచుకోండి.

వ్యక్తి సాధారణ జీవితంలో బలాలు, బలహీనతలు, అవకాశాలు, సవాళ్ళు.....

బలాలు	బలహీనతలు	అవకాశాలు	సవాళ్ళు
మంచి వ్యక్తిత్వం	నిమిషానికో నిర్ణయం	పై చదువులకు అవకాశం	పోటీతత్వం
సమర్థవంతమైన వనరుల వినియోగం	ఒక్క రోజులోనే ఉన్నత స్తాయికి ఎదగాలనుకోవడం	కొత్త విషయాలు టెక్నాలజీ ని నేర్చుకొనే అవకాశం	తప్పులను సరిచేసుకోకపోవడం, తప్పుదోవ
మధురమైన మాట తీరు	ఆత్మవిశ్వాసం లేకపోవడం	సరైన ఉద్యోగం దొరకడం	హఠాత్పరిణామాలు
విశ్లేషణాత్మక నైపుణ్యం, భాష టెక్నాలజీ పై పట్టు	ప్రయత్నం చేయకపోవడం, పెద్దల మాట వినకపోవడం	అనుభవజ్ఞులతో, కొత్త విభాగంలో పని చేయడం	పురోభివృద్ధి లేకపోవడం, పరిణతి చెందకపోవడం
పదిమందిలో ధైర్యంగా మాట్లాడటం	ఒత్తిడిని అధిగమించలేకపోవడం		పురోభివృద్ధి లేకపోవడం, డబ్బుకోసం పాకులాడటం



అట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి
కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్ట్ & ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్

The CPA Psychological & Family Counselling Centre

+91 9703935321

#2-157/2, Seethrampur

atla.counsellor@gmail.com

Karimnagar, Telangana State, INDIA – 505 001

<http://cpa2017.jimdo.com>

మెదడుకు సానా బెట్టండిలా..... మతిమరుపును దూరం చేసేందుకు సూచనలు

మెదడును చలాకీలా పనిచేయించుకోవడం మన చేతుల్లోనే ఉంది. ఇందుకోసం కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే సరిపోతుంది. ఇవి జాప్యకశక్తి మెరుగుపరుచుకోవడానికి దోహదం చేస్తాయి. మెదడు సమర్థవంతంగా పని చేయాలంటే ధ్యానం, యోగా, పోషక విలువలు గల ఆహారం, శారీరక మరియు మానసిక వ్యాయామంలు ఎంతో దోహదం చేస్తాయి.

ఆధునిక పోకడలతో, అభివృద్ధి చెందుతున్న టెక్నాలజీ తో పాటుగా మెదడుకు కొంత భారం తగ్గిందనుకొంటున్నారు కదా..... ఒక రోజు సాఫ్ట్ వెర్ ఉద్యోగి ఉదయాన్నే లేచి ఆఫీసుకు బయలుదేరుదామని సిద్ధమయ్యాడు తీరా టై కనిపించడం లేదని, లేదా వెహికిల్ కీ కనిపించడం లేదని భార్యపై చిందులు వేసి సంఘటనలు కోకోల్లలు..... మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా మనిషి జీవితాలు, జీవనవిధానాలలో మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ప్రపంచాన్ని మొబైల్ లోనే విహారిస్తున్న మనిషికి అప్పుడప్పుడు విచిత్రమైన కష్టాలు తెచ్చిపెడుతున్నాయి. సమయానికి గుర్తుకు రాని యూజర్ ఐడీలు, పాస్ వర్డ్ లు, సీక్రెట్ కోడ్ లతో మతి మరుపు వచ్చిందేమోనని అప్పుడు మెదడు గుర్తుకు వస్తుంది.

ఒకప్పుడు మతిమరుపు అనేది తాతలను, అమ్మమ్మలు, నానమ్మలు, వృద్ధులలో ఉండేది ప్రస్తుతం ఇది అందరిని వేదిస్తున్న సమస్య. విద్యార్థులకు పరీక్షలలో ప్రశ్నలకు జవాబులు గుర్తుకు రాక వేదనకు గురయ్యేవారెందరో. వాస్తవానికి గత దశాబ్దకాలం నుంచి గమనిస్తే మనం మెదడును పూర్తి స్థాయిలో వాడుకోవడం లేదనే చెప్పాలి. ప్రతి అవసరాన్ని ఏదో ఒక సాధనం మీద ఆధారపడుతూ మెదడు వాడకాన్ని పూర్తిగా తగ్గించేశాం. దీనివల్ల మెదడు పనిచేయక డిమోన్సియా, అల్జీమర్స్ వంటి తీవ్ర మతి మరుపు సమస్యల ముప్పు పెరుగుతుంది.

2015 నాటి ప్రపంచ అల్జీమర్స్ నివేదిక ప్రకారం మనదేశంలో 41 లక్షల మంది అల్జీమర్స్ తో బాధపడుతున్నారు. 2050 నాటికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా డిమోన్సియాతో బాధపడే వారిలో 50% ఆసియాలోనే ఉంటారని హెచ్చరిస్తున్నారు. కాబట్టి వీలైనంతవరకూ మెదడుకు పని చెప్పడం ఉత్తమం.

పాటించాల్సిన పద్ధతులు:

ఒంటికాలు వ్యాయామం: ఏక పాదాసనం ఒక కాలు పై నిలబడి చేసే వ్యాయామాలు శరీర నియంత్రణకు, తూలి కింద పడకుండా ఉండటానికి, జాప్యకశక్తి మెరుగ్గా ఉండటానికి దోహదం చేసే నాడి కణాలను ప్రేరిపిస్తాయి.

మానసిక వ్యాయామం: మెదడుకు పదును పెట్టే పదకేళీలు, సుడోకు, లాజికల్ సమస్యల సాధన, పజిల్స్, అబ్జివేషన్స్ గుర్తుకు తెచ్చుకోవడం, ధ్యానం లాంటి చేస్తూ ఉండాలి.

కొత్తవిషయాలు అన్వేషిస్తూ నేర్చుకోవడం: మెదడులో సమాచార ప్రసారం ఒక నాడి కణం నుంచి మరో నాడి కణానికి ప్రసరిస్తూ ఉంటుంది. కొత్త విషయాలతో నాడి కణాల మధ్య కొత్త బంధాలు ఏర్పడుతాయి. ఇలాంటి కొత్త బంధాలు మెదడును చురుకుగా తయారు చేస్తుంది. కొత్త భాష, సంగీతం, వంటలు,..... మొదలగునవి.

కొత్త వ్యక్తులతో పరిచయాలు : మనకు మనమే ఏదో ఒక పనిని కల్పించుకొని దానిలో నిమగ్నం కావడం, కొత్త వ్యక్తులను కలవడం, పరిచయాలు, ఆలోచనా విధానాలలో మార్పు చేసుకోవడం. సాధారణంగా మనం ఏ వృత్తిలో

ఉంటే ఆ వృత్తి వారినే కలుస్తుంటాం. మంచిదే కాని ఇతర వృత్తుల వారినీ కలిస్తే వైవిధ్య భరిత ఆలోచనలు వస్తాయి.

శారీరక వ్యాయామం: రోజూ కనీసం అరగంట సేపు శారీరక వ్యాయామం చేస్తే శారీరక ఆరోగ్యానికి, మానసిక ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

నిద్ర: రోజులో 6 నుంచి 7 గంటల పాటు నిద్ర పోవటం వల్ల జ్ఞాపకాలు స్థిరపడతాయి. ఏకాగ్రత కుదురుతుంది. మెదడు చురుకుగా పని చేస్తుంది.

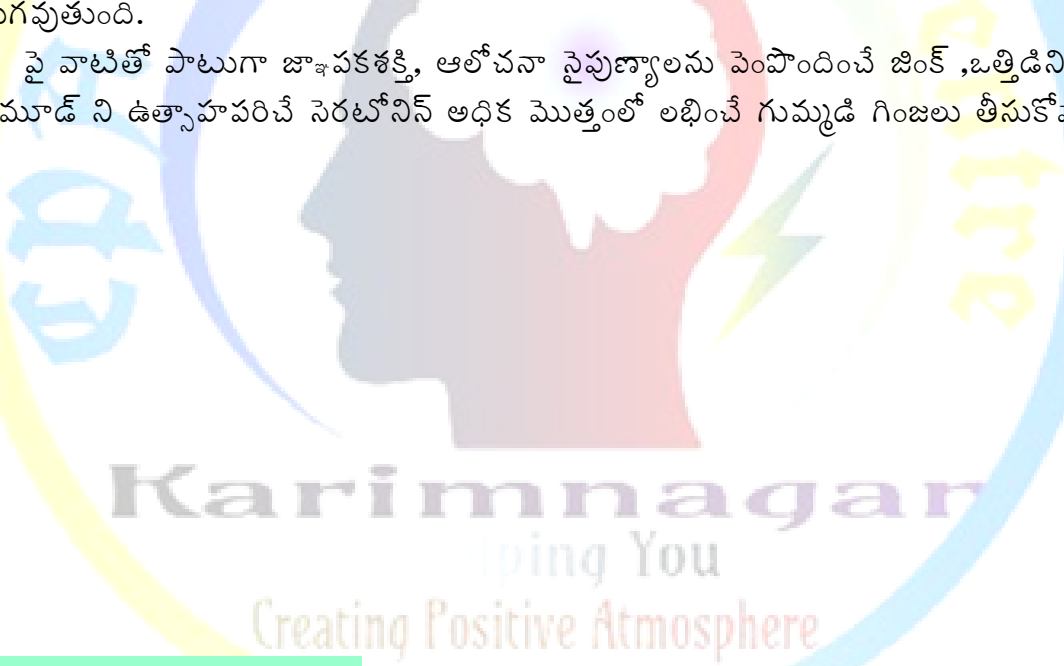
మెదడు చురుగ్గా పనిచేయాడానికి పోషక ఆహారం

విటమిన్ బి,సి,ఇ,కె : మెదడు క్షీణతను తగ్గించడానికి విటమిన్ బి 6,బి 12, ఫోలిక్ ఆమ్లం కలిగిన ఆకు కూరలు, చికెన్, గుడ్లు వంటి వాటిలో ఉంటాయి. విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే నిమ్మ, బత్తాయి, విటమిన్ ఇ (విషయ గ్రహణ శక్తి) ఆకు కూరలు, దంపుడు బియ్యం మరియు విటమిన్ కె అధికంగా ఉండే అరటి, గోబిపువ్వు లాంటివి తీసుకోవాలి.

పొట్టు తీయని ధాన్యాలు: మెదడుకు నిరంతరం శక్తి అందుతేనే ఏకాగ్రత కుదురుతుంది, పొట్టు తీయని ధాన్యాలు తింటే నిదానంగా జీర్ణమవుతూ రక్తంలోకి నెమ్మదిగా గ్లూకోజు విడుదల అవుతూ మెదడుకు నిరంతరం శక్తి అందుతుంది. కాబట్టి దంపుడు బియ్యం, రాగులు,సజ్జలు, జొన్నల వంటి ధాన్యాలు తినటం అలవాటు చేసుకోవాలి.

చేపలు: మెదడుకు కీలకమైన కొవ్వు ఆమ్లాలు(ఈఎఫ్ ఏ) మన శరీరం తయారు చేసుకోలేదు. వీటిని ఆహారం ద్వారానే పొందాలి.చేపలు, అవిసెలు,సోయాబీన్స్ వంటివి తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల మెదడు పనితీరు, గుండె పనితీరు మెరుగవుతుంది.

వై వాటితో పాటుగా జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచనా నైపుణ్యాలను పెంపొందించే జింక్ ,ఒత్తిడిని తగ్గించే మెగ్నీషియం, మూడ్ ని ఉత్సాహపరిచే సెరటోనిన్ అధిక మొత్తంలో లభించే గుమ్మడి గింజలు తీసుకోవాలి.



అట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి
కాన్సెలింగ్ సైకాలజిస్ట్ & ఫ్యామిలీ కాన్సెలర్

The CPA Psychological & Family Counselling Centre

+91 9703935321

#2-157/2, Seethrampur

atla.counsellor@gmail.com

Karimnagar, Telangana State, INDIA – 505 001

<http://cpa2017.jimdo.com>

ప్రశ్నావళి

ఈ క్రింది అన్ని ప్రశ్నలను చదివి అవును లేదా కాదు టీక్ చేయండి.

1. అమ్మ నాన్నలకు ఇష్టమైన పనులలో రోజుకు ఒకటైనా చేయగలుగుతున్నారా? అవును/కాదు
2. మీరు సాధించిన విజయాలను మీకు మీరుగా అభినందించుకొంటున్నారా? అవును/కాదు
3. సమయానికి చేయాల్సిన పనులను(హోంవర్క్) వాయిదా వేస్తున్నారా? అవును/కాదు
4. రోజులో ఒక్క సార్లైనా సంతోషమైనా అనుభవాలను గుర్తుచేసుకొంటున్నారా? అవును/కాదు
5. తప్పులను,లోపాలను నిజాయితీగా ఒప్పుకొంటారా? అవును/కాదు
6. ఉదయాన్నే మేల్కొని అలవాటు ఉందా? అవును/కాదు
7. లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకున్నారా? అవును/కాదు
8. మీరు చేసే పనికి ప్రణాళిక రూపొందించుకున్నారా? అవును/కాదు
9. చదివే అంశాలు ఆసక్తిగా ఉన్నాయా? అవును/కాదు
10. పరీక్షకు వెళ్లే ముందు చదవని అంశాలు గుర్తుకు వచ్చి కంగారు పడుతుంటారా? అవును/కాదు
11. పరీక్ష హాల్లోకి వెళ్లగానే ప్రశ్నాపత్రం చూడగానే చెమటలు పడుతుంటాయా? అవును/కాదు
12. పరీక్ష అనగానే భయం వేస్తున్నట్లు అనిపిస్తుందా? అవును/కాదు
13. పుస్తకం తెరవగానే నిద్ర వస్తుందా? అవును/కాదు
14. భవిష్యత్తులో మీరు ఏమీ కావాలనుకుంటున్నారో ఊహించుకున్నారా? అవును/కాదు
15. అద్దంలో మీ ముఖావయవాలను తనివి తీరా చూసుకుంటున్నారా? అవును/కాదు
16. చీటికి మాటికి కోపం వస్తే చేతులలో ఉన్న వస్తువులను విసిరేస్తూ ఉంటారా? అవును/కాదు
17. మీకు మంచి మార్కులు రానపుడు కావాలనే టీచర్ తక్కువ వేశారనిపిస్తుందా? అవును/కాదు
18. జరగకూడనిది జరుగుతుందేమో అనే ఊహజనిత భావన వస్తుందా? అవును/కాదు
19. పరీక్ష ప్రారంభం అయ్యే వరకు కూడా పుస్తకాలు చదువుతూ ఉంటుంటారా? అవును/కాదు
20. ప్రత్యేకంగా ఒక్క సబ్జెక్ట్ పట్ల చదవాలంటే భయం వేస్తుందా? అవును/కాదు
21. పరీక్షల సమయంలో ఆకలి బాగా వేస్తోందా? అవును/కాదు
22. రోజంతా చదివినప్పటికీ పరీక్ష సమయానికి గుర్తుకు రావడం లేదా? అవును/కాదు
23. లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి సమయాన్ని నిర్దేశించుకొన్నారా? అవును/కాదు