# 3 причины, почему смирение — это суперспособность

*Узнайте, как раскрыть все дары смирения*

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- Смирение, в сочетании с прощением и терпением, может помочь воспитать сдержанность и умеренность.

- Партнеры, которые считают друг друга честными и способными к смирению, скорее всего, будут совместимы, удовлетворены и будут иметь более долгосрочные отношения.

- Смирение связано с умением лучше слушать, что является одним из основных компонентов правильной коммуникации.

Когда мы слышим слова "сила характера", мы сразу же думаем о таких качествах, как храбрость, лидерство, стойкость и хладнокровие.

Возможно, вас удивит тот факт, что смирение все чаще рассматривается психологами как необходимая черта для тех, кто хочет жить в физиологическом и психологическом равновесии и благополучии.

Вот три причины, по которым смирение может быть вашей самой недооцененной суперсилой.

**1. Это строительный блок сдержанности**

Клинический психолог и профессор психологии в Университете Содружества Вирджинии Эверетт Уортингтон (Everett Worthington) описывает сдержанность как "умеренность в действиях, мыслях или чувствах". По словам Уортингтона, смирение в сочетании с прощением и терпением может помочь выработать эту сдержанность.

"В нынешнем поляризованном социальном климате такой сдержанности часто не хватает. Ее отсутствие может привести к тому, что мы будем остро реагировать на различия в своих позициях, расе, религии и мнениях", - объясняет он.

Уортингтон утверждает, что смирение может помочь людям сдерживать свои реакции, чтобы они могли избежать социально разрушительных действий.

Ключевым фактором в развитии сдержанности в обществе и в наших отношениях, говорит Уортингтон, является способность слушать с сочувствием и вежливо, что лучше всего достигается путем воспитания и практики смирения.

Он утверждает, что смирение состоит из четырех частей:

1. Осознавать и действовать на основе точной самооценки наших сильных и слабых сторон
2. Быть способным к обучению для исправления наших слабостей
3. Преподносить себя скромно, а не высокомерно
4. Быть ориентированным на других, чтобы возвышать, а не опускать их.

"Исследования смирения показали, что, когда люди смиренны, это действует как социальное масло, смазывающее отношения", - говорит он. "Кроме того, смирение — это буфер против вреда, наносимого отношениям. Она имеет преимущества для психического здоровья как того, кто смиряется, так и тех, кто находится в отношениях с этим человеком".

**2. Это поможет вам привлечь нужных людей**

Исследование, опубликованное в Журнале «Исследование личности» (Journal of Research in Personality), объясняет, что партнеры, которые считают друг друга честными и скромными, с большей вероятностью будут совместимы, сообщают о большей удовлетворенности отношениями и имеют более длительные отношения.

По словам психолога Цзе Лю, измерение личности "честность-скромность" включает такие черты, как честность, надежность, доброта, справедливость и скромность, которые отражают основные ценности людей.

"Ценности являются важной частью социальных отношений людей: люди склонны считать, что их ценности разделяют те, с кем у них близкие отношения, и стремятся развивать отношения с теми, чьи ценности схожи с их собственными", - говорит Лю.

Другими словами, скромность может помочь вам установить глубокие связи с людьми, которые ценят то же, что и вы.

**3. Способствует глубоким и содержательным беседам**

Смирение также связано с умением лучше слушать, что, как мы все знаем, является одним из основных компонентов хорошего разговора. В одном исследовании, опубликованном в Журнале позитивной психологии (Journal of Positive Psychology), психолог Михал Леманн называет смирение - пониманием того, что человек не является центром этого мира и что есть вещи более важные, чем он сам - определяющим качеством хорошего слушателя.

"Мы обнаружили, что слушание увеличивает состояние смирения у обоих участников разговора: слушателя и говорящего, но особенно у слушателя", - говорит Леманн.

Это означает, что смирение не только делает беседу лучше и более тонкой благодаря лучшему слушанию, но и повышает общий уровень смирения в ней. Это создает петлю положительной обратной связи, которая со временем приводит к еще более качественным беседам.

По словам Леманна, слушание, ориентированное на смирение, может также помочь людям следующим образом:

- Оно может улучшить качество ваших отношений. Хорошее слушание может углубить ваши самые близкие отношения, а также заложить прочный фундамент для новых.

- Оно может улучшить производительность на работе. Продавцы, которые хорошо слушают, продают больше, врачи, которые хорошо слушают, реже попадают под суд за недобросовестную работу, а менеджеры, которые хорошо слушают, чаще имеют подчиненных, которые хотят следовать их указаниям.

**Заключение**

Сила и честность бывают разных форм и видов. Чтобы насладиться всем спектром жизненных впечатлений, разумно использовать более мягкие и тонкие качества, такие как смирение, а также храбрость и мужество.

Оригинальная статья: Mark Travers - 3 Reasons Why Humility Is an Underrated Superpower, August 2022

Перевод: Остренко Анна Александровна

Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна

Источник изображения: pixabay.com

Ключевые слова: психология, гуманизм, смирение, честность, менеджмент, производительность, отношения.

