

احذر .. كتم غضبك إذا تعرضت للظلم قد يميتك



الخميس 1 يناير 2004 12:01 م

02/12/2009

الرجال الذين لا يعبرون صراحة عن غضبهم أو شعورهم بالاحباط عقب تلقيهم معاملة غير عادلة لهم في مجال العمل معرضون للاصابة بالازمات القلبية أو الوفاة بأمراض القلب ضعف الاشخاص الاخرين الذين ينفسون عن شعورهم إزاء تلك المعاملة الطالمة لهم. واكتشف باحثون في دراسة أجرتها وحدة الابحاث (سترس) أو التوتر في جامعة استكهولم بالسويد أن الشخص الذي يجعل إحساسه بالظلم يغور ويخرج من مكنون ذاته ليظهر على السطح أفضل من كتمه وجعله يغلي في دواخل نفسه مما يؤثر بالسلب على صحته. وشملت الدراسة أكثر من 2700 رجل. وتقول مؤسسة القلب البريطانية حسبما ذكرت صحيفة "تايمز" البريطانية إن الشعور بالتوتر في حد ذاته ليس هو عامل المخاطرة بل هو كيفية رد فعل بعض الناس على الاحساس بالتوتر مثل إقبالهم على التدخين أو الشراهة في تناول الطعام مما يزيد من خطر إصابتهم بالمرض.

المصدر: وكالة انباء الشرق الاوسط