

QUÁ HẠNH PHÚC CŨNG CÓ THỂ TỒN THỌ

Một nghiên cứu vừa được công bố cho rằng những người có quá nhiều niềm vui có thể chết sớm hơn những người sống u buồn.

Những người sống quá hạnh phúc có thể chết sớm hơn những người sống u buồn.

Ảnh:alamy.com

Nhóm nghiên cứu từ nhiều trường đại học của Mỹ nhận thấy rằng những trẻ em có tinh thần vui vẻ ở trường học thường có xu hướng tử vong sớm hơn các bạn đồng trang lứa.

Telegraph cho biết nguyên nhân của điều này là do những người vui vẻ ít có tâm lý lo sợ và cảnh giác trước những nguy hiểm.

Bên cạnh đó, những người cố gắng quá mức để đạt được cảm giác hạnh phúc thường nhận được hậu quả tai hại: họ cảm thấy buồn chán hơn so với trước kia. Giáo sư June Gruber, thuộc nhóm nghiên cứu đại học Yale nói: "Khi bạn làm một điều gì đó với hy vọng chúng sẽ mang lại hạnh phúc cho mình thì kết quả thường sẽ làm bạn thất vọng".

Tạp chí Khoa học tâm lý của Mỹ tiết lộ rằng, trên thực tế chìa khóa để có được hạnh phúc rất đơn giản. Đó chính là những mối quan hệ tốt đẹp với gia đình và bạn bè. Điều này có nghĩa cách tốt nhất để hạnh phúc là hãy tạm ngừng những lo lắng và cố gắng nuôi dưỡng các mối quan hệ xã hội. Hãy để những cảm xúc diễn ra tự nhiên và đừng gò ép mình phải hạnh phúc.