10 Μαΐου 2022

Μην τσιγκουνεύεσαι τα κομπλιμέντα, κάνουν καλό στην… ψυχική υγεία!

Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Θεολογία και Ζωή / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα) / Υγεία και ιατρικά θέματα



Οι άνθρωποι συνήθως διστάζουμε να κάνουν κομπλιμέντα στους άλλους, θεωρώντας πως θα μας περάσουν για κόλακες ή πως τα λόγια δεν έχουν τόσο μεγάλη αξία όσο οι πράξεις. Ωστόσο, σχετικές έρευνες αποδεικνύουν πως τα κομπλιμέντα, είτε τα κάνουμε είτε τα εισπράττουμε, έχουν άμεση επίδραση στην ψυχολογία και τη διάθεσή μας.



Αποτελούν τροφή για την… ψυχική μας υγεία!
Όπως το σώμα μας χρειάζεται νερό και σωστή διατροφή για να διατηρηθεί ακμαίο, έτσι και το… ηθικό μας χρειάζεται κομπλιμέντα! Πρόσφατη έρευνα απέδειξε πως οι άνθρωποι έχουν την ανάγκη από καλά και ενθαρρυντικά λόγια σε καθημερινή βάση. Μάλιστα, σύμφωνα με την ίδια έρευνα, η απόλαυση των κομπλιμέντων δεν μειώνεται με την επαναληψιμότητα.

Αντίθετα, οι συμμετέχοντες που εισέπρατταν κομπλιμέντα καθημερινά για μια εβδομάδα, ένιωθαν την ίδια ευχαρίστηση και τι εφτά ημέρες. Εντυπωσιακό, είναι, επίσης, πως δεν αισθάνθηκαν ότι οι επαναλαμβανόμενες επιβραβεύσεις ήταν ψεύτικες ή απλές κολακείες.

Κάνουν καλό στην εργασία!
Εννοείται πως δουλεύουμε για να κερδίζουμε χρήματα και να μπορούμε να ζούμε, όμως για πολλούς ανθρώπους η εργασία αποτελεί μεγάλο μέρος της καθημερινότητάς τους και την κάνουν με αγάπη και μεράκι. Καλώς ή κακώς, είναι μια επιβεβαίωση των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων μας που τονώνει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή μας. Ένα «μπράβο» από τους συναδέλφους, τους συνεργάτες ή τους εργοδότες μας, λοιπόν, μπορεί σίγουρα να μας φτιάξει τη διάθεση!

Οι νευροεπιστήμονες, μάλιστα, έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι το να επιβραβεύεις τα επιτεύγματα κάποιου φέρνει την ίδια χαρά με τη στιγμή που

παίρνει τον μισθό του! (Ωστόσο, όσο καλές κι αν είναι οι επιβραβεύσεις, τελικά ο μισθός είναι αυτός που πληρώνει τους λογαριασμούς…).

Βοηθούν στην κοινωνικοποίηση
Οι κολακείες και οι ψεύτικες φιλοφρονήσεις γίνονται αμέσως αντιληπτές και κάνουν τους γύρω μας να νιώθουν άβολα. Αντίθετα, τα πηγαία κομπλιμέντα που βγαίνουν από μέσα μας βοηθούν στο να έρθουμε πιο κοντά με τους συνομιλητές μας και να αναπτυχθεί ανάμεσά μας ένα όμορφο κλίμα οικειότητας. «Τα πρόσωπά τους φωτίζονται, η ψυχολογία τους βελτιώνεται και είναι πρόθυμοι να μας προσεγγίζουν με λιγότερες επιφυλάξεις», υποστηρίζουν ερευνητές.

Αυξάνουν την επιμονή και την υπομονή μας
Όταν καταπιάνεσαι με μία νέα δεξιότητα, πας σε μια καινούρια εργασία ή αναλαμβάνεις έναν νέο ρόλο στη ζωή σου, είναι φυσικό να δυσκολεύεσαι! Κάθε καινούρια σελίδα στη ζωή μας, εξάλλου, είναι γεμάτη με προκλήσεις και εμπόδια.

Ωστόσο, τα ενθαρρυντικά λόγια και οι μικρές επιβραβεύσεις μας βοηθούν να συνεχίζουμε με όρεξη και ενθουσιασμό. Σύμφωνα με έρευνες, τα κομπλιμέντα αποτελούν τεράστιο κίνητρο για τους ανθρώπους ενώ παράλληλα είναι η κατάλληλη θεραπεία για όταν αποθαρρύνονται και νιώθουν πως αποτυγχάνουν.

Είναι καλύτερο να κάνεις παρά να εισπράττεις κομπλιμέντα!
Δεν είναι μυστικό ότι όταν κάνεις καλά πράξεις για τους άλλους, νιώθεις καλύτερα με τον εαυτό σου. Όταν κάνεις κομπλιμέντα και ενθαρρύνεις τους άλλους, νιώθεις το ίδιο όμορφα σαν να είχες βοηθήσει κάποιον που έχει ανάγκη ή να έκανε μια δωρεά για φιλανθρωπικό σκοπό. Εκείνη τη στιγμή δημιουργείς μια θετική αλληλεπίδραση με το άτομο που ενθαρρύνεις, βοηθάς να βελτιωθεί η διάθεσή του και κερδίζεις την εύνοιά του.

Πηγή: brightside.me, mama365.gr