

جذاب و اثرگذار باشید

ترفند‌های روان‌شناختی کمتر شنیده‌شده که شمار ادر ارتباط با دیگران اثرگذار و موفق نشان می‌دهد



تکنیک رفتار آینه‌ای این تکنیک شامل تقلید ظریف از رفتارهای فرد مقابل است. وقتی با کسی صحبت می‌کنید، سعی کنید زبان بدن، حرکات و حالت‌های صورت او را کپی کنید! تکنیک حرکات آینه‌ای، یکی از راه‌های نفوذ در دل دیگران است. به کمک این روش شما می‌توانید با سرعتی غیرقابل باور در دل دیگران نفوذ کنید، به طوری که آن‌ها حتی در اولین ملاقات به شما اطمینان کنند. دل‌لش این است که وقتی زبان بدن خود را شبیه زبان بدن شخص مقابل می‌کنید، ناخودآگاه این حس در او به وجود می‌آید که «این شخص شبیه من است و مرا قبول دارد. از او خوشم می‌آید، چون شبیه هم هستیم.» عکس این قضیه هم درست است. وقتی دو نفر با زبان بدن متفاوت با هم حرف می‌زنند، احساس می‌کنند شباهت کمی به هم دارند بنابراین ممکن است با هم به توافق نرسند. در واقع افراد با مشاهده



اثر پرات فال

اگر هنگام صحبت کردن تیق زدید یا در اولین برخورد هنگام صرف چای، آن را روی لباس‌تان ریختید، نگران نباشید. این اتفاقات می‌توانند به نفع شما تمام شوند البته در صورتی که آن‌ها را بپذیرید و تلاش نکنید طوری وانمود کنید که فردی کامل و بدون خطا هستید. اثر پرات فال می‌گوید ارتکاب اشتباهات این چینی می‌تواند به دلیلی برای دوست داشتنی بودن شما نزد دیگران تبدیل شود. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که کمتر مرتکب اشتباه می‌شوند معمولاً افراد دوست‌داشتنی نیستند، به عبارت دیگر کامل بودن و کمال گرایی فاصله‌ای بین فرد و اطرافیانش ایجاد می‌کند. اما اگر شما خودتان را انسانی بدانید که به طور طبیعی اشتباهاتی را مرتکب می‌شود، دیگران هم در باره شما این گونه فکر خواهند کرد و شمار از خودشان خواهند دانست. طبق این اصل، افرادی که گاهی مرتکب اشتباه می‌شوند اما اشتباهات‌شان را می‌پذیرند، نزد دیگران مقبول‌ترند.

اثر مواجهه صرف

اثر مواجهه صرف یک پدیده دیگر روان شناختی است که بر اساس آن هر چه فرد بیشتر با چیزی مواجه شود، تمایل بیشتری به آن پیدا می‌کند. به

عبارت دیگر طبق مطالعات مربوط به جذابیت بین فردی، هر چقدر بیشتر فردی را ببینید، او را خوشایندتر و دوست‌داشتنی‌تر می‌یابید. بنا بر این ملاقات‌های بیشتر می‌تواند باعث جذابیت بیشتر شما در نظر فرد مورد علاقه‌تان شود!

تکنیک خودافشایی یا خودافشاگری

خودافشایی یک نوع افشای هدفمند اطلاعات شخصی به فردی دیگر است. به عنوان مثال اگر شما به طور هدفمند لباس تیم مورد علاقه‌تان را به تن کنید تا وفاداری‌تان را به یک دوست جدید که او هم طرفدار همان تیم است نشان دهید، در آن صورت این نوع لباس پوشیدن یک نوع خودافشایی خواهد بود. به همین ترتیب، گفتن رشته تحصیلی یا زادگاه‌تان به یک همکلاسی در طول هفته اول دانشگاه، می‌تواند باعث آغاز یک دوستی شود که فراتر از کلاس تداوم پیدا می‌کند. در واقع اثر خودافشایی می‌گوید وقتی اطلاعات شخصی‌تان را با کسی به اشتراک می‌گذارید، احتمال بیشتری دارد که فرد مقابل با شما احساس صمیمیت کند و در آینده هم به شما اعتماد بیشتری داشته باشد.

اصل خودانتقالی صفات

افراد معمولاً صفاتی را که شما برای توصیف دیگران به کار می‌برید، با شخصیت خودتان پیوند می‌دهند به این معنا که شمارا فردی واجد همان صفات می‌دانند. این پدیده روان‌شناختی را اصل خودانتقالی صفات می‌نامند. طبق این اصل اگر می‌خواهید دیگران شما را با صفاتی خوب بشناسند بهتر است از صفات خوب دیگران تعریف کنید. مطالعه‌ای که در مجله روان‌شناسی شخصیتی و اجتماعی هلند منتشر شد، نشان داد اصل خودانتقالی صفات حتی زمانی که افراد می‌دانند فلان ویژگی ربطی به کسانی که در باره‌شان صحبت می‌شود ندارد هم صادق است. در واقع هر آن چه که درباره دیگران می‌گویید، روی تصور دیگران از شما تأثیری می‌گذارد. به عنوان مثال اگر شخص دیگری را یک فرد اصیل و مهربان توصیف می‌شناسند. بر عکس این موضوع هم صادق است. اگر مدام پشت سر دیگران بد بگویید، دوستان‌تان کم‌کم آن ویژگی‌های منفی را با شناخت‌شان از خود شما پیوند می‌دهند.

یادداشت



ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۶۳۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* الان که بیشتر خودروها در شهر، تک‌سرنشین هستن و راننده بیشتر شون هم خانمه، به مکانیک زن هم نیازه دیگه.
* درباره مطلب جشن کرونا، قطعاً کسی با جشن گرفتن به بهانه‌های مختلف مخالف نیست به خصوص برای پولدارها اما این که مدام بذاری تو اینستا و... نشون میده که کمبودداری دیگه.
* خیلی وقت است که دیگر در زندگی سلام، کشورهای دیگر را معرفی نمی‌کنید. یکی از بهترین مطالب شما، همان معرفی کشورهای دیگر به خصوص کشورهای پیشرفته مثل سوئد و سوئیس است. پیگیری کنین.
* هرچند شاید این پیامک رو چاپ نکنین اما من ناراحت می‌شوم که زنان کشورم به سراغ چنین کارهایی مثل مکانیکی و راننده تریلی شدن و... بروند. ظرافت‌های زنانه با این شغل‌ها همخوانی ندارد.
* تنها راهکار مطلب صفحه سلامت درباره «توصیه‌هایی برای لاغر شدن تا پایان سال» که می‌تونم اجرا کنم امیدوارم اثری هم داشته باشد، خوابیدن بیشتره!
* مشاور محترم مطلب «۷ رفتار آسیب‌زادر دوران عقد»، به نظرت می‌شه با این شرایط فرهنگی جامعه، در دوران عقد رابطه کامل با همسر نداشت؟ به نظرم این افکار قدیمی شده دیگه، ببخشید البته.

جذب فالوئر از کنار تخت میناوند

درباره عکسی که توسط یک پزشک از مهر داد میناوند در وضعیت کمای مصنوعی منتشر شده‌است



الهه توانا | روزنامه‌نگار



از زمان شیوع کرونا، عکس‌های زیادی از بیمارستان و کادر درمان منتشر شده‌است. بعضی‌ها غامبراند، بعضی‌ها ترسناک، بعضی‌ها امیدبخش اما وجه مشترک همه‌شان، قدردانی و احترامی است که نسبت به کادر درمان برمی‌انگیزند. نمی‌شود عکسی ببینی که از فاصله‌ای بسیار دور رنج زیادی را به تو تحمیل می‌کند و کسی را که بار آن رنج را بر دوش می‌کشد، ستایش نکنی. به‌تازگی اما عکس عجیب و دردناکی در فضای مجازی دست به‌دست می‌شود که کارکردی وارونه‌دارد؛ عکسی که مستقیم آبروی کادر درمان و اعتماد عمومی را نشانه گرفته‌است. در این عکس، شخصی با پوشش مخصوص عوامل بیمارستان ایستاده‌است کنار تخت مهر داد میناوند که در وضعیت کمای مصنوعی به‌سر می‌برد و طوری با دست‌های چفت‌شده روی سینه به‌دوربین نگاه می‌کند که انگار کارش خیلی عادی است. انگار در یک وضعیت مطلوب، با رضایت و رزشکار محبوبش در کنار او عکس یادگاری انداخته‌است. انگار چیزی از حریم خصوصی و حقوق بیمار نمی‌داند و انگار این ندانستن هیچ‌اشکالی ندارد که اگر داشت، این عکس دست کم نباید منتشر می‌شد. این اولین بار نیست که عکسی ناقض حریم شخصی افراد منتشر می‌شود. اصولاً هر جا پای افراد مشهور در میان باشد، همیشه یکی دوتا دوربین روشن پیدامی‌شود که نه به اخلاق اعتنائی دارند و نه رضایت سوژه عکس برای‌شان اهمیتی دارد. چندسال پیش سلفی چند هنرپیشه با مرحوم جمشید مشایخی در بیمارستان واکنش‌های زیادی برانگیخت. سلفی غیرقابل درک (عباس جدیدی)، کشتی گیر سابق با پیکر بی‌جان پیش کسوت فوتبال، مرحوم پورحیدری، هنوز از ذهن‌مان پاک نشده‌است. نمونه‌های دیگری را می‌توانیم به‌این فهرست خجالت‌بار اضافه کنیم ولی عکس اخیر، قطعاً جزو شرم‌آورترین‌ها قرار می‌گیرد. حدس‌زن ند نیست پشت عکس‌های نامتعارف، دشوار نیست؛ سرزبان افتادن، جلب توجه کردن و لو توجّه منفی، خود را دلسوز و نوع‌دوست نشان دادن. هیچ کدام از این دلایل، قابل توجیه نیستند اما در باره موقعیت میناوند، به‌مراتب نابخشودنی‌تر می‌شوند چون فراتر از یک رفتار غلط و مغایر اخلاق حرفه‌ای‌اند. مثل این است که یک روان‌شناس، گفته‌های بیمار ش در اتاق درمان را همه جا جار بزند یا یک معلم، وضعیت درسی دانش‌آموز هایش را به اطلاع عموم برساند. هر کسی در هر شغل و جایگاهی، امین افرادی است که را باب رجوع او به‌شمار می‌روند و هر قدری که حریم خصوصی را باب رجوع زیر پا بگذارد، اعتماد عمومی را خدشه‌دار می‌کند. پرواضح است که ما خطای یک پزشک را به پای کل کادر حمت کش درمان نمی‌نویسیم و و حمت چندین برابری شده‌آن‌ها را در این روزها نادیده نمی‌گیریم اما از کنار این عکس نمی‌شود بدون دلخوری و تذکر گذشت.