



நீங்கள் வேலை செய்யும் போது, அதில் நீங்கள் மனமொன்றக்கூடியதாக இருக்கவேண்டும். பணியின்போது மனம் ஒருநிலைப்படுத்தும் திறன் மிக இன்றியமையாதது. மனதை ஒருநிலைப்படுத்தாமல், நீங்கள் மேலே எதுவும் கற்றுக்கொள்ள முடியாது. உரையாடல்கள், ஒலி, தொலைக்காட்சி அல்லது இசை என்பன உங்கள் மனம் ஒருநிலைப்படுத்தலைக் குழப்பி உங்களைத் திசைதிருப்பும்.

அமைதியான பணியிடம்

- ▶ உங்கள் பணியிடம் வீட்டின் ஓர் அமைதியான மூலை என்பதை உறுதிப்படுத்தவும். நீங்கள் கற்கும்போது இடையூறு செய்யாதிருக்க உங்கள் பெற்றோர் மற்றும் உடன்பிறந்தோர்களுடன் ஓர் ஒப்பந்தம் செய்யவும்.
- ▶ நீங்கள் வேலை செய்யும் அறையில் தொலைக்காட்சி அல்லது வானொலியை நிறுத்திவைத்தல் வேண்டும். அவற்றின் ஆரவாரம் உங்கள் மன ஒருநிலைப்படுத்தலுக்கு ஊறுவிளைவிப்பதுடன், உங்கள் வேலையை மிகக் கடினமாக்கும்.
- ▶ வேறு வழியில்லாவிடில் காது மாட்டியை அல்லது கேட்டல் காப்பினை நீங்கள் வேலை செய்யும்போது அணியவும்.
- ▶ பாட்டுக் கேட்பதைத் தவிர்க்கவும். இசை உங்களைத் திசைதிருப்பிவிடும். மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி வெற்றிகரமாகப் பணிகளைச் செய்து முடிக்கவும். உங்களுக்கு உண்மையில் முழுமையான அமைதி வேண்டும்!

குறிப்பு

நீங்கள் கற்கும்போது "தயவுசெய்து அமைதி பேணவும்" அல்லது "அமைதிக்கு இடையூறு செய்ய வேண்டாம்" என எழுதப்பட்ட அட்டையை உங்கள் கதவில் அல்லது உங்கள் பணியாற்றும் இடத்தில் தொங்கவிடவும்.



குறிப்பு

நீங்கள் இசை கேட்க விரும்பினால், நீங்கள் பின்வருமாறு செய்ய முடியும்: எப்போதும் 15 அல்லது 20 மணித்துளிகள் வேலை செய்தபின் நீங்கள் ஒரு சிறு இடைவேளை எடுத்து ஒரு பாடலைக் கேட்கலாம். ஆகக் கூடியது ஐந்து மணித்துளிகள் மட்டும் பின்னர் தொடர்ந்து வேலையில் அமைதியாக மனமொன்றவும்!

பயிற்சி 4

ஒரு தாளை எடுத்து, தலைப்பு: "ஒலி மற்றும் திசை திருப்பும் நெறிமுறை" என எழுதவும். நீங்கள் இன்று முதல் அடுத்த சில நாட்களுக்கு ஏதாவது இடையூறு அல்லது திசைதிருப்பம் ஏற்படின் அதை உடனடியாக எழுதிவிடவும். இத்தகைய இடையூறுகளை திசைதிருப்பங்களை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம் என்பதை எண்ண உங்கள் தந்தை தாயுடன் கலந்துரையாடவும். தீர்வுகளை ஒலிக்குறிப்புப் பதிவில் எழுதவும். அது செயற்படுகின்றதா எனக் கண்டுகொள்க!