

بعد أن تتعرض للإهانة اكتب مشاعرك على قصاصة ورق ثم تخلص منها وهذا من شأنه أن يحد من مستوى شعورك بالغضب



مصدر الصورة: Gigazine

اكتشف فريق بحثي ياباني أن كتابة المرء لردة فعله تجاه تعرضه لحدث أو تصرف سلبي على قصاصة ورق ثم تمزيقها أو رميها في سلة المهملات يحد من مستوى الشعور بالغضب.

"كنا نتوقع أن طريقتنا تحد من مستوى الغضب إلى حد ما". "ومع ذلك، فقد اندهشنا من أن الشعور بالغضب قد تم التخلص منه بالكامل تقريبًا"، كما قال الباحث الرئيس نوبويوكي كاواي Nobuyuki Kawai.

يعد هذا البحث مهمًا لأن التحكم في مشاعر الغضب في البيت وفي العمل يمكن أن يحد من التبعات السلبية على وظائفنا وحياتنا الشخصية. لسوء الحظ، فإن الكثير من أساليب إدارة مشاعر الغضب التي يقترحها المتخصصون تفتقر إلى أدلة مستقاة من نتائج أبحاث تجريبية. وقد يكون من الصعوبة بمكان تذكر هذه الأساليب أيضًا في حالة الغضب.

نتائج هذه الدراسة، التي نشرت في مجلة التقارير العلمية (1) Reports Scientific، هي تنويج لسنوات

من العمل على أبحاث سابقة حول العلاقة بين المفردات المكتوبة والحد من الغضب. هذه الدراسة تبني على نتائج العمل البحثي الذي يبين كيف يمكن للتفاعل مع أشياء مادية التحكم في الحالة المزاجية للمرء.

بالنسبة لمشروعها البحثي، كاواي وطالب الدراسات العليا يوتا كانا يوتا Kana Yuta، وكلاهما من كلية الدراسات العليا للمعلوماتية بجامعة ناغويا Nagoya اليابانية، طلبا من المشاركين كتابة آراء موجزة عن المشكلات والقضايا الاجتماعية المهمة، مثل ما إذا كان ينبغي حظر التدخين في الأماكن العامة. ثم أخبراهم أن طالب دكتوراه في جامعة ناغويا سيقوم بتقييم كتاباتهم.

ومع ذلك، فإن طلاب الدكتوراه الذين قاموا بتقييم هذه الكتابات كانوا طلاب دكتوراه وهميين. وبغض النظر عما كتبه المشاركون، فقد تم تقييمهم بدرجات منخفضة في الذكاء والاهتمام ودماثة الأخلاق والمنطق والعقلانية. ولإمعان في الإهانة، كتب طلاب الدكتوراه أيضًا نفس التعليق المهين التالي: "لا أستطيع أن أصدق أن شخصًا مثقفًا يفكر بهذه الطريقة. أتمنى أن يتعلم هذا الشخص شيئًا ما أثناء وجوده في الجامعة".

بعد توزيع هذه التعليقات السلبية، طلب الباحثون من المشاركين كتابة أفكارهم حول هذه التعليقات السلبية، مع التركيز على ما أثار مشاعرهم. أخيرًا، طُلب من مجموعة من المشاركين إما التخلص من الورقة التي كتبوها في سلة المهملات أو الاحتفاظ بها في ملف على مكاتبهم. وطُلب من المجموعة الثانية أن تتلف هذه القصاصات الورقية في آلة التقطيع أو وضعها في صندوق مهملات بلاستيكي.

ثم طُلب من الطلاب تقييم مستوى شعورهم بالغضب بعد الإهانة وبعد التخلص من الورقة أو الاحتفاظ بها. وكما هو متوقع، أفاد جميع المشاركون عن مستويات عالية من الشعور بالغضب بعد تلقيهم تعليقات مهينة من المقيمين. إلا أن مستويات الشعور بالغضب لدى الذين تخلصوا من أوراقهم في سلة المهملات أو قاموا بتقطيعها عادوا إلى حالتهم الأولية الطبيعية بعد التخلص من قصاصة الورقة. وفي الوقت نفسه، فإن المشاركين الذين احتفظوا بنسخة مطبوعة من التقييم المهين لم يشهدوا سوى انخفاضًا طفيفًا في مستويات شعورهم بالغضب إجمالًا.

تصور كاواي أنه يمكن توظيف أبحاثه لمساعدة رجال الأعمال الذين يجدون أنفسهم في حالات مرهقة نفسيًا. وأوضح قائلاً: "يمكن تطبيق هذا الأسلوب في لحظة الغضب وذلك بتدوين مصدر (مسبب) الغضب كما لو كنت تسجل ملاحظة ثم تتخلص منها عندما تشعر بالغضب من حالة تتعلق بالعمل".

إلى جانب فوائد عملية تسجيل الملاحظة، قد يسلط هذا الاكتشاف الضوء على أصول التقليد الثقافي الياباني المعروف باسم هاكيداشيسارا (هاكيداشي تشير إلى تطهير أو التلفظ سريعاً بشيء ما، وسارا تشير إلى طبق أو صحن) في ضريح هيوشي في كيوسو في محافظة آيتشي، خارج مدينة ناغويا مباشرةً. هاكيداشيسارا هو مهرجان سنوي يقوم فيه الناس بتكسير أفراس صغيرة تمثل أشياء تثير مشاعر الغضب لدى هؤلاء. قد تفسر النتائج التي توصلوا إليها الشعور بالارتياح الذي عادةً ما يشعر به المشاركون بعد مغادرة المهرجان.