

دراسة جديدة تحذر: لا تركض بعد نوبات الغضب



كشفت دراسة جديدة أجراها باحثون في جامعة أوهايو الأمريكية أن الانخراط في بعض الأنشطة المصممة للتنفيس عن الغضب، مثل الركض، ربما لن يكون فعالاً في الحد منه، بل أحياناً يزيد الأمور سوءاً.

ويرجح الباحثون من جامعة أوهايو ستيت أنه بعد نوبات الغضب من الأفضل تجربة الأنشطة التي تقلل من الاستثارة الجسدية، مثل التنفس العميق واليقظة الذهنية والتأمل واليوغا، بدلاً من الأنشطة التي تزيد الإثارة مثل ضرب كيس الملاكمة والركض وركوب الدراجات والسباحة.

فإن الباحثين وجدوا في «Clinical Psychology Review» نقلاً عن دورية «New Atlas» وبحسب ما نشره موقع أن الأنشطة التي تزيد من الإثارة غير فعالة بشكل عام في الحد من الغضب، ما أدى إلى مجموعة معقدة من النتائج.

وكان الركض، على وجه الخصوص، هو الأكثر احتمالاً لزيادة الغضب، في حين أن دروس التربية البدنية ولعب رياضات الكرة كان لها تأثير في تقليل الإثارة. ورجح الباحثون أن السبب في ذلك هو أن الأخير قدم عنصراً من اللعب

قد يتصدى للمشاعر السلبية

من جانبه، قال أستاذ الاتصالات في جامعة أوهايو والباحث المشارك في الدراسة، براد بوشمان: «ربما تكون بعض الأنشطة البدنية، التي تزيد من الإثارة، مفيدة للقلب، لكنها بالتأكيد ليست أفضل طريقة لتقليل الغضب

وأضاف: «إنها حقاً معركة، لأن الأشخاص الغاضبين يريدون التنفيس، لكن نتائج الدراسة تُظهر أن أي شعور جيد يحصل عليه المرء من التنفيس يعزز في الواقع شعور العدوان

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024