

کنترل خشم، کلید سلامت جسم و روان

مهارت‌های زندگی، مثل کنترل خشم، باید در سبب سلامت مردم جامعه قرار بگیرد تا به راحتی بتوانند سلامت جسم و روانشان را بهتر و بهتر کنند.



مهارت‌های زندگی، مثل کنترل خشم، باید در سبب سلامت مردم جامعه قرار بگیرد تا به راحتی بتوانند سلامت جسم و روانشان را بهتر و بهتر کنند.

به گزارش نصر، سیما قدرتی، روان‌شناس، در پاسخ به این پرسش که آیا خشم روی بیماری‌های مختلف اثر می‌گذارد، گفت: بله، خصوصاً در بیماری‌های قلبی. ثابت شده است افرادی که ویژگی‌های پرخاشگرانه و رقابت‌جویانه دارند، زمینه بروز اختلالات قلبی در آن‌ها بیشتر است. برای همین ما توصیه می‌کنیم فرد مهارت کنترل خشم را یاد بگیرد.

وی با بیان اینکه خشم یک هیجان لازم است و در طول بقا حفظ شده است، ادامه داد: زیرا جان انسان و دیگر موجودات را نجات داده است. اما در تمدن بشری، اگر خشم به صورت بدون فکر و واکنشی باشد، منجر به ایجاد مشکلات زیادی می‌شود. افراد باید مهارت کنترل خشم را یاد بگیرند. به جای انجام اقدامات پرخاشگرانه بدون فکر، باید از تکنیک‌های جرأت‌مندی و همدلی استفاده کنند.

قدرتی در ادامه بیان کرد: خیلی وقت‌ها فرد در قالب خشم خود می‌خواهد یک تغییری در رفتار افراد پیرامون خودش ایجاد کند؛ اما با بروز این خشم، تنها و منزوی می‌شود، ممکن است شغلش را از دست بدهد یا مشکلات اجتماعی برای او پیش آید. به خاطر همین فرد باید مهارت کنترل خشم را یاد بگیرد.

وی افزود: به جای اینکه فرد بدون فکر، یک اقدام پرخاشگرانه انجام بدهد، با آموزش می‌تواند از تکنیک جرأت‌مندی استفاده کند و احساس خودش را بیان کرده و همدلی لازم با فرد مقابل داشته باشد تا به یک راه حل مسالمت‌آمیز برسند.

قدرتی در گفتگو با برنامه «با من بگو» رادیو سلامت با بیان اینکه وقتی خشمگین هستید می‌توانید آب بنوشید یا آن موقعیت را ترک کنید، اظهار داشت: خشمی که واکنشی باشد معمولاً خشم بدی است، اما خشمی که به صورت یک پاسخ و بعد از ارزیابی باشد، می‌تواند خشم مناسبی باشد.

خبرگزاری مهر