

تخلیه خشم، عصبانیت را کم نمی‌کند!

نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است که ابراز کردن خشم و تخلیه آن، خشم و عصبانیت را کاهش نمی‌دهد، اما راه دیگری وجود دارد که باعث کاهش خشم می‌شود.



نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است که ابراز کردن خشم و تخلیه آن، خشم و عصبانیت را کاهش نمی‌دهد، اما راه دیگری وجود دارد که باعث کاهش خشم می‌شود.

به گزارش ایسنا، ابراز عصبانیت و تخلیه خشم در هنگام عصبانیت کاری است که اغلب انجام می‌دهیم. نظر عمومی نیز می‌گوید که ابراز خشم می‌تواند مانند خروج بخار از زودپز به ما در فرونشاندن خشم و عصبانیت کمک کند. اما طبق یک بررسی فراتحلیلی جدید، این نظر رایج گمراه کننده است.

محققان دانشگاه ایالتی اوهایو ۱۵۴ مطالعه در مورد خشم را تجزیه و تحلیل کردند و شواهد کمی مبنی بر این یافتند که تخلیه خشم به ما کمک می‌کند و حتی در برخی موارد ممکن است خشم را افزایش دهد.

یژد بوشمن نویسنده ارشد این مطالعه و دانشمند ارتباطات می‌گوید: من فکر می‌کنم بسیار مهم است که این عادت و نظر متعارف را که اگر عصبانی هستید، باید آن را بروز دهید تا تخلیه شوید، از بین ببرید. تخلیه خشم ممکن است ایده خوبی به نظر برسد، اما هیچ مدرک علمی برای حمایت از این فرضیه وجود ندارد.

این بدان معنا نیست که عصبانیت را باید نادیده گرفت. بروز و انعکاس آن می‌تواند به ما کمک کند تا بفهمیم چرا عصبانی می‌شویم و به مشکلات اساسی رسیدگی کنیم. همچنین می‌تواند به اعتبارسنجی عاطفی ما که اولین گام مهم برای پردازش سالم احساسات است، کمک کند.

با این حال تخلیه خشم اغلب فراتر از ابراز، منجر به نشخوار فکری می‌شود.

این مطالعه نشان می‌دهد که بسیاری از افراد سعی می‌کنند با فعالیت بدنی خشم خود را از بین ببرند که می‌تواند فوایدی برای سلامتی داشته باشد، اما ممکن است فوری و در لحظه خشم را کاهش ندهد.

مطالعات بررسی شده شامل ۱۰۱۸۹ شرکت کننده بود که از سنین، جنسیت ها، فرهنگ ها و قومیت های مختلف بودند. نویسندگان می‌گویند یافته ها نشان می‌دهد که کلید مهار خشم، کاهش برانگیختگی فیزیولوژیکی ناشی از خود خشم یا فعالیت بدنی مفیدی است که می‌تواند کمک کننده باشد.

بوشمن گفت: برای کاهش خشم بهتر است در فعالیت هایی شرکت کنید که سطح برانگیختگی را کاهش می‌دهند. برخلاف آنچه که حکمت عمومی ممکن است بگوید، حتی دویدن نیز استراتژی مؤثری نیست، زیرا سطح برانگیختگی را افزایش می‌دهد و در نهایت نتیجه معکوس دارد.

سوفی آرویک نویسنده ارشد این مطالعه و دانشمند ارتباطات در دانشگاه ویرجینیا گفت: این تحقیق تا حدی به دلیل محبوبیت «اتاق های خشم» انجام شده است، جایی که مردم برای شکستن اشیاء به امید رها شدن از خشم پول می‌پردازند.

وی توضیح داد: من می‌خواستم کل نظریه ابراز خشم را به عنوان راهی برای مقابله با آن رد کنم. ما می‌خواستیم نشان دهیم که کاهش برانگیختگی و در واقع جنبه فیزیولوژیکی آن واقعا مهم است.

این تیم بررسی را بر اساس نظریه دو عاملی شاجتر-سینگر (Schachter-Singer) طراحی کرد که خشم و همه احساسات دیگر را به عنوان یک پدیده دو قسمتی توصیف می‌کند که هر یک شامل یک مؤلفه فیزیولوژیکی و یک مؤلفه شناختی است.

به گفته آرویک و بوشمن، تحقیقات قبلی اغلب بر روی زاویه شناختی متمرکز شده است، مانند بررسی اینکه چگونه درمان رفتاری شناختی می‌تواند به افراد کمک کند تا معانی ذهنی را درباره خشم تنظیم کنند.

آنها می‌گویند، تحقیقات نشان می‌دهد که این کار می‌تواند کارساز باشد، اما این بررسی همچنین یک مسیر جایگزین برای خنثی کردن خشم را روشن می‌کند. علاوه بر این، درمان های رفتاری شناختی استاندارد برای همه انواع مغزها مؤثر نیستند.

مطالعه آنها فعالیت های افزایش دهنده و کاهش برانگیختگی را در ورزش های بوکس، دوچرخه سواری و دویدن تا حتی تنفس عمیق، مدیتیشن و یوگا مورد بررسی قرار داد.

آنها دریافتند که فعالیت های آرام بخش، خشم را کاهش می‌دهند. فعالیت های موثر کاهش برانگیختگی شامل یوگای آرام، تمرکز حواس، آرام سازی عضلانی، تنفس دیافراگمی و فراغت زمانی بود.

آرویک می‌گوید: واقعا جالب بود که دیدیم آرام سازی عضلانی و به طور کلی فقط فعالیت های آرام کننده و آرام بخش می‌توانند به اندازه رویکردهایی مانند تمرکز حواس و مدیتیشن مؤثر باشند. همچنین یوگا می‌تواند بیشتر از مدیتیشن و ذهن آگاهی تحریک کننده باشد و همچنان راهی برای آرام کردن و تمرکز است که تاثیر مشابهی در کاهش خشم دارد.

محققان به جای تلاش برای تخلیه خشم توصیه می‌کنند با کم کردن تنش آن را تضعیف کنید. تاکتیک های آرام بخشی که قبلا برای کاهش استرس ثابت شده اند می‌توانند سوخت فیزیولوژیکی خشم را از بین ببرند.

آرویک می‌گوید: بدیهی است که در جامعه امروزی، همه ما با استرس زیادی دست و پنجه نرم می‌کنیم و همچنان به راه هایی برای مقابله با آن نیاز داریم و مشخص شده است که همان استراتژی هایی که برای استرس کار می‌کنند، در واقع برای خشم

نیز موثر هستند.

این بررسی نشان داد که اغلب فعالیت های تقویت کننده برانگیختگی، خشم را کاهش نمی دهند و برخی حتی آن را افزایش نیز می دهند و دویدن یکی از آن کارهایی است که به احتمال زیاد این کار را انجام می دهد. به نظر می رسد ورزش های توپی و سایر فعالیت های بدنی شامل بازی کردن، باعث کاهش برانگیختگی فیزیولوژیکی می شوند و این نشان می دهد که اگر تمرین سرگرم کننده باشد، می تواند برای کاهش خشم مفیدتر باشد. بوشمن می گوید: فعالیت های فیزیکی خاصی که برانگیختگی را افزایش می دهند، می توانند برای قلب شما مفید باشند، اما قطعاً بهترین راه برای کاهش خشم نیستند. این واقعاً یک نبرد است، زیرا افراد عصبانی می خواهند خشم خود را تخلیه کنند، اما تحقیقات ما نشان می دهد که هر احساس خوبی که از تخلیه خشم می گیریم در واقع در نهایت، پرخاشگری را تقویت می کند. تحقیقات بیشتری برای روشن شدن هرچه بیشتر این یافته ها مورد نیاز است، اما در حال حاضر محققان می گویند تکنیک های آرام بخش، حتی شمارش از یک تا ۱۰ از بهترین گزینه ها برای مهار خشم هستند. این مطالعه در مجله Clinical Psychology Review منتشر شده است.