Акмолинская область

 город Кокшетау

 КГУ “средняя школа № 7”

**Изучение феномена улыбки**

**в процессе общения**

**Секция:** Медицина и психология

**Бармакина Валерия**  ученица 5 класса

г. Кокшетау Акмолинской области

**Руководитель:** Алматова Айнур Байзаковна

педагог-психолог

КГУ «Средняя школа № 7»

 Кокшетау,2019

 **Содержание**

**Аннотация..................................................................................................3**

**Введение......................................................................................................6**

**Исследовательская часть**

**1. Определение понятии «Улыбка», «Феномен», «Здоровье», «Общение»**

* 1. **Природа улыбки и история ее возникновения....................7**
	2. **Феномен........................................................................................8**
	3. **Здоровье........................................................................................8**
	4. **Общение........................................................................................9**
	5. **Улыбка и ее типы, эксперимент «смеющиеся фотографии»................................................................................10**
1. **Значимость улыбки в жизни людей..........................................10**
	1. **Улыбка и здоровье....................................................................10**
	2. **Улыбка и общение.....................................................................11**
	3. **Улыбка и успех...........................................................................11**
2. **Выявление степени осведомленности о взимосвязи улыбки и здоровья, а также успешного коммуникативного навыка среди учащихся**

 **5-7 классов.........................................................................................12**

1. **Заключение........................................................................................14**
2. **Список использованной литературы...........................................15**
3. **Приложение.......................................................................................16-24**

 **Аннотация**

К научно- исследовательской работе «Изучение феномена улыбки в процессе общения» ученицы 5 «Б» класса Бармакиной Валерии средней школы № 7 г. Кокшетау

**Цели исследования** – показать влияние и значение улыбки для здоровья и дружеских отношений с одноклассниками и между людьми. Практически изучить взаимосвязь улыбки и успешности человека.

**Для достижения цели требуется решение следующих задач:**

1. определить понятия «|феномен» , «улыбка», «здоровье», «общение», и рассмотреть историю возникновения улыбки .

2. изучить и выяснить, как улыбка способствует укреплению дружеских отношений, улучшению и повышению уровня общительности человека.

3. раскрыть и выявить степень осведомленности о взимосвязи улыбки и успешного коммуникативного навыка среди учащихся 5-7 классов

4. провести анкетный опрос 5-7 классов

5.провести интервью среди учащихся

6. составить рекомендации и советы направленные на формирование позитивного отношения к себе и окружающим.

**Гипотеза исследования**: Я предполагаю, что «феномен улыбки» заключается в создании доверительного отношения и позитивного общения между людьми.

**Методы исследования:**

* личные наблюдения
* ознакомление с литературой
* эксперимент «смеющиеся фотографии»
* анкетирование, интервьюирование
* выводы и обобщение результатов

 **Обьект исследования:** здоровье человека, доброжелательные

 отношение учащихся в школе и человека в обществе.

**Предмет исследования:** улыбка человека, как выражения и фактор сохранения здоровья ученика, как средство формирования доброжелательных взаимоотношений между учениками в классе, в школе, способствующих развитию в людях чувство человечности ,взаимопомощи, милосердия.

 **Научная новизна работы**: обусловлена тем, что данный вопрос не исследовался в нашей школе, местности.

 **Практическая значимость:** вытекает из актуальности, определив, значение улыбки в процессе общения среди учащихся, можно объяснить причину сбоя в межличностной коммуникации и составить свод рекомендаций для налаживания дружеского взаимопонимания среди учащихся.

 Введение

В осенний солнечный день каждой первой пятницы октября отмечается Всемирный день улыбки! Сколько раз в день мы улыбаемся?

 Вглядываясь в лица своих одноклассников, я задумалась, почему одни ребята весёлые у них всё получается, а если и не получается они с улыбкой преодолевают трудности, а другие наоборот -грустные? Все зависит от человека и от обстоятельств.

Человек физически здоровый, уверенный в своих силах, жизнерадостный умеющий видеть в окружающей жизни добро и красоту, доброжелательно настроенный по отношению к другим людям выражает свое внутреннее состояние с помощью улыбки. Выделяется несколько видов улыбки в исследованиях Пола Экмана вежливая, радостная, искренняя, насмешливая, злая, профессиональная и другие виды улыбок, но нас в исследовании будет интересовать дружеская, искренняя, которая призвана укреплять дружбу, доверие между учащимися, между одноклассниками и повышать уровень позитивного общения.

Улыбка как феномен в настоящее время является предметом исследований ряда научных организаций международного общества по изучению юмора и Ассоциации практического и терапевтического юмора. Таким образом данная тема исследования является актуальной.

1. **Определение понятий «Улыбка», «Феномен», «Здоровье», «Общение»**

 **1.1 Природа улыбки и история ее возникновения**

В середине 19 века Чарльз Дарвин первым выявил, что мимика человека является продолжением мимических выражений, свойственных человекообразным обезьянам: с помощью выражения лица приматы передавали угрозу, беспокойство, испуг, демонстратировали миролюбие. По Дарвину, у человека мимика выражала сначала готовность к нападению, передвижению, защите и лишь в ходе развития человека выражение лица стало передавать информацию о внутреннем состоянии человека, о его стремлении к установлению общения с другими людьми. Все люди на земле умеют улыбаться и смеяться, так как эмоции генетически заданы, что основательно доказал в своих исследованиях известный американский психолог Кэролл Изард. Улыбка-это в первую очередь мозговой процесс, который обеспечивается врожденными нейронными программами. Таким образом, улыбка является врожденной.

 **1.2**  **Улыбка и ее типы, эксперимент «смеющиеся фотографии»**

От самого рождения до глубокой старости улыбка сопроваждает нас и наших близких.В каждом семейном фотоальбоме- смеющие лица родных и друзей. Я проследила путь улыбки в жизни нашей семьи. Жизнь семьи, родителей, школьная жизнь- это целое приключение со своими радостями и трудностями.Чем больше улыбок, тем легче решать проблемы и переживать трудные времена.Просматривая, семейный фотоальбом, я поняла, что это сборник самых счастливых и приятных моментов.Собраные в одном месте фотографии людей всех возростов ноглядно показывают, что по жизни нас сопроваждают другие виды улыбок типы улыбок и их значение невозможно переценить:Детская улыбка на этой фотографии я маленькая,но уже хочу радоваться и улыбаться. Детская улыбка это радость и нежность, доброты и доверие. Следующая фотография улыбка бабушки. Это такой тип улыбки, я думаю знакомый каждому, потому что именно её улыбка теплом меня окружает в непогодуили когда мне грустно. И как лучик солнца озоряет, с любовью сердце вдохновляет меня на новые дела! Ещё один тип любещая улыбка дедушки. Улыбки моих друзей. Они очень разные. Смущённые, дерзкие, хитрые, весёлые и влюблённые. И, наконец мудрая улыбка моих родителей. Улыбка матери и добрый взгляд взгляд отца дороже каждого из вас . Светлая милосердная улыбка брата, окрыляет меня. Я долго разглядывала фотографии и меня веселило, это как мне дороги эти улыбки. И я подумала как мы неосторожны как мы не уклюжи по отношению друг другу. Мы- это вообще люди, как мы способны друг друга (не поняв) ранить, оскорбить, даже вывернуть наизнанку своим отношением. Вот если бы могли делать всё, что бы каждому было хорошо, то это был бы рай на земле.

 **1.3 Феномен**

Феномен -термин, в общем смысле означающий явление, данное в чувственном созерцании. В естественной науке под феноменом понимается наблюдаемое явление или событие. Также фено́ме́н — необычное явление, редкий факт, то, что трудно постичь.

**1.4 Здоровье**

Душевное здоровье — способность человека справляться со сложными обстоятельствами жизни, сохраняя оптимальный эмоциональный фон и адекватность поведения.

**1.5 Общение**

Общение-это уникальное социально-психологическое  явление,  общение – это “сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого.

1. **Значимость улыбки в жизни людей**

**2.1 Улыбка и здоровье**

Респондентам от 10 до 12 лет мной был задан вопрос: «Часто ли ты улыбаешься?» Опрошено 40 учеников 5-6-х классов, и результаты таковы: часто улыбаются-27 учеников; иногда- 2 ученика; и 1-ученик ответил редко, Чарльз Дарвин также создал теорию обратной лицевой связи. Его теория утверждает, что сам по себе акт улыбки действительно улучшает наше самочувствие — а не только является результатом хорошего настроения. Мы чувствуем себя лучше, когда улыбаемся. Улыбка стимулирует центр положительного подкрепления в мозгу таким образом, что большое количество улыбок может улучшить ваше здоровье. Улыбка помогает снизить уровень гормонов, вызывающих стресс, таких, как кортизол, адреналин и дофамин, увеличивая уровень гормонов, повышающих настроение, как эндорфин, а также помогает снизить давление. Ученые обнаружили: веселое настроение, выражающееся в улыбке, также стимулирует кровообращение, активизирует защитные силы организма, расслабляет мышцы, улучшает обмен веществ. Улыбка и смех способны снять физическое и умственное напряжение. В начале 1980-х годов директор американского цирка Big Apple Circus Майкл Кристенсен впервые организовал регулярные посещения онкологически больных детей клоунами. Медики констатировали, что после визита клоуна эффективность лечения заметно возрастала. Именно с этого времени лечащие клоуны стали участвовать в исцелении больных в ряде передовых в медицине стран мира. Отличное настроение человека способно сохранить его сердце здоровым. Ученые из Америки в ходе исследования пришли к такому выводу, что позитивно настроенные люди меньше страдают сердечными заболеваниями, так как само только ощущение счастья способно нормализовать давление. А депрессивное состояние человека и стресс способствуют возникновению сердечных заболеваний. Изучая этот вопрос, медики из Гарвардской школы нашли связь оптимистичного настроя человека с состоянием его сердечно-сосудистой системы. Результаты ошеломляют: оптимистично настроенные люди на пятьдесят процентов меньше страдали заболеваниями сердца. Кроме этого, они употребляли в пищу только полезные продукты, что способствовало положительным результатам исследования. Однако сам факт о том, что позитивно настроенные люди гораздо меньше страдают сердечными заболеваниями, впечатляет многих ведущих специалистов, ведь теперь это доказано учеными.В жизни человека много причин и поводов для возникновения эмоциональной напряженности. Повторяясь слишком часто, они приводят к возникновению неврозов, гипертонии и к другим болезням. И так же как, стремясь очистить атмосферу наших городов, мы стараемся, чтобы вокруг нас было больше растений, зелени, очищая духовную атмосферу, люди должны позаботиться и об улыбках в своем окружении.

 С точки зрения влияния на здоровье улыбки меня заинтересовала информация психолога Алексея Чалого, который в своей статье рассказывает о пользе «смеющихся» фотографий. Я решила провести эксперимент. Выбрав фотографии, где я и моя семья запечатлены улыбающимися, повесила дома на стену так, чтобы они чаще попадалась мне на глаза. В мое сознание, а скорее – в подсознание, хоть и медленно, но проникало новое представление о себе : вот мы, оказывается, какие веселые и жизнерадостные! Сначала я обратила внимание на снижение собственной тревожности и восприняла такое состояние как само собой разумеющееся. Этому, видимо, способствовали эмоции, зафиксированные на фотографии. Ученый в своей статье рассказывает о том, что исчезают симптомы гипертонии, налаживаются взаимоотношения в семье, быстрее заживают раны после тяжелой травмы и т.д. . Многие говорят, что иметь такую фотографию скоро станет таким же обычным делом, как чистить утром зубы. Кто знает, возможно, тема «смеющихся» портретов станет предметом следующего нашего исследования. В одном я точно не сомневаюсь, улыбка влияет на здоровье, что и подтвердил проведённый мною опрос. На вопрос «Почему полезно улыбаться», так как улучшает здоровье ответили 40 человек из 40 опрошенных.А Вы хотите быть здоровыми? Тогда улыбайтесь!

**2.2.Улыбка и общение**

Вы не задумывались, почему, общаясь с детьми, которые так часто улыбаются, вы и сами улыбаетесь чаще? Недавнее исследование университете Упсалы в Швеции показало, что очень трудно хмуриться, глядя на улыбающегося человека. Вы спросите, почему? Потому что улыбки эволюционно заразительны и они ослабляют обычный контроль над мимическими мышцами. Подражание улыбке и ее физическое ощущение помогают нам различать подлинные и фальшивые улыбки и понимать эмоциональное состояние улыбающегося человека.

В Швеции были проведены исследования, когда люди с разным настроением смотрели на улыбающегося человека. И в этот момент выражение лица испытуемых невольно расслаблялось, и сама собой появлялась улыбка. Профессор Рут Кэмпбелл из Университетского колледжа Лондона считает, что в мозге существуют так называемые зеркальные нейроны, которые вызывают «зеркальное поведение». Поэтому сознательно или бессознательно, но человек автоматически копирует то выражение лица, какое видит перед собой. Улыбка помогает сдержать наши собственные агрессивные порывы, нашу злобу и нейтрализовать ту агрессию, которую может испытывать по отношению к нам другой человек. Чем больше человек улыбается, тем более позитивно реагируют на него окружающие. Известно, что от умения правильно общаться с людьми зависит 80% нашего успеха. А что значит правильно общаться? Быть приветливым и доброжелательным. И самое главное – уметь улыбаться.

 Искренняя улыбка – это сигнал отсутствия опасности для другого человека, это «зеленый свет» для знакомства, для установления взаимоотношений. Отсутствие улыбки на нашем лице держит в напряжении других людей, в это время их инстинкт самосохранения находится в полной боевой готовности, чтобы моментально защитить их. Вот почему хмурые люди вызывают подозрение или недоверие, и не располагают к себе. Наш инстинкт самосохранения уводит нас от хмурых, неприветливых людей, даже не ставя нас в известность. Мы, не задумываясь, избегаем знакомства с такими людьми. Китайская пословица гласит: «Человек без улыбки на лице не должен открывать лавку».Для того, чтобы успешно завязать знакомство, необходимо научиться искренне улыбаться, научиться успокаивать свой инстинкт самосохранения. Тогда мы не будем напрягать других людей, и они не будут нас избегать. Но это не так-то просто. Счастье зависит не от внешних условий. Оно зависит от условий внутренних.

 Улыбка – это отражение внутреннего мира человека.

 Улыбка ещё и эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих. Если мышцы лица “работают на улыбку”, то происходит гораздо большее, чем вы можете себе представить: мышцы активизируют нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг “посылается” позитивный сигнал”.У улыбки есть еще одна очень важная функция (как говорят ученые, коммуникативная функция)— улыбка является одним из законов, с помощью которых люди общаются, связываются между собой. Улыбаются кому-то, улыбка имеет адресата. Улыбка — мощнейшее средство общения. Искренняя улыбка несет информацию о приятии, о любви, о взаимопонимании, о безопасности. В результате, встретив теплую и любящую улыбку, мы расслабляемся и снижаем уровень своей закрытости, напряженности, защиты. Когда нам посылают улыбку, она благодатно воздействует почти на каждую систему нашего тела. Когда я задала вопрос одноклассникам и ученикам 6- го класса вопрос « Любишь ли ты, когда тебе улыбаются, то получила такие ответы: 27 ребят из 40 опрошенных, ответили утвердительно, не знают-2 и 1 ученик ответил нет.

Таким образом, высказывание о том, что хмурый вид отталкивает людей, а улыбка привлекательна, верно.

***2.3 Улыбка и успех***

 Большинство людей, наверное, думают, что все эти советы совершенно им не нужны. Ибо самое главное – быть собой, “естественным”. Для чего надо улыбаться, когда тебе плохо? Зачем улыбаться тем, кто неприятен тебе, когда ты буквально его ненавидишь. Ибо самое главное – быть собой, “естественным”. Для чего надо улыбаться, когда тебе плохо? Зачем улыбаться тем, кто неприятен тебе, когда ты буквально его ненавидишь?

Улыбайтесь и не ожидайте взаимности. Вы это делаете для себя.

Вы улучшаете себе настроение и приносите удачу. А вместе с этим и успех, ибо улыбка – это залог успеха. В начале очень тяжело заставить себя улыбаться. Мышцам лица надо привыкнуть к новому состоянию. Но сколько бы ни прошло времени, все равно вам надо будут управлять своей улыбкой и каждый раз вызывать ее перед зеркалом. Все успешные люди делают каждое утро. Владимир Довгань, которого считают одним из самых позитивных людей в мире, говорит, что каждое утро он перед зеркалом заставляет себя расправлять плечи, выпрямлять спину и улыбаться. Улыбка и прямые плечи помогают ему стремительно продвигаться вперед. То же самое может сделать каждый, ибо улыбка – обязательное условие достижение успеха! Представители различных профессий рассматривают улыбку со своих позиций. Для продавца это способ определения отношения покупателя к его товару. В специальных исследования, например, было выявлено: если продавцы улыбаются покупателям, то объем продаж в магазинах увеличивается на 20%. Улыбающееся лицо чаще вызывает к себе расположение, более успешно снимает возможную конфронтацию, чем хмурое и замкнутое. Для визажиста и парикмахера- это «маленькая очаровательная гримаса», которая слегка приподнимает черты лица, дополняет блеск глаз, придает счастливое выражение лицу, делая его более привлекательным. Для психолога улыбка – зеркало души, отпечаток индивидуальных черт характера, показатель искренности человека

Мы часто недооцениваем значение улыбки в нашей повседневной жизни. А ведь все известные артисты и певцы, политические и общественные деятели стали популярными еще и потому, что они хотя бы изредка улыбались и улыбаются своим поклонникам или избирателям. Ни одно религиозное течение не нашло бы поддержки, если бы на лицах его проповедников и приверженцев не было улыбки умиления. Даже смех – это всего лишь голосовое сопровождение улыбки. Улыбка важна в быту и на работе. Например, во время собеседований и деловых переговоров люди могут вести себя двояко. С одной стороны – агрессивный и сосредоточенный человек, ощущающий себя солдатом на передовой. Его колючий взгляд устремлен прямо на собеседника, глаза широко открыты, лоб и брови нахмурены, губы сжаты, разговор напряженный. С другой стороны – тактичный человек с миролюбивым взглядом и легкой доброжелательной улыбкой, верящий в благоприятный исход разговора и надеющийся на осуществление своих планов. Поверьте, ему будет больше везти на переговорах, нежели первому. Считается, что в 90% случаев жалоб на чиновников вышестоящему начальству можно избежать, если представитель власти будет вести себя тактично и … доброжелательно улыбаться. Так что, от улыбки зависит многое, в том числе, и наш успех.

1. **Выявление степени осведомленности о взимосвязи улыбки и здоровья, а также успешного коммуникативного навыка среди учащихся 5-7 классов**

С целью выявления степени осведомленности о взаимосвязи улыбки и успешного налаживания дружеских отношений, я провела анкетный опрос и интервьюирование среди учащихся 5-6 классов СШ №7. Было опрошено 40 человек. Результаты опроса показали, что все учащиеся знают ,что с помощью улыбки можно подружиться, но что улыбка полезна для здоровья знают только 50% опрошенных и 50% - что улыбка является залогом успеха в общении. Я тоже, пока не занялась изучением феномена улыбки, не знала,какое значение имеет улыбка в процессе общения. В классе постоянно хмурилась,сердилась, делала ребятам замечания и мои одноклассники не хотели со мной общаться, дружить, даже разговаривать. Прочитав, научные статьи об улыбке, я поняла,что мне надо измениться самой. Стать более приветливой и доброжелательной, быть более терпимой к недостаткам других людей.

 **Заключение**

Таким образом, делая вывод, я считаю, что поставленной цели добилась и задачи, стоящие перед мною, решила! Теперь я знаю точно - почему улыбка должна стать постоянным атрибутом каждого человека! Простая улыбка человека, на самом деле, оказывает огромное влияние на здоровье и благополучие человека. Улыбка намного значительнее и влиятельнее, чем я думала об этом. Улыбка обладает магической силой — открывать сердца и располагать к себе людей. На практике мною,доказана,что улыбка влияет на состояние души, улучшает настроение, взимопониманимание между людьми.

Улыбающийся человек более успешен, так на личном примере,после эксперимента моя успеваемость в школе стала лучше, я стала уверенной в своих силах. Искренняя улыбка укрепляет иммунную систему человека.Польза улыбки доказана самой жизнью. Серьезные люди, живут меньше и, менее счастливы в жизни.

Вы видите, как много нам способна дать простая улыбка. Но вы скажете: наступила весна, а на лицах людей улыбок не добавилось. В общественном транспорте всё те же напряженные лица. Продавцы всё такие же недоброжелательные и хмурые. Прохожие на улице всё так же смотрят себе под ноги, не обращая внимания на просыпающуюся природу, на краски вокруг. Эти люди просто не знают, что можно жить по-другому!

Эти люди просто не знают, что можно жить в радости!

Эти люди просто не знают, что источник нашего счастья в нас самих!

Люди редко используют это средство, поскольку просто не умеют улыбаться. Кому-то надо хорошо постараться, чтобы рассмешить нас и только тогда на нашем лице появится улыбка. А вот сделать это просто так – обычно очень трудно. Но этому можно научиться. Рекомендации можно будет найти в наших буклетах. А поднять настроение поможет созданный мною альбом!

 Так что, всякий раз, когда вы хотите выглядеть лучше и увереннее в себе, снизить уровень стресса, или улучшить своё здоровье, или чувствовать себя так, будто только что съели кучу отличного шоколада — без соответствующего количества калорий, всякий раз, как вы хотите задействовать суперспособность, которая помогла бы вам и всем окружающим жить дольше, здоровее, счастливее — улыбайтесь.

**Список использованной литературы**

1.Алан Пиз, Барбара Пиз «Язык телодвижений», издательство «Эксмо»

2007 г.

2. Карнеги Д.. Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей: пер. с англ.М.-Р.: ДЕЛО. 1990-720с.

3. Ноткин Б. «Об улыбке по – научному» // Неделя 1988. С. 10

4. Носов Н.Н. Кванты смеха.- М.: Издание И.П. Носова; Эксмо, 2008.

5. Стернин И.А. «Улыбка в русском общении» // Р. 1992. № 2

6. Колесникова Л.П. Обаяние личности как категория риторики.

7. Новая энциклопедия школьника.

**Интернет ресурсы: yandex.ru**

1.http://ru.wikipedia

2.http://ru. ieroglif.com

3.http://otebe.info/

4.http://www.orel.fio.ru/civcenter/metod4.

5.<http://www.lichnoe-razvitie.com/krasota-i-zdorovie/nauchitsya-krasivo-ulibatsya-legko.html>

 **Приложение 1**

**Рекомендации**

Я систематизировала несколько советов, упражнений и сформулировала рекомендации, позволяющие преодолеть негативное восприятие действительности, рождающие чувство уверенности в себе, психологически настраивающие человека на позитивное отношение к себе, людям, ситуациям. Учёные установили, что гормон меланин, вызывающий состояние депрессии, разрушается солнечными лучами.

 1 совет- поэтому старайтесь чаще быть на солнце

 2 совет- попробуйте пораньше вставать (и соответственно ложиться), чтобы за день подарить организму побольше солнышка.

3 совет- начинайте день с улыбки перед зеркалом.

4 совет -делайте физкультминутки под музыку.

Психологическое упражнение «Зарядка для губ». Регулярно, используя, которое Вы сделаете свое лицо более открытым, а общение с людьми- более приятным. Между прочим, звезды Голливуда проходят специальный обучающий курс, чтобы их улыбка покоряла сердца миллионов.

1. Внимательно посмотрите на свое изображение в зеркале и улыбнитесь.
2. Фиксация улыбки. Сядьте перед зеркалом, расслабьтесь. Улыбнитесь своему отражению, меняйте выражения лица, найдите самый привлекательный вариант улыбки.
3. Подушечками пальцев слегка надавите на уголки губ, ненадолго зафиксируйте, потом отпустите.
4. Повторяйте 5-7 раз
5. Немного передохните, закройте глаза и улыбнитесь той самой улыбкой. Задержите на лице и откройте глаза.
6. Повторяйте трижды подряд, пока не увидите в зеркале идеал своей улыбки

Повторяйте этот простой тренинг каждый день, и вы научитесь фиксировать свой внимание на мимических мышцах.

Больше читайте смешных, юмористических рассказов. Вспомните забавный случай из своей жизни, и хорошее настроение вернется к вам из прошлого. Чтобы сохранить хорошее настроение, полезно научиться переключаться с одной деятельности на другую. А если наградите улыбкой прохожего, он улыбнется вам в ответ – и станет теплее на душе. Следуя этим советам, вы обретете уверенность в себе, положительный настрой по отношению к жизни, к другим людям, укрепите свое здоровье, улучшите эмоциональное самочувствие, будете ощущать себя счастливым и успешным человеком, готовым поделиться своим счастьем с окружающими людьми, найдете много друзей!