

تدوين الأفكار السلبية وتمزيقها يجمع الغضب



إعداد: محمد عز الدين

وجدت دراسة أجراها باحثون يابانيون في جامعة ناغويا، أن تدوين رد فعلك على حادثة سلبية على قطعة من الورق ثم تمزيقها، أو تقطيعها إلى كرة ورميها في سلة المهملات، يجمع الشعور بالغضب

وقال نوبويوكي كاواي، الأستاذ في الجامعة، والباحث الرئيسي للدراسة: «توقعنا أن تقمع طريقتنا الغضب إلى حد ما، ولكننا اندهشنا، من كونها قضت على الغضب بالكامل

ويعتقد الباحثون أن نتائج التمزيق قد تكون مرتبطة بظاهرة العدوى السحرية المتخلفة، وهي الاعتقاد بأن الإجراءات المتخذة على شيء مرتبط بشخص ما، يمكن أن تؤثر في الأفراد أنفسهم، وفي هذه الحالة، يؤدي التخلص من الكيان المادي السلبي، وهو قطعة الورق، إلى اختفاء المشاعر الأصلية أيضاً

وخلصت النتائج إلى أن مستويات غضب الأفراد الذين تخلصوا من ورقتهم في سلة المهملات أو تمزيقها، عادت إلى

حالتها الأولية الطبيعية، في حين أنّ أولئك الذين احتفظوا بنسخة ورقية من الورقة لم يشهدوا سوى انخفاض طفيف في غضبهم بشكل عام.

وأضاف كاواي: «يمكن تطبيق هذه التقنية في الوقت الحالي، من خلال تدوين مصدر الغضب، كما لو كان يأخذ مذكرة». ثم يرميها بعيداً.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.