



افتا

جمعية دعم اضطراب
فرط الحركة وتشتت الانتباه

الانطباع الأول الجيد وذوي افتا

"الانطباع الأول يدوم" من أشهر المقولات المؤثرة في حياتنا، فاللقاءات الأولى مع أي شخص تخلف انطباع يحتاج إلى وقت طويل ليتغير، فكيف يمكن أن نترك انطباعاً جيداً في اللقاء الأول.

الانطباع الأول هو الرأي المكون عنك لدى الآخرين ويتكون من اللحظة الأولى من لقائك بأشخاص تتعرف عليهم لأول مره ويشمل الانطباع كل شيء عنك (تصرفاتك، ميولك، ذوقك، فكرك، طباعك، ثقافتك... الخ)، حيث ذلك له تأثير على العلاقات الشخصية والمهنية وهو فرصة للحصول على وظيفة جيدة أو تكوين صداقات جديدة. فمعظم الناس يحكمون على الآخرين في الدقائق الأولى من اللقاء. ولكن للأسف، غالباً ما يساء فهم وتفسير فرط الحركة وتشتت الانتباه من قبل الأشخاص الجدد بأنه عدم احترام ولذلك على ذوي افتا أن يحاولون بكل ما وسعهم لجعل الانطباع الأول جيداً.

لذلك فإن هناك بعضاً من الطرق التي ستساعدك على ترك انطباعاً أولياً جيداً عند أول مقابلة:

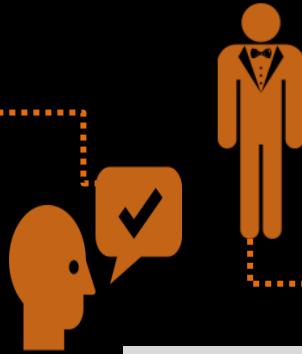


١ كن في الموعد تماماً:

كونك من ذوي افتا قد تواجه صعوبة في تذكر أوقات مواعيدك مع الآخرين، وبعض من تتعامل معهم للمرة الأولى قد لا يهتمون لعذر النسيان الذي ستبرر به عن غيابك أو تأخرك عن الموعد، لذلك تجنب هذا الأمر قدر الإمكان وحاول التخطيط للقدوم قبل الموعد بمدة لذلك عليك أن تستخدم المذكرة للتذكير أو منبه الجوال أو أي وسيلة تساعدك على ذلك. حيث يعد الوصول مبكراً أفضل بكثير من القدوم متأخراً مع حزمة من الأعذار وهذا الأمر يعد الخطوة الأولى لبناء انطباع جيد عنك كشخص مثالي يحترم مواعيدهم.

٣ راقب حدة صوتك وأسلوب حوارك:

إن الأشخاص الذين يعانون من فرط الحركة غالباً يكون صوتهم عالٍ ويتكلمون بسرعة بعكس أولئك الذين يعانون من تشتت الانتباه الذين يميلون إلى التحدث قليلاً وبهدوء. فلذلك عليك أن تدرب نفسك قبل الذهاب على أسلوب وتيرة معينة في الحديث وتحاول أن تتباعد عن المزاح الكثير والتحدث في أمور معقدة التي يمكن أن تسبب خلافاً بينكما وتولد انطباعاً سيئاً عند الآخرين، وذلك لأن أسلوب الحديث قد يؤثر بشكل كبير على الآخرين أثناء الحوار.



٢ اختر ملابسك بعناية:

اختر اللباس المناسب للمكان الذي ستلتقي فيه بالآخرين و الزمان كذلك، فما ترتديه في المنزل لا يناسب اللقاءات الرسمية وما ترتديه في النادي لا يناسب المقابلة الشخصية للوظيفة.

٤ كن مستمعاً جيداً:

حاول أن تسيطر على اندفاعيتك في الحديث وانتظر حتى ينتهي الآخرين من كلامهم وذلك حتى لا ينقطع حبل أفكارهم، وإن كان من الصعب عليك ذلك فهناك طريقة ستساعدك وهي أن تضغط بلسانك ضد الجزء العلوي من فمك وأنت تستمع للشخص وبعد انتهائه كرر عليه ما قاله لتتأكد مما يقصد قبل أن تبدأ بالرد.



٥ تأكد بأن لديك ما تقوله:

ثق بأن لديك كلام تقوله أثناء اللقاء بدلاً من التوتر والخوف الذي قد يجعلك تظهر بصورة الشخص الغير واثق من نفسه أو المنغلق، فلذلك استرخ وابتسم وانطلق بالحديث دون تردد أو خوف.

