

CĂN PHÒNG DỄ CHỊU NHẤT THẾ GIỚI

Giáo sư tâm lý học Richard Wiseman đã thiết kế và xây dựng một không gian đa truyền thông quy mô lớn nhằm làm dịu mọi căng thẳng.

Để quảng bá cho triển lãm của Học viện Nghiên cứu khoa học sức khỏe và con người thuộc Đại học Hertfordshire, Wiseman đã nghiên cứu các tài liệu về thư giãn và thiết kế "căn phòng dễ chịu nhất thế giới".

Trong cuộc triển lãm kéo dài từ 21 đến 24 tháng 10 tại khuôn viên Havilland của Đại học Hertfordshire, khoảng 10 người một nhóm sẽ lần lượt được mời vào bên trong không gian rộng và khác thường này, nằm trên những thảm mềm và gối lên những chiếc gối có mùi hoa oải hương. Trong một khoảng thời gian 15 phút, họ sẽ được tắm trong ánh sáng màu xanh dịu, nghe một bản nhạc đặc biệt nhẹ nhàng, và ngắm nhìn bầu trời nhân tạo trong xanh.

Giáo sư Wiseman nhấn mạnh: "Nhịp độ của cuộc sống hiện đại, sự giảm tín dụng, và khủng hoảng tài chính đang làm nhiều người căng thẳng, chính vì vậy chúng tôi đã tạo ra không gian này để giúp họ thư giãn".

"Nghiên cứu cho thấy ánh sáng màu xanh kích thích sự hình thành dopamine trong não và đem lại cảm giác điềm tĩnh. Thêm vào đó, bầu trời nhân tạo màu xanh giúp họ thả lỏng, cho phép họ hướng suy nghĩ vào bên trong, thoát khỏi căng thẳng thường nhật".

Giáo sư âm nhạc của đại học Hertfordshire, Tim Blinks đã biên soạn bản nhạc dành riêng cho dự án này.

Giáo sư Blinks cho biết: "Richard yêu cầu tôi biên soạn một bản nhạc với giai điệu chậm và nhẹ nhàng, với những nốt nhạc có tần số thấp, và không có thay đổi bất chợt trong nhịp điệu. Tôi đã hoàn chỉnh một bản nhạc cho dự án này. Bản nhạc là sự kết hợp giữa giọng nữ cao, được chọn lọc để có những âm thanh nhẹ nhàng nhất, cùng với chén hát Tây Tạng, và một bộ nhạc cụ dây".

Vài năm trước, Wiseman chỉ đạo một nghiên cứu quốc tế tìm hiểu tốc độ đi bộ trên toàn thế giới, và phát hiện rằng con người có nhịp độ sống nhanh hơn và căng thẳng hơn. Hy vọng rằng căn phòng trên sẽ giúp khích lệ nhiều người trong việc chôn lại căng thẳng, ví dụ như sinh viên trước kỳ thi hay doanh nhân muốn giảm sự vắng mặt của nhân viên vì lý do căng thẳng.

Giáo sư Wiseman thêm vào: "Nghiên cứu trước đây cho thấy những màu sắc, âm thanh và mùi hương này (trong căn phòng) giúp con người thư giãn, nhưng đây là lần đầu tiên tất cả các yếu tố đó được cùng kết hợp, thật thú vị khi nhìn vào tác động đối với mức độ thư giãn của khách mời".

Bản câu hỏi sau giúp nhận biết những người đang có một cuộc sống với quá nhiều căng thẳng. 5 hoặc nhiều hơn câu trả lời “có” cho thấy đã đến thời điểm bạn nên tìm cách thư giãn và sống chậm lại.

- 1) Bạn có hay xem giờ hơn những người khác?
- 2) Khi ai đó trình bày một vấn đề quá lâu, bạn có cảm thấy muốn thúc giục họ?
- 3) Bạn có thường xuyên là người đầu tiên kết thúc bữa ăn?
- 4) Khi đi bộ trên đường, bạn có thường cảm thấy khó chịu vì mình bị kẹt phía sau người khác?
- 5) Bạn có trở nên cáu kỉnh nếu ngồi không một chỗ hàng giờ đồng hồ?
- 6) Bạn có đi khỏi cửa hàng hoặc nhà hàng nếu phải xếp hàng chờ?
- 7) Nếu bạn bị tắc đường, bạn có dễ bực mình hơn những tài xế khác?

Mẹo giảm căng thẳng:

Căng thẳng có thể làm tăng huyết áp, ảnh hưởng đến khả năng tập trung và làm suy yếu hệ miễn dịch.

Những người không có cơ hội đến với căn phòng để chịu nhất thế giới có thể thử một số mẹo sau để chống lại căng thẳng:

- 1) Đi ra ngoài ô. Nghiên cứu cho thấy 30 phút với cảnh vật xanh và yên ắng sẽ khiến bạn dễ chịu hơn đáng kể.
- 2) Nghe những thể loại nhạc dịu dàng. Nghe bản bốn mùa của Vivaldi, một bản nhạc rất dễ chịu, hoặc những âm thanh tự nhiên có thể giảm huyết áp.
- 3) Thực hiện bài tập thư giãn. Bắt đầu từ chân lên dần, duỗi rồi thả lỏng cơ bắp ở từng phần cơ thể trong một thời gian ngắn.
- 4) Gặp gỡ bạn bè. Những người bạn yêu quý có thể giúp phân tán đầu óc bạn khỏi những suy nghĩ lo âu và khiến bạn vui vẻ hơn.
- 5) Giúp đỡ người khác. Nghiên cứu cho thấy qua một hành động tốt nhỏ, như quyên góp từ thiện, giúp cải thiện tâm trạng và giảm căng thẳng.
- 6) Chấp nhận những gì bạn không thay đổi được. Chẳng có lý do gì phải day đi day lại quá khứ, hoặc suy nghĩ về những gì không thể thay đổi được. Thay vào đó, tập trung vào việc làm thế nào bạn có thể có một tương lai tốt hơn.
- 7) Cười nhiều hơn. Đừng quá quan trọng hóa vấn đề, cố gắng cải thiện khả năng đối mặt với những tình huống căng thẳng bằng cách nhìn vào khía cạnh hài hước của mọi vấn đề.
- 8) Dùng hoa oải hương. Nghiên cứu cho thấy hầu hết mọi người đều cảm thấy mùi của hoa oải hương rất dễ chịu, nó cũng giúp bạn có một giấc ngủ ngon.
- 9) Đến phòng tập thể hình. Tập thể dục thúc đẩy sự hình thành endorphins, khiến bạn cảm thấy tự tin hơn và dễ chịu hơn.
- 10) Nhìn lên bầu trời. Nếu đó là một ngày đẹp trời, nằm ra bãi cỏ, nhìn lên bầu trời, và cho phép những hình ảnh và suy nghĩ tích cực xâm chiếm tâm trí