

Десять сильных сторон улыбки

Улыбка – не просто признак хорошего настроения и удовольствия. Для окружающих она может быть еще и сигналом нашей доброжелательности, выражать сожаление или привлекать к нам людей. Десять аргументов в пользу того, что улыбаться лучше, чем хмуриться.



Итак, улыбка помогает...

1. Вызывать доверие окружающих

В мире, где каждый сам за себя, кому мы доверяем? Например, тем, кто улыбается. Они посылают нам сигнал о том, что мы можем на них положиться и иметь с ними дело. Считается, что такие люди с удовольствием делятся чем бы то ни было с окружающими – а по мнению финансистов, еще и

вызывают щедрость. Согласно исследованию экономиста Йорна Шарлеманна, улыбка увеличивает доверие на 10%. Например, увидев фото улыбающегося партнера, люди охотнее заключают финансовые сделки.

2. Заглаживать наши промахи

Забыли купить подарок любимому человеку? Случайно наступил на ногу маленькому ребенку? Как правило, в подобных ситуациях мы смущенно улыбаемся, опускаем глаза, иногда издаем глупый смешок. Такая реакция с нашей стороны вызывает у окружающих чувство товарищества, которое помогает им легче прощать наши мелкие промахи (а иногда и серьезные проступки).

3. Лучше себя чувствовать

Иногда улыбка – это признак вежливости. И не проявив ее, мы рискуем пожалеть об этом. Например, если ваш знакомый вдруг обнаружит скидочный купон на незначительную сумму и сильно обрадуется, вы вряд ли сможете всецело разделить его чувства. Но все-таки улыбнитесь, просто потому что это вежливо.

Специалист Бостонского колледжа Мэриэнн ЛяФранс провела эксперимент: попросила его участников выслушать чужие хорошие новости с каменными лицами. Как оказалось, подобное поведение вызывает чувство дискомфорта: заставляет людей переживать, что они производят впечатление тех, кто не умеет радоваться за других. К слову, больше об этом беспокоятся женщины.

4. Забывать об огорчениях

В психологии существует так называемая гипотеза обратной связи. Суть ее в следующем: как эмоции влияют на наше выражение лица, точно так же и выражение лица влияет на наши эмоции. А это значит, что порой достаточно просто улыбнуться, чтобы поднять себе настроение и почувствовать себя счастливее. Хотя, как вы понимаете, далеко не при любых обстоятельствах улыбка может быть уместна и правильно истолкована окружающими.

5. Проникать в суть вещей

Нервничая, мы становимся менее внимательными, видим только то, что происходит прямо перед нами, и замечаем идеи лишь в центре нашего сознания. А ведь зачастую решение проблемы находится как раз на его периферии.

Улыбнитесь. Это поможет вам не только почувствовать себя лучше, но и быть внимательнее и мыслить более целостно. Что называется, видеть лес, а не деревья. Как показало исследование, те участники, которые перед началом теста улыбались, лучше справлялись с заданиями на внимательность.

6. Выглядеть привлекательными

Женская улыбка имеет магическое влияние на представителей противоположного пола. Как показал опыт, проведенный Деброй Уолш и Джей Хьюитт, когда женщина устанавливает зрительный контакт с мужчиной, к ней подходят в 20% случаев. Когда же она при этом еще и улыбается, она вызывает интерес в 60% случаев.

То есть улыбка делает женщину в глазах мужчин более привлекательной.

7. Скрывать наши мысли

Порой с помощью улыбки мы стараемся спрятать свои грустные мысли, нерадостное настроение или что нам неприятен собеседник и/или тема разговора. Большинство психологов убеждены: искренняя улыбка никогда не врет. Как ее распознать? Принято считать, что при фальшивой «задействованы» только уголки рта, а при настоящей – которую принято называть улыбкой Дюшена – еще и уголки глаз (хотя некоторые исследования ставят под сомнение, что ее невозможно «подделать»). Еще одним признаком искренности считается, если человек именно расплывается в улыбке, а не «надевает» ее мгновенно. Кроме того, «медленная» улыбка вызывает больше доверия и кажется более привлекательной.

8. Зарабатывать деньги

Выше уже были упомянуты исследования экономистов, которые оценили улыбку в плюс 10% к доверию. Но можно ли ощутить ее преимущество в денежном эквиваленте? По мнению, Кати Тидд и Джоана Локарда, вполне: еще в 1978 году они обнаружили, что улыбающимся официанткам оставляют больше чаевых.

В целом сфера обслуживания (гостиничный бизнес, ресторанный, авиаперевозка, развлечения) предполагает проявление сотрудниками определенных эмоций при общении с клиентами. Психологи называют это «эмоциональным трудом» и предупреждают: регулярно изображая чувства, которые вы на самом деле в этот момент не испытываете, вы прокладываете прямую дорогу к выгоранию.

9. Вызывать улыбку всего мира

Все же слышали выражение: «Улыбнись, и весь мир будет улыбаться с тобой. Плачь – и будешь плакать в одиночестве». Очевидно, что «весь мир» – это преувеличение, однако, как четверть века назад показало исследование Верлин Хинсз и Юдит Томхэв, эта фраза вовсе не лишена смысла: улыбкой на улыбку ответили 50% «испытуемых». А вот хмуриться в ответ практически никто не стал.

10. Дольше жить

Если ни одно из упомянутых исследований не вызвало у вас улыбку, подумайте о том, что она продлевает жизнь. Вот тому доказательство: в 1952 году была сфотографирована одна бейсбольная команда. Улыбающиеся на снимке спортсмены пережили своих товарищей в среднем на семь лет. Это ли не повод улыбнуться?