



Όταν

πλένουμε τα πιάτα και είμαστε συγκεντρωμένοι σε αυτό που κάνουμε θα έχουμε λιγότερο, άγχος και εκνευρισμό και περισσότερη έμπνευση μόλις τελειώσουμε.

Στα περισσότερα σπίτια το πλύσιμο των πιάτων και το ποιανού σειρά είναι κάθε φορά να τα αναλάβει δημιουργεί διαφωνίες και τσακωμούς.

Οι επιστήμονες έρχονται τώρα να βάλουν τέλος σε όλες αυτές τις οικογενειακές εντάσεις και να μας προτρέψουν να πλύνουμε τα πιάτα εθελοντικά καθώς – όπως ισχυρίζονται – θα καταφέρουμε έτσι να διώξουμε μακριά το στρες της μέρας.

Μία έρευνα από το Πανεπιστήμιο της Φλόριντα έδειξε ότι όσοι πλένουν τα πιάτα προσεκτικά και προσέχοντας τις κινήσεις τους έχουν λιγότερο στρες και νεύρα. Έτσι οι επιστήμονες ζήτησαν από 51 μαθητές να πλύνουν ο καθένας 18 πιάτα ως μέρος ενός πειράματος. Οι μισοί από αυτούς διάβασαν ένα κείμενο 230 λέξεων για την αισθητηριακή εμπειρία του πλυσίματος των πιάτων, ενώ οι υπόλοιποι – το δεύτερο γκρουπ – διάβασαν ένα κείμενο αντίστοιχου μεγέθους σχετικά με τεχνικές πλυσίματος πιάτων.

Αυτό που βρέθηκε ήταν ότι ο εκνευρισμός μειώθηκε κατά 27% στους συμμετέχοντες του πρώτου γκρουπ και η έμπνευση αυξήθηκε κατά 25% στα μέλη του ίδιου γκρουπ.

Άννα Δάλλα

Πηγή: vita.gr