

RỬA TAY KHI TỨC GIẬN SẼ GIÚP BẠN THOẢI MÁI HƠN

Các nhà khoa học đã chỉ ra rằng, khi tức giận, việc rửa tay cũng sẽ khiến bạn cảm thấy tự tin, lạc quan hơn.

>>> 95% người rửa tay sai cách khi đi vệ sinh

Một nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học Đức đã chỉ ra rằng, sau khi thất bại hay tức giận, thói quen làm sạch như rửa tay, giặt quần áo bằng tay sẽ khiến chúng ta cảm thấy lạc quan, hạnh phúc hơn.

Tiến sĩ Kai Kaspar đến từ ĐH Cologne (Đức) đã tiến hành nhiều nghiên cứu về vấn đề này sau mỗi sự kiện xấu. Ông nhận thấy, những người rửa tay sau khi thất bại một việc gì đã trở nên tự tin hơn để hoàn thành tiếp công việc trong thời gian tới.

Tiến sĩ Kaspar đã mời 98 người tham gia tình nguyện vào thí nghiệm và chia ra thành 3 nhóm. Trong phần đầu thí nghiệm, các nhóm sẽ phải giải quyết, hoàn thành một nhiệm vụ bất khả thi. Khi tất cả mọi người trong nhóm đều thất bại, họ được yêu cầu đi rửa tay.

Sau khi rửa tay, tất cả đều tỏ ra lạc quan rằng họ sẽ làm tốt hơn nhiệm vụ được giao trong thời gian tới. Tuy nhiên, không phải ai cũng có khả năng hoàn thành nhiệm vụ một cách xuất sắc ở yêu cầu tiếp theo.

Tiến sĩ Kaspar giải thích: "Trong khi làm sạch cơ thể, bạn đã có thể loại bỏ những cảm xúc tiêu cực, nhưng nó cũng làm giảm phần nào động lực để bạn cố gắng hơn nữa trong một tình huống thử nghiệm mới".

Một nghiên cứu trước đây của trường ĐH Michigan cũng chỉ ra, hành động rửa tay vừa làm sạch tay và "cuốn trôi" sự tức tối, bực dọc. Các nhà khoa học cũng chỉ ra, những người rửa sạch tay ngay lập tức sau khi thực hiện một quyết định khó khăn sẽ cảm thấy hạnh phúc, tự tin hơn với sự lựa chọn của mình so với những người không làm việc nhỏ này.

Nghiên cứu trên được đăng trên Tạp chí Tâm lý xã hội và nhân cách khoa học.