

படிமுறை 9: ஒருநிலைப்பட்ட முறையில் வேலை செய்தல், இடைவேளைகளை எடுத்தல்

நீங்கள் ஒருநிலைப்பட்ட முறையில் வேலை செய்தால் மட்டுமே கற்றுக் கொள்ளலாம். நீங்கள் உங்கள் மேசையில் இருந்து உங்கள் எண்ணங்களை வேறு இடங்களில் அலையவிட்டு உங்கள் நேரத்தை வீணாக்குகிறீர்கள். அதனால் உங்கள் வேலையை மீண்டும் செய்ய நேரிடலாம்.

ஒருநிலைப்படுத்துதற்குத் துணைசெய்ய இங்கு சில குறிப்புகள்:

**பணி செய்யும் ஆர்வம்,
கட்டுப்பாடுடன்
பணி செய்தல்**

ஒவ்வொரு நாளும் செய்வதற்கு அமைக்கப்பட்ட உங்கள் வேலைத்திட்டம், உங்கள் தேவைக்குத் துணைசெய்யும். நீங்கள் கவனமாக இன்று என்ன செய்ய வேண்டும் என்றும், நீங்கள் அதை தொடர்ச்சியான ஒழுங்குமுறையில் அமைத்தால் எல்லாமே மிக இலகுவாக கையாளக்கூடியவையாக அமையும். நினைவில் கொள்க: எளிதான அல்லது மகிழ்ச்சியூட்டும் பணியினை முதலில் தொடங்கவும்!

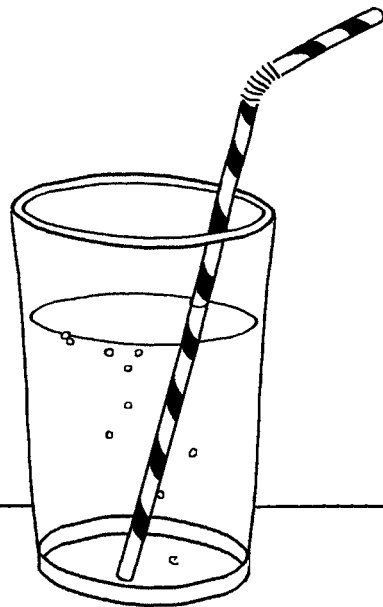
**கவனச்
சிதறல்களைத்
தவிர்த்தல்**

உங்களைத் திசை திருப்புவனவாக இருக்கக்கூடியன. எ.கா. ஒழுங்கற்ற பணியிடம், இரைச்சல், இசை, தொலைக்காட்சி, அல்லது வேறு ஆட்கள் போன்றவை ஆகும். படிமுறை 3 மற்றும் 4 ஐ மேலே பார்க்கவும்!

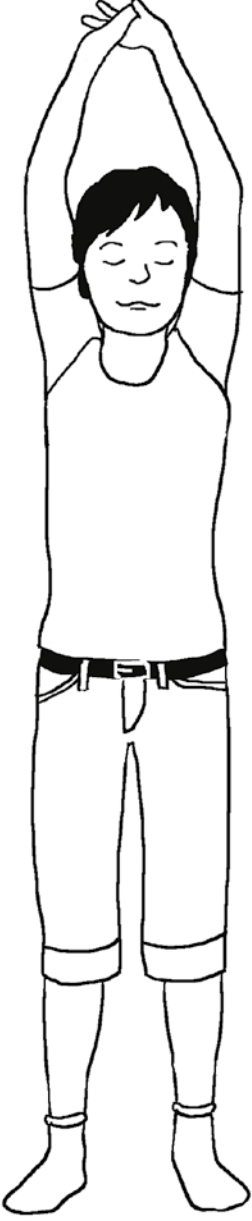
**ஒவ்வொரு 15-20
மணித்துளிகளில் சிறிய
இடைவேளை
எடுக்கவும்**

ஒவ்வொரு 15-20 மணித்துளிகளுக்கு ஒருமுறை ஓர் இடைவேளை எடுக்கவும். முடியுமாயின், இரண்டு வேலைகளுக்கிடையே, 2-5 நிமிடங்கள் வரை (மேலதிகமாக வேண்டாம்!) ஒரு சிறிய இடைவேளை எடுக்கவும். இந்த இடைவேளையில், நீங்கள் எடுத்துக்காட்டாக, எழுந்துநின்று கைகால்களை நீட்டி, மடக்கி, சாளரத்தைத் திறந்து புதிய காற்று வாங்கலாம் அல்லது சிறிது நீர் அருந்தலாம்.

நீங்கள் ஒரு மணி நேரத்துக்கு மேல் வேலை செய்ய வேண்டியிருந்தால், ஒரு மணி நேரத்தின் பின்னர் 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் வரை ஓர் இடைவேளை எடுக்கலாம். ஏதாவது குடிக்கலாம், நடந்து திரியலாம் அல்லது ஓர் இசையைக் கேட்கலாம்!



ஒருநிலைப்படுத்தலும்
தளர்த்தலுக்கான சிறு
பயிற்சிகளும்



• ஒரு மணித்துளி கண்களை மூடி, உங்கள் மூச்சில் மட்டும் கவனம் செலுத்தவும்.

• ஐந்து முறை ஆழமாக மூச்சை எடுத்து வலுவாக வெளியே விடவும்!

• உங்கள் கைக்கடிகாரத்தின் நொடிக்கம்பியில் 2 மணித்துளிகள் முழுமையாக ஒருநிலைப்படுத்த முயற்சிக்கவும். வேறு எண்ணங்களை உடனடியாகத் துடைத்தெறியவும்.

• உங்கள் கைவிரலால் மேசையில் ஒரு கிடப்புநிலை எட்டை (8) ஒரு நிமிடம் வரையவும்.

• உங்கள் தலையில் விரல்நுனிகள் கொண்டு (நெற்றியில், நெற்றிக்கரைகளில், மயிர்க்கால்களில்) தேய்க்கவும்.

• உங்கள் கைகால்களை நீட்டி மடக்கி (இல.3) படிமுறை 8 இல் உள்ளபடி உடற்பயிற்சி செய்யவும்.

பல்வகைக் கற்றல்

வெவ்வேறு வேலைகள் நிறைவுசெய்யப்பட வேண்டுமெனில் வேலைத்திட்டத்தைத் தயாரிக்கும் பொழுது அவற்றை மாறுபட்ட வரிசையில் ஒழுங்கமைப்பது சிறந்தது. இவ்வாறு செய்யப்படுவதன் மூலம் செறிவு அதிகரிக்கும்.

பயிற்சி 9

இன்று அனைத்து தளர்த்தல் மற்றும் ஒருநிலைப்படுத்தல் பயிற்சிகளைச் செய்து பார்க்கவும்! நீங்கள் தளர்த்தலை அல்லது நன்றாக ஒருமுகப்படுத்தலை விரும்பும்போது, எப்பயிற்சிகள் மிகவும் துணைசெய்வன என்பதைக் கருத்திற் கொள்ளவும். நீங்கள் பட்டியலை மேலும் உடற்பயிற்சிகளுடன் நீட்டி அமைக்கலாம்