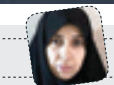




## ظاهر تان با دیگران حرف می‌زند!

نتایج تحقیقی جدید نشان می‌دهد که لباس یک فرد توسط دیگران برای شناخت شخصیت او در چند میلی ثانیه ارزیابی می‌شود

ترکس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



به تازگی تحقیقی در دانشگاه پرینستون انجام شده و نتایج آن نشان می‌دهد که لباس یک فرد توسط دیگران در چند میلی ثانیه ارزیابی می‌شود، هرچه لباس فرد گران تر و مرفه تر به نظر بیاید، آن فرد در نظر دیگران شایسته تر محسوب می‌شود! در این بین باید گفت که گاهی ما گول ظاهر همدیگر را می‌خوریم. در واقع این بخشی از مطالعات روان‌شناسی است که شاید شنیدن و خواندن درباره آن چندان نیز لذت‌بخش نباشد چرا که می‌تواند به ما یادآوری کند که چقدر همه ما در این زمینه آسیب‌پذیریم. اما شاید بیشتر دانستن در این زمینه بتواند به ما کمک کند تا بتوانیم این نقطه ضعف را جایی به نفع خود به کار ببریم و البته مانع از تاثیر بیش از حد این عامل در سرنوشت کاری و حرفه‌ای مان شویم.

**تاثیر قد و دندان مان بر قضاوت‌های دیگران!**  
بررسی‌های روان‌شناسی نشان می‌دهد در قضاوت ما از دیگران، ظاهر آن‌ها اهمیت دارد و می‌تواند باعث شود تا ما بدون آن که متوجه شویم، درباره کسی سوگیری مثبت یا منفی پیدا کنیم. در این بررسی‌ها البته عوامل مختلفی توسط روان‌شناسان ارزیابی شده است؛ از نحوه پوشش، قد، زیبایی چهره و جذابیت تا وضعیت دندان‌ها. این تاثیرگذاری ظاهر افراد در نحوه قضاوت البته در موقعیت‌های مختلفی می‌تواند تاثیر گذار باشد. گاهی باعث می‌شود ما بایستن چهره‌ای در یک تبلیغ، بیشتر تحت تاثیر آن قرار بگیریم،

گاهی اما این موضوع می‌تواند تاثیر مهم‌تری داشته باشد و احتمال استخدام شدن یک فرد در افزایش یا کاهش دهد. اگر بخواهیم به صورت فهرستوار نتایج مطالعات و بررسی‌های این حوزه را مرور کنیم، می‌توانیم به چند مورد اشاره کنیم:  
\* افراد قبلند به صورت معمول توانمندتر از افرادی که قد متوسط و کوتاهی دارند، قضاوت می‌شوند.  
\* افرادی که دندان‌های سفید و مرتبی دارند، راحت‌تر اعتماد افراد را جلب می‌کنند و باهوش‌تر ارزیابی می‌شوند.  
\* پوشیدن لباس‌های مرتب و کمی گران می‌تواند باعث

شود تا توانایی‌های فرد بیشتر ارزیابی شود. اما شاید به صورت تخصصی تاثیر ظاهر افراد بر زندگی حرفه‌ای و کاری آن‌ها موضوعی است که متخصصان در این حوزه به آن علاقه بیشتری دارند و مطالعات گسترده‌تری نیز در این بخش صورت گرفته است.

**تاثیر ظاهر افراد بر میزان درآمد آن‌ها**  
نتایج مطالعات در زمینه تاثیر ظاهر بر زندگی حرفه‌ای و شغلی، نتایجی یک‌دست نیست. در واقع برای بررسی این موضوع بهتر است نتایج در دو گروه آقایان و خانم‌ها بررسی شود. جذابیت ظاهری می‌تواند شانس استخدام شدن را در مردان افزایش دهد. البته این افزایش، شامل افزایش شانس در استخدام در مشاغل بهتر هم هست. به عنوان مثال در یک پیمایش در دانشگاه میشیگان، مشخص شد مردان قبلندتر شانس بیشتری برای به کارگیری در مشاغل پاپرستیز بالاتر را دارند. البته در برخی مطالعات

عامل جذابیت ظاهری عاملی موثر در سنین بالاتر از ۳۰ سال بوده و در مردان جوان، این عامل تعیین کننده نبوده است. درباره زنان اما وضعیت کمی متفاوت است. در واقع در مشاغلی که جذابیت ظاهری هیچ تاثیری ندارد (مانند کارمند بخش اداری) زنانی که جذابیت ظاهری شان بالا ارزیابی می‌شود، شانس کمتری برای استخدام شدن دارند اما در مشاغلی که ظاهر اهمیت دارد (مانند کارمند روابط عمومی) احتمال استخدام زنان یا ظاهری آراسته افزایش می‌یابد. اما بعد از مرحله استخدام، آیا این تفاوت بین افراد جذاب و غیر جذاب پایان می‌یابد؟ متأسفانه باید گفت تاثیر جذابیت ظاهری نه فقط در مرحله استخدام که بعد از آن نیز می‌تواند تاثیر گذار باشد. به عنوان مثال مطالعات پیشین در همین دانشگاه نشان می‌دهد میزان درآمد افرادی که از نظر ظاهری بسیار معمولی بوده یا ظاهر خوبی ندارند، کمی کمتر از افرادی است که ظاهر خوشایندی دارند. از طرفی مطالعات نشان می‌دهد مردانی که ظاهری خوب دارند، در زمان کوتاه‌تری در کار خود پیشرفت می‌کنند و می‌توانند ارتقایابند. به احتمال زیاد افرادی که ظاهر چندان جذابی ندارند، با خواندن این مطلب تا به این جا احساس ناخوشایندی پیدا کرده‌اند اما شاید اطلاع از بخشی دیگر از نتایج مطالعات این حوزه بتواند این افراد را امیدوار سازد.

### باور کنید که ظاهر تان دلپذیر است!

برخی مطالعات نشان داده است در کنار برداشت دیگران از ظاهر ما، امر دیگری که می‌تواند بر تاثیر اجتماعی مان اثری تعیین کننده داشته باشد، برداشت خود ما در باره ظاهر مان است. به عنوان نمونه در مطالعه پژوهشگران دانشگاه نوادا در آمریکا (۲۰۱۸) مشخص شد زمانی که فردی احساس می‌کند ظاهری دلپذیر دارد، می‌تواند بیشتر روی دیگران تاثیر بگذارد. بر این اساس هر چه شما احساس بهتری در باره خود داشته باشید، امکان این که بتوانید روی دیگران تاثیر بگذارید، بیشتر است. در کنار تصور شخصی ما، توانمندی‌های ما در حوزه‌های تخصصی نیز می‌تواند تا حدی تاثیر این موضوع را کاهش دهد. برخی مطالعات نشان می‌دهند پیش داوری منفی در باره افرادی با ظاهر متوسط زمانی تشدید می‌شود که توانمندی‌های تخصصی آن‌ها متوسط یا ضعیف باشد. در واقع ظاهر افرادی که توانایی‌های بالاتری داشتند، در مصاحبه‌های شغلی اهمیت کمتری پیدا می‌کند. پس اگر تصور می‌کنید از نظر ظاهر برگ برنده‌ای در اختیار ندارید، به فکر تقویت خود در بخش‌های دیگر باشید.

#### نکته‌های

اگر می‌خواهید در خواستگاری، جلسه‌ای مهم، مصاحبه شغلی و... حاضر شوید، جدای از آمادگی‌های دیگر، اهمیت ظاهر خود را دست کم نگیرید و سعی کنید با ظاهری مرتب، دندان‌هایی تمیز و لباسی متناسب حاضر شوید تا احتمال موفقیت خود را افزایش دهید

#### قرار و مدار

#### روز بوق نژدن

امروز به خاطر فطاطی نشدن اعصاب دیگران که تو کوپه و فیابون یا تو ماشین شون در مال (فت و آمد هستن، تلاش کنین اصلا بوق نژدین تا ببینین که میشه بدون بوق هم رانندگی کرد...



#### ما و شما

راه‌ار تباطی باز ندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

\* من یکی از قدیمی ترین مخاطب‌های زندگی سلام هستم که از سال ۹۴ با شما بوده‌ام و روزهای زیادی را در کنار گذرانده‌ام. خیلی خوشحالم که شاهد این پیشرفت شگرف تان بودم که امروز توانستید با فردموفقی گفت و گو کنید که شما را به عنوان اولین رسانه برای مصاحبه با روزنامه‌های فارسی زبان انتخاب کرده است. تبریک.  
\* درباره پرونده شما خبر ایرانی، کاش یک نفر پیدا بشه و از این غذاهای ایرانی که در همه دنیا طرفدار و عاشق خیلی خفن داره، به نفع افزایش گردشگری استفاده کنه. هر جای دنیا که چنین ظرفیتی داشت، در حد تیم ملی از ش استفاده می‌کرد.  
\* در مطلب «رنگ لب‌ها از سلامت شما می‌گوید»، با این رژ‌هایی که خانم‌ها می‌زنن، عمرا بتونن رنگ لب شون رو تشخیص بدن!  
\* درباره نیاز مردها به آرامش در خانه باید بگم که خانم کارشناس خیلی یک طرفه سمت آقایان را گرفته بود. آیا آن‌ها نباید برای رسیدن به آرامش در خانه، زحمتی بکشند؟ چرا فقط خانم‌ها را مقصر نشان می‌دهید؟  
\* عکس مربوط به روش‌های کنترل در زایمان در مطلب صفحه سلامت، به خوبی نشان می‌داد که چقدر این روش‌ها موثر بوده!  
\* قیمت کتابی که در صفحه نوجوان معرفی کردید، ۳۸ هزار تومان است. لطفا کتاب‌های ۱۰ هزار تومانی معرفی کنید که من نوجوان، قدرت خریدش را داشته باشم. با ماهی ۵۰ هزار تومان پول توجیبی، چطور کتابی ۳۸ هزار تومانی بخرم؟



#### بانوان

## قصه‌گویی بر اساس روایت‌های مادرانه!

یکی از راه‌های پرورش هوش کلامی کودکان، قصه‌گویی است که به شیوه‌های متفاوتی برای فرزندان قابل اجراست

منبع: scholastic.com

راضیه قلی زاده | روزنامه نگار

یکی از راه‌های پرورش هوش کلامی کودکان، قصه‌گویی است. قصه‌گویی باعث می‌شود فرزند شما در زندگی و انجام کارهای خود خلاقانه عمل کند. قصه‌گویی به شیوه‌های متفاوتی برای فرزندان قابل اجراست. لازم نیست قصه‌گوی حرفه‌ای باشید، شما با توجه به طول داستان، مقدمه مناسب، آهنگ صدا، حالات چهره و درگیر کردن کودک در داستان می‌توانید یک رایت خوب شوید. نگران نباشید منظور ما از قصه همین روایت‌های روزانه و خاطرات ساده است. با وجودی که قصه‌گویی نیاز به ابزار خاصی ندارد و شما می‌توانید هر موقعیتی را که در آن هستید تبدیل به بهانه‌ای برای قصه‌گویی کنید، می‌توان وسایلی برای این منظور در نظر گرفت که کاملاً ساده و در دسترس‌اند، شامل مجموعه کارت (تصاویر) یا نقاشی‌هایی که توسط مادر یا کودک کشیده شده‌اند، تمپرها یا یک آلبوم خانوادگی و ... این فعالیت برای کودکان سه ساله تا نوجوانان قابل اجرا و یک تمرین برای خوب گفتن و خوب شنیدن چه برای ما و چه برای کودکان مان است.

**۲۰ حالت برای قصه‌گویی می‌توان تصویر کرد**  
**حالت اول:** مادران می‌توانند با گفتن چند کلمه (مثلاً اتوبوس، روز، برف، مادر و ...) به دل‌بند خود فرصت فکر کردن بدهند. سپس از او بخواهند با در نظر گرفتن آن‌ها، داستانی روایت کند. در این وضعیت، کودک ما خالق داستان است. این بازی علاوه بر مهارت‌های زبانی به پرورش خلاقیت، مهارت‌های ارتباطی و عاطفی کمک شایانی می‌کند. در طول داستان مادر می‌تواند غلط‌هایی را که در ساختار جمله یا به کار بردن کلمات وجود دارد با تکرار صحیح آن اصلاح کند؛ اما فقط در مواردی اندک باید دست به اصلاح بزند تا رشته افکار و احساسات کودک گسسته نشود.  
**حالت دوم:** شما تعدادی کارت مصور یا یک نقاشی که توسط کودک یا خود شما کشیده شده



## دختر مورد علاقه‌ام، بی پولی سرش نمی‌شود!

حدود دو سال با دختری آشنا بودم و تقریباً از شش ماه پیش، تصمیم‌مان برای ازدواج قطعی شد اما من بعد از بررسی پیش‌نیازهای ازدواج، متوجه شدم که شرایط مالی مناسبی برای متاهل شدن ندارم. بنابراین منصرف شدم و به او گفتم که این ماجرا تمام شود اما او بی پولی سرش نمی‌شود و می‌گوید که عاشقت هستم و در هر شرایطی کنار تو خواهم ماند. چه کنم؟



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

خودتان ارتباط را خواسته‌اید و یک وقت دیگر هم خودتان انصراف تان را اعلام کرده‌اید، بدون توجه به این که طرف مقابل شما هم یک انسان است، او هم احساس دارد چه بسا طی این مدت دو سال به خاطر شما موقعیت ازدواج دیگری را رد کرده باشد. بهتر است قدری هنگام تصمیم‌گیری جوانب را در نظر بگیرید نه صرفاً تصمیم خودتان یک نفر. در ضمن و در پیامک‌تان از سن، وضعیت فرهنگی و اقتصادی خانواده‌تان ... چیزی نگفته‌اید که باید برای تصمیم‌نهایی بررسی شود.

**از خانواده‌ها کمک بگیرید**  
شما دو سال با دختری در ارتباط بوده‌اید و شش ماه اخیر به طور جدی به ازدواج فکر کرده‌اید اما بعد از آن مسائل اقتصادی را بررسی کرده‌اید و منصرف شدید. به نظر می‌رسد یک روز

### همه جوانب را در نظر بگیرید

شما دو سال با دختری در ارتباط بوده‌اید و شش ماه اخیر به طور جدی به ازدواج فکر کرده‌اید اما بعد از آن مسائل اقتصادی را بررسی کرده‌اید و منصرف شدید. به نظر می‌رسد یک روز

جشن، طلا و ... واقعا کم‌شکن است. در ضمن، این ادعای دختر مورد علاقه‌تان که «عاشقت هستم و در هر شرایطی کنار تو خواهم ماند»، برای خوشبخت شدن کافی نیست. برای این که ازدواج سر بگیرد، خانواده‌های دو طرف باید همکاری زیادی با هم داشته باشند. شرایط خودتان را کاملاً شفاف به خانواده و خود دختر مورد علاقه‌تان بازگو کنید و بپرسید تا چه اندازه توان پذیرش دارد؟ در مراسم خواستگاری رسمی، دقت کنید خانواده‌اش تا چه حد سخت‌گیر یا آسان‌گیر برای ازدواج هستند. تمام خانواده‌ها شرایط خیلی سخت و مهریه‌های سنگین برای دخترشان طلب نمی‌کنند و ممکن است شرایط برای تاهل تان فراهم باشد. در ضمن باید بررسی کنید که خانواده خودتان تا چه اندازه می‌توانند دست شما را بگیرند؟

**گرانی‌ها دلیل قاطعی برای ازدواج نکردن نیست**  
متأسفانه سنت‌های دست‌وپا گیر خیلی زیاد است. یک ازدواج ساده با مهریه معقول، جهیزیه متوسط و ... را باید جایگزین تجملات کنیم. مخلص کلام این که داشتن مشکل اقتصادی دلیل قاطعی برای ازدواج نکردن نیست. اگر درایت کافی وجود داشته باشد، گرانی‌ها قابل مدیریت است.