

NGHE NHẠC BUỒN GIÚP CON NGƯỜI CẢM THẤY VUI HƠN?

Các nhà nghiên cứu vừa công bố một sự thật khá thú vị là nghe nhạc buồn sẽ khiến con người cảm thấy khá hơn.

>>> Bài hát buồn khiến ta thấy hạnh phúc hơn

Khi chúng ta cảm thấy thất vọng, nhiều người trong số chúng ta sẽ nghe nhạc buồn, phù hợp với tâm trạng. Nhưng trái với niềm tin rằng nhạc buồn làm cho chúng ta cảm thấy buồn hoặc buồn hơn hiện tại, một nghiên cứu mới công bố cho thấy rằng nhạc buồn có thể nâng cao tinh thần của chúng ta.

Nghiên cứu này vừa công bố trên tạp chí PLOS ONE, tạp chí của thư viện Public Library of Science, nó được thực hiện bởi Liila Taruffi và Stefan Koelsch của Đại học Tự do Berlin, Đức. Hai nhà nghiên cứu này đã khảo sát 722 người từ khắp nơi trên thế giới và đưa ra kết luận rằng, nghe nhạc buồn có tác động khá tích cực trong việc tạo ra cảm giác hạnh phúc.

"Những thể loại nhạc buồn có vai trò trong việc tạo hạnh phúc bằng cách mang tới sự an ủi cũng như điều chỉnh tâm trạng và cảm xúc tiêu cực", nghiên cứu kết luận.

Theo Taruffi và Koelsch, âm nhạc buồn sẽ mang tới cho con người một loạt cảm xúc phức tạp nhưng tích cực. Đa số người được hỏi cho biết khi nghe nhạc buồn họ cảm thấy nhớ, khao khát tình cảm trong một thời gian hoặc địa điểm cụ thể. Những người được hỏi cũng cho biết họ cảm thấy những cảm xúc hoài nghi tích cực, an lạc và dịu dàng khi nghe nhạc buồn. Mỗi khi họ nghe nhạc buồn có ít nhất ba loại xúc cảm xuất hiện trong tâm trí họ.

Nghiên cứu này cũng thảo luận về các liệu pháp âm nhạc có thể giúp cải thiện cảm xúc vui vẻ. Cảm xúc không ổn định trên một người cụ thể có thể được cải thiện bằng cách nghe nhạc buồn. Những người này có xu hướng sử dụng nhạc buồn để điều chỉnh cảm xúc của mình, ảnh hưởng của nhạc buồn với từng người cụ thể không hề giống nhau.