

# Сізге қажет 12 психологиялық әдістер

Құрметті студенттер! Мен бүгін сіздерге психологиялық әдістерді таныстырмақшымын. Бұларды негізі лайфхактар дейді.

Лайфхак (life hack) дегеніміз – өмірді жақсы бағытқа бұру үшін әдеттегі істер тізбегін бұзуға қолданылатын әдістерді атайды. Бұл лайфхактар Сіздерге айналаңыздағы адамдарды тануға, тіпті өзіңізді білуге көмегі тиіп те қалар. :)



1. Егер бірнеше адам бір уақытта күлсе, қарама-қарсы отырған әрбір адам бірінші өзіне жақын, өзіне ұнаған адамға қарайды екен.



2. Егер әңгімелесу кезінде әріптесіңіз сізге қарай қолын көтеріп, алақанын көрсетсе, онда ол сізге сенімділігін білдіріп жатыр деген сөз.





3. Егер сіз басыңызды шайқап тұрып сұрақ қойсаңыз, әріптесіңіз сізге назарын аудара бастайды.



4. Сіз өтірік айтып жатқанда, әңгімеңіздің арасына кішкене ұялтатын ақпарат қосыңыз. Бұл сіздің өтірігіңізді шындыққа жанастырады.



5. Егер сіз әріптесіңізге сұрақ қойсаңыз, ал ол аз жауап қайтарса, жәй ғана оған үнсіз қарап тұрыңыз. Өмірлік қағида бойынша, ол сізге қосымша жауап қатуы тиіс. :)





6. Бәріңізге Зейгарник әсері таныс шығар. Ол дегеніміз – адамдар көбінесе біткен шаруадан гөрі, бітпей, ортасынан тастап кеткен шаруалар бастарынан (естерінен) кетіре алмайтын әсерді айтады.

Егер сіздің ойыңызға бір ән кетпей қойса, жәй ғана оның соңғы шумақтарын ойша ойнатып, әндетсеңіз, тез арада кетіп қалуы тиіс.



7. Егер сіз бір адамнан жәрдем сұрағыңыз келсе, онда осы адамға жауапты жәрдем беруге дайын болыңыз.





8. Сағыз сізге күйзелісті жеңуге көмек береді.  
Оны емтихан тапсыратын кезде немесе басқа да  
күйзелісті жағдайда шайнаңыз.



9. Әңгімелесу кезінде әріптесіңнің аяғына қара. Егер аяқтың ұштары сіз жаққа қарап тұрса, онда ол сізге және әңгімеңізге қызығушылық танытқаны. Егер керісінше болса, әңгімеңізден жалығып, сізден тезірек құтылуды ойлап отырғаны.



10. Егер сіз адаммен танысқаннан кейін, оның атын ұмытып қаламын деп ойласаңыз, онда әр сөйлеген сайын, оның атын атаңыз. Мысалы, «Сәлем, (есімі)!», «Қалың қалай, (есімі)?», «Немен шұғылданудасың, (есімі)?». Бұл сізге танысқан адамның атын жаттап алуға көмектесетін болады.





11. Егер сіз кез келген адаммен кездесу барысында, онымен кездескеніңізге қуанышты екеніңізді білдіртсеңіз, онда кез келген адам сізбен кездескеніне қуанатын болады.



12. Әңгімелесу барысында әрқашан күлімсіреп тұрыңыз әрі көзіңізді әріптесіңізден алмаңыз – бұл оны сіздің сеніміңізге бірден кіргізуге көмек қылады.

