

வாழ்வியல்
முன்னேற்றக்
கல்வி
பயிற்சி
வகுப்பு

உங்கள் ஆசையை சொக்கத் தங்கமாக மாற்றுவதற்கான வழிகள்

1. நீங்கள் துல்லியமாக எவ்வளவு பணத்தை விரும்புகிறீர்களோ, அதன் மீது உங்கள் மனத்தை நிலைப்படுத்துங்கள்.
2. "எனக்கு ஏராளமான பணம் வேண்டும், "என்று பொதுவாகக் கூறினால் போதாது. எவ்வளவு பணம் வேண்டும் என்பதில் திட்டவாத்தமாக இருங்கள்.



உங்கள் ஆசையை சொக்கத் தங்கமாக மாற்றுவதற்கான வழிகள்

3. நீங்கள் பெற விரும்புகின்ற பணத்திற்கு பதிலீடாக நீங்கள் எதைக் கொடுக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதைத் துல்லியமாகத் தீர்மானியுங்கள்.

4. (ஒன்றைக் கொடுக்காமல் வேறொன்றை ஒருபோதும் பெற முடியாது.)

5. நீங்கள் விரும்புகின்ற பணத்தை எப்பொழும்கைவசப்படுத்த விரும்புகிறீர்கள் என்பதற்கான ஒரு திட்டவட்டமான தேதியை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள்.



எதிர்மறைச் சிந்தனையால் ஏற்படும் பேரழிவு



எதிர்மறைச் சிந்தனையால் ஏற்படும் பேரழிவு

1. நீங்கள் தோற்கடிக்கப்பட்டுள்ளதாக நினைத்தால், நிச்சயமாகத் தோற்கடிக்கப்படுவீர்கள்.
2. வெற்றி பெற விரும்பி ஆனால் முடியாது என்று நினைத்தால், நிச்சயம் வெற்றி பெற மாட்டீர்கள்.
3. நீங்கள் தோற்றுவிடுவீர்கள் என்று நினைத்தால், ஏற்கனவே தோற்று விட்டீர்கள் என்று அர்த்தம்.
4. ஒருவரின் உறுதியிலிருந்துதான் வெற்றி துவங்குகிறது.
5. எல்லாம் மனநிலையைப் பொறுத்த விஷயம்.

எதிர்மறைச் சிந்தனையால் ஏற்படும் பேரழிவு



6. மற்றவர்கள் உங்களைவிடச் சிறப்பாகத் திகழ்வதாக நீங்கள் நினைத்தால், உங்கள் எண்ணம் சரிதான்.
7. எதுவொன்றையும் வெல்ல முடிவதற்கு முன், உங்கள் மீது உறுதியான நம்பிக்கை கொண்டிருக்க வேண்டும்.
8. வாழ்வின் போராட்டங்களை எப்பொழுதும் வலிமையானவர்களே வெல்வதில்லை.
9. தன்னால் வெற்றி பெற முடியும் என்று நினைக்கும் ஒருவன் தான் இறுதியில் வெற்றி பெறுகிறான்.



தலைமைத்துவத்தின் முக்கியப் பண்புநலன்கள்

1. தடுமாற்றமில்லாத துணிச்சல்
2. சுயகட்டுப்பாடு
3. நியாயவுணர்வு
4. சீரிய முடிவெடுக்கும் திறன்
5. சீராகத் திட்டமிடும் திறன்
6. பெறுவதைவிட அதிகமாகக் கொடுக்கும் பழக்கம்



தலைமைத்துவத்தின் முக்கியப் பண்புநலன்கள்

7. இனிய ஆளுமை
8. பரிவு மற்றும் புரிதல்
9. அறிவார்ந்தவராக இருத்தல்
10. முழுமையாகப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளத் தயாராக இருத்தல்
11. ஒத்துழைப்பு



தோல்விக்கான முக்கியக் காரணங்கள்



தோல்விக்கான முக்கியக் காரணங்கள்

1. வாழ்வில் சிறப்பாக வரையறுக்கப்பட்டக் குறிக்கோளின்மை
2. சராசரிக்கும் மேலாகக் குறிவைப்பதற்கான லட்சியமின்மை
3. போதுமான அளவு கல்வியறிவின்மை
4. சுய ஒழுங்கின்மை
5. உடல்நலக் குறைவு
6. குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்பட்ட சாதகமற்றச் சூழல் ரீதியான தாக்கங்கள்



தோல்விக்கான முக்கியக் காரணங்கள்

7. காலம் தாழ்த்து தல்

8. விடாயற்சியின்மை

9. எதிர்மறையான ஆளுமை

10. 'எதையும் கொடுக்காமல் ஒன்றைப் பெற வேண்டும்'
என்ற கட்டுப்படுத்த முடியாத ஆழ்விருப்பம்

11. முடிவெடுக்கும் திறனின்மை

12. பயங்களுக்கு அடிமையாக இருத்தல்



தோல்விக்கான முக்கியக் காரணங்கள்

13. வாழ்க்கைத் துணைவரைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் தவறு செய்தல்
14. அளவுக்கதிகமான எச்சரிக்கை
15. வியாபாரத்தில் கூட்டாளிகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் தவறு செய்தல்
16. மூடநம்பிக்கை மற்றும் பாரபட்சம்
17. தொழிலைத் தேர்ந்தெடுப்பதில்
18. தவறு செய்தல்
19. கவனச் சிதறல்



தோல்விக்கான முக்கியக் காரணங்கள்

20. கண்முடித்தனமாகச் செலவழிக்கும் பழக்கம்

21. உற்சாகமின்மை

22. சகிப்புத் தன்மையின்மை

23. மிதமிஞ்சிய ஈடுபாடு

24. மற்றவர்களுடன் ஒத்துழைக்கும் திறனின்மை

25. சுயமுயற்சியின் மூலம் அடையப்படாத
அதிகாரத்தைப் பெற்றிருத்தல்



தோல்விக்கான முக்கியக் காரணங்கள்

26. வேண்டுமென்றே நேர்மையின்றி நடந்து கொள்ளுதல்
27. அகாங்கரம் மற்றும் படாடோபம்
28. சிந்திப்பதற்கு பதிலாக ஊகிப்பது
29. மூலதனமின்மை



சுய ஆய்வுக்கான கேள்விகள்



சுய ஆய்வுக்கான கேள்விகள்

1. இவ்வருடத்தில் என்னுடைய குறிக்கோளாக நான் நிர்ணயித்துக் கொண்ட இலக்கை நான் அடைந்து விட்டேனா?
2. (உங்கள் வாழ்வின் முக்கியக் குறிக்கோளின் ஒரு பகுதியாக, ஒவ்வொரு வருடமும் ஒரு திட்டவட்டமான வருடாந்திரக் குறிக்கோளை நோக்கி நீங்கள் செயல்பட வேண்டும்.)
3. என்னால் முடிந்த அளவுக்கு சிறந்த தரம் வாய்ந்த சேவையை நான் வழங்கியுள்ளேனா?
4. என் சேவையின் ஏதேனும் ஒரு பகுதியை என்னால் மேம்படுத்தியிருக்க முடியுமா?

சுய ஆய்வுக்கான கேள்விகள்

5. என்னால் இயன்ற அளவுக்கு மிக அதிகமான சேவையை நான் வழங்கியிருக்கிறேனா?
6. என்னுடைய நடத்தையின் போக்கு எல்லா நேரங்களிலும் இணக்கமானதாகவும் ஒத்துழைப்புடன் கூடியதாகவும் இருந்துள்ளதா?
7. காலம் தாழ்த்துதல் எனும் பழக்கம் எந்த வகையிலாவது என்னுடைய செயற்திறனைக் குறைப்பதற்கு நான் அனுமதித்திருக்கிறேனா?
8. அது உண்மை என்றால், எந்த அளவுக்கு நான் அதை அனுமதித்துள்ளேன்?

சுய ஆய்வுக்கான கேள்விகள்

9. எனது ஆளுமையை நான் மேம்படுத்தியுள்ளேனா?
10. அது உண்மையானால், எந்தெந்த வழிகளில் நன் அதை மேம்படுத்தியிருக்கிறேன்?
11. எனது ஆளுமையை நான் மேம்படுத்தியுள்ளேனா?
12. அது உண்மையானால், எந்தெந்த வழிகளில் நான் அதை மேம்படுத்தியிருக்கிறேன்?
13. என்னுடைய திட்டங்கள் அனைத்தும் முழுமையாக நிறைவேறும் வரை நான் விடாமுயற்சியுடன் தொடர்ந்து செயல்பட்டு வந்துள்ளேனா?

சுய ஆய்வுக்கான கேள்விகள்

14. எடுக்க வேண்டிய திட்டவட்டமான தீர்மானங்களை உரிய காலத்தில் எல்லா நேரங்களிலும் நான் எடுத்திருக்கிறேனா?
15. ஆறு அடிப்படை பயன்களில் ஏதேனும் ஒன்று என்னுடைய செயல்திறனைக் குறைப்பதற்கு நான் அனுமதித்திருக்கிறேனா?
16. நான் அளவுக்கு மீறிய எச்சரிக்கையுடனோ அல்லது கவனக்குறைவாகவோ நடந்து கொண்டிருக்கிறேனோ?
17. வேலையிடத்தில் என்னுடைய சக ஊழியர்களுடனான எனது உறவு இனிமையானதாக இருந்துள்ளதா?

சுய ஆய்வுக்கான கேள்விகள்

18. அது இனிமையற்றதாக இருந்திருந்தால், அந்தத் தவறுக்கு நான் ஓரளவுக்குக் காரணமா அல்லது முழுக்க முழுக்க அது என்னுடைய தவறுதானா?
19. ஒருமித்தக் கவனத்துடன் கூடிய முயற்சியின்மை காரணமாக என்னுடைய ஆற்றலை நான் விளக்கியுள்ளேனா?
20. பணியாற்றும் அனைவரிடமும் நான் திறந்த மணத்துடனும் சகிப்புத்தன்மையுடனும் நடந்து கொண்டுள்ளேனா?
21. சேவை செய்வதற்கான என்னது திறனை நான் எந்தெந்த வழிகளில் மேம்படுத்தியுள்ளேன்?

சுய ஆய்வுக்கான கேள்விகள்

22. என் தனிப்பட்டப் பழக்கவழக்கங்களில் ஏதேனும் ஒன்றில் நான் அளவுக்கு மீறி ஈடுபட்டுள்ளேனா?
23. என்னுடைய அகங்காரத்தை ஏதேனும் ஒரு வழியில் வெளிப்படையாகவோ அல்லது ரகசியமாகவோ நான் வெளிப்படுத்தியுள்ளேனா?
24. என்னுடைய சக கூட்டாளிகள் என்னை மதிக்கும் விதத்தில் அவர்களிடம் நான் நடந்து கொண்டுள்ளேனா?
25. என்னுடைய அபிப்பிராயங்களும் தீர்மானங்களும் எனது ஊடங்களின் அடிப்படையில் அமைந்திருந்தனவா அல்லது துல்லியமான ஆய்வு மற்றும் சிந்தனையின் அடிப்படையில் அமைந்திருந்தனவா?



சுய ஆய்வுக்கான கேள்விகள்

26. என்னுடைய நேரம், செலவுகள், மற்றும் வருவாய் ஆகியவற்றைத் திட்டமிட்டுச் செலவிடும் பழக்கத்தை நான் கடைப்பிடித்து வந்துள்ளேனாவ?
27. வேறு ஏதேனும் ஒரு பயனுள்ளகாரியத்திற்கு நான் செலவிட்டிருக்கக்கூடிய நேரத்தில் எவ்வளவு நேரத்தை நான் வீண் முயற்சியில் செலவிட்டுள்ளேன்?
28. வரும் ஆண்டில் நான் அதிகச் செயற்திறனுடன் செயல்படும் விதத்தில் எனது நேரத்தை எவ்வாறு திட்டமிடுவது? எனது பழக்கங்களை எவ்வாறு நான் மாற்றியமைத்துக் கொள்வது?
29. என்னுடைய மனசாட்சிப் புறம்பாக நடந்து கொள்ளும் தவறை நான் செய்துள்ளேனா?

சுய ஆய்வுக்கான கேள்விகள்

30. எந்த சேவையை வழங்குவதற்காக எனக்கு சம்பளம் கொடுக்கப்படுகிறதோ, அந்த சேவையை விட அதிக அளவிலான, அதிகச் சிறப்பான சேவையை நான் எந்தெந்த வழிகளில் வழங்கியுள்ளேன்?
31. நான் யாரிடமாவது நியாய மற்ற முறையில் நடந்து கொண்டுள்ளேனா? அது உண்மை என்றால், எந்த விதத்தில் நான் அவ்வாறு நடந்து கொண்டுள்ளேன்?
32. என் சேவையை என்னக்கே நான் விற்றிருந்தால், அந்த சேவை எனக்குத் திருப்திகரமானதாக அமைந்திருக்குமா?
33. நான் சரியான வேலையில் இருக்கிறேனா? இல்லையென்றால், அதற்கு என்ன காரணம்?

சுய ஆய்வுக்கான கேள்விகள்

32. எனது சேவையைப் பெற்றவருக்கு எனது சேவை திருப்திகரமானதாக இருந்தா? இல்லையென்றால், அதற்கு என்னகாரணம்?
33. வெற்றிக்கான அடிப்படைக் கொள்கைகள் குறித்த எனது தற்போதைய மதிப்பீடு என்ன?
34. (உங்கள் மதிப்பீடு நியாயமானதாக, வெளிப்படியானதாக இருக்கட்டும். அதைத் துல்லியமாக மதிப்பீடு செய்யக்கூடிய துணிச்சல் கொண்ட ஒருவர் உங்கள் மதிப்பீட்டை சரிபார்க்க அனுமதியுங்கள்.)

விடாமுயற்சி உங்களிடம் எவ்வளவு
இருக்கிறது?



விடாமுயற்சி உங்களிடம் எவ்வளவு இருக்கிறது?

1. உண்மையிலேயே உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்பதை அடையாளம் காணவும், அதைத் தெளிவாக வரையறுக்கவும் தவறுவது.
2. காரணத்தோடோ அல்லது காரணமின்றியோ காலம் தாழ்த்துவது. (வழக்கமாக இதை நியாயப்படுத்தும் விதத்தில் விளக்கங்களும் சாக்குப்போக்குகளும் அடங்கிய ஒரு நீண்ட பட்டியல் இருக்கும்.)
3. துறைசார் அறிவைப் பெறுவதற்கு ஆர்வமில்லாமல் இருப்பது.

விடாமுயற்சி உங்களிடம் எவ்வளவு இருக்கிறது?

4. முடிவெடுக்கும் திறனின்மை; பிரச்சனைகளை நேருக்கு நேர் எதிர்கொள்வதற்கு பதிலாக அவற்றை அடுத்தவர் தலையில் காட்டும் பழக்கம். (இங்கும் அவற்றை நியாயப்படுத்துவதற்கான விளக்கங்களும் சாக்குப்போக்குகளும் இருக்கும்.)
5. உங்கள் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்குத் திட்டவட்டமான தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கு பதிலாக, சாக்குப்போக்குகளைச் சார்ந்திருக்கும் பழக்கம்.
6. சுயதிருப்தி: இதற்கு எந்தப் பரிகாரமும் கிடையாது. இப்பழக்கத்தால் துன்புறுபவர்களுக்கு எந்த விமோசனமும் கிடையாது.

விடாமுயற்சி உங்களிடம் எவ்வளவு இருக்கிறது?

7. அக்கறையின்மை: எதிராளியை எதிர்கொண்டு சண்டையிடுவதற்கு பதிலாக, சமரசம் செய்து கொள்ளத் தயாராக இருப்பதில் இது வழக்கமாகப் பிரதிபலிக்கும்.
8. உங்களுடைய தவறுகளுக்கு மற்றவர்கள் மீது குறைகூறுவது, மற்றும் சூழ்நிலைகள் தவிர்க்கப்பட முடியாதவை என்று ஏற்றுக் கொள்வது.
9. நடவடிக்கை எடுப்பதற்கு உங்களை உந்தித் தள்ளக்கூடிய நோக்கங்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதை நீங்கள் புறக்கணித்ததால் உங்கள் ஆழ்விருப்பம் வலுவிழந்து போயிருப்பது.
10. வீழ்ச்சிக்கான முதல் அறிகுறி தென்பட்ட உடனேயே முயற்சியைக் கைவிடுவதற்குத் தயாராக இருத்தல்.

விடாமுயற்சி உங்களிடம் எவ்வளவு இருக்கிறது?

11. ஆய்வு செய்வதற்கு ஏற்ற வகையில், ஒழுங்கமைக்கப்பட்டத் திட்டங்கள் எழுத்துப்பூர்வமாக இல்லாமலிருப்பது.
12. யோசனைகள்மீது நடவடிக்கை எடுப்பதை அல்லது வாய்ப்பு தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளும்போது அதைக் கைப்பற்றுவதைப் புறக்கணிக்கும் பழக்கம்.
13. உறுதியாக விரும்பு வதற்கு பதிலாக வெறுமனே ஆசைப்படுவது.

விடாமுயற்சி உங்களிடம் எவ்வளவு இருக்கிறது?

14. செல்வங்களைக் குறி வைப்பதற்கு பதிலாக ஏழ்மையோடு சமரசம் செய்து கொள்ளும் பழக்கம். குறிப்பிட்ட யாரேனும் ஒருவராக ஆவது, ஏதேனும் ஒன்றைச் செய்வது, அல்லது ஏதேனும் ஒன்றைப் பெறுவதற்கான லட்சியமின்மை.
15. செல்வ வளங்களைக் குவிப்பதற்கான சுருக்கு வழிகள் அனைத்தையும் தேடுவது; ஒன்றைக் கொடுக்காமல் வேறொன்றைப் பெற முயற்சிப்பது. சூதாடும் பழக்கம் அல்லது நியாயமற்ற பேரப்பேச்சு ஆகியவற்றில் இது வழக்கமாகப் பிரதிபலிக்கும்.

விடாமுயற்சி உங்களிடம் எவ்வளவு இருக்கிறது?

15. விமர்சனத்தின்மீதான பயம்: மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பார்களோ, என்ன செய்வார்களோ என்ற பயத்தால் திட்டங்களை உருவாக்காமல் இருப்பது, அல்லது அப்படியே உருவாக்கினாலும் அவற்றைச் செயல்படுத்தத் தவறுவது.
16. இது உங்களுடைய மிக மோசமான எதிரிகளில் ஒன்று. ஏனெனில், இது பெருபாலும் உங்கள் ஆழ்மனத்தில்தான் குடியிருக்கிறது.
17. அதோடு, அது அங்கு இருப்பதை நீங்கள் அறியாமல்கூட இருக்கக்கூடும்.

வெற்றிக்கான நான்கு படிக்கட்டுகள்

1. ஒரு திட்டவட்டமான குறிக்கோளும், அதை அடைவற்கான கொழுந்துவிட்டெரியும் ஆசையும்.
2. ஒர் உறுதியான திட்டமும், அதை வெளிப்படுத்துகின்ற தொடர் நடவகைகளும்.
3. உறவினர்கள், நண்பர்கள், மற்றும் தெரிந்தவர்களின் எதிர்மறையான பரிந்துரைகள் உள்பட, அனைத்து எதிர்மறையான மற்றும் ஊக்கமிழக்கச் செய்யும் தாக்கங்களுக்கும் இடமளிக்காத, உறுதியான ஒருமனம்.
4. உங்களுடைய திட்டத்தையும் குறிக்கோளையும் நீங்கள் தொடர்ந்து செயல்படுத்துவதற்கு உங்களை ஊக்குவிக்கின்ற நபர்களுடனான ஒரு தோழமையான கூட்டணி.

சுய ஆய்வுக் கேள்விகள்



சுய ஆய்வுக் கேள்விகள்

1. 'மோசமான உணர்வதாக' அடிக்கடி நீங்கள் குறைபாட்டுக் கொள்கிறீர்களா? அப்படியென்றால், அதற்கு என்ன காரணம்?
2. லேசாக யாரேனும் உங்களை உசுப்பினால்கூட அவர்களிடம் நீங்கள் குறை காண்கிறீர்களா?
3. உங்கள் வேலையில் நீங்கள் அடிக்கடித் தவறு செய்கிறீர்களா? அது உண்மையென்றால், அதற்கு என்ன காரணம்?
4. உங்களுடைய உரையாடல்களின்போது, மற்றவர்களை ஏளனம் செய்யும் விதத்திலும், அவர்கள் மனத்தைக் காயப்படுத்தும் விதத்திலும் நீங்கள் பேசுகிறீர்களா?

சுய ஆய்வுக் கேள்விகள்

5. யாரேனும் ஒருவருடைய தோற்பை நீங்கள் வேண்டுமென்றே தவிர்க்கிறீர்களா? அப்படியென்றால், அதற்கு என்ன காரணம்?
6. செரிமானப் பிரச்சனையால் நீங்கள் அடிக்கடி துன்புறுகிறீர்களா? அது உண்மையானால், அதற்கு என்ன காரணம்?
7. வாழ்க்கை வீணானது, எதிர்காலம் இருட்டானது என்று உங்களுக்குத் தோன்றுகிறதா?
8. உங்களுடைய வேலை உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கிறதா? அப்படியென்றால், அதற்கு என்ன காரணம்?



சுய ஆய்வுக் கேள்விகள்

9. நீங்கள் அடிக்கடி சுயபச்சாதாபம் கொள்கிறீர்களா? அப்படியென்றால், அதற்கு என்ன காரணம்?
10. உங்களைவிடச் சிறப்பாக முன்னேறுகின்ற நபர்களைப் பார்த்து நீங்கள் பொறாமை கொள்கிறீர்களா?
11. வெற்றி குறித்து சிந்திப்பதில் நீங்கள் அதிக நேரத்தை அர்ப்பணிக்கிறீர்களா அல்லது தோல்வி குறித்து சிந்திப்பதில் அதிக நேரத்தைச் செலவிடுகிறீர்களா?
12. உங்களுக்கு வயது ஆக ஆக, உங்கள் தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கிறதா அல்லது குறைகிறதா?



சுய ஆய்வுக் கேள்விகள்

13. உங்களுடைய அனைத்துத் தவறுகளில் இருந்தும் நீங்கள் ஏதேனும் மதிப்புவாய்ந்த விஷயத்தைக் கற்றுக் கொள்கிறீர்களா?
14. யாரேனும் ஓர் உறவினரோ அல்லது நண்பரோ உங்களைக் கவலைக்கு உள்ளாக்குவதற்கு நீங்கள் அனுமதிக்கிறீர்களா? அது உண்மை என்றால், அதற்கு என்ன காரணம்?
15. வாழ்க்கை குறித்து சில சமயங்களில் ஆழ்ந்த மனச்சோர்வையும் அனுபவிக்கிறீர்களா?
16. யாருடைய தாக்கம் உங்களுக்கு அதிக உத்வேகத்தைக் கொடுக்கிறது? ஏன்?

சுய ஆய்வுக் கேள்விகள்

17. உங்களால் தவிர்க்க முடிகின்ற எதிர்மறையான அல்லது ஊக்கமிழக்கச் செய்கின்ற தாக்கங்களை நீங்கள் சகித்துக் கொள்கிறீர்களா?
18. உங்களுடைய தோற்றத்தைமீது நிகழ் அவ்வளவாக அக்கறை செலுத்துவதில்லையா? அப்படியானால், எந்த நேரத்தில் நீங்கள் அவ்வாறு நடந்து கொள்கிறீர்கள்? ஏன் அவ்வாறு நடந்து கொள்கிறீர்கள்?
19. உங்களுக்காக மற்றவர்கள் சிந்திப்பதற்கு நீங்கள் அனுமதிக்கும் பட்சத்தில், உங்களை நீங்களே 'முதுகெலும்பற்றக் கோழை' என்று அழைத்துக் கொள்வீர்களா?
20. தவிர்க்கப்படக்கூடிய எத்தனை இடையூறுகள் உங்களுக்கு எரிச்சலை உண்டாக்குகின்றன? அவற்றை ஏன் நீங்கள் சகித்துக் கொள்கிறீர்கள்?

சுய ஆய்வுக் கேள்விகள்

21. உங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்வதற்குமது, போதை மருந்துகள், சிகரெட், மற்றும் பிற தீய பழக்கங்களுக்கு உங்களை நீங்கள் கொள்கிறீர்களா? அது உண்மை என்றால், அவற்றுக்கு பதிலாக மனஉறுதியைப் பயன்படுத்துவதை நீங்கள் ஏன் முயற்சித்துப் பார்க்கக்கூடாது?

22. யாரேனும் உங்களை நச்சரிக்கின்றனரா?

23. அப்படியென்றால், அதற்கு என்ன காரணம்?



சுய ஆய்வுக் கேள்விகள்

24. உங்களுக்கென்று ஒரு திட்டவட்டமான குறிக்கோள் இருக்கிறதா? அது உண்மை என்றால், அது என்ன குறிக்கோள்? அதை அடைவதற்கு நீங்கள் என்ன திட்டம் வைத்திருக்கிறீர்கள்?
25. ஆறு அடிப்படை பயங்களில் ஏதேனும் ஒன்றினால் நீங்கள் துன்புறுகிறீர்களா? அப்படியானால், எது அந்தபயம்?
26. மற்றவர்களுடைய எதிர்மறையான தாக்கங்களிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு நீங்கள் ஏதேனும் வழி முறையை உருவாக்கி வைத்துள்ளீர்களா?
27. உங்கள் மனதை நேர்மறையானதாக மாற்றுவதற்கு ஆழ்மனத் தூண்டுதலை நீங்கள் பயன்படுத்துகிறீர்களா?

சுய ஆய்வுக் கேள்விகள்

28. நீங்கள் எதை அதிகமாக மதிக்கிறீர்கள்? உங்களுடைய பௌதீக சொத்துக்களையா அல்லது உங்கள் சொந்த எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான உங்கள் சுதந்திரத்தையா?
29. உங்களுக்கென்று சொந்தமாக ஒரு கருத்தை நீங்கள் கொண்டிருக்கும்போது, அதற்கு எதிராக மற்றவர்கள் கருத்துத் தெரிவிக்கும்போது அதன் தாக்கத்திற்கு
30. நீங்கள் சுலபமாக ஆளாகிறீர்களா?
31. இன்றைய நாள் உங்கள் அறிவுக் களஞ்சியத்திற்கு மதிப்பையோ அல்லது மனநிலைக்கு உற்சாகத்தையோ கூட்டியுள்ளதா?

சுய ஆய்வுக் கேள்விகள்

32. உங்களுக்கு வருத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்ற சூழலை நீங்கள் நேருக்கு நேர் எதிர்கொள்கிறீர்களா அல்லது அந்தப் பொறுப்பிலிருந்து விலகி ஓடுகிறீர்களா?
33. அனைத்துத் தவறுகளையும் தோல்விகளையும் ஆய்வு செய்து, அவற்றிலிருந்து ஏதேனும் ஒரு விஷயத்தைக் கற்றுக் கொள்கிறீர்களா அல்லது இது உங்கள் வேலையல்ல என்ற மனப்போக்கை நீங்கள் கடைபிடிக்கிறீர்களா?
34. உங்களை அதிகமான பாதிக்கின்ற மூன்று பலவீனங்களை உங்களால் குறிப்பிட்ட முடியுமா?



சுய ஆய்வுக் கேள்விகள்

35. அவற்றைச் சரிசெய்வதற்கு நீங்கள் என்ன நடவடிக்கை மேற்கொள்கிறீர்கள்?
36. உங்களின் அனுதாபத்தை எதிர்பார்த்து மக்கள் தங்கள் கவலைகளை உங்களிடம் கொண்டு வருவதற்கு அவர்களை நீங்கள் அனுமதிக்கிறீர்களா?
37. உங்களுடைய தனிப்பட்ட முன்னேற்றத்திற்கு உதவக்கூடிய படிப்பினைகளை அல்லது தாக்கங்களை உங்கள் அன்றாட அனுபவங்களிலிருந்து நீங்கள் கற்றுக் கொள்கிறீர்களா?
38. நீங்கள் மற்றவர்களுடன் இருக்கும்போது அவர்கள்மீது எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறீர்களா?

சுய ஆய்வுக் கேள்விகள்

39. மற்றவர்களுடைய எந்தப் பழக்கங்கள் உங்களுக்கு அதிக எரிச்சலூட்டுகின்றன?
40. நீங்கள் உங்கள் சொந்த அபிப்பிராயங்களை உருவாக்குகிறீர்களா அல்லது மற்றவர்களின்தாக்கத்திற்கு ஆளாவதற்கு உங்களை நீங்கள் அனுமதித்துக் கொள்கிறீர்களா?
41. ஊக்கமிழக்கச் செய்கின்ற அனைத்துத் தாக்கங்களிலிருந்தும் உங்களை பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கான ஒரு மனநிலையை உருக்குவாக்குவதற்கு நீங்கள் கற்றுக் கொண்டுள்ளீர்களா?

சுய ஆய்வுக் கேள்விகள்

42. உங்களுடைய வேலை உங்களுக்கு நம்பிக்கையைக் கொடுக்கிறதா?
43. அனைத்து விதமான பயங்களிலிருந்தும் உங்கள் மனத்தை விடுவிப்பதற்கு, போதிய சக்தியுடன்கூடிய ஆன்மிகரீதியான ஆற்றல்களை நீங்கள் பெற்றிருக்கிறீர்கள் என்பது பற்றிய விழிப்புணர்வு உங்களுக்கு இருக்கிறதா?
44. உங்கள் மனத்தை நேர்மறையான வைத்துக் கொள்ள உங்கள் மதம் உங்களுக்கு உதவுகிறதா?



சுய ஆய்வுக் கேள்விகள்

45. மற்றவர்கள் தங்களுடைய கவலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள உங்களை அனுமதிப்பது உங்கள் கடமை என்று நீங்கள் கருதுகிறீர்களா? அப்படியென்றால், அதற்கு என்ன காரணம்?
46. 'இனம் இனத்தோடு சேரும்' என்பதை நீங்கள் நம்பினால், நீங்கள் கவர்ந்திழுக்கின்ற நண்பர்களை ஆய்வு செய்வதன் மூலம் உங்களைப் பற்றி என்னென்ன விஷயங்களை நீங்கள் கற்றுக் கொண்டுள்ளீர்கள்?
47. நீங்கள் மிக நெருக்கமான தொடர்பு வைத்துள்ள மக்களுக்கும், உங்களது மகிழ்ச்சியின்மைக்கும் இடையே என்ன தொடர்பை நீங்கள் பார்க்கிறீர்கள்?

பல விதமான சாக்குப் போக்குகள்



பல விதமான சாக்குப் போக்குகள்

1. எனக்கு ஒரு மனைவியும் ஒரு குடும்பமும் இல்லாமல் இருந்தால்.....
2. எனக்கு மேலிடத்தில் போதிய தொடர்கள் இருந்திருந்தால்.....
3. என்னிடம் பணம் இருந்திருந்தால்..
4. எனக்கு நல்ல கல்வித் தகுதி இருந்திருந்தால்.....
5. என்னால் ஒரு வேலையைப் பெறமுடிந்தால்.....

பல விதமான சாக்குப் போக்குகள்

6. எனக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் இருந்திருந்தால்.....
7. எனக்கு மட்டும் போதிய நேரம் இருந்திருந்தால்.....
8. நேரம் காலம்சரியாக இருந்திருந்தால்.....
9. மற்றவர்கள் என்னைப் புரிந்து கொண்டிருந்தால்.....
10. என்னைச் சுற்றி இருக்கும் சூழ்நிலைகள் மட்டும் வித்தியாசமானவையாக இருந்திருந்தால்....

பல விதமான சாக்குப் போக்குகள்

11. என் வாழ்க்கையை மீண்டும் துவக்கத்திலிருந்து என்னால் வாழ முடிந்தால்.....
12. மற்றவர்கள் என்ன சொல்வார்களோ என்று நான் பயப்படாமல் இருந்திருந்தால்.....
13. எனக்கு மட்டும் ஒரு வாய்ப்புக் கொடுக்கப்பட்டிருந்தால்.....
14. இப்போது எனக்கு ஒரு வாய்ப்புக் கிடைத்தால்.....
15. மற்றவர்கள் என் மீது வன்மம் பாராட்டாமல் இருந்திருந்தால்.....

பல விதமான சாக்குப் போக்குகள்

16. என்னை எதுவும் தடுக்க முடியாது என்ற நிலை இருந்தால்.....
17. நான் மட்டும் இளமையாக இருந்திருந்தால்.....
18. எனக்கு விருப்பமானதை என்னால் செய்ய முடிந்தால்.....
19. நான் பணக்காரனாகப் பிறந்திருந்தால்.....
20. 'சரியான நபர்களை' என்னால் சந்திக்க முடிந்தால்.....

பல விதமான சாக்குப் போக்குகள்

21. சிலரிடம் இருக்கும் திறமைகள் என்னிடம் இருந்திருந்தால்.....
22. என்னை வலியுறுத்தும் தைரியம் எனக்கு இருந்திருந்தால்.....
23. கடந்த காலத்தில் எனக்குக் கிடைத்த வாய்ப்புகளை நான் ஏற்றுக் கொண்டிருந்தால்.....
24. மக்கள் எனக்கு எரிச்சலூட்டும்படி நடந்து கொண்டிராமல் இருந்திருந்தால்.....
25. வீட்டைப் பராமரித்து, குழந்தைகளை கவனிக்கும் வேலையை நான் செய்தே ஆக வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் எனக்கு இல்லாமலிருந்தால்.....

பல விதமான சாக்குப் போக்குகள்

26. என்னால் சிறிது பணத்தை சேமிக்க முடிந்தால்.....
27. என் மேலதிகாரமட்டும் என்னைப் பாராட்டியிருந்தால்.....
28. யாரேனும் எனக்கு உதவுவதற்கு இருந்திருந்தால்.....
29. என் குடும்பத்தார் என்னைப்புரிந்து கொண்டிருந்தால்.....
30. நான் ஒரு பெரிய நகரத்தில் வாழ்ந்திருந்தால்.....

பல விதமான சாக்குப் போக்குகள்

31. என்னால் முதலிலிருந்து மீண்டும் துவங்க முடியுமென்றால்.....
32. நான் மட்டும் சுதந்திரமானவனாக இருந்திருந்தால்.....
33. சிலரைப் போன்ற ஆளுமை மட்டும் எனக்கு இருந்திருந்தால்.....
34. நான் இவ்வளவு குண்டாக இருந்திருக்கவில்லை என்றால்.....
35. எனக்கு அதிஷ்டம் வாய்த்தால்.....

பல விதமான சாக்குப் போக்குகள்

36. கடனிலிருந்து என்னால் விடுபட முடியுமென்றால்.....
37. நான் தோற்றிருக்காவிட்டால்.....
38. எப்படி என்பது மட்டும் எனக்குத் தெரிந்திருந்தால்.....
39. எல்லோரும் எனக்கு எதிராக இல்லாமல் இருந்திருந்தால்.....
40. இவ்வளவு கவலைகள் எனக்கு இல்லாமல் இருந்திருந்தால்

பல விதமான சாக்குப் போக்குகள்

41. சரியான நபரை என்னால் திருமணம் செய்து கொள்ள முடியுமென்றால்.....
42. மக்கள் இவ்வளவு முட்டாள்களாக இல்லாமலிருந்தால்.....
43. என் குடும்பத்தினர் இவ்வளவு ஆடம்பரமாக இல்லாமல் இருந்திருந்தால்.....
44. என் மீது உறுதியான நம்பிக்கை எனக்கு இருந்திருந்தால்.....
45. அதிஷ்டம் எனக்கு எதிராக இல்லாமல் போயிருந்தால்.....

பல விதமான சாக்குப் போக்குகள்

46. என் ஜாதகம் தவறானதாக இல்லாமல் இருந்திருந்தால்.....
47. தலைவிதிப்படிதான் எல்லாம் நடக்கும் என்பது உண்மையாக இல்லாமல் இருந்திருந்தால்.....
48. நான் இவ்வளவு கடினமாக வேலை செய்யவேண்டியிருக்கவில்லை என்றால்.....
49. என்பணத்தை நான் இழக்காமல் இருந்திருந்தால்.....
50. நான் வேறொர் இடத்தில் வசித்திருந்தால்.....

பல விதமான சாக்குப் போக்குகள்

51. 'கடந்தகாலம்' என்ற ஒன்று எனக்கு இல்லாமல் போயிருந்தால்.....
52. எனக்கென்று சொந்தமாக ஒரு வியாபாரம் மட்டும் இருந்திருந்தால்.....
53. மற்றவர்கள் என்பேச்சைக் காது கொடுத்துக் கேட்டால்.....



நன்நி