

PHÁT HIỆN BÍ QUYẾT KÌM CHẾ CẢM XÚC

Những người gặp khó khăn trong việc kìm chế cảm xúc, để nỗi căm có thể tìm ra giải pháp bằng một biện pháp luyện tập đơn giản mà các nhà khoa học vừa phát hiện ra dưới đây.

Những người thuận tay phải nên tập thói quen sử dụng chuột vi tính, khuấy một tách cà phê hay mở cửa bằng tay trái. Trong khi đó những người thuận tay trái nên làm ngược lại.

Hai tuần tập dùng tay không thuận để khuấy cà phê có thể giúp bạn kiểm soát cơn giận. Chỉ 2 tuần sau khi tập luyện sẽ giảm được xu hướng hành động một cách hấp tấp. Tiến sĩ Thomas Denson của trường ĐH New South Wales, Australia cho biết việc luyện tập tự kiểm soát bản thân trên đây không khác gì so với việc tìm giải pháp ở việc chơi golf hay piano.

Trong các nghiên cứu ông đã chỉ ra những người cố gắng dùng tay không thuận của mình trong vòng 2 tuần sẽ kiểm chế sự hung hăng của mình tốt hơn. Do đó, những người thuận tay phải được khuyên dùng tay trái đối với những công việc không nguy hiểm.

Trong một thử nghiệm, những người tham gia bị một SV mắng nhiếc và kết quả là những người đã tập tự kiểm soát đã có phản ứng bớt hung hăng.

Tiến sĩ Denson và các đồng sự cho rằng các nhà tội phạm học và xã hội học từ lâu đã cho rằng người ta thường phạm tội khi có cơ hội và khi họ khó tự kiểm soát. Ông Denson nói: "Tôi cho rằng phát hiện thú vị nhất từ việc này cho thấy, nếu bạn cho những người hung hăng một cơ hội để cải thiện việc kìm chế bản thân, họ sẽ bớt hung hăng". Không phải là người hung hăng không muốn kiểm soát bản thân mà chỉ vì họ không giỏi làm việc này.

Trong thực tế, nếu bạn dùng máy quét não người hung hăng và giám sát hoạt động của khi lừng mọ họ, các phần liên quan tới việc tự kiểm soát hoạt động tích cực hơn những người bớt hung hăng. Do đó có thể dạy cho người gặp khó khăn trong việc kìm chế cơn giận hay liên quan tới các vấn đề bạo lực biết cách kiểm soát dễ dàng hơn.