

# வாழ்நாள் முழுதும் உடலாரோக்கியத்துடன் இருங்கள்!



“ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை வழி நடத்தி,  
வாழ்நாள் முழுதும் உடலாரோக்கியத்துடன் இருங்கள்”

தயாரிப்பு: சுகாதார கல்விப் பிரிவு மலேசிய சுகாதார அமைச்சு

[www.telehealth.com](http://www.telehealth.com)

T/P 6 P:32/2002  
Bukiran 10:50,000

# வாழ்நாள் முழுதும் உடவாரோக்கியத்துடன் இருங்கள்



வாழ்நாள் முழுதும் உடல்  
ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதற்கான  
திறவு கோல் சுகாதாரமான  
வாழ்க்கை முறை மற்றும் இவையும்  
உட்பட:

சுகாதாரமான முறையில்  
உணவருந்துவது  
உடல் சம்பந்தமாக சுறுசுறுப்புடன்  
இருப்பது  
புகைக்காதது  
மன உளைச்சலை கையாளக்  
கற்றுக் கொள்வது

## சுகாதாரமான வாழ்க்கை முறையின் நன்மைகள்:

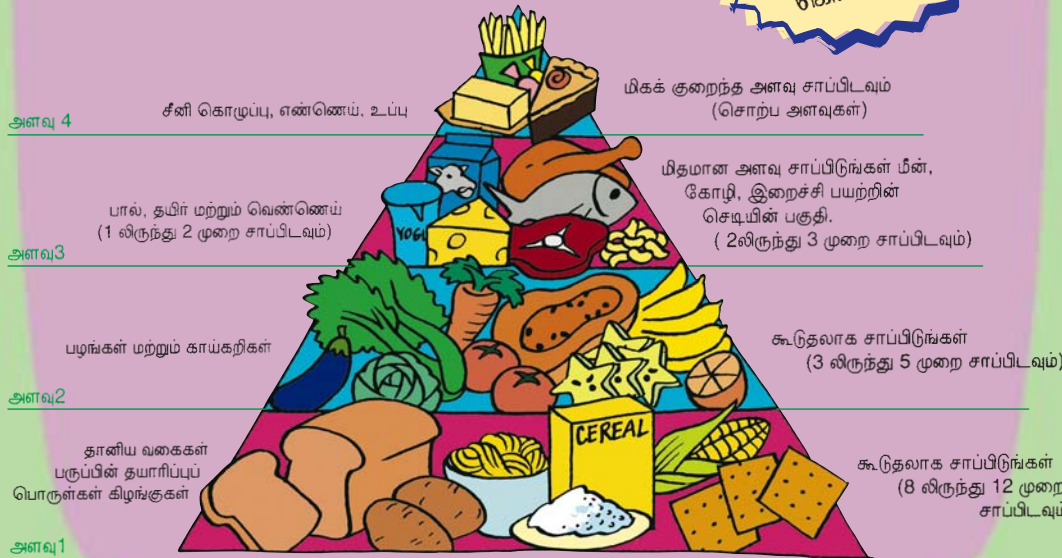
உங்கள் ஆரோக்கிய அந்தஸ்தை  
மேம்படுத்துகிறது  
நீரிழிவு நோய், மாரடைப்பு, பக்க  
வாதம் மற்றும் ரத்த அழுத்தம்  
போன்ற வியாதிகள் ஏற்படுத்தும்  
ஆபத்தைக் குறைக்கின்றது.  
நீங்கள் நன்றாயிருப்பதை  
உணரச் செய்கின்றது தோற்றம்  
செழிப்பாக இருப்பதை  
உணரச் செய்கின்றது.  
வாழ்க்கையை அனுபவிக்க  
அதிகமான தாங்கும் சக்தியையும்  
பலத்தையும் அளிக்கிறது.



# சுகாதாரமான முறையில் உணவருத்தி வாழ்நாள் முழுதும் ஆரோக்கியமாக இருங்கள்

பலதரப்பட்ட உணவை ரசித்து அனுபவியுங்கள்.  
பலதரப்பட்ட உணவு உங்களுக்கு தேவையான  
சத்துப் பொருட்களை வழங்குகிறது.  
உணவு பிரமிட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டு  
அன்றாட உணவு சேர்க்கையை தெரிவு  
செய்யுங்கள்.

உணவு பிரமிட்டை  
வழிகாட்டியாகக்  
கொள்ளவும்



அளவு உணவு குழு	அவற்றின் மதிப்பு	உண்பதற்கு சிபாரிசு செய்யப்பட்டது	ஒரு முறை சாப்பிட (1) உதாரணங்கள்
அளவு 1 சாதம், மீ, ரொட்டி, இதர தானிய வகைகள் மற்றும் தானியத் தயாரிப்புப் பொருட்கள் கிழங்குகள்	* மாச்சத்து வகை சாக்கரையின் மூலம் விட்டமின்கள் * கனிச்சத்து, நார் சத்து மற்றும் சில பரதம் * பொதுவாக கொழுப்புக் குறைவு	8 லிருந்து 12 முறை சாப்பிடவும்	* ½ கோப்பை சமைத்த அரிசி (வெள்ளை அல்லது புழுங்கள்) * ½ கோப்பை ஊறவைக்கப்பட்ட மீ ஹூன் / மீ / இதர மீ வகைகள் * ½ சிறிய சப்பாத்தி, ½ கோப்பை சாக்கரை வள்ளிக்கிழங்கு அல்லது மரவள்ளிக்கிழங்கு அல்லது வள்ளிக்கிழங்கு
அளவு 2 பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்	விட்டமின்கள் கனிப் பொருட்கள் மற்றும் நார் சத்தின் மூலப் பொருள்கள்	3 லிருந்து 5 முறை சாப்பிடவும்	காய்கறிகள்: * ½ கோப்பை சமைத்த கரும் பச்சை இலை காய் கறி சாப்பிடக் கூடிய காமட்டன். * ½ கோப்பை சமைத்த பழம் அல்லது காய்கறி பழங்கள்: * ½ நடுத்தர அளவு கொய்யாப்பழம் * 1 துண்டு பப்பாளிப்பழம், கொழுமிட்டிப் பழம் அன்னாசிப் பழம்.
அளவு 3 பால், பால் பொருட்கள் (கட்டிப்பால் பட்டர் மற்றும் கர்ம தவிர்த்து) மீன், கோழி இறைச்சி மற்றும் கிழங்குகள்	* சுண்ணாம்புச் சத்துள்ள தேவையான மூலப் பொருள் * புரத சத்துள்ள முக்கிய மூல பொருள் * புரத சத்துள்ள முக்கிய மூல பொருள் * விட்டமின் 'பி' நிறைந்த இரும்புச் சத்து, * துத்தநாகச்சத்து கிழங்கில், மற்றும் நார் சத்து	1 லிருந்து 2 முறை சாப்பிட  2 லிருந்து 3 முறை சாப்பிட	* 1 முட்டை பால் * 1 கோப்பை தயிர் * 1 துண்டு வெண்ணெய் * 1 நடுத்தர அளவு கோழி தொடை * 1 நடுத்தர அளவு கம்போங் மீன் * தீப்பெட்டி அளவு கொழுமிட்டிலாத இறைச்சி * 5 மேஜைக்கரண்டி, நெத்திலி * 2 முட்டைகள் * ½ கோப்பை காய்ந்த பயிர் அல்லது கிழங்கு
அளவு 4 கொழுப்பு, எண்ணெய் சீனி மற்றும் உப்பு	* கொழுப்புகள் மற்றும் எண்ணெய்களில் தேவையான கொழுப்பு அமிலங்கள் (EFA) மற்றும் விட்டமின்கள் ஏ, டி, இ மற்றும் கேவும் உள்ளன * சீனி (உதாரணம் தேன், டூல் சீனி, சிரப் கருப்புச்சீனி, குளுக்கோஸ்) கெலோரி வழங்குகிறது ஆனால் சத்துப் பொருள் சிறிது அல்லது இல்லாமலும் இருக்கும். * நல்ல புரதச்சத்துகள் மூலப்பொருள்	சிறிய அளவுகள்	

## நாங்கள் எவ்வாறு சுகாதாரமான முறையில் உண்பது?

உங்கள் அன்றாடத் தேவைகளை நிறைவு செய்ய சத்துள்ள உணவை உண்ணுங்கள் சீனி, உப்பு மற்றும் கொழுப்பு குறைவாக உள்ள உணவை தேர்வு செய்யுங்கள் ஏராளமான பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சாப்பிடுங்கள். நாளொன்றுக்கு 6 லிருந்து 8 கிளாஸ் தண்ணீர் அருந்துங்கள்.



சுத்தமான உணவு பரிமாறும் இடங்களை தேர்ந்தெடுங்கள்

எண்ணெய், உப்பு மற்றும் கொழுப்பின்றி சமையுங்கள். உதாரணம், ஆவியில் கொதிக்க வைத்தல் தீயில் வாட்டுதல் அவனில் வேக வைத்தல், வறுத்தல்.

சுத்தமான மற்றும் பாதுகாப்பான இடத்தை நாடுங்கள்



நல்ல காலைச் சிற்றுண்டியுடன் பொழுதை துவங்குங்கள்

## சீரான முறையில் உண்ணுங்கள்

நாளொன்றுக்கு 3 பிரதான உணவு உண்ணுங்கள்  
அதிகாலையில் சிற்றுண்டி  
நண்பகலில் உணவு  
அந்திப் பொழுதில் இரவு உணவு



இயன்ற வரை குடும்பத்தாருடன் உணவருத்துங்கள்



ஆரோக்கியமான திண்பண்டங்கள்

திண்பண்டங்களை மதிய காலை நேரத்திலும் மதிய நண்பகலிலும் திண்பண்டங்கள் எடுக்கலாம்.

நாள் முழுதும் திண்பண்டங்கள் எடுப்பதை தவிர்க்கவும் உணவு நேரங்களுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் சுகாதாரமான திண்பண்டங்கள் சாப்பிடலாம்.

அளவுக்கதிகமான அல்லது பிரதான உணவுக்கு குறுகிய நேரத்தில் திண்பண்டங்கள் வேண்டாம்.

## ஆரோக்கியமான எடை உங்களுக்கு இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்

அடிக்கடி உங்கள் எடையை  
சோதித்துக் கொள்ளுங்கள்  
உங்கள் எடை குறைவாகவோ  
கூடுதலாகவோ அல்லது சரியாகவோ  
இருக்கின்றதா என்பதை தெரிந்து  
கொள்ளுங்கள்.  
நல்ல ஆரோக்கியத்துக்கு  
(முழு உடல் குறியீடு BMI) உடல் எடையை  
ஆரோக்கியமானதாக வைத்துக்  
கொண்டு நிறைநிறுத்தி வாருங்கள்.



$$BMI = \frac{\text{(முழு உடல் குறியீடு) = எடை (KG)}}{\text{உயரம் (மீட்டர்) x உயரம் (மீட்டர்)}}$$

### உங்களது BMI யானது

- 18.5 கிலோவிற்கும் குறைவு
- 18.5 கிலோ கிராமிலிருந்து 25 கி.கிராமிற்கும் குறைவு
- 25 கிலோ கிராமிலிருந்து 30 கிலோ கிராமிற்கும் குறைவு
- 30 கிலோ கிராமிற்கும் மேல்

### நீங்கள்...

- எடை குறைவு
- ஆரோக்கியமான எடை
- கூடுதலான எடை
- மிகப் பருமன்

## வாழ்நாள் முழுதும் உடல் சம்பந்தமாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்.



வேலை, பொழுது போக்கு,  
உடற்பயிற்சி மற்றும்  
விளையாட்டு போன்றவை  
எரிசக்தியை அன்றாட  
வாழ்க்கையில் உடல்  
சம்பந்தப்பட்டுள்ளது.



## உங்கள் உடலாரோக்கியத்திற்கு உடல் சம்பந்தமான நடவடிக்கை முக்கியமாகும்.

உடல் ஆரோக்கியம்  
இல்லாமையினால் ஆண்டுக்கு  
20 லட்சத்திற்கு மேல்  
சிறப்புக்கள் நடந்துள்ளன.  
தகவல்: உலக சுகாதார இயக்கம்.

நமது நவீன கால வாழ்க்கை முறை எல்லா வசதிகளும்  
உடைய சரீர உழைப்பில்லாதவர்களாக்கி விட்டது.  
அது நமது உடலோரக்கியத்திற்கு அபாயகரமானது  
உழைப்பு இல்லாமை அல்லது உடற் பயிற்சி  
குறைவானது கீழ்கண்டவற்றுக்கு வழிவகுக்கும்.

அதிக பருமன்  
இருதய நோய்களான மாரடைப்பு,  
ரத்த அழுத்தம் மற்றும் நீரிழிவு போன்ற  
நோய்கள் வரும் அபாயம் உண்டு.

சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையை வழி நடத்தி உடல் சம்பந்தமாக சுறுசுறுப்போடு இருங்கள்.



30 நிமிடங்களுக்கு சொற்பமான நேரத்தில் மிதமான உடற் பயிற்சியை நாள்தோறும் செஆய்து வரவேண்டும். 10 நிமிடங்கள் குறையாமல் உங்களுக்குப் பொறுத்தமான பயிற்சியை தேர்வு செய்யுங்கள்.



அன்றாட உடற் பயிற்சி நடவடக்கைகளின் உதாரணம்.

இலகுவானது அன்றாடம் 60 நிமிடங்கள்

விறுவிறுப்பாக நடத்தல் அன்றாடம் 30 நிமிடங்கள்

- \* இலகுவான நடை
- \* உடலை விடுவாக்குவது
- \* இலகுவான தோட்ட வேலை

- \* சைக்கிளோட்டம்
- \* நீச்சல்
- \* நடனமாடுதல்
- \* கயிற்றோட்டம்
- \* ஏரோபிக்ஸ்
- \* மெது ஓட்டம்
- \* மேஜை மீதேறி குதித்தல்
- \* துரித நடை

உடற்பயிற்சியின் நன்மைகள்

தாக்குப் பிடிக்கும் தன்மை.

உங்கள் இருதயம், நுரையீரல் மற்றும் ரத்தம் சுழற்சி முறையாவும் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு உதவுகிறது.

உங்களுக்கு அதிக சக்தியை கொடுக்கிறது. (உதாரணமாக, வேகமாக நடப்பது, மெது ஓட்டம் சைக்கிள் சவாரி, நீச்சல் ரெக்கெட் விளையாட்டுகள் மற்றும் ஏரோபிக்ஸ்).





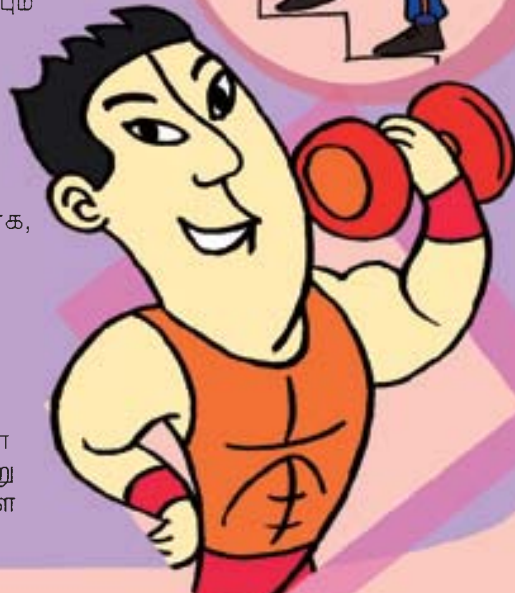
### வளைந்து கொடுக்கும் தன்மை

சுலபமாக நடமாட உதவுகிறது உங்கள் தசைகள் ஓய்வாக இருக்க உதவுகிறது. கால், கை முட்டிகள் அசைய உதவுகிறது. (உதாரணமாக, தரையை துடைத்தல், உடலை இலகுவாக்கும் பயிற்சி, தை சீ மற்றும் யோகம் பியாசம்)



### பலம்

உங்கள் தசைகளும் எலும்பும் பலமாக இருக்க உதவுகின்றது. நிற்கும் அமரும் நிலையை சீராக்கும். எலும்பு வலி போன்ற வியாதிகளை தடுக்க உதவுகிறது. (உதாரணமாக, கட்டைகளை வெட்டுவது மற்றும் கட்டைகளை (நீரை) தரையில் அடித்து இறக்குவது, மட்டைகளை சீவி ஓலைகளை தூக்கிச் செல்வது, பலசரக்குகளை தூக்கிச் செல்வது, வயிற்று பயிற்சி தரையில் கைகளை ஊன்று எழும்புவது.)



## ஆரோக்கியமான இருதயத்திற்காக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

உடற் பயிற்சியை எப்போதும் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் செய்ய வேண்டும். உடல் நலத்தோடு ஆரோக்கியமான அந்தஸ்தையும் மேம்படுத்தும் நோக்குத்துடன் உடற்பயிற்சி செய்து வரவேண்டும்.

FITT கீழ்க்கண்டதை வழிக்காட்டியாக கொள்ளவும்

F : எத்தனை தடவை:	வாரம் 3-5 தடவை (முயற்சி) வியர்வை வருவதை பெருமுயற்சி இன்றி மூச்சு விடுதல்.
I : எவ்வளவு கடுமை:	ஒவ்வொரு தடவையும் குறைந்தது 20 நிமிடம் (உடலை சூடேற்றும் நேரம் மற்றும் குளிர்ச்சி அடையும் நேரம் தவிர்த்து
T நேரம்:	ஏரோபிக் உங்கள் விரும்பத்திற்கு கேற்ற விளையாட்டை விளையாடுவது கால்பந்தாட்டம், கூடைப் பந்து, பூப்பந்து, கயிற்றோட்டம் சைக்கிளோட்டோம் ஏனையது.
T வகை:	

குறைந்தது வாரத்திற்கு 3 முறை. ஒவ்வொரு முறையும் 20-30 நிமிடம் உடற் பயிற்சி செய்யவும்.



## பாதுகாப்பாகவும், சரியாகவும் உடற்பயிற்சி செய்ய மறவாதீர்

### செய்ய வேண்டியவை.

உடற் பயிற்சிக்கு முன்பும் பின்பும் உடலை வெப்பமாக்கி பின் உடலை குளிர்ச்சியாக்குங்கள். இலகுவான மற்றும் இறுக்கமில்லாத ஆடையணித்து வியர்வை உலர விடுங்கள். வசதியான, பஞ்சு போன்ற காலணி மிக்ன் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள், உடல் பயிற்சிக்கு முன் மற்றும் பயிற்சிக்குப் பிறகு.



### செய்யக் கூடாதது:

உடல் நலமில்லாத போது அல்லது நெஞ்சு வலி ஏதுமிருந்தால். சீதோஷண குடாக, இருட்டாக அல்லது புகை மூட்டமாக இருந்தால். உணவருந்திய 2 மணி நேரத்திற்கு.



### எச்சரிக்கை:

உடல் பயிற்சிக்கும் பின் உடனடியாக சுடு நீரில் குளிக்க வேண்டாம். வியர்வை காயும் வரை காத்திருக்கவும். முச்சு விட சிரமப்பட்டால், நெஞ்சு வலித்தால் உடனே நிறுத்துங்கள். தெருவில் மெது ஓட்டம் செய்தால் போக்கு வரத்து வரும் எதிர் திசையில் ஓடுங்கள். போக்கு வரத்து மிகுந்த தெரு மற்றும் சாலையில் உடற் பயிற்சி செய்றதை தவிர்க்கவும்.



## வாழ்நாள் முழுதும் ஆரோக்கியமாக இருக்க புகைப்பதை தவிர்க்கவும்.

புகைப்பது 40 கடுமையான வியாதிகளான புற்று நோய் EMPHYSEMA நூரையீரல் காற்றுப்பை வீக்கம் இருதய நோய் மற்றும் பக்க வாதம் போன்ற நோய்கள் 10 மடக்கு அதிகமாக பாதிக்கும் அபாயம் உண்டு. புகைப்பது கிட்டத்தட்ட எல்லா உறுப்புக்களையும் மற்றும் உடலிலுள்ள திசுக்களையும் பாதிக்கும்.





# சிகரெட் புகை விஷத்தன்மையுடையது

ஒரு சிகரெட்டில் 4000 ரசாயணங்கள் உள்ளன மற்றும் 200 விஷத்தன்மையுடையது என்பதுடன் அவைகளில் 63 புற்று நோயை உண்டாக்கக் கூடியவை.



# புகைப்பது எல்லோருக்கும் கெடுதலானது

புகைப்பது உங்கள் சுற்றுப்புறத்தில் உள்ளவர்களுக்கும் குறிப்பாக உங்கள் குடும்பத்தினர்க்கு பாதிக்கும் கருவுற்றிருக்கும் தாய்மார்கள் அல்லது சிகரெட் புகையினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் சிசுக்கள் குறை பிரசவமாகவோ எடை குறைந்தோ அல்லது இறந்தோ பிறக்கலாம்.

சிகரெட் புகைக்கு உட்படும் குழந்தைகளுக்கான பாதிப்புகள்

- அடிக்கடி இருமலுடன் நோய்வாய்ப்படுவார்கள், சளி, காது, மூக்கு மற்றும் தொண்டை பாதிப்புக்குள்ளாவார்கள்.
- நுரை ஈரவின் மேம்பாடு மெதுவாக இருக்கும்.
- ஆஸ்துமா ஏற்படும்.



## புகைப்பதைக் கைவட்டால் நீங்கள்...

நீண்ட நாள் வாழ  
விஷக் காற்றுக்களை  
சுவாசிக்காதீர்  
புகைப்பதின்  
ஆபத்துக்களிலிருந்து  
உங்கள் குடும்பத்தை  
பாதுகாத்துக்  
கொள்ளுங்கள்.  
உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு  
நல்லதோர் முன்  
உதாரணமாக  
திகழுங்கள்.  
உங்கள் பிள்ளைகள்  
ஆரோக்கியம்  
மிக்கவர்களாக  
திகழ்வார்கள்.  
உடல்  
திடகாத்திரத்தை  
மேம்படுத்தி  
ஆரோக்கியமான  
உடலைப் பெறுங்கள்.  
உங்களின் நுகரும் தன்மை  
மற்றும் சுவைக்கும்  
தன்மையை  
மேம்படுத்துங்கள்.  
வெண்மையான  
பற்களையும், நறுமணமான  
சுவாசத்தையும்  
பெறுங்கள்.



## ஆரோக்கியமாக இருங்கள் புகைப்பதை நிறுத்த சரியான முறைகளைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

விட்டு விலகும் தேதியை  
நிர்ணயத்து விடு.  
நம்பிக்கையுடன் இரு  
நினைவுக்கூறும் குறிப்புகளை  
வைத்திரு.  
நான் "புகைப்பவன் அல்ல" என  
உன்னிடம் கூறிக்கொள்.  
இன்றே நினைவு கூறுங்கள்

எப்பொழுதும் ஆக்ககரமாக  
யோசி.  
ஆதரவைத் தேடு  
புகைக்கும் ஆர்வத்தை  
வெற்றி கொள்  
நிக்கோட்டினுக்கு எதிரிகள்  
சிகிச்சை முறையை பயன்படுத்துக  
புகைப்பதை நிறுத்த  
கடைபிடிக்க வேண்டிய 10  
ஆலோசனை நடைமுறையில்  
பயன்படுத்துங்கள்



## புகைப்பதை நிறுத்த 10 ஆலோசனைகள்

1. தாமதப்படுத்து
2. நிறைய தண்ணீர் பருகு
3. ஆழமாக மூச்சு விடு
4. ஏதாவது செய்
5. புகைப்பவர்கள் இருக்கும் இடங்களுக்கு செல்லாதே
6. எதையாவது மென்று கொண்டிரு.
7. உங்கள் கைகளை எப்பொழுதும் கழுவுங்கள்
8. அடிக்கடி குளியுங்கள்
9. பிசு படுத்தும் உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள்
10. ஆண்டவரைத் துதியுங்கள்



## மன உளைச்சலை கட்டுப்படுத்த வாழ்நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியமாக இருங்கள்

### மன உளைச்சலுக்கு முக்கிய பிரச்சினையான ஒன்று கோபம்தான்

கட்டுப்பாடற்ற கோபம், அழிவைக் கொண்டு வரும்

நீங்கள் மன உளைச்சலில் இருப்பதை

அடிக்கடி குறிப்பது கோபத்தைக் குறிப்பதே.

எண்ணத்தின் மாற்றங்களின் மற்றும் மனதளவிலான மன

உளைச்சலே

சிறிதளவிலான மன

உளைச்சல் நமக்கு

தேவைதான், ஏனெனில், அது

ஒரு ஊக்குவிப்புத்

தன்மையாகும். நீண்டகால

மன உளைச்சல்

இருக்குமேயானால் அது

பாதிப்பாகும்.



## உங்களுக்கு மன உளைச்சலை ஏன் ஏற்படுகிறது



நீங்களே (உதாரணமாக நீங்கள் விரக்தி அடைந்துள்ளீர்கள், உங்களுக்கு தேவையானவற்றை கிடைக்கப்பெறவேயில்லை) உங்கள் குடும்பம் - (உதாரணமாக உங்கள் கணவன் மனைவியரிடையே மற்றும் குழந்தைகள், வீட்டுக் கடமைகள் அல்லது பண நெருக்கடிகள்) உங்களது வேலை - (உதாரணமாக வேலை செய்கையில் உங்களால் உங்களது வேலையை நன்றாக செய்து முடிக்க முடியவில்லை, உங்கள் முதலாளி உங்கள் மீது மகிழ்ச்சியாக இல்லை, உங்களை மாற்றுதல் மற்றும் பணி நீக்கம்.

உங்களது சமூகம் (உதாரணமாக சிநேக பாவமற்ற அண்டை வீட்டார் மற்றும் சமூகத்தினர்)



உங்களுக்கு மன உளைச்சல் ஏற்படும் போது என்ன நடக்கின்றன....

உங்களது இருதயம் வேகமாக செயல் படும் நீங்கள் மூச்சு விடுதல் சிரமமாகும்.  
நீங்கள் சுலபமாக சினப்படுவீர்கள். நீங்கள் மகிழ்ச்சியை இழப்பீர்கள். உங்களுக்கு பசியின்மை ஏற்படும்.



வேலையில் ஆர்வமின்மை ஏற்படும் பொழுது போக்கு மற்றும் ஆர்வங்களை இழப்பீர். தூக்கமின்மை ஏற்படும். மற்றவரிடம் கோபப்பட்டு கத்துவீர்கள் பொருட்களை தூக்கியெரிய வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்படும். உம்மென்று முகத்துடன் ஒதுங்கி இருத்தல்

மன உளைச்சல் அதிகமாகி நீண்ட காலம் நீடித்தால் மற்றும் அதனை சமாளிக்க இயலாவிடில் கோபத்திற்கு இட்டுச் செல்லும்



வரைபடம் பிரச்சினையை தீர்க்கும் திறமைகளைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் (ஐடியல்)

I	-	பிரச்சனையை அடையாளம் கண்டு கொள்ளுங்கள்
D	-	மாற்று வழியை விவரியுங்கள்.
E	-	ஒவ்வொரு மாற்று வழிக்கும் ஏற்படும் பின் விளைவை மதிப்பீடு செய் (நன்மை மற்றும் தீமை)
A	-	நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டிய மாற்று வழியை தேர்வு செய்யுங்கள்.
L	-	எடுத்த நடவடிக்கை எவ்வளவு சிறப்பாக நடைமுறை படுத்தப்பட்டது என்பதை மறு ஆய்வு செய்ய கற்றுக் கொள்.

சினத்தை ஆக்கரமான முறையில் கட்டுபடுத்த கற்றுக் கொண்டு மன உளைச்சலை குறைக்க கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.



நீங்கள் கோபமாக இருக்கும் போது இவற்றை நடைமுறையில் செயல் படுத்துங்கள்.

நீங்கள் கோபமாக இருக்கிறீர்கள் என்பதை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.... “நான் இப்போது கோபமாக இருக்கின்றேன்!”

குளிர்ச்சி அடைந்து அமைதி அடைய முயலுங்கள்...

குளிர்ச்சி அடைய “அதனை சுலபமாக எடுத்துக்கொள்” என 10 முறை ஆண்டவனை வேண்டிக் கொண்டு ஆழமான மூச்சு இழுங்கள்.

ஏன் நீங்கள் சின மடைந்தீர் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள் பிரச்சினைகளை அடையாளம் காணுங்கள்.

மற்றவர் சொல்வதை செவிமெடுக்க முயலுங்கள்.

மற்றவர் மனம் நோகும் அளவுக்கு, அவமானப்படுத்தும் வகையில் அல்லது தண்டிக்கும் வகையில் எதையும் சொல்லாதீர்கள்.

நீங்கள் கோபமடைவதாக உணர்ந்தால் அவ்விடத்தை விட்டு அகலுங்கள்.

உங்களால் கையாள முடியாவிடில் உங்களின் நம்பகமான ஒருவரிடம் உங்கள் ரகசியத்தை சொல்லுங்கள்.

மன்னிக்கவும் மறக்கவும் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் மக்கள் தவறுகள் செய்வார்கள்.



## அனேகமாக நீங்கள் கோபப்படாமல் இருக்க சில வழிகள்:

சாத்தியக் கூறுகளை மட்டுமே யோசியுங்கள் விஷயங்கள் தவறாகிப்போனால் மற்றவர்களையோ அல்லது சூழ்நிலைகளையோ பழி சொல்லாதீர்கள். உங்களை விரும்ப கற்றுக் கொள்ளுங்கள் உங்களிடம் உள்ளவற்றை வைத்து சிறப்பாக செயலாற்றுங்கள். உங்களால் மற்றம் செய்ய இயலாததை செய்ய கற்றுக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் தோல்விகளை பற்றி அதிகமாகக் கவலைப்படாதீர்கள்.





அமைதியாக இருக்க கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.  
அடிக்கடி உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.  
பொழுது போக்குகளை கடைபிடியுங்கள்.  
குடும்பத்திற்கு வேலைக்கு மற்றும் கேளிக்கைக்கு நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.  
போதுமான தூக்கத்தை பெறுங்கள்.  
எவருடனாவது பேசுவதற்கு ஒருவரை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.  
ஆகக்கரமாக பேசுவதற்கு கற்றுக்கொள்ளுங்கள் உங்களால் நிறைவேற்ற முடியாதவற்றை போன்ற அழைப்புகள் அல்லது வாக்குறுதிகள்.  
யாவற்றுக்கும் முடியாது எனச் சொல்ல கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.  
உங்களுக்கென்று நிதர்சனமான இலக்கை குறித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களால் எல்லாவற்றையும் அடைய இயலாது நீங்கள் நினைப்பதைப் போல அனைத்தும் முக்கியமானதல்ல என்பதனை உணருங்கள்.

