

## “Κακές” συνήθειες που μπορεί να σας κάνουν καλό!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πολλές από αυτές

μπορεί να σας βλάψουν, όταν κάνετε υπερβολές, αλλά σε μικρές δόσεις αυτές που λέμε «κακές» συνήθειες μπορεί να γίνουν μέρος ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Παρακάτω αναφέρουμε μερικές «κακές» συνήθειες που μπορεί σε αντίθεση με το τι λέει η μαμά σας, ο δάσκαλός και ποιος ξέρει ποιος άλλος, μπορεί να είναι καλές για σας.

### **Αναβλητικότητα**

Υπάρχουν πολλά βιβλία και μελέτες για τους λόγους που ένας άνθρωπος μπορεί να είναι αναβλητικός, και πώς να το σταματήσει. Αλλά ο καθηγητής Άνταμ Γκραντ υποστηρίζει ότι η αναβλητικότητα δεν σημαίνει κατ' ανάγκη τεμπελιά, αλλά το άτομο που χρονοτριβεί ίσως να περιμένει την κατάλληλη στιγμή για να ενεργήσει. Έτσι η αναβλητικότητα μπορεί να αυξήσει την δημιουργικότητα, καθώς δίνεται η δυνατότητα να αναπτύξει ένα άτομο καλύτερα τις ιδέες του.

Μάλιστα ο καθηγητής ως παράδειγμα αναβλητικότητας φέρνει τον ιδρυτή της Apple Στιβ Τζομπς.

### **Να τρώτε τα νύχια σας**

Ερευνητές παρακολούθησαν περίπου 1.000 παιδιά στις ηλικίες των πέντε, επτά, εννέα και έντεκα χρόνων και ζήτησαν από τους γονείς τους να τους πουν αν τρώνε τα νύχια τους ή εάν πιπιλάνε τον αντίχειρά τους. Περίπου το ένα τρίτο από τα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα είχαν τη μία ή και τις δύο συνήθειες.

Όταν τα παιδιά ήταν 13 και στη συνέχεια 32 ετών, οι ερευνητές διεξήγαγαν τεστ αλλεργίας. Όπως προέκυψε τα παιδιά που είχαν μία από τις δύο ή και τις δύο «κακές» συνήθειες εμφάνιζαν μικρότερα ποσοστά αλλεργιών.

Ωστόσο οι ερευνητές συνιστούν στους γονείς να μην ενθαρρύνουν το πιπίλισμα του αντίχειρα και το φάγωμα των νυχιών, καθώς το μεν πρώτο όταν γίνεται αφού έχουν βγει τα μόνιμα δόντια μπορεί να προκαλέσει παραμορφώσεις στην επάνω οδοντοστοιχία, ενώ το δάγκωμα των νυχιών προκαλεί προβλήματα στο δέρμα γύρω από αυτά κάνοντας το άτομο πιο επιρρεπείς στις λοιμώξεις.

### **Αργοπορία**

Το να πηγαίνετε πάντα αργοπορημένοι στα ραντεβού μπορεί να επηρεάσει την προσωπική αλλά και την επαγγελματική σας ζωή.

Ωστόσο η συγγραφέας Ντιάνα ΝτιΛόνζο υποστηρίζει ότι «οι άνθρωποι που καθυστερούν είναι περισσότερο αισιόδοξοι κι αυτό επηρεάζει την αντίληψή τους σε σχέση με τον χρόνο». Όπως λέει, πιστεύουν ότι μπορούν να τα καταφέρουν όλα και υπερφορτώνουν το πρόγραμμά τους κι αυτό αποτελεί δίκικοπο μαχαίρι για την καθημερινότητά τους, βγάζοντας τους έξω από τους χρόνους και εμφανίζοντάς τους ως ασυνεπείς.

### **Διαμαρτυρία**

Κανένας δεν θέλει να έχει για φίλο του ή για συνάδελφό του έναν ενοχλητικό γκρινιαρή, που συνέχεια διαμαρτύρεται για την κακή εξυπηρέτηση στο εστιατόριο που πήγε ή για τον καιρό που έχει χαλάσει.

Ωστόσο με βάση έρευνα που έγινε στις ΗΠΑ διαπιστώθηκε ότι οι άνθρωποι που

γκρινιάζουν είναι πιο προσεκτικοί και πιο ευτυχισμένοι καθώς έχουν ένα συγκεκριμένο τελικό αποτέλεσμα στο μυαλό τους.

Πάντως οι ψυχολόγοι συνιστούν η γκρίνια να έχει και ένα αποτέλεσμα και να μην γίνεται απλώς για να γίνει. Έτσι επισημαίνουν ότι καλό είναι η διαμαρτυρία να απευθύνεται σε κάποιον που έχει τη δυνατότητα να αλλάξει τα κακώς κείμενα.

### **Τσίχλα**

Το να μασουλάς τσίχλα είναι αγενές όταν συνομιλείς με άλλους ανθρώπους και απαράδεκτο εάν βρίσκεται μπροστά στο υποψήφιο αφεντικό σου. Αν όμως είσαι μόνος θα μπορούσε να είναι το κλειδί για την αύξηση της παραγωγικότητας και της χαλάρωσης.

Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η τσίχλα κρατάει τους ανθρώπους σε εγρήγορση, ενώ διαπιστώθηκε ότι οι άνθρωποι που μασούσαν τσίχλα την ώρα που έδιναν κάποιο τεστ νοημοσύνης απέδωσαν καλύτερα.

Άλλες έρευνες δείχνουν ότι οι τσίχλες τονώνουν τη διάθεση και μειώνουν τα επίπεδα της κορτιζόλης.

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)