

NGƯỜI ƯA HOẠT ĐỘNG DỄ TÌM ĐƯỢC HẠNH PHÚC

Các nhà khoa học Na Uy tuyên bố những người thường xuyên tham dự các buổi hòa nhạc, triển lãm tranh, khiêu vũ có mức độ khỏe mạnh và hài lòng với cuộc sống cao hơn so với đối tượng khác.

Telegraph cho biết, Koenraad Cuypers, một nhà nghiên cứu của Đại học Khoa học và Kỹ thuật Na Uy, cùng các đồng nghiệp theo dõi hơn 50.000 nghìn người Na Uy (cả nam và nữ) để tìm hiểu tác dụng của việc tham gia các sự kiện tôn giáo, thể thao và văn hóa đối với mức hạnh phúc của con người.

Họ nhận thấy phần lớn đối tượng thường xuyên tham gia các sự kiện văn hóa như triển lãm tranh, hòa nhạc, chiếu phim có sức khỏe tốt hơn và mức độ hài lòng với cuộc sống cao hơn so với những người cùng giới. Xu hướng này thể hiện mạnh hơn ở đàn ông.

Ảnh minh họa: allartnews.com.

Kết quả không thay đổi ngay cả khi nhóm nghiên cứu điều chỉnh một số nhân tố có thể tác động tới suy nghĩ của đối tượng nghiên cứu như tuổi, mức độ tập luyện thể thao, thói quen hút thuốc, tiền sử bệnh tật, mức độ uống rượu, địa vị xã hội, trọng lượng và chiều cao của cơ thể.

“Nghiên cứu của chúng tôi xác nhận sự tồn tại của mối quan hệ giữa các hoạt động văn hóa, thể thao với sự khỏe mạnh về tinh thần, thể chất”, nhóm nghiên cứu tuyên bố.

Cuypers cho rằng rất có thể những hoạt động văn hóa, thể thao, tôn giáo tác động tích cực tới não và hệ miễn dịch. Chẳng hạn, những hoạt động văn hóa làm giảm mức độ căng thẳng, giúp con người tận hưởng cuộc sống tốt hơn.

Nhưng Shigehiro Oishi, một giáo sư tâm lý của Đại học Virginia tại Mỹ, lại theo đuổi quan điểm hoàn toàn khác. Theo ông, con người càng khỏe mạnh và hạnh phúc thì họ càng hay tham các hoạt động. “Vì thế chúng ta chưa thể kết luận những hoạt động văn hóa mang đến lợi ích cho sức khỏe và tinh thần”, ông nói.