

التنفس عن الغضب يزيد حدته



إعداد: محمد عزالدين

توصل باحثون أمريكيون في جامعة ولاية أوهايو، إلى أن الاعتقاد الشائع بأن التنفس عن الغضب، يساعد على تخفيف آثاره، غير صحيح وأن له تأثير عكسي ويزيد من حدة الغضب بدلاً من تقليله، في حين أن الأنشطة المهدئة والعد من واحد إلى 10 أكثر فاعلية.

وقال براد بوشمان، من الجامعة، والباحث الرئيسي في الدراسة: «في هذه الدراسة التي شملت 154 دراسة سابقة، وشارك فيها 10 آلاف شخص من خلفيات ثقافية وعرقية متنوعة، وجدنا أن محاولات التنفس عن الغضب من خلال تحطيم الأشياء، أو ممارسة الأنشطة البدنية، أو التعبير عنه غير فعالة؛ بل على العكس، تعزز المشاعر العدوانية». وتابع: «لا يوجد أي دليل علمي يدعم فكرة أن التنفس عن الغضب يسهم في تخفيفه؛ بل العكس هو الصحيح في كثير من الأحيان، وبدلاً من التنفس، توصلنا إلى أن الحل الأمثل للتعامل مع الغضب يكمن في تقليل الإثارة الفسيولوجية المصاحبة له».

وأوضح أن: «الأنشطة المهدئة مثل اليوغا، والاسترخاء التدريجي للعضلات، والعد من واحد إلى عشرة، أكثر فاعلية في

تهدئة الغضب وتقليل تأثيره؛ إذ إن الأنشطة التي تزيد من الإثارة الفسيولوجية مثل التمارين الرياضية، تؤدي إلى تفاقم الغضب، بينما تسهم أنشطة مثل التأمل أو أخذ مهلة قصيرة من الراحة، في تقليل مستويات التوتر بشكل أكثر فاعلية.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2025