دراسة تقدم بعض النصائح للقضاء على الغضب... تعرفوا عليها

نصح باحثون يابانيون لمن يشعر بالغضب ألا يصب جامه على زملائه أو أحبائه، بل أن ينفس حنقه من خلال كتابة أفكاره الساخطة ثم رمي الورقة التي دونها 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".

وأضاف كاواي في بيان أن: "الباحثين فوجئوا أن تقنية إدارة المشاعر هذه أدّت إلى "القضاء على الغضب بالكامل تقريباً".

وأوضح 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 "100" طالب في تجربة طُلب منهم خلالها إبداء رأيهم كتابياً في مواضيع مجتمعية كحظر التدخين في الأماكن العامة.

وثم 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.

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

ولم يفاجأ الباحثون بِكَون "الغضب الشخصي زاد لدى جميع المشاركين بعد اطلاعهم على التعليقات المهينة" لكنّ المسؤولين عن الدراسة لاحظوا أن "الغضب الشخصي للمجموعة التي رمَت الأوراق انخفض" بشكل شبه كامل، في حين ظل غضب المجموعة التي احتفظت بالأوراق مرتفعاً.

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".