تاثیر لبخند

لبخند چیزی فراتر از نشان دادن خوشایند بودن چیزی است. تحقیقات روانشناسی ۱۰ فایده لبخند زدن را بیان می‌کنند. آدمها همیشه لبخند می‌زنند، مخصوصاً وقتی در جمع هستند اما لبخند فقط نشان دهنده شاد بودن آنها نیست. ما از لبخند برای اهداف خاص اجتماعی استفاده می‌کنیم زیرا لبخند می‌تواند پیام‌های مختلفی را به دیگران برساند. در زیر به ۱۰ روشی که می‌توان از لبخند برای فرستادن پیام درمورد قابل اعتماد بودن، جذابیت، اجتماعی بودن و ویژگی‌های بسیار دیگر درمورد خودمان استفاده کرد، اشاره می‌کنیم.

1. تشویق دیگران برای اعتماد به شما

در دنیایی که همه فقط به فکر خودشان هستند، واقعاً به چه کسی می‌توان اعتماد کرد؟ یک نشانه از قابل اعتماد بودن ما، لبخند است. لبخندهای واقعی پیام می‌فرستد که دیگران می‌توانند به ما اعتماد کرده و با ما همکاری کنند. کسانیکه لبخند می‌زنند معمولاً سخاوت و برونگرایی بیشتری دارند. اقتصاددانان نیز تصور می‌کنند که لبخند ارزش ویژه‌ای دارد. در یک تحقیق که توسط شارلمان و همکاران (Scharlemann et al.) انجام گرفت، احتمال اینکه شرکت‌کننده‌ها به افرادیکه لبخند می‌زدند اعتماد کنند خیلی بیشتر از بقیه بود. این تحقیق مشخص کرد که لبخند تمایل افراد برای اعتماد کردن را تا ۱۰% افزایش می‌دهد.

۲٫ جلب ملایمت و ارفاق دیگران

وقتی افراد کار بدی انجام می‌دهند و دستگیر می‌شوند معمولاً لبخند می‌زنند. آیا این کار برایشان فایده‌ای دارد؟ براساس تحقیقی که توسط لافرانس (LaFrance) و هِچ (Hecht) در ۱۹۹۵ انجام گرفت، می‌تواند اینطور باشد. ما با کسانیکه قانونشکنی کرده‌اند، اگر بعد از آن لبخند بزنند، با ملایمت و ارفاق بیشتری برخورد می‌کنیم. مهم نیست که لبخندی دروغین باشد، لبخندی از روی بیچارگی باشد یا یک لبخند واقعی، همه آنها باعث می‌شود برای فرد خاطی کمی تحفیف قائل شویم. به نظر می‌رسد که به این دلیل در این مورد موثر است که تصور می‌کنیم افرادی که بعد از قانون شکنی لبخند می‌زنند، قابل‌اعتمادتر از آنهایی هستند که لبخند نمی‌زنند.

۳٫ رهایی از خطاهای اجتماعی

فراموش کردید به مناسبت سالگرد ازدواجتان برای همسرتان هدیه بخرید؟ اسم یک مشتری مهم را فراموش کرده‌اید؟ سهواً یک بچه کوچک را لگد زدید؟ اگر چنین مواردی برای شما هم پیش آمده باشد، احتمالاً خجالت‌زده شده‌اید. عملکرد خجالت این است که شما را از مکان‌های اجتماعی پرفشار بیرون کند. لبخند‌های از روی خجالت با پایین انداختن سر همراه است و خیلی وقت‌ها هم یک خنده کوتاه احمقانه به آن اضافه می‌کنیم. این کار برای این انجام می‌شود که باعث شویم فرد مقابل اشتباه سهوی ما را فراموش کرده و سریعتر ما را ببخشد. بنابراین لبخند از روی خجالت به ما کمک می‌کند از زندان رها شویم.

۴٫ چون درغیراینصورت احساس بدی پیدا خواهم کرد

گاهی‌اوقات به این دلیل لبخند می‌زنیم که هم مودبانه است و هم اینکه بعد از آن احساس بدی پیدا نمی‌کنیم. مثل زمانیکه کسی با اشتیاق درمورد اینکه چطور مقداری پول در جیب یکی از لباس‌های قدیمی‌اش پیدا کرده برایمان تعریف می‌کند. شاید خیلی جای لبخند زدن نداشته باشد اما اینکار را می‌کنید چون مودبانه است. در یک تحقیق از افراد مختلف سوال شد بعد از شنیدن اخبار خوب از یک نفر، صورت خود را خشک و جدی نگه دارند. بعد از آن احساس بدی پیدا کردند و تصور می‌کردند که آن فرد نظر بدی نسبت به آنها پیدا خواهد کرد. به همین دلیل است که در اینگونه مواقع سر خود را تکان داده و لبخند می‌زنیم چون می‌دانیم اگر اینکار را نکنیم، بعد احساس پشیمانی خواهیم کرد. این احساس در زنان قوی‌تر از مردان است.

5. خندیدن از ته قلب

لبخند زدن راهی برای کاهش فشار ناشی از موقعیت‌های ناراحت‌کننده است. روانشناسان به آن فرضیه فیدبک چهره می‌گویند. حتی وقتی به اجبار لبخند می‌زنیم برای اینکه کمی روحیه‌مان را بهتر کند کافی است.

هشدار: لبخند زدن به چیزهای ناراحت‌کننده شاید موثر باشد اما به نظر دیگران جالب نمی‌رسد. وقتی آنسفیلد (Ansfield) در تحقیق خود از شرکت‌کننده‌ها خواست تا ویدئوهایی ناراحت‌کننده تماشا کنند، آنهایی که لبخند زدند بعد احساس بهتری داشتند تا آنها که لبخند نزدند. اما آنهایی که به تصاویر ناراحت‌کننده لبخند می‌زدند در نظر دیگران خوشایند نبودند.

6. برای درک و بینش بهتر

وقتی عصبی هستیم، توجه ما کمتر می‌شود. متوجه نمی‌شویم که کناردستمان چه می‌گذرد و فقط اتفاقی که درست روبه‌رویمان می‌افتد را می‌بینیم. این هم از نظر لفظی و هم استعاری صدق می‌کند: وقتی مضطرب هستیم یا استرس داریم، متوجه ایده‌هایی که در گوشه‌های ذهنمان است نمی‌شویم. اما برای به دست آوردن درک از یک مشکل، دقیقاً به همین ایده‌های پیرامونی نیاز پیدا می‌کنیم. لبخند بزنید. لبخند زدن باعث می‌شود احساس خوبی پیدا کنیم که انعطاف‌پذیری در توجه را بالا برده و توانایی ما برای فکر کردن کلی‌نگر را تقویت می‌کند. وقتی این ایده توسط جانسون و همکاران (Johnson et al.) در سال ۲۰۱۰ بررسی شد، نتایج تحقیق نشان داد که شرکت‌کننده‌هایی که لبخند می‌زدند در کارهایی که نیاز به توجه داشت و فرد باید کل جنگل و نه فقط درختان آن را می‌دید، بهتر عمل می‌کردند.

۷٫ برای جذابیت

لبخند خانم‌ها تاثیری جادویی بر همسرشان دارد و تاثیر آن حتی از ارتباط چشمی نیز بالاتر است. در یک تحقیق بر روی نحوه برخورد آقایان با خانم‌ها را در یک بار بررسی کرد ]والش و هویت، ۱۹۸۵ (Walsch & Hewitt, 1985) [. وقتی زنی فقط ارتباط چشمی با همسرش برقرار می‌کرد، در ۲۰% از موارد فرد به او نزدیک می‌شد. وقتی همان زن لبخندی را هم اضافه می‌کرد، در ۶۰% از موارد مرد به او نزدیک می‌شد.

اما وقتی مردها به زنان لبخند می‌زنند، تاثیر آن جادوییت کمتری دارد. بااینکه لبخند زدن جذابیت خانم‌ها را برای آقایان بیشتر می‌کند اما برعکس آن چندان صادق نیست. درواقع، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد مردان وقتی باغرور و یا حتی خجالت رفتار کنند، نسبت به زمانیکه شاد به نظر می‌رسند، جذابیت بیشتری دارند ]تریسی و بیل، ۲۰۱۱ (Tracy & Beall, 2011)[. کمتر لبخند زدن باعث می‌شود مردان مردانه‌تر به نظر برسند.

۸٫ پنهان کردن فکر

روانشناسان در گذشته تصور می‌کردند که یک لبخند واقعی هیچوقت دروغ نمی‌گوید. لبخند‌های دروغین و مصنوعی فقط دهان را درگیر می‌کند درحالیکه لبخندهای واقعی به چشم‌ها نیز می‌رسد. اما در تحقیقات اخیر مشخص شده است که ۸۰% از افرادیکه لبخند مصنوعی می‌زنند می‌توانند تاثیر لبخند بر روی چشم‌ها را نیز تقلید کنند. پس از لبخند می‌توان برای پنهان کردن چیزی که واقعاً به آن فکر می‌کنیم استفاده کنیم اما با این وجود ساختن یک لبخند مصنوعی چندان آسان نیست زیرا زمان‌بندی آن باید درست باشد. رمز ایجاد یک لبخند قابل‌اعتماد این است که شروع کُندی دارد، یعنی نیم‌ثانیه طول می‌کشد تا روی صورت پخش شود. یک تحقیق نشان داده است که در مقایسه با یک لبخند با شروع سریع (یک دهم ثانیه)، لبخندهای با شروع کُندتر قابل‌اطمینان‌تر، واقعی‌تر و جذاب‌تر تلقی می‌شوند.

۹٫ برای پول درآوردن

در موارد قبل بررسی کردیم که اقتصاددانان نیز ارزش لبخند را دریافته‌اند اما آیا لبخند می‌تواند واقعاً برایمان پول‌ساز باشد؟ واضح است که یک لبخند پهن از یک مستخدم می‌تواند: تید و لوکارد (Tidd and Lockard) در سال ۱۹۷۶ در تحقیق خود دریافتند که مستخدم‌هایی که لبخند می‌زنند انعام بیشتری دریافت می‌کنند. بطور‌کلی‌تر افرادیکه در صنایع خدماتی هستند، مثل مهمانداران هواپیما یا آنها که در بخش سرگرمی و میهمان‌نوازی هستند، برای لبخند زدن به مشتریان خود پول می‌گیرند. اما مراقب باشید. تضاد مداوم بین آنچه واقعاً احساس می‌شود و آنچه نشان داده می‌شود می‌تواند موجب خستگی فرد و فرسودگی شغلی شود.

۱۰٫ لبخند بزنید تا دنیا به شما لبخند بزند

یکی از ساده‌ترین لذت‌های زندگی که معمولاً به‌خاطر خودکار بودن آن دیده نمی‌شود زمانی است که به کسی لبخند می‌زنید و او در جواب به شما لبخند می‌زند.

اما همانطور که ممکن است متوجه شده باشید همه آدمها در جواب یک لبخند، لبخند نمی‌زنند. هینز و توم‌هاو (Hinsz and Tomhave) در سال ۱۹۹۱ در تحقیق خود بررسی کردند که چه نسبت از افراد لبخند را با لبخند جواب می‌دهند. نتایج آنها نشان داد که حدود ۵۰% از افراد اینگونه رفتار می‌کنند. درمقایسه معمولاً هیچکس اخم را با اخم جواب نمی‌دهد.

۱۱٫ لبخند برای طول‌عمر

اگر هیچکدام از این تحقیقات نتونست لبخندی روی لبان شما بنشاند این را هم در نظر بگیرید: افرادیکه زیاد لبخند می‌زنند معمولاً بیشتر عمر می‌کنند. در یک تحقیق که بر روی تصاویر بازیکنان بیسبال در سال ۱۹۵۲ انجام گرفت مشخص شد که آنها که لبخند زده بودند تا ۷ سال بیشتر از همسانان خود عمر کرده‌اند. شاید حالا دلیلی برای لبخند زدن پیدا کرده باشید.