

முதலில் வேலை,  
பின்னர் மகிழ்வு

## குறிப்பு

உங்களுக்கு பகல் உணவு வரை பள்ளியும் பின்னர் ஓய்வும் இருந்தால், பகல் உணவு முடிந்து ஒரு மணி நேரத்தின் பின் உங்கள் வீட்டுவேலையைத் தொடங்கவும். இந்த வகையில் உங்களுக்குப் பகல் உணவுக்குப் பின் ஓய்வுக்கும் அத்துடன் உங்களை அமைதியாக்கவும் நேரம் கிடைக்கிறது. உங்களுக்கு பிற்பகலும் பள்ளி இருந்தால், நீங்கள் பள்ளியில் இருந்து வீட்டுக்கு வந்த பின்னர் அரை மணி நேரத்தின் பின் உங்கள் வேலையைத் தொடங்கலாம். இதனால் நீங்கள் ஓய்வெடுக்க நேரம் உள்ளது. அத்துடன் நீங்கள் முற்றாக ஓய்வு நேரத்துள் அமிழ்ந்துபோகமாட்டீர்கள்.

## குறிப்பு

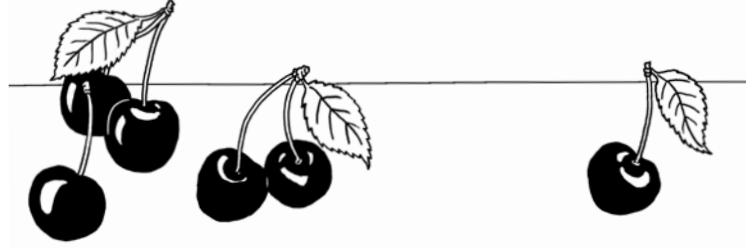
உங்கள் நேர அட்டவணையில் எப்போதும் ஒவ்வொரு நாளைய வீட்டுவேலை நேரத்தை எழுதிவைக்கவும்!

## குறிப்பு

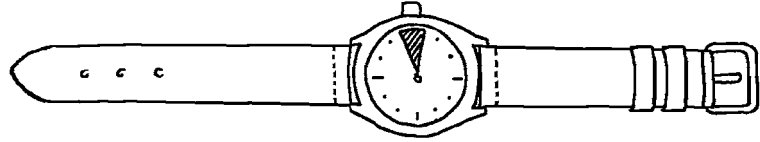
நீங்கள் உங்கள் வீட்டுப்பாடங்களை மற்றைய பணிகளுக்கு (விளையாட்டு, இசை, போன்றவை) முன்னர் செய்வதை உறுதிப்படுத்தவும். "முதலில் வேலை, பின்னர் மகிழ்ச்சி" என்ற பழமொழியைப் பின்பற்றுங்கள்!

எமது பழக்கங்களால் நாம் வாழ்வை எளிதாக்க முடியும். இது வழக்கமான வேலை நேரத்திற்கும் பொருந்தும்.

- ▶ உங்கள் ஒப்படைகள் மற்றும் தேர்வுக்கான ஏற்பாடுகளை முடியுமாயின் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் செய்யவும். அதுவே ஒரு பழக்கமாக மாறிவிட்டது என்றால், நீங்கள் எப்போது உங்கள் வேலையைச் செய்ய வேண்டும் என ஒவ்வொரு நாளும் புதிதாக எண்ண வேண்டியதில்லை. இது உங்கள் கற்றலுக்குப் பக்கத்துணையாக இருப்பதுடன் உங்கள் சுமைகளைக் குறைக்கும்.



- ▶ பள்ளி முடிந்தவுடனே வீட்டுப் பாடம் செய்யத் தொடங்க வேண்டாம். மாறாக, ஓர் அரைமணி நேர சிறிய இடைவேளை எடுத்துக் கொள்ளவும். ஏதாவது பருகவும் அல்லது சிற்றுண்டி உண்ணவும். யாருடனும் பேசவும் அல்லது பிடித்த இசையைக் கேட்கவும். ஆனால் நேரத்தைப் போக்கும் எதையும் தொடங்கவேண்டாம். ஏனெனில் நீங்கள் முதலில் வீட்டுப்பாடங்களை செய்து முடிக்க வேண்டும்.
- ▶ கவனிக்க: உணவு உண்ட பின் உடனடியாக உங்கள் பணிகளைச் செய்ய வேண்டாம். உணவு செரிபாடையை உடலுக்கு ஓய்வு தேவை. குறைந்தது ஒரு மணி நேரத்திற்கு பிறகு தொடங்கலாம்.



- ▶ நாள் ஒன்றுக்கு ஒரு மணி நேரத்தை உங்கள் வீட்டு வேலைக்கு ஒதுக்கவும். நீங்கள் முன்னரே செய்து முடித்தால் அது நன்றாக இருக்கும். தொடர்ந்து நேரம் எடுக்கும் என்பதைக் கண்காணித்தீர்கள் என்றால், நீங்கள் அதிக நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும்.
- ▶ பிற்பகல் அல்லது மாலை வேளை உங்களுக்குக் கடமைகள் இருப்பின், எ.கா. விளையாட்டு அல்லது வேறு ஏதாவது, வீட்டுப்பாடங்களுக்குப் போதுமான நேரம் இருக்கிறதா? எனக் கண்டிப்பாகப் பார்க்கவும். (முடியுமென்றால் மற்றைய நடவடிக்கைகளுக்கு முன்). மறக்க வேண்டாம்: உங்கள் எதிர்கால வாழ்க்கைக்கும் உங்கள் தொழிலைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கும் முதன்மை வகிப்பது உங்கள் உயர்பள்ளி பட்டயம் மட்டுமே!
- ▶ முடியுமாயின் இரவு உணவுக்கு முன்னர் உங்கள் வீட்டுப்பாடங்களை செய்து முடிக்கவும். இரவு உணவிற்கு பின் எந்த வேலையும் வைப்பது விரும்பத்தக்கதல்ல. நேரத்தோடு படுக்கைக்கு செல்லவும்.

## பயிற்சி 5

மேலே பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது போல உங்கள் வீட்டு வேலை நேரத்தை அமையுங்கள். பள்ளி நேர அட்டவணையிலும் பதிவு செய்யவும். அடுத்த ஐந்து நாட்களில் உங்களுக்கு இந்நேரம் நல்லதா என எண்ணிப்பார்க்கவும், அல்லது மனதை நல்ல நிலையில் ஒருநிலைப்படுத்திப் படிக்க வேறு பொருத்தமான நாளையும் நேரத்தையும் தெரிவு செய்யவும்! ஒவ்வொரு நாளும் இது பற்றிக் குறிப்பு எழுதவும். எடுத்துக்காட்டு, திசை திருப்பும் நெறிமுறைத் தாளின் பின்பக்கம்.