

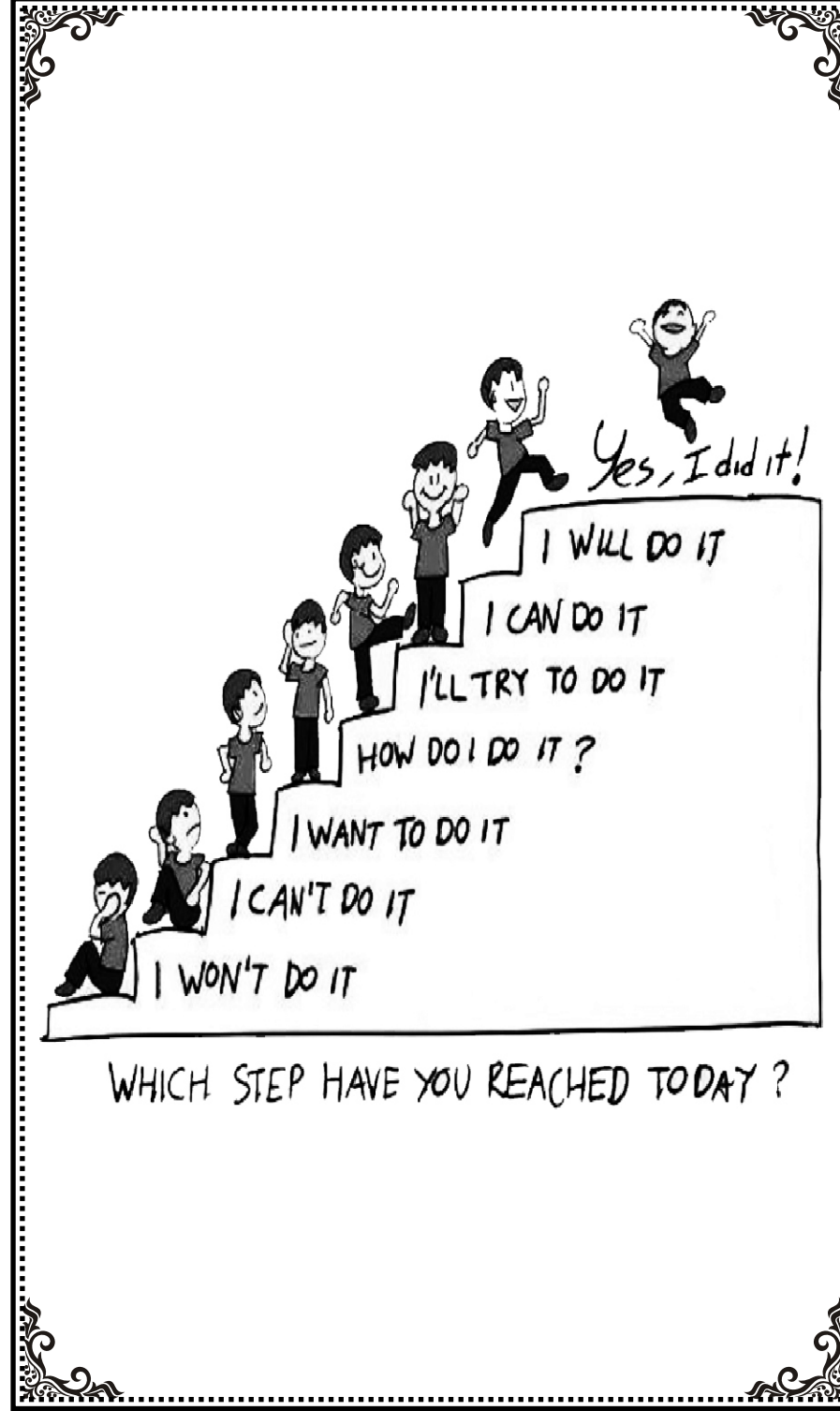
**PMSSS - Child Development Project
by
ChildFund India - Bangalore**

9422 OPERATIONAL VILLAGES

நோனாங்குப்பம்	ராஜீவ்காந்தி நகர்
இடையார்பாளையம்	கொருக்கமேடு
நாணமேடு	ஆண்டியார்பாளையம்
தவளகுப்பம்	தானம்பாளையம்
சடாநகர்	அபிதே கபாக்கம்
பூரணாங்குப்பம்	கரிக்கலாம்பாக்கம்
புதுகுப்பம்	டி.என்.பாளையம்
	டவுள்

Project Office :
PMSSS Child Development Project
No. 7, Housing Colony, Pooranankuppam Main Road,
Thavalakuppam, Puducherry.





விண்ணைத்

தொடரலாம்***

I Want to get 1150

நான் 1150 மதிப்பெண்கள் பெற வேண்டும்

I Must get 1150

நான் கண்டிப்பாக 1150 மதிப்பெண்கள் பெறமுடியும்

I Can get 1150

என்னால் 1150 மதிப்பெண்கள் பெற முடியும்

I Will get 1150

நான் 1150 மதிப்பெண்கள் எடுத்தே தீருவேன்

இதை தினமும் 50 முறை கூறவும்

“ அச்சம் இருக்கும் வாழ்க்கையிலே
ஆயிரம் இருந்தும் பயனில்லை ”



வெற்றி நிச்சயம் இது வேத சத்தியம்
கொள்கை வெல்வதே நான் கொண்ட லட்சியம்
வேர்வை மழை சிந்தாமல் வெற்றி மலர் பூவாது-
எல்லையைத் தொடும் வரை எனது கொள்கை ஓயாது
ஒவ்வொரு விதையிலும் விருட்சம் ஒளிந்துள்ளதே
ஒவ்வொரு விடியலும் எனது பெயர் சொல்லுதே

All The Best....

முன்னுரை

அன்பு மாணவச் செல்வங்களே!

ஒவ்வொரு மாணவரும் தன் வாழ்க்கையில் முன்னேற்ற மடைந்து உயர் நிலைக்கு வர வேண்டும் என்பதே தன் சுய இலட்சியமாக கொண்டு வாழ வேண்டும். பெற்றோர்களும் இதைத் தான் ஆசிக்கின்றார்கள், எனவே தான் பெற்றோர் தங்களால் இயன்ற அனைத்து முயற்சிகளையும் மேற்கொண்டு பிள்ளைகளை படிக்க வைக்கின்றார்கள்.

மாணவர்களின் எதிர்காலத்தை நிர்ணயிக்க அடிப்படை தகுதி நிலையாக அமைந்தது தான் 10ம் வகுப்பு மற்றும் 12ம் வகுப்பு தேர்வு காலங்கள். அயராத முயற்சி கடின உழைப்பில் உறுதியான மனநிலை, போன்றவைகள் தான் கல்லூரி பயிலும் மாணவர்களுக்கு நல்லதொரு வெற்றியைத் தேடி தேர்வினை சந்திக்க ஒரு சில சிந்தனை தெளிவுகளை கொண்டு செயல்பட்டு வெற்றிகான வழிவகை செய்யும் வகைகளில் விண்ணைத் தொடுவோம் என்ற குறிப்பேடு ஒன்றை வெளியிடுகின்றோம்.

மாணவச்செல்வங்கள் இக்குறிக்கோளை வாசித்து, சிந்தித்து, செயல்பட்டு தங்களது தேர்வில் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற வாழ்த்துகின்றேன்.



அருட்திரு. **D. ஆல்பர்ட் தம்பிதுரை**
நிர்வாக இயக்குநர்

HO :
PMSSS
81, Laporth Street,
Puducherry-1.
Tel : 0413-2222928

பொருளடக்கம்

1. பத்து கட்டளைகள்
2. விடா முயற்சி
3. வெற்றிப் படிகள்
4. தாழ்வு மனப்பான்மையை நீக்கும் வழிகள்
5. ஒருமுகப்படுத்துதல்
6. நீ என்ன ஆகப் போகிறாய் ?
7. தன்னம்பிக்கை
8. சுயக்கட்டுப்பாடு
9. உணவுப் பழக்கம்
10. பொதுவாக கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை
11. படித்தல்
12. படிக்கும் இடம்
13. நினைவாற்றல்
14. தேர்வுக்குச் செல்லுமுன்
15. தேர்வின் போது மனதில் கொள்ளவேண்டியவை
16. தேர்வு எழுதும் அறையில்
17. பத்து சதவிகித விதிகள்

17. பத்து சதவிகித விதிகள்

1. உங்களின் உறங்குகிற நேரத்தில் 10 சதவிகிதத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
2. உங்களின் பொழுது போக்கு நேரத்தில் 10 சதவிகிதத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
3. உங்களின் வீட்டில் அல்லது நண்பரோடு வீணாகக் கழிக்கும் காலத்தில் 10 சதவிகிதத்தை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
4. தொலைபேசி, தொலைக்காட்சி போன்றவற்றில் செலவிடும் நேரத்தில் 10 சதவிகிதத்தை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்
5. உங்களின் அன்றாடக் கடன்களை முடிப்பதற்கு நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் நேரத்தில் 10 சதவிகிதத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்
6. உங்களுக்கு பயனளிக்கும் வேலைகளில் நீங்கள் ஈடுபடுவதை பத்து சதவிகிதம் அதிகரிக்கவும்.
7. உங்களின் முன்னேற்றத்திற்காக உங்களின் சக்தியை பத்துசதவிகிதம் அதிகரிக்கவும்.
8. உங்களின் திறன்களை மேம்படுத்திக் கொள்ள பத்துசதவிகித நேரத்தை அதிகரிக்கவும்.
9. உங்களின் முயற்சியினை பத்துசதவிகிதம் அதிகரிக்கவும்.
10. உங்களின் கனவுகளை நினைவுகளாக்க இலட்சியத்தில் சிறப்பாக வெற்றிபெற நீங்கள் கற்றவைகளை ஒருமுகப் படுத்துவதில் பத்து சதவிகிதம் அதிகரிக்கவும்.

16. தேர்வு எழுதும் அறையில்

1. நீங்கள் அதிகம், அறிந்திருக்கலாம் ; படித்திருக்கலாம் ; தயார் செய்திருக்கலாம் ; ஆனால் எவ்வாறு விடையளிக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்திருக்கிறது உங்கள் வெற்றி.
2. உங்களுக்கு விடை தெரியாத கேள்விகளுக்கும், முயன்று, யோசித்து, ஓரளவுக்கு பொருத்தமான விடைகளை எழுதுங்கள். எந்த கேள்விக்கும் விடை எழுதாமல், விட்டு விடாதீர்கள்
3. வகுப்பறைகளில் ஆசிரியர்கள் உங்களுக்கு பாடங்களை நடத்துவதின் மூலம் வழியினைக் காட்டுகிறார்கள், அந்த வழியினைப் பின்பற்றி போய்ச் சேருகின்ற இடத்திற்கு நீங்கள் தான் போய்ச் சேர வேண்டும்.
4. தேர்வுக்கு வேண்டிய அனைத்து பொருள்களும் இருக்கின்றனவா என்று சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள், (பேனா, பென்சில், ரப்பர், கலர் பாக்ஸ் போன்றவைகள்)
5. தேர்வு அறையிலிருந்து, முன்னதாகவே வெளியே செல்லாதீர்கள். கொடுக்கப்பட்ட நேரத்தில் எழுதியதை திருப்பிப் பார்த்து, விடு பட்டிருந்தால் பூர்த்தி செய்து, பிழை இருந்தால் திருத்தி எழுதவும்.
6. தேர்வு எழுதுகின்ற போது நல்ல மனநிலையிலிருங்கள்
7. தேர்வு அறையில் நீங்க எவருடனும் எத்தகைய தொடர்பையும் வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்
8. உங்களுக்கு அடிக்கடி தாகம் ஏற்படுமானால் முன்னதாகவே வேண்டுமளவு தண்ணீர் எடுத்துச் செல்லுங்கள்
9. தேர்வு மேற்பார்வையாளர் மற்றும் வினாத்தாள்களில் குறிப்பிடப்படும் குறிப்புகளைக் கவனமாகக் கேட்டறிந்து அல்லது படித்து அதற்கேற்ப செயல்படவும்.
10. தேர்வு நேரத்தில், நேரத்தை வீணாக்காதீர்கள். தவறாமல் கைக்கடிகாரத்தை எடுத்துச் செல்லுங்கள். அடிக்கடி பார்த்து அனைத்தையும் எழுதுவதற்கு ஏற்ப உங்கள் நேரத்தைப் பகிர்ந்து கொண்டு செயல்படுங்கள்.

1. பத்து கட்டளைகள்

1. வெற்றி என்கையில் ; திடனாக எண்ணுங்கள்.
2. கட்டுப்படுத்துங்கள், ஒருமுகப்படுத்துங்கள்
3. வகுப்பில் முழு கவனம் செலுத்துங்கள்
4. நாள்தோறும் கிடைக்கும் நேரத்தை துல்லியமாகத் திட்டமிடுங்கள்.
5. விடாமுயற்சியுடன் கடுமையாக உழையுங்கள்
6. சிந்தனையை சிதறவிடாமல் ஆழ்ந்து படியுங்கள்
7. உறுதியுடன் முழுமையாக ஈடுபடுங்கள்
8. தளராத தன்னம்பிக்கையுடன் செயல்படுங்கள்.
9. உணர்ந்து சரியாக முன்னுரிமை அளியுங்கள்
10. எல்லோருடனும் இனிமையாகப் பழகங்கள்

2. விடா முயற்சி

1. பயத்தைக்கண்டு ஒதுங்கினால், அது வளரும். பயத்தை எதிர்கொண்டு துணிவுடன் நின்றால், அது விலகிப் போகும்.
2. உங்களது கடந்த காலம் எப்படியிருந்தாலும், தொடர் முயற்சியின் மூலம் கறைபடாத, குறையில்லாத எதிர்காலத்தை அமைத்துக் கொள்ளலாம்.
3. செயலற்ற தொலை நோக்கு ஒரு பகற்கனவு. தொலை நோக்கு இல்லாத செயல் ஒரு கற்பனைக் கோட்டை. செயலுடன் கூடிய தொலை நோக்கு தான் முன்னேற்றத்தைத் தரும்.
4. உங்களது எண்ணங்களை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். முயற்சியினைக் கையிலெடுங்கள், உங்களின் உயரிய இலட்சியம் எனும் வானத்தைத் தொட்டு விடுவீர்கள்.
5. ' கடினமானதுதான் என்றாலும் முடியும் ' என்பர் வெற்றியாளர்கள், ' முடியும் ஆனால் கடினம் ' என்பர் தோல்வியுறுபவர்கள். எந்த செயலும் கடினம் தான். ஆனால் முயன்றால் அது எளிதாகிவிடும்.
6. கடினம் என்று கருதுவதை திரும்பத் திரும்பச் செய்து பாருங்கள் அதன் மீது உங்களுக்கே விருப்பம் ஏற்படும் ; செயலும் சலபமாகிவிடும்.
7. பிறர் தங்களுடைய வாழ்க்கையைத் தோல்வியினால் முடித்துக் கொள்கின்றபோது, விடாமுயற்சி உடையவர்கள் தங்களது வாழ்க்கையைத் துவங்குகிறார்கள், - எட்மண்ட் ஸ்காட்லாந்து சிற்றரசர் ராபர்ட் புரூஸ் என்பவர் 6 முறை படையெடுத்து தோற்றார், ஏழாவது முறை வென்றார். விடாமுயற்சிதான் காரணம்.
9. விடாமுயற்சியுடையவர் என்றும் தோல்வி கண்டதில்லை, தோல்வி கண்டவர்கள் விடா முயற்சியில்லாதவர்கள்.
10. சராசரி மனிதர்கள் கூட விடாமுயற்சியினால் இமாலய சாதனைகளைப் புரிந்திருக்கிறார்கள்.

15. தேர்வின் போது மனதில் கொள்ளவேண்டியவை

1. தேவையான அனைத்தையும் முந்தைய நாளே எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
2. தேர்வு அறையில் எவரிடமும் எதையும் இரவல் வாங்கக் கூடாது.
3. தேர்வு ஆரம்பிக்கும் முன் தேர்வு அறைக்கு சென்று விடுங்கள். தாமதமாகச் செல்லவே கூடாது.
4. பதட்டம் வேண்டாம், பயம் வேண்டாம், நல்ல மனநிலையில் இருங்கள்.
5. வினாத்தாளை வாங்கியவுடன் முழுமையாகப் படிக்க சிறிது நேரத்தைச் செலவிடுங்கள். அனைத்து கேள்விகளுக்கும் விடையளிக்கும் வகையில் நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.
6. “ எனக்கு மறதி அதிகம் ” என்று நினைக்காதீர்கள். உங்களிடம் நிறைய ஆற்றல் உள்ளது. உங்கள் மீது நம்பிக்கை வையுங்கள்.
7. பட்டினியாகப் போகாதீர்கள், அதிகமாகவும் சாப்பிடாதீர்கள்.
8. தேர்வு எழுதி முடித்த பிறகு, எழுதிய விடைகளைக் குறித்து பிறரிடம் விவாதிக்காதீர்கள்.
9. தேர்வில் எல்லா கேள்விகளுக்கும் விடையளித்த பிறகு மீண்டும் அனைத்தையும் ஒரு முறை சரிபாருங்கள்
10. எல்லா விடைத்தாள்களையும் சரியாக வைத்து கட்டி யிருக்கிறீர்களா ? உங்கள் தேர்வு எண்ணை சரியாக எழுதியிருக்கிறீர்களா ? என சரி பார்க்கவும்.

14. தேர்வுக்குச் செல்லுமுன்

1. பதட்டப்படாதீர்கள், மனதை நல்ல நிலையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
2. நேர்மறை எண்ணத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள் (Positive Attitude) எதிர்மறை எண்ணத்திற்கு எக்காரணத்தைக் கொண்டும் இடம் கொடுக்காதீர்கள்.
3. தேர்வுக்கு முந்தையதினம் பதட்டத்தால் தூங்காமல் இரவு முழுதும் விழித்துக் கொண்டும், படித்துக் கொண்டும், உறக்கம் வராமலும் இருப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
4. தேர்வுக்கு குறைந்தது ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்னர் படிப்பதை ஓரளவுக்கு குறைத்துக் கொள்ளவும்.
5. உணவை எப்போதும் மிதமாக உட்கொள்ள வேண்டும் எனளில் சீரணமாகும் உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
6. நன்றாக ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். குறைந்தது 7 மணி நேரமாவது ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
7. எக்காரணத்தைக் கொண்டும் நினைவு திறன் கொடுக்கும் (Memory Pills) மாத்திரைகளை உட்கொள்ளாமல் இருப்பது நல்லது.
8. படிக்கும்போது சிலவற்றை முக்கிய சொற்களின் மூலம் (Key Words) குறிப்பு எடுங்கள். அவற்றை மீண்டும் நினைவு கூர்ந்து உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
9. கடைசி நேரத்திலும் சில சந்தேகங்கள் வரக் கூடும். கூச்சப் படாதீர்கள். நண்பர்களிடமோ அல்லது ஆசிரியரிடமோ அல்லது பிறரிடமோ கேட்டு தெளிவு பெறுங்கள்.
10. கடைசி நேரத்தில் சில பிரச்சனைகள், வேலைகள் உங்களை திக்கு முக்காடச் செய்யலாம். பொறுமையைக் கடைப் பிடியுங்கள். எதற்கு முன்னுரிமை அளிப்பது என்று உணர்ந்து செயல்படுங்கள்.

3. வெற்றிப் படிகள்

1. உங்கட்கு எதில் ஆர்வமிருக்கிறதோ அதற்கு உங்கட்கு நேரம் கிடைக்கிறது. ஆனால் எது உங்கட்கு உயர்வு தரும் என்று கருதுகிறாயோ அதற்கு நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும்.
2. 25 சதவிகித சக்தியையும் மற்றும் திறமையையும் பயன்படுத்துகிறவர் சராசரி மனிதர், 50 சதவிகித சக்தியையும் மற்றும் திறமையையும் பயன்படுத்துகிறவர் மத்திய தர மனிதர்.
3. வெற்றி என்பது ஒரு விபத்தல்ல. வெற்றி பெற வேண்டுமென்றால், நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதைக் குறித்து நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும். நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் நேசிக்க வேண்டும். நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதின் மீது உங்கட்கு நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும்.
4. திட்டமிடல், தயார் செய்தல், பயிற்சி செய்தல், செயல்படுத்தல் ஆகியவைகள் முன்னேற்றத்தின் படிக்கட்டுகள்.
5. படித்தல், நிலை நிறுத்தல், படித்ததை மீண்டும் நினைவுப் படுத்திக்கொள்ளல், திருப்பிப்பார்த்தல், வெளிப்படுத்தல் என்பவை மிகச் சிறந்த வழிகள்.
6. எதைச் செய்ய வேண்டுமோ, அதை தவறாது செய்யுங்கள்.
➤ எப்போது செய்ய வேண்டுமோ அப்போது செய்யுங்கள்.
➤ நீங்கள் விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும் செய்யுங்கள்.
- டாக்டர் காப்மேயர்
7. வெற்றியை அடைவதற்கு தடைகள் பலவற்றைக் கடந்தே தீர வேண்டும்.
8. தோல்வி நம்மை தோல்வியுறச் செய்யுமுன், தோல்வியை தோல்வியுறச் செய்யவும்.
9. வெற்றி என்பது இறுதியில் இல்லை, அது ஒவ்வொரு அடியிலும் உள்ளது.
10. வெற்றி சேருமிடமில்லை. அது ஒரு பாதை.

4. தாழ்வு மனப்பான்மையை நீக்கும் வழிகள்

1. நேர்மறை எண்ணத்தை வளர்த்துக் கொள்ளவும்.
2. தடைகளைக் கற்பனை செய்து கொள்ளாதீர்கள்
3. உங்களை நீங்களே தாழ்வாக நினைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்
4. உங்கள் நலனில் அக்கறையுள்ள நல்ல ஆலோசகரை அடிக்கடி கலந்து ஆலோசியுங்கள்
5. தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கும் புத்தகங்களை வாங்கிப் புடியுங்கள். இந்த உலகில் தன்னம்பிக்கையினால் உயர்ந்தவர்கள் ஏராளம். அவர்களைக் குறித்து, வளர்ந்த விதம் குறித்து தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
6. உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் வாழ்க்கை ஏணியில் எப்படி ஏறி, உச்சிக்குச் சென்றார்கள் என்று அறிந்து, அவர்கள் பின்பற்றிய வழிகளில் சிறந்தவற்றைப் பின்பற்றுங்கள்.
7. நேர்மறை எண்ணம் உள்ள நண்பர்களோடு பழகங்கள்
8. சுய முன்னேற்ற பயிற்சி வகுப்பில் கலந்து கொள்ளுங்கள்
9. எக்காரணத்தைக் கொண்டும் ஆணவத்திற்கு இடம் கொடுக்காதீர்கள்.
10. பணிவு, துணிவு, கனிவு என்ற தாரகமந்திரத்தைப் பின்பற்றுங்கள்.

13. நினைவாற்றல்

1. உங்கள் நினைவாற்றல் மீது நம்பிக்கையை உங்கள்
2. 'எனக்கு நினைவுத் திறன் குறைவு' 'நினைவில் வைத்துக் கொள்ள முடியவில்லை' 'பொறுத்தருளவும்' போன்று கூறுவதைத் தவிர்க்கவும்.
3. புரிந்துகொண்டு படிக்க வேண்டும். புரிந்து கொண்டு படித்தால் மறக்கமாட்டோம். விருப்பத்துடன், ஆர்வத்துடன் படித்தால் நினைவிலிருக்கும்.
4. 'மனிதனுடைய மூளை 10,000 கோடி நியூரன்களைக் கொண்டது.
5. 'நமது மூளையில் 1000 பக்கங்களைக் கொண்ட ஒரு கோடி புத்தகங்களைச் சேகரித்து வைத்துக் கொள்ளலாம். மனிதனின் மூளை மிகப் பெரிய கணினி.
6. 'பிறந்த தினத்திலிருந்து ஒவ்வொரு நாளும் 100 செல்கள் பழுதடைந்தாலும் 80 வயதில் நினைவு திறனில் சுமார் 3தான் பாதிப்பு ஏற்படும்.
7. நினைவுத்திறன் 17 வயது முதல் 25 வயது வரை அதிகரிக்கும். 60 வயதிற்குப் பிறகு சிறிது சிறிதாக குறையக் கூடும். 60 வயதானவர்கள் கூட பலவற்றை நினைவில் வைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள்.
8. தினமும் நினைவுப் பயிற்சி செய்யவும்.
9. எவ்வாறு நினைவில் வைத்துக் கொள்வது? தினமும் 15 (அ) 20 நிமிடங்கள் அவற்றை திரும்பத்திரும்ப ஒருவாரம் படித்தால் மனதில் நன்கு படிந்துவிடும். ஆழ்மனதில் நிரப்பப்படும் செய்திகள் நினைவில் படிந்துவிடும்.
10. ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் ஒரு இடத்தை ஒதுக்கிவைக்கவும். அந்தப் பொருளை அந்த இடத்தில் வைக்கப் பழகிக் கொள்ளவும்.

12. படிக்கும் இடம்

1. படிக்கும் இடம் சிறியதாக இருந்தாலும், எந்த வகையிலும் உனது கவனத்தை திசை திருப்பக் கூடியதாக இருக்கக் கூடாது.
2. பகலிலும், இரவிலும் போதுமான வெளிச்சம் உள்ள இடமாக இருக்க வேண்டும்
3. நல்ல காற்று வசதி உள்ள இடமாக இருக்க வேண்டும்.
4. உங்களது படிக்கும் இடத்தை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவும்.
5. உங்களது அறையில் தொலைக் காட்சிப்பெட்டி, வானொலிப் பெட்டி, தொலைபேசி போன்றவைகள் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.
6. நீங்கள் படிப்பதற்குத் தேவையான அனைத்து புத்தகங்களும், நோட்டுப் புத்தகங்களும் பிற பொருட்களும் ஒரே இடத்தில் இருக்க வேண்டும். பொருட்களைத் தேடுவதற்காக அதிக நேரத்தைச் செலவழிக்காதீர்கள்.
7. படிக்கும் இடத்தில் படுக்கை இருப்பதைத் தவிர்க்கவும், படுக்கை இருந்தால், படுத்துக் கொண்டே படிக்கலாம் என்று தோன்றும், அப்படி படிக்கும்போது தூக்கமும் வந்து விடும்.
8. குழந்தைகள், வீட்டில் உள்ளவர்கள் அடிக்கடி நீ படிக்கும் இடத்திற்கு வந்து போகும் இடமாக இருக்கக் கூடாது.
9. இரவில் குடிப்பதற்கு தண்ணீர் வேண்டும். அதையும் உங்கள் அறையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
10. காலையில் எழுந்தவுடன் உங்கள் அறையிலேயே சிறிது நேரம் யோகா அல்லது தியானம் போன்றவற்றில் ஈடுபடுங்கள்.

5. ஒருமுகப்படுத்துதல்

1. ஒரே நேரத்தில் ஒரு செயலில் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்வது என்பது உங்களது ஆற்றலை நீங்கள் ஒருமுகப் படுத்துகிறீர்கள் என்று பொருள்.
2. ஆற்றலில் ஓடி வரும் நீர் கடலில் வீணாகச் சென்று கலக்கிறது ஆனால் அதே நீரை அணைகட்டி, தேக்கினால் லட்சக் கணக்கான ஏக்கர் நிலங்களுக்கு நீர் பாய்ச்சலாம்.
3. அதே நீரைக்கொண்டு மின்சாரம் உற்பத்தி செய்கின்றபோது, அதில் அற்புதச் செயல்களைச் செய்யலாம்.
4. அதே போன்றுதான் உங்கள் சத்தியை ஒரு முகப்படுத்தினால் நீங்கள் அற்புதங்கள் பலவற்றை நிகழ்த்தலாம்.
5. அப்துல்கலாம், எடிசன் போன்றவர்களை நினைத்துப் பார்க்கவும், அவர்கள் தங்கள் சத்தியை ஒருமுகப்படுத்திய தால்தான் உயரிய நிலையை அடைந்தார்கள்.
6. ஒரே நேரத்தில் ஒரே வேலையில் ஈடுபடவும்.
7. பாடத்தை எந்த வித இடையூறு இல்லாமல் படித்தால், ஒருமணி நேரத்தில் பலவற்றை கிரிகித்துக் கொள்ள முடியும், ஆனால், படுத்துக்கொண்டோ, தொலைக்காட்சி பார்த்துக் கொண்டோ படித்தால், கவனம் சிதறும். படிப்பதற்கும் கூடுதலான நேரம் ஆகலாம்.
8. படிக்கும்போது ஒருமணி நேரத்திற்கு பிறகோ அல்லது குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு பிறகோ சிறிது ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
9. கடினமாக இருப்பதை ஒதுக்கித்தள்ளாதீர்கள், மீண்டும் மீண்டும் அதையே செய்கின்றபோது அது சுலபமாகிவிடும். எதுவுமே கடினமில்லை
10. ஒருமுகப்படுத்துவதற்கு பயிற்சி செய்யுங்கள், தியானம், யோகா போன்றவற்றில் தினமும் சிறிது நேரத்தைச் செலவிடலாம்.

6. நீ என்ன ஆகப் போகிறாய் ?

1. இப்போது எப்படியிருக்கிறாய் என்பது முக்கியமில்லை, நீ என்னவாகப் போகிறாய் என்பதுதான் முக்கியம்.
2. 'எண்ணிய எண்ணியாங்கு எய்துபவர் ' என்றார் திருவள்ளுவர்.
3. நீ என்னவாக ஆகவேண்டு மென்று விரும்புகிறாயோ, அவ்வாறே நீ ஆவாய்.
4. நீஎன்னவாக ஆகவேண்டும் என்பதிற்கு முன்னால் உனது விருப்பம் என்ன வென்று உனது பொற்றோரிடம் கூறவும். உனது பெற்றோர்களுக்கென ஒரு கனவு இருக்கும். அவர்களையும் கலந்து ஆலோசித்து முடிவெடுக்கவும்.
5. பின்னர் உங்களின் மீது அக்கரையுள்ள ஆசிரியர் அல்லது உறவினர் அல்லது மற்றவர் ஆகியோரிடம் உனது விருப்பத்தைக் கூறி உனது நோக்கத்தைக் குறித்து நன்கு ஆலோசிக்கவும்.
6. இயலுமாயின், முடிவெடுத்த அதே துறையில் பணியாற்றுகின்றவரை அணுகி, அந்த வேலையைக் குறித்து, வாய்ப்புகளையும், தற்போதைய மற்றும் எதிர்கால நிலையையும் குறித்து அறிந்து கொள்ளவும்.
7. உனது உடல் நிலை நன்கு உள்ளதா, அதற்கென விடாமுயற்சியுடன் கடுமையாக, தளர்வடையாமல் உழைக்க முடியுமா என்பதையும் சிந்திக்கவும்.
8. உங்கள் வீட்டின் பொருளாதார நிலை, அரசு கொடுக்கும் உதவித் தொகை, வங்கி உதவும் கடன் தொகை போன்ற பொருளாதார நிலைகளைக் குறித்தும் சிந்தித்து முடிவெடுக்கவும்.
9. உனது வளர்ச்சியில் உதவுபவர்களை யெல்லாம் எண்ணிப் பார்த்து உறுதிசெய்து கொள்ளவும்.
10. முடிவெடுப்பதற்கு முன்னர் பலமுறை சிலரைக் கலந்து முடிவெடுக்கவும். முடிவு செய்த பின்னர் எக்காரணத்தைக் கொண்டும் பின்வாங்காதே. வெற்றி உனதே.

11. படித்தல்

1. கண்கள் 5 சதவிகிதம் தான் வேலை செய்கிறது. 95 சதவிகிதம் மூளைதான் வேலை செய்கிறது. 1 மணி நேரம் படியுங்கள். பின்னர் சிறிது நேரம் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
2. காலையில் கிழக்குப் பக்கமும், மாலையில் மேற்குப் பக்கமும் உட்கார்ந்து படியுங்கள், தெற்கு நோக்கிப் படிப்பதை தவிர்க்கவும்.
3. எவற்றைப் படிக்க வேண்டுமென்று முதலில் தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும். அவசியமில்லாததை ஒதுக்கித்தள்ள வேண்டும். மூளை ஒரு சேமிக்கும் வங்கி. அவசியம் அல்லது முக்கியம் என்று கருதுவதை நன்கு படித்து நினைவுப் பெட்டியில் பத்திரப்படுத்த வேண்டும். மனப் பாடம் செய்வதில் தவறில்லை, ஆனால் புரிந்து கொண்டு செய்தால், எப்போதும் நினைவிலிருக்கும்.
4. உனது படிக்கும் வேகம் என்ன என்று அறிந்து, அதனைப் படிப்படியாக அதிகரித்துக் கொள்.
5. தினசரி பாடசம்பந்தமில்லாத, பொது அறிவினை வளர்க்கக் கூடிய ஏதேனும் ஒரு புத்தகத்தை குறைந்தது 15 நிமிடமாவது படிக்கவும்.
6. வெளியில் போகும் போது, ஒரு புத்தகத்துடன் செல்லுங்கள். பயணம் செய்யும் போது, பலவற்றிற்காகக் காத்திருக்கும் போது, நமது நேரத்தை வீணாகச் செலவிடாமல், பயனுள்ள வகையில் செலவிடலாம்.
7. படிப்பதைக் கடமையாகக் கருதாமல் பிடித்தமான வி- யமாக மாற்றிக் கொண்டால், நிச்சயமாக மறக்காது.
8. படிக்கிற நேரம், உங்களுக்கு எந்த நேரம் சிறந்தது என்று கருதுகிறீர்களோ, அதைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
9. படிக்கின்றபோது முக்கியமானவற்றை அடிக் கோடிடுங்கள் தனி குறிப்பேட்டில் குறிப்பெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
10. படிக்கும் பழக்கம் ஒரு சிறந்த பழக்கம். அதனை வழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஒரு நல்ல புத்தகம் ஒரு சிறந்த நண்பன், வழிபோக்குத் துணைவன்.

**10. பொதுவாக கவனத்தில்
கொள்ளவேண்டியவை**

1. கடைசி நிமிடத்தில் படித்துக் கொள்ளலாம் என்று ஒத்திப்போடாதீர்கள்.
2. படுத்துக் கொண்டு படிப்பதை தவிர்க்கவும்.
3. டி.வி. பார்த்துக்கொண்டு பாட்டு கேட்டுக் கொண்டு படித்தல் கூடாது. (ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலை)
4. தனிமையில், நல்ல சூழலில் படிக்கவும்.
5. குழுவை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள், இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு முறையாவது குழுவாகக் கற்பனைக் கடைபிடியுங்கள்
6. ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 7.00 மணி நேரம் தூங்குங்கள். இரவு முழுவதும் படிக்காதீர்கள்.
7. எதையும் கடினம் என்று நினைக்காதீர்கள், மீண்டும், மீண்டும் முயன்றால் எளிதாகிவிடும்.
8. குறித்த நேரத்தில் தேவையான அளவு சாப்பிடுங்கள், பட்டினி கிடக்காதீர்கள்.
9. பழக்கத்திற்கு அடிமையாகாதீர்கள், பழக்கம் உங்களுக்கு அடிமையாக இருக்கட்டும்
10. பிறரோடு அநாவசியமாகப் பேசுவதைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

7. தன்னம்பிக்கை

1. விதி ஒருகதவை மூடுகின்ற போது, நம்பிக்கை இன்னொரு கதவைத் திறந்து வைக்கின்றது. அந்தக் கதவின் வழியாக அழகு நிறைந்த எதிர்காலத்திற்குள் நீங்கள் நுழைய முடியும். - டாக்டர் எம்.ஆர். காப்டேயர்.
2. தோல்வி என்பது ஒரு சறுக்கல், அது வீழ்ச்சியில்லை - ஆபிரகாம்லிங்கன்.
3. வேலையைச் செய்யுங்கள், சக்திதானாகவே கிடைக்கும். - எம்ர்சன்.
4. செய்யவேண்டியதை நேசியுங்கள், நேசிக்கும் செயலை செய்து முடியுங்கள்.
5. பிறர் எதிர்பார்ப்பதை விட சிறப்பாகச் செயல்படுங்கள், உங்கள் எதிர்பார்ப்பை விட உங்கட்கு சிறப்பானவை கிடைக்கும்.
6. தன்னம்பிக்கை உள்ளவருக்கு எல்லாம் கிடைக்கும். எல்லாமிருந்தும் தன்னம்பிக்கையில்லாதவர்க்கு இழப்புகள் அதிகமிருக்கும்.
7. விதை மிகவும் சிறியதுதான். ஆனால் அது எவ்வளவு பெரியமரமாகிறது; காய்கனிகளைத் தருகிறது.
 - அதே போன்றுதான் உங்களின் கனவுகளுக்கு, இலட்சியங்களுக்கு தன்னம்பிக்கை விதை மிகவும் இன்றியமையாதது.
8. தன்னம்பிக்கையிருந்தால் சாதிக்க முடியாதவைகளையும் சாதிக்க முடியும்.
9. தன்னம்பிக்கை இல்லாதவர்கள் எதிர்காலத்திற்காகக் காத்துக் கொண்டிருப்பார்கள்
 - தன்னம்பிக்கை உள்ளவர்கள் எதிர்காலத்தை உருவாக்குவார்கள்.
10. நீ உன்னதமானவன், ஒப்புயர்வானவன்
 - கைரேகை ஒருவருக்கிருப்பதை போல், உலகத்தில் மற்றவருக்கு இருப்பதில்லை. நீ பிறந்தது உன்னதமாக திகழ்வதற்காகவே, முயன்றால் நிச்சயம் முடியும்.

8. சுயக்கட்டுப்பாடு

1. சுயக்கட்டுப்பாடுதான் எல்லா வெற்றிகளுக்கும் மூலகாரணம்
2. பழக்கம் என்ற பழக்கத்தைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளாமலிருக்கும் பழக்கம் ஒரு சிறந்த பழக்கம். - ரஸ்கின்
3. உன்னை வெல்க, வெற்றி உன்கையில்.
4. மனம் என்பது ஒரு குப்பைக் கூடை அல்ல. அது உனது கவலைகளையெல்லாம் சுமக்காது.
5. மனம் மகிழ்ச்சியான மணமிக்க மலர்களைக் கொண்ட ஒரு தோட்டம். அதில் மகிழ்ச்சியை நிரப்புகள். எப்போதும் மனம் மகிழ்ச்சியாகவும், அழகுடையதாகவும் இருக்கட்டும்.
6. மனதை அலைபாய விடாதீர்கள். குதிரையின் லகானைப் பிடித்து இழுத்து கட்டுப் பாட்டிற்குள் வைப்பதைப் போன்று ஆசைகள், விருப்பங்கள், நண்பர்கள், பொருள்கள், காட்சிகள் உங்களின் ஆவலைத் தூண்டியிழுக்கும். அவற்றிற்கு நீங்கள் பலியாகிவிடக் கூடாது.
7. 'வேண்டாம்' 'தேவையில்லை' 'விருப்பமில்லை' பெற்றோர்கள் விரும்பமாட்டார்கள்' என்று கூறி தவிர்ப்பதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். குறிப்பாக புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகாதீர்கள்.
8. உணவில், செலவழிப்பதில், பொழுது போக்குகளில் செலவிடும் நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
9. தேர்வு முடிசின்ற வரையிலும், விருந்துகளில், விசே-ங்களில் கலந்துகொள்வதைத் தவிர்க்கவும்
10. காலையிலிருந்து இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும் வரையிலும் உனது செயல்களைப் பட்டியலிடவும். வீணாக்கும் நேரத்தைப் படிப்படியாகக் குறைக்கவும்.

9. உணவுப் பழக்கம்

1. நல்ல சத்துள்ள உணவைச் சாப்பிட வேண்டும். நிறைய காய்கறிகளையும், முடியுமானால் பழவகைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
2. கீரைவகைகளை உண்ணவும். வல்லாரை, வெண்டைக்காய் போன்றவற்றை உண்ணலாம்.
3. வயிறு நிறையவும் சாப்பிடாதீர்கள். பட்டினியாகவும் இருக்காதீர்கள்.
4. உண்பதற்கென்று நேரத்தை ஒதுக்கவும். எல்லோருடனும் சேர்ந்து ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறையாவது உண்பது நல்லது.
5. 'பாஸ்ட்புட்' வகையினைத் தவிர்க்கவும். எண்ணெயினால் செய்யப்பட்ட வகையினைத் தவிர்க்கவும். எண்ணெயினால் செய்யப்பட்ட தின்பண்டங்களை அதிகமாக உட்கொள்ளுவதைத் தவிர்க்கவும்.
6. உண்டபின் உடனடியாகப் படிப்பதையும், எழுதுவதையும் தவிர்க்கவும். குறைந்தது 15 நிமிடமாவது ஓய்வெடுத்துக் கொண்டபின் உங்களின் வேலையைத் துவக்குங்கள்.
7. 'சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம்' என்ற முது மொழியினை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள், உடலை எப்பொழுதும் நோய் அணுகாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
8. உணவு உட்கொள்வதிலும் நல்ல பழக்கவழக்கங்களை கைக்கொள்ளுங்கள். தேவையான கலோரி அளவிற்கு மேல் உட்கொள்ளுவதைத் தவிர்க்கவும். வேலை அதிகம் செய்வதால், அதற்கேற்ப அதிக கலோரியான உணவை உட்கொள்ளலாம்.
9. குறைந்தது எட்டு டம்பளர் நீராவது குடியுங்கள். கூடுமான வரையிலும் காபி, தேநீர் ஆகியவைகளைத் தவிர்த்து, பால், மோர் ஆகியவற்றை உபயோகிக்கவும்.
10. உண்ணும் உணவுக்கு ஞாபகசக்திக்கும் தொடர்புண்டு புரதம் அதிகம் கிடைக்கும் கீரை, காய், கிழங்கு போன்றவற்றை உண்டால் நிச்சயம் நல்ல பலன் கிடைக்கும், முருங்கைக்கீரை, தூதுவளை, வெண்டைக்காய், வல்லாரைக்கீரை போன்றவை நினைவாற்றலைக் கூட்டும்.