21 Οκτωβρίου 2016

Τι σχέση έχουν τα καθαρά πιάτα με την καθαρή σκέψη;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Η

ενσυνείδηση και η καθαρή σκέψη σχετίζονται συνήθως με το διαλογισμό και μια γαλήνια διανοητική κατάσταση. Τότε, πώς συνδέεται αυτό με τις καθημερινές δουλειές του σπιτιού;

Πρόσφατη μελέτη που διεξήγαγαν ερευνητές στο Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Φλόριντα, υποδεικνύει πως το πλύσιμο των πιάτων είναι μια πράξη που ενθαρρύνει την ενσυνείδηση (mindfulness), μια κατάσταση που σχετίζεται με καλύτερη ποιότητα ζωής, μειωμένα επίπεδα άγχους ακόμη και ενίσχυση του ανοσοποιητικού.

Πενήντα ένας φοιτητές του πανεπιστημίου συμμετείχαν στη μελέτη, που δημοσιεύτηκε αρχικά στο ιατρικό περιοδικό Mindfulness. Σχεδόν οι μισοί συμμετέχοντες διδάχτηκαν να συγκεντρώνονται στη ενσυνείδητη εμπειρία του πλυσίματος των πιάτων, όπως το άρωμα του απορρυπαντικού, την αίσθηση του αφρού, τη θερμοκρασία του νερού, το σχήμα και το σχέδιο των πιάτων.Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες, που λειτούργησαν ως ομάδα ελέγχου, συγκέντρωσαν την προσοχή τους μόνο στο να ολοκληρωθεί η δουλειά.

Τα ευρήματα ήταν σημαντικά. Οι φοιτητές που διδάχτηκαν τη συνειδητή προσέγγιση ανέφεραν κατά 27% μείωση του άγχους και 25% αυξημένη διανοητική εγρήγορση μετά το πλύσιμο των πιάτων. Η ομάδα ελέγχου δεν παρατήρησε παρόμοια οφέλη, υποδεικνύοντας πως για ανθρώπους που έχουν πολλά στο μυαλό τους, το ενσυνείδητο πλύσιμο των πιάτων μπορεί να αποτελεί μια πρακτική μορφή ψυχοθεραπείας.

“Είναι σημαντικό πώς, με την ανάλογη προσέγγιση, οι καθημερινές δραστηριότητες μπορούν να μας οδηγήσουν σε μια καλύτερη διανοητική κατάσταση και αυξημένη αίσθηση ευημερίας”, επισήμανε ο επικεφαλής της μελέτης Adam Hanley.

Πηγή: capital.gr