

## همایش کنترل خشم در قالب حیات طیب

کارگاه آموزشی مدیریت و کنترل خشم در قالب حیات طیب در شهرداری منطقه 6 برگزار شد.



به گزارش روابط عمومی شهرداری منطقه 6 تبریز کارگاه آموزشی مدیریت و کنترل خشم، در قالب حیات طیب به همت امور فرهنگی و اجتماعی شهرداری منطقه 6 و مدیریت امور بانوان و خانواده در سالن اجتماعات شهرداری منطقه برگزار شد.

این کارگاه با هدف رشد و تعالی خانواده، استحکام پیوند خانوادگی، رسیدن به آرامش روانی در خانواده و جامعه، رعایت اخلاق حسنه، عفو و گذشت، محبت و رزق، مثبت نگری، نقش الگوهای رفتاری والدین در فرزندان برگزار شد.

در این جلسه دکتر سینا باقرزاده در مورد خشم گفت: خشم یک رفتار کاملاً طبیعی است و نباید این حس را سرکوب کنیم ولی این خشم نباید به پرخاشگری منجر شود.

وی گفت: خشم به چهار قسمت تقسیم می شود: 1- منفعلانه، 2- پرخاشگرانه 3- منفعلانه - پرخاشگرانه 4- جراتمندانه می تواند در فرد ایجاد شود.

در رفتار منفعلانه فرد با منفعل شدن به سمت افسردگی می رود و روان پریشی در فرد ایجاد شده و کاملاً مضر بوده و سیستم ایمنی بدن را به مخاطره می اندازد، در رفتار پرخاشگرانه، محیط تنش زا و در نتیجه درگیری ایجاد شده و این حرکت به دور از منطق و عقل سلیم بوده و روانشناسان آن را اصلاً توصیه نمی کنند. در رفتار منفعلانه-پرخاشگرانه فرد در آن لحظه چیزی نمی گوید ولی در رفتار دیگر آن را نشان می دهد مانند اینکه کودک از معلم خود دلخور شده و در آن لحظه چیزی نمی گوید ولی با خراب کردن ماشین معلم خشم خود را نشان می دهد ولی در حرکت رفتاری قاطعانه و جراتمندانه فرد می تواند با قاطعیت و احترام از حقوق خود بصورت منطقی دفاع کرده تا حقی ضایع نشود.







