

சில நேரங்களில் உங்களுக்கு கற்றலைத் தவிர, மற்றையவற்றைச் செய்ய விருப்பமாக இருக்கும். ஆயினும் வீட்டுப் பாடங்களைக் கட்டாயம் செய்தே ஆக வேண்டும்! நிறைவாக, நீங்கள் எவ்வாறு மீண்டும் உங்கள் ஊக்கத்தினை மேம்படுத்தலாம் என்பதற்குச் சில குறிப்புகளை உங்களுக்கு வழங்குகின்றோம். வெற்றி பெற வாழ்த்துகள்!

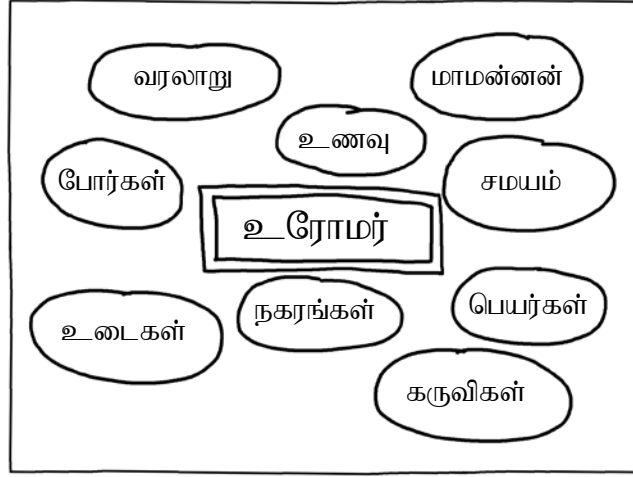


- ▶ இன்றைய உங்கள் வேலைத் திட்டத்தை மீண்டும் பார்க்கவும். (மேலே படிமுறை 6 மற்றும் 8). நீங்கள் இந்த வேலைத் திட்டத்தைக் கண்காணிப்புடன் செய்தீர்களா? அது நீங்கள் நன்றாகச் செய்யக்கூடியதும் செய்ய விருப்பமானதுமான ஏதாவதுடன் தொடங்குகின்றதா? பெரிய வேலைகளை நீங்கள் எளிதாகக் கையாளக்கூடியதாக பகுதி இலக்குகளாகப் பிரித்தீர்களா?
- ▶ உங்கள் விருப்பமின்மைக்கான காரணம் என்ன என்பதை எண்ணிப் பார்க்கவும்! நீங்கள் கவலையாக இருக்கிறீர்களா, அல்லது உங்களுக்கு ஏதாவது சிக்கலுண்டா? உங்களுக்குப் பள்ளி தொடர்பாக ஏதாவது அச்சம் உள்ளதா? நீங்கள் அதில் வெற்றிபெறமாட்டீர்கள் என்று நினைக்கிறீர்களா? ஒருவேளை உங்களை விளங்கிக்கொண்ட யாருடனாவது உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றிப் பேசலாம். அல்லது உறுதியான எண்ணங்களை ("நான் இதைச் செய்வேன்", "நான் ஒரு புதிய முயற்சியினை மேற்கொள்ளப்போகிறேன் அதில் வெற்றியடைவேன்") வடிவமைத்து உங்களை ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். எனினும் உங்களுக்கு இப்போது வேலை செய்ய விருப்பமில்லை என்றால், உங்களை ஊக்கப்படுத்திப் பார்க்கவும் அல்லது உங்கள் வீட்டுப்பாடத்தை விதிவிலக்காக ஒரு மணித்தியாலம் பின்னுக்கு ஒத்தி வைக்கவும்.
- ▶ எனினும், நீங்கள் உங்கள் பணி நேரத்தில் வழக்கமாக சோர்வாக, சலிப்பாக இருந்தால், வேறு ஒரு நேரத்தில் அதை நடத்துவது பற்றி எண்ணலாம். ஒவ்வொருவருக்கும் அவர்களின் ஒவ்வொரு நாள் போக்கில் சுறுசுறுப்பான மற்றும் செயலற்ற தன்மை கொண்ட நேரங்கள் உள்ளன. (பெரும்பாலான மக்கள் 16-18 அல்லது 19 மணிவரை உள்ள நேரத்தில் சுறுசுறுப்பாயுள்ளனர்) உங்களுக்கு இந்த நேரம் சிறந்ததாக இருக்குமா என்று எண்ணிப்பார்க்கவும்.
- ▶ முன்மாதிரி ஒன்றினை தேடிச்செல்வதால் உங்களை நீங்களே ஊக்கப்படுத்த முடியும்! அது புகழ்மிகு ஆளுமையுடையவராக (அல்பேர்ட் ஐன்ஸ்டீன், அன்னை தெரெசா ...) அல்லது உங்கள் வகுப்பில் ஒருவராக அல்லது உங்களுக்கு நன்கறிந்த மனதில் பதிந்த ஒருவராக அமையலாம். இந்த முன்மாதிரியைப் பின்பற்றுதல் நன்றாக இருக்கும்! எனினும் முயற்சி எதுவுமேயில்லாமல் இது நடைபெறாது. எனவே, நாம் தொடர்ந்து செல்வோம்!
- ▶ கற்றலுக்கு ஒரு நாட்குறிப்பு அல்லது நாளோடு ஒன்றினை வைத்திருப்பது நல்ல எண்ணமாகும். நீங்கள் ஒவ்வொரு வீட்டுப்பாட நேர முடிவில்

சிறீநேட்டில் கற்றலில் என்ன பலனைப் பெற்றீர்கள் என்பதையும் இப்போது எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதையும் எழுதவும். ஒவ்வொரு இரண்டு அல்லது மூன்று கிழமைகளுக்கொரு முறை உங்கள் நாட்குறிப்புப் புத்தகத்தை மீள்பார்வையிட்டு உங்கள் வாழ்வு பற்றி ஏதேனும் கற்க முடியுமா? மற்றும் எவற்றையேனும் மேம்படுத்த முடியுமா என எண்ணிப்பார்க்கவும்.

- ▶ குறிப்பாகப் பெரிய தலைப்புகளில், ஒரு கற்றல் சுவரொட்டி ஒரு பயனுள்ள கருவி. அது உங்கள் மேற்பார்வைக்கு துணைசெய்யும். நான்கு A4 தாள்களை ஒன்றாக ஒட்டி அதன் நடுவில் உங்கள் கருப்பொருள் என்ன என்பதை (எ.கா. "உரோமர்") கற்கவேண்டிய துணைப் பரப்புகளாக வட்டங்களையும் சதுரங்களையும் வரைக. மஞ்சள் வட்டம் நீங்கள் ஏற்கெனவே கையாண்ட பரப்புகளாகும். மேலும் மேலும் வட்டங்கள் மஞ்சள் நிறமாக உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள். மேலும் பார்க்கவும்: கற்றல் உத்திகள் M.2.2 "ஒரு கற்றல் சுவரொட்டி வடிவமைத்தல்".

எடுத்துக்காட்டு:



வாழ்த்துகள்!
பயிற்சித் திட்டம்
இப்போது(கிட்டத்தட்ட)
முடிவடைந்து விட்டது.



மிக நன்று, நீங்கள் இதுவரை பயிற்சித் திட்ட வேலைகளுக்குட்பட்டதால், நீங்கள் நிறையவே கற்றுள்ளீர்கள் அத்துடன் கற்ற வாண்மையாளர்களைப் போல நீங்களும் பலவற்றைத் தொடர்ந்து செய்வீர்கள். உங்களுக்கு நற்பேறுக்கும் வெற்றிகரமான கற்றலுக்கும் எம்முடைய வாழ்த்துகள்!
நீங்கள் (இதுவரை) முழுமையாக வேலை செய்யவில்லையெனில், இப்போது செய்யவும். அது ஒரு பயனுள்ள முயற்சி என்பதை நீங்கள் பார்ப்பீர்கள்! நிறைவாக, இன்னும் ஒரே ஒரு பயிற்சி உள்ளது. எல்லாவற்றையும் பற்றி எண்ணவும் இன்னும் நீங்கள் எதனை மேம்படுத்த முடியும் என்பதையும் கருத்தில் கொள்ளவும்.

பயிற்சி 10:
இறுதிப்பயிற்சி!

பெருமை மிகு பயிற்சித் திட்டத்தின் முடிவைத் தொடர்ந்து, நாம் மீண்டும் ஒரு முறை திருப்பிப் பார்க்க விரும்புகிறோம். பல படிமுறைகளில் (1, 2, 4, 5 மற்றும் 8) குறிப்புகள் எடுத்துள்ளீர்கள். மீண்டும் ஒரு தடவை அவற்றை முழுமையாகப் படிக்கவும். பயிற்சி நடந்த எல்லா நாட்களையும் எண்ணிப் பார்த்து, பொருத்தமான பக்கங்களை திரும்பவும் புரட்டிப் பாருங்கள்.

பின்வருவனவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு ஒரு சில குறிப்புகள் எடுக்கவும்:

- இந்தத் திட்டத்தில் என்ன கற்றுக்கொண்டீர்கள், நீங்கள் முன்பை விட எதனை மேலும் நன்றாகச் செய்ய முடியும்?
- எது நன்றாக நடக்கவில்லை, எதை நீங்கள் இன்னும் மேம்படுத்த வேண்டும்?
- நன்றாக நடக்காதவற்றை நீங்கள் எப்படி மேம்படுத்துவீர்கள்? ஒரு முன்மொழிவினை ஆக்கவும்.