

راه‌های ساده برای کنترل عصبانیت و خشم

نتایج یک مطالعه جدید تأیید می‌کند نوشتن احساس خشم روی یک تکه کاغذ و سپس پاره کردن یا دور انداختن آن باعث کاهش احساس خشم می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، واکنش‌های خشم‌آلود به رفتارها یا موقعیت‌های ناعادلانه، اغلب عواقب ناخوشایندی به همراه دارند و خشم کنترل نشده می‌تواند منجر به مشاجره، درگیری فیزیکی، آزار و تجاوز و صدمه به خود شود.

ایسنا، متخصصان دانشگاه «ناگویا» در ژاپن اکنون این روش را توصیه می‌کنند که نه تنها می‌تواند به کسانی که خشمگین هستند کمک کند بلکه به افراد عادی نیز کمک می‌کند تا اضطراب خود را کم کنند. راه حل آن‌ها نوشتن تجربیات منفی روی یک تکه کاغذ و سپس مچاله کردن، خرد کردن یا دور انداختن آن است.

در این مطالعه که در مجله تخصصی Scientific Reports on Nature منتشر شده است، محققان از حدود ۱۰۰ شرکت‌کننده در ۲ آزمایش خواستند تا نظرات خود را در مورد مسائل اجتماعی بحث‌برانگیز بنویسند. سپس به آن‌ها گفتند که اظهارات آن‌ها توسط یک دانشجوی دکتری در دانشگاه ارزیابی می‌شود. ارزیابی به این شکل بود که ارزیابان از نظر هوش، منطق و عقلانیت به شرکت‌کنندگان نمره پایینی می‌دادند. همچنین این اظهارنظر توهین‌آمیز را می‌نوشتند که «باورم نمی‌شود یک فرد تحصیل‌کرده اینطور فکر کند. امیدوارم این فرد در دانشگاه چیزی یاد بگیرد.»

پس از ارائه این نظرات منفی، محققان از شرکت‌کنندگان خواستند تا افکار خود را در مورد این ارزیابی بنویسند. در نهایت به یک گروه اجازه داده شد کاغذ را در سطل زباله بیندازند یا آن را ریز کنند، در حالی که گروه دیگر فقط قرار بود کاغذ را روی میز بگذارند. نتایج نشان داد کسانی که کاغذ خود را دور انداخته بودند، خشم کمتری نسبت به گروه دوم داشتند.

متخصصان می‌دانند تولید مداوم مواد شیمیایی مرتبط با استرس از جمله کورتیزول و آدرنالین و تغییرات متابولیکی ناشی از عصبانیت مدیریت نشده می‌تواند به بسیاری از سیستم‌های مختلف بدن آسیب برساند.

برخی از مشکلات سلامتی کوتاه مدت و بلندمدت که با عصبانیت مدیریت نشده مرتبط هستند عبارتند از سردرد، مشکلات گوارشی، مانند درد شکم، بیخوابی، افزایش اضطراب، افسردگی، فشار خون بالا، مشکلات پوستی مانند آگزما، حمله قلبی و سکته مغزی.

به گزارش دویچه‌وله، این مطالعه از سوی متخصصان ژاپنی نقطه اوج سال‌ها تحقیق در مورد ارتباط بین کلام مکتوب و کاهش خشم است.