طريقة سهلة للتخلص من الغضب في ثوان قليلة

من منا لم تنتابه موجة غضب خلال أيام الضغط في العمل أو ربما في المنزل وحتى مع الأصدقاء.

فالشعور بالغضب أمر طبيعي بلا شك، لكن رغم ذلك، يقدم العديد من الاختصاصيين سبلاً للتعاطي مع هذا الشعور وتهدئة الأعصاب.

ولعل من أغرب تلك النصائح، ما قدمته دراسة يابانية حديثة.

اكتبه على ورقة!

فقد نصَحَ باحثون يابانيون من يشعر بالغضب ألاّ يصبّ جامَه على زملائه أو أحبائه، بل أن ينفّس حنقه من خلال كتابة أفكاره الساخطة، ثم رَميِ الورقة التي دوّنها عليها في سلة المهملات أو في آلة تمزيق الوثائق!.

وقال المسؤول عن الدراسة التي نشرت هذا الأسبوع في مجلة "ساينتيفيك ريبورتس" البريطانية البروفسور نوبويوكي كاواي من جامعة ناغويا (وسط اليابان) "كنا نتوقع أن تؤدي طريقتنا إلى تقليل الغضب إلى حد ما".

القضاء عليه بالكامل".

لكنه أضاف أن: "الباحثين فوجئوا أن تقنية إدارة المشاعر هذه أدّت إلى "القضاء على الغضب بالكامل تقريباً".

وإلى ذلك، أوضح الباحثون أن "هذه الدراسة أظهرت أن فعل الرمي المادي لقطعة من الورق تحتوي على أفكار سلبية مكتوبة عن أسباب حدث مثير للغضب، يؤدي إلى تهدئة هذا الغضب، في حين أن مجرد الاحتفاظ بقطعة الورق لا ينتج هذا التأثير".

وشارك نحو مئة طالب في تجربة طُلب منهم خلالها إبداء رأيهم كتابياً في مواضيع مجتمعية كحظر التدخين في الأماكن العامة.

ثم تولّى طلاب دكتوراه مراجعة الإجابات، لكنّهم لم يعيروها أي اعتبار فعلياً، بل تعمدوا إعطاء كل طالب درجات منخفضة تتعلق بتقويم الذكاء وجودة الكتابة والمنطق والعقلانية، مرفقين إياها أحياناً بتعليقات قاسية جداً.

ثم طُلب من المشاركين، بعدما تسلموا واجباتهم المصححة، أن يكتبوا مشاعرهم على ورقة، ثم قيل لنصفهم أن يمزقوها ويرموها، بينما احتفظ النصف الآخر بها.

ولم يفاجأ الباحثون بِكَون "الغضب الشخصي زاد لدى جميع المشاركين بعد اطلاعهم على التعليقات المهينة".

ولكنّ المسؤولين عن الدراسة لاحظوا أن "الغضب الشخصي للمجموعة التي رمَت الأوراق انخفض" بشكل شبه كامل، في حين ظل غضب المجموعة التي احتفظت بالأوراق مرتفعا، وفق ما نقلت فرانس برس.

واعتبرت جامعة ناغويا أن "هذه الدراسة مهمة لأن القدرة على السيطرة على الغضب في بيئة المنزل أو العمل يمكن أن تقلل من العواقب السلبية في العمل أو في الحياة الشخصية" للأفراد.