
حضور

جسورترینِ خود را به مصاف
بزرگ‌ترین مشکلاتتان بفرستید

یادداشت‌ها



آموخته

فصل یکم. حضور چیست؟

[۱]. شاید هم طبقه پنجم بوده باشد. اهمیتی هم ندارد؛ چون برای من طبقه هزارم به نظر می‌رسید.

[2]. Diderot, D. (1830). Paradoxe sur le comédien: Ouvrage posthume. Paris: A. Sautélet, 37.

[۳]. الن واتس در کتاب حکمت بی‌قراری می‌نویسد: از آنجا که از آنجا که عناصر منطقی و انتزاعی محض (استنتاج، حدس و گمان، قیاس) اطلاعات ما از آینده را شکل می‌دهد، نمی‌توان آن را بلعید، احساس کرد، بو کشید، دید، شنید یا از آن لذت برد. دنبال کردن آن مانند دنبال کردن شبی همواره سرگرم فرار است و هرچه تندتر دنبالش بدوید، تندتر فرار می‌کند.

– Watts, A. (2011). The wisdom of insecurity: A message for an age of anxiety. New York: Vintage (original work published 1951), 60.

[۴]. همان، ص ۸۷

[۵]. همان، ص ۶۱

[6]. See Balachandra, L. (2015). Keep calm and pitch on: Balancing and moderating affect in the entrepreneur's pitch. Manuscript submitted for publication.

[۷]. در تحقیقی درباره تأثیر جملات به‌کاررفته متقاضیان شغل بر ارزیابی مصاحبه‌کنندگان و تصمیم‌گیری نهایی درباره استخدام آن‌ها، آنجلا یانگ و میشل کاکمار به این نتیجه رسیدند که ویژگی‌های میان‌فردی شورواشتیاق، اعتمادبه‌نفس و اثربخشی، تأثیر بسزایی بر ارزیابی مصاحبه‌کننده از صلاحیت کلی متقاضی و تصمیم‌گیری نهایی برای استخدام او دارد.

– (Young, A. M., & Kacmar, C. M. [1998]. ABCs of the interview: The role of affective, behavioral, and cognitive responses by applicants in the employment interview. International Journal of Selection and Assessment, 6, 211–221.)

[۸]. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره تحقیقات در زمینه اینکه شورواشتیاق کارآفرینان برای خودشان و نیز افرادی که با آن‌ها کار می‌کنند، چه نتایج دارد، به این مقالات مراجعه کنید:

– Cardon, M. S., Wincnet, J., Singh, J., & Drnovsek, M. (2009). The nature and experience of entrepreneurial passion. Academy

of Management Review, 34, 511–532. Also see Cardon, M. S., Gregoire, D. A., Stevens, C. E., & Patel, P. C. (2013). Measuring entrepreneurial passion: Conceptual foundations and scale validation. *Journal of Business Venturing*, 28, 373–396.

- [9]. Levine, S. P., & Feldman, R. S. (2002). Women and men's nonverbal behavior and self-monitoring in a job interview setting. *Applied HRM Research*, 7, 1–14; Gudykunst, W. B., & Nishida, T. (2001). Anxiety, uncertainty, and perceived effectiveness of communication across relationships and cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 25, 55–71; McCarthy, J., & Goffin, R. (2004). Measuring job interview anxiety: Beyond weak knees and sweaty palms. *Personnel Psychology*, 57, 607–637.
- [10]. DeGroot, T., & Motowidlo, S. J. (1999). Why visual and vocal interview cues can affect interviewers' judgments and predict job performance. *Journal of Applied Psychology*, 84, 986–993; McGovern, T. V., & Tinsley, H. E. (1978). Interviewer evaluations of interviewee nonverbal behavior. *Journal of Vocational Behavior*, 13, 163–171.
- [11]. Baron, R. A. (1986). Self-presentation in job interviews: When there can be **“too much of a good thing.”** *Journal of Applied Social Psychology*, 16, 16–28.

[۱۲]. برای بررسی برخی تحقیقات من در زمینه کلیشه‌ها، تعصب و تبعیض، به این مقالات مراجعه کنید:

- Cuddy, A. J., Fiske, S. T., & Glick, P. (2008). Warmth and competence as universal dimensions of social perception: The stereotype content model and the BIAS map. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 40 (pp. 61–149). Waltham, MA: Academic Press; Cuddy, A. J. C., Glick, P., & Beninger, A. (2011). The dynamics of warmth and competence judgments, and their outcomes in organizations. *Research in Organizational Behavior*, 31, 73–98.

[۱۳]. برای حفظ حریم خصوصی، برخی اسامی در کل کتاب تغییر کرده است.

- [14]. Popova, M. (2014, January 6). An antidote to the age of anxiety. Retrieved from <http://www.brainpickings.org/2014/01/06/alan-wattswisdom-of-insecurity-1/>.
- [15]. Haigh, J. (1994). Fear, truth and reality in making presentations. *Management Decision*, 32, 58–60. "Collaborative [1800-2000], English", Google Books NGram Viewer, <http://books.google.com>

[۱۶]. آن‌قدر ادایش را درآوردید تا بالاخره همان شوید. در این باره در فصل یازدهم صحبت می‌کنم. ولی اصل مطلب این است که گاهی برای اینکه بفهمیم چه کسی هستیم و چه توانایی‌هایی داریم، باید خودمان را گول بزنیم. قرار نیست دیگران را گول بزنیم؛ چون دلیلی ندارد که آن‌ها باور کنند ما توانمند نیستیم. ما سر راه خودمان ایستاده‌ایم و به همین دلیل هم باید هر از گاهی ادای چیزی را که می‌خواهیم باشیم، درآوریم.

- [17]. Cuddy, A. J. C., Wilmuth, C. A., & Thornley, N. Nonverbal presence signals believability in job interviews. Working manuscript.

[۱۸]. اگر به یادگیری مطالب بیشتر درباره‌ی درون‌گرایی علاقه‌مندید، توصیه می‌کنم کتاب سکوت: قدرت درون‌گراها در دنیایی که از حرف‌زدن باز نمی‌ایستد، اثر سوزان کین را بخوانید. نقل قول‌ها از مقاله زیر است:

- August 24, 2015, Wall Street Journal article by Elizabeth Bernstein, "Why Introverts Make Great Entrepreneurs": <http://www.wsj.com/articles/why-introverts-make-great-entrepreneurs-1440381699>

[۱۹]. اگر به یادگیری بیشتر درباره‌ی چگونگی تأثیر روش‌های مدیریت برداشت بر نتایج مصاحبه‌ی شغلی علاقه‌مندید، این مقالات را بخوانید:

- Barrick, M. R., Shaffer, J. A., & DeGrassi, S. W. (2009). What you see may not be what you get: Relationships among self-presentation tactics and ratings of interview and job performance. *Journal of Applied Psychology*, 94, 1394–1411; Tsai, W. C., Chen, C. C., & Chiu, S. F. (2005). Exploring boundaries of the effects of applicant impression management tactics in job interviews. *Journal of Management*, 31, 108–125; Gilmore, D. C., & Ferris,

G. R. (1989). The effects of applicant impression management tactics on interviewer judgments. *Journal of Management*, 15, 557–564; Stevens, C. K., & Kristof, A. L. (1995). Making the right impression: A field study of applicant impression management during job interviews. *Journal of Applied Psychology*, 80, 587–606; Howard, J. L., & Ferris, G. R. (1996). The employment interview context: Social and situational influences on interviewer decisions. *Journal of Applied Social Psychology*, 26, 112–136; Baron, R. A. (1986). Self-presentation in job interviews: When there can be “too much of a good thing.” *Journal of Applied Social Psychology*, 16, 16–28; Baron, R. A. (1989). Impression management by applicants during employment interviews: The “too much of a good thing effect.” In R. W. Eder & G. R. Ferris (Eds.), *The employment interview: Theory, research, and practice*. Newbury Park, CA: Sage Publications.

- [20]. Marr, J. C., & Cable, D. M. (2014). Do interviewers sell themselves short? The effects of selling orientation on interviewers’ judgments. *Academy of Management Journal*, 57, 624–651.
- [21]. For a review, see Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 1–26.
- [22]. For a review, see Perkins, A. M., & Corr, P. J. (2014). Anxiety as an adaptive emotion. In G. Parrott (Ed.), *The positive side of negative emotions*. New York: Guilford Press.
- [23]. Todd, A. R., Forstmann, M., Burgmer, P., Brooks, A. W., & Galinsky, A. D. (2015). Anxious and egocentric: How specific emotions influence perspective taking. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144, 374–391.
- [24]. Jung, C. G. (1962). An analysis of a prelude to a case of schizophrenia. Vol. 2 of *Symbols of transformation*. (R. F. C. Hull, Trans.). New York: Harper & Brothers.

- [25]. For a review of stereotypes about liars, see Hartwig, M., & Bond, C. F., Jr. (2011). Why do lie-catchers fail? A lens model meta-analysis of human lie judgments. *Psychological Bulletin*, 137, 643–659.
- [26]. Henig, R. M. (2006, February 5). Looking for the lie. *The New York Times Magazine*, 47–53.

[۲۷]. گروهی از پژوهشگران دانشگاه گرانادا، با استفاده از دمانگاری، نشان داده‌اند که وقتی شخصی دروغ می‌گوید، دمای اطراف دماغش افزایش می‌یابد. البته چنین حالتی را نمی‌توان با چشم غیرمسلح دید. بنابراین اثر پینوکیو را نمی‌توان دید.

- University of Granada. (2012, December 3). Researchers confirm the “Pinocchio Effect”: When you lie, your nose temperature raises. <http://canalugr.es/index.php/social-economic-andlegal-sciences/item/61182-researchers-confirm-the-“pinocchio-effect”-when-you-lie-your-nose-temperature-raises>.
- [28]. Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. Chicago: University of Chicago Press. (As cited in ten Brinke, Leanne; MacDonald, Sarah; Porter, Stephen; O’Connor, Brian. [2012]. Crocodile tears: Facial, verbal and body language behaviours associated with genuine and fabricated remorse. *Law and Human Behavior*, 36, 51–59.)
- [29]. Ormerod, T. C., & Dando, C. J. (2014). Finding a needle in a haystack: Toward a psychologically informed method for aviation security screening. *Journal of Experimental Psychology: General* 144, 76–84.
- [30]. Ten Brinke et al., Crocodile tears, 52.
- [31]. Ekman, P. (2009). *Telling lies: Clues to deceit in the marketplace, politics, and marriage* (Revised ed.). New York: W. W. Norton & Company.
- [32]. Ten Brinke et al., Crocodile tears, 51.

[۳۳]. چارلز باند و بلا دی پائولو پاسخ‌های حدود ۵۲ هزار شرکت‌کننده در آزمایش را تحلیل کردند و به این نتیجه رسیدند که افراد در ۴۵ درصد مواقع، به‌خوبی دروغ را از حقیقت تشخیص می‌دهند که از نظر احتمال، بهتر از احتمال شیر یا خط انداختن (۵۰-۵۰) است. این موضوع با بسیاری از یافته‌های تحقیقاتی دیگر مطابقت دارد.

- Bond, C. F., & DePaulo, B. M. (2006). Accuracy of deception judgments. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 214-234.
- [34]. Etkoff, N. L., Ekman, P., Magee, J. J., & Frank, M. G. (2000). Lie detection and language comprehension. *Nature*, 405, 139.
- [35]. Ten Brinke, L., Stimson, D., & Carney, D. R. (2014). Some evidence for unconscious lie detection. *Psychological Science*, 25, 1098-1105.
- [36]. Repp, B. H., & Su, Y. H. (2013). Sensorimotor synchronization: A review of recent research (2006-2012). *Psychonomic Bulletin & Review*, 20, 403-452.

فصل دوم. داستان‌تان را باور و آن را مال خود کنید

[۱]. اگر به یادگیری بیشتر درباره روان‌شناسی خود علاقه‌مندید، پیشنهاد می‌کنم حتماً این کتاب را بخوانید:

- Deci, E. L. (with Flaste, R.) (1995). *Why we do what we do: The dynamics of personal autonomy*. New York: Putnam.

[۲]. توضیحات بیشتر در زمینه نظریه‌های دانشگاهی درباره خود معتبر و اصالت شخصی: کرنیس و گلدمن معتقدند شخص معتبر و باصالت چنین ویژگی‌هایی دارد: به اهداف، احساسات و باورها شخصی‌اش آگاه است و انگیزه پشت آن‌ها را می‌داند، حتی اگر در تضاد با هم باشند؛ صفات اخلاقی، هیجانات، تجارب و دانشش را بی‌طرفانه قضاوت می‌کند؛ مطابق نیازها، تمایل‌ها و ارزش‌های شخصی‌اش عمل می‌کند. وود معتقد است که فرد برای اینکه معتبر و باصالت باشد، باید کارهایش در راستای ارزش‌ها، اولویت‌ها، باورها و انگیزه‌های شخصی‌ای باشد که از آن‌ها آگاه است.

- Maslow, A. H. (1965). Some basic propositions of a growth and self-actualization psychology. In G. Lindzey and L. Hall (Eds.),

Theories of personality: Primary sources and research (pp. 307–316). New York: John Wiley; Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1, 17–23; Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 38 (pp. 283–357). Waltham, MA: Academic Press; Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 385–399. Cable, D. M., Gino, F., & Staats, B. R. (2013). Breaking them in or eliciting their best? Reframing socialization around newcomers' authentic self-expression. *Administrative Science Quarterly*, 58, 1–36.

- [3]. Lenton, A. P., Bruder, M., Slabu, L., & Sedikides, C. (2013). How does “**being real**” feel? The experience of state authenticity. *Journal of Personality*, 81, 276–289.
- [4]. Lenton, A. (n.d.) Social Psychology Network profile. Retrieved from <http://lenton.socialpsychology.org>.
- [5]. Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (2006). The psychology of self-defense: Self-affirmation theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 38 (pp. 183–242). Waltham, MA: Academic Press.
- [6]. Roberts, L. M., Dutton, J. E., Spreitzer, G. M., Heaphy, E. D., & Quinn, R. E. (2005). Composing the reflected best-self portrait: Building pathways for becoming extraordinary in work organizations. *Academy of Management Review*, 30, 712–736.
- [7]. Roberts, L. M. (2010, September 30). Your reflected best self. Retrieved from <http://positiveorgs.bus.umich.edu/news/your-reflectedbest-self/>.
- [8]. Roberts et al., Composing the reflected best-self portrait.

- [9]. Cohen, G. L., & Sherman, D. K. (2014). The psychology of change: Self-affirmation and social psychological intervention. *Annual Review of Psychology*, 65, 333–371. For support they cite Steele, C. M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. *Advances in Experimental Social Psychology*, 21, 261–302.
- [10]. Cohen & Sherman, The psychology of change.

- این مقاله مرور کاملی از منابع مطالعاتی مختلف ارائه می‌دهد. اگر به این روش و کاربردهایش علاقه دارید، توصیه می‌کنم آن را بخوانید.

- [11]. Creswell, J. D., Welch, W. T., Taylor, S. E., Sherman, D. K., Gruenewald, T. L., & Mann, T. (2005). Affirmation of personal values buffers neuroendocrine and psychological stress responses. *Psychological Science*, 16, 846–851.
- [12]. Kirschbaum, C., Pirke, K. M., & Hellhammer, D. H. (1993). The Trier Social Stress Test—a tool for investigating psychobiological stress responses in a laboratory setting. *Neuropsychobiology*, 28, 76–81.

[۱۳]. برای بررسی اینکه عوامل استرس‌زا چقدر بر میزان ترشح کورتیزول اثر می‌گذارد و این تأثیر از منظر سلامت روانی به چه معناست، به مقاله زیر مراجعه کنید:

- Dickerson, S. S., & Kemeny, M. E. (2004). Acute stressors and cortisol responses: a theoretical integration and synthesis of laboratory research. *Psychological Bulletin*, 130, 355–391.
- [14]. Sherman, D. K., Bunyan, D. P., Creswell, J. D., & Jaremka, L. M. (2009). Psychological vulnerability and stress: The effects of selfaffirmation on sympathetic nervous system responses to naturalistic stressors. *Health Psychology*, 28, 554–562.
- [15]. Cohen & Sherman, The psychology of change. Kang, S.; Galinsky, A.; Kray, L.; and Shirako, A. (2015). Power affects performance when the pressure is on: Evidence for low-

power threat and high-power lift. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41, 726–735.

- [16]. Creswell, J. D., Dutcher, J. M., Klein, W. M., Harris, P. R., & Levine, J. M. (2013). Self-affirmation improves problem-solving under stress. *PLoS ONE*, 8, e62593.
- [17]. Schlegel, R. J., Hicks, J. A., Arndt, J., & King, L. A. (2009). Thine own self: True self-concept accessibility and meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 473–490.

[۱۸]. در تمام مطالعات همبستگی، این موضوع درست است که نمی‌توانیم قطعیت جهت‌گیری علیت در میان متغیرها را بدانیم (فقط می‌دانیم که متغیرها بر هم اثر می‌گذارد). با این تفاسیر، به‌خاطر بنیان نظری کامل و تحلیل آماری دقیق پژوهشگران، با اطمینان بیشتری به این نتیجه می‌رسیم که این هویت‌های روایی بر سیر سلامت روانی تأثیر می‌گذارد؛ حتی اگر سیرهای روانی تقویت‌کننده هویت‌های روایی باشد یا پای متغیرهای دیگری در میان باشد.

- Adler, J. M., Turner, A. F., Brookshier, K. M., Monahan, C., Walder-Biesanz, I., Harmeling, L. H., Albaugh, M., McAdams, D. P., & Oltmans, T. F. (2015). Variation in narrative identity is associated with trajectories of mental health over several years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108, 476–496.

- [19]. Kahn, W. A. (1992). To be fully there: Psychological presence at work. *Human Relations*, 45, 321–349.

[۲۰]. همان، ص ۳۲۲.

[۲۱]. همان، ص ۵۲۳.

- [22]. Cable, D. M., Gino, F., & Staats, B. R. (2013). Breaking them in or eliciting their best? Reframing socialization around newcomers' authentic self-expression. *Administrative Science Quarterly*, 58, 1–36.

[۲۳]. وقتی می‌فهمید هنرمند محبوبتان آدمی عوضی است، به‌احتمال زیاد سرخورده می‌شوید. درست است؟ به‌ویژه وقتی آن فرد محبوب از نظر شما فردی خردمند، حساس به مسائل و انسانی ژرف‌نگر باشد؛ کسی که اثری معنادار مانند یک آهنگ، کتاب یا یک فیلم منتشر کرده است. چون این چیزها برای شما معنا دارد، دلتان می‌خواهد باور کنید برای آن شخص هم معنا دارد. بنابراین وقتی

می‌فهمید آن فرد عوضی است، چنین باوری فرومی‌ریزد. حال عکس این قضیه را تصور کنید. هنرمند محبوبتان خردمندتر، حساس‌تر و ژرف‌نگرتر از آن چیزی است که فکرش را می‌کنید. به راحتی وقتش را در اختیارتان می‌گذارد، طوری که احساس می‌کنید بهترین دوستان در اردویی تابستانی بوده است و بعد می‌فهمید هر کسی که با او مصاحبه کرده، همین احساس را داشته است. جولیان مور چنین آدمی است.

- [24]. Corliss, R. (2014, December 12). Review: Still Alice: Julianne Moore reveals Alzheimer's from the inside. Time. Retrieved from <http://time.com/3628020/still-alice-julianne-moore-movie-review/>.
- [25]. Waterman, L. (n.d.). The most honest actress in Hollywood. DuJour. Retrieved from <http://dujour.com/news/julianne-moore-interview-carriemovie/>.
- [26]. Wurtz, J. (Producer). (2002, December 22). Inside the actors studio [Television broadcast]. New York: Bravo.
- [27]. Dillon, K. (2015, August 28). What you should (and shouldn't) focus on before a job interview. Harvard Business Review. Retrieved from <https://hbr.org/2015/08/what-you-should-and-shouldnt-focus-on-before-a-job-interview>.

فصل سوم. از نصیحت کردن دست بردارید و گوش جان بسپارید: حضور چگونه حضور می‌آورد؟

[۱]. برای کسب اطلاعات بیشتر از تحقیقات ما و دیگران در زمینه قضاوت دربارهٔ صمیمیت و شایستگی افراد، به این مقالات مراجعه کنید:

- Cuddy, A. J. C., Fiske, S. T., & Glick, P. (2008). Warmth and competence as universal dimensions of social perception: The Stereotype Content Model and the BIAS Map. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 40 (pp. 61–149). Waltham, MA: Academic Press; Cuddy, A. J. C., Fiske, S. T., & Glick, P. (2007). The BIAS Map: Behaviors from intergroup affect and stereotypes. *Journal of Personality and Social*

Psychology, 92, 631–648; Cuddy, A. J. C., Glick, P., & Beninger, A. (2011). The dynamics of warmth and competence judgments, and their outcomes in organizations. *Research in Organizational Behavior*, 31, 73–98; Fiske, S. T., Cuddy, A. J. C., & Glick, P. (2007). Universal dimensions of social cognition: Warmth, then competence. *Trends in Cognitive Sciences*, 11, 77–83.

- [2]. Casciaro, T., & Lobo, M. S. (2005). Competent jerks, lovable fools, and the formation of social networks. *Harvard Business Review*, 83, 92–99.
- [3]. Ybarra, O., Chan, E., & Park, D. (2001). Young and old adults' concerns about morality and competence. *Motivation and Emotion*, 25, 85–100.
- [4]. For related work, see Wojciszke, B., Baryla, W., Parzuchowski, M., Szymkow, A., & Abele, A. E. (2011). Self-esteem is dominated by agentic over communal information. *European Journal of Social Psychology*, 41, 617–627.
- [5]. Cuddy, A. J., Kohut, M., & Neffinger, J. (2013). Connect, then lead. *Harvard Business Review*, 91, 54–61.
- [6]. Zenger, J., & Folkman, J. (2013, May 2). I'm the boss! Why should I care if you like me? *Harvard Business Review*. Retrieved from <https://hbr.org/2013/05/im-the-boss-why-should-i-care>.
- [7]. Lombardo, M. M., & McCall, M. W. J. (1984). *Coping with an intolerable boss*. Greensboro, NC: Center for Creative Leadership.
- [8]. All quotes: Ury, W. L. (2015). *Getting to yes with yourself: And other worthy opponents*. New York: HarperOne, 90–93.
- [9]. For more on the role of shared goals in reducing intergroup conflict, see Gaertner, S. L., Dovidio, J. F., Anastasio, P. A., Bachman, B. A., & Rust, M. C. (1993). The common ingroup identity model: Recategorization and the reduction

of intergroup bias. *European Review of Social Psychology*, 4, 1–26.

- [10]. For a closer look at procedural justice, see, among other reports, Tyler, T. R., & Blader, S. L. (2003). The group engagement model: Procedural justice, social identity, and cooperative behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 349–361, and Bagdadli, S., Roberson, Q., & Paoletti, F. (2006). The mediating role of procedural justice in responses to promotion decisions. *Journal of Business and Psychology*, 21, 83–102.
- [11]. Lloyd, K. J., Boer, D., Kluger, A. N., & Voelpel, S. C. (2015). Building trust and feeling well: Examining intraindividual and interpersonal outcomes and underlying mechanisms of listening. *International Journal of Listening* 29(1), 12–29.

[۱۲]. از آنجا که چنین موقعیتی آزمایشی کنترل شده نبود، امکان حذف دیگر متغیرهایی که شاید در کاهش خشونت جوانان تأثیرگذار بود، شدنی نبود. بنابراین، ممکن است متغیرهای دیگر هم دخیل بوده باشد. با وجود این، تحلیل دقیق آنتونی براگا، استاد سابق هاروارد، و همکارانش به وضوح نشان می‌دهد ائتلاف ده‌بندی نقش بی‌بدیل و منحصر به فردی در تغییر این وضعیت داشته است.

- Braga, A. A., Kennedy, D. M., Waring, E. J., & Piehl, A. M. (2001). Problem-oriented policing, deterrence, and youth violence: An evaluation of Boston's Operation Ceasefire. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 38(3), 195–225.

فصل چهارم. لیاقت ندارم اینجا باشم

- [1]. Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15, 241–247.
- [2]. Izadi, E. (2015, May 28). At Harvard, Natalie Portman acknowledges what many of us feel: Impostor syndrome. *The Washington Post*. Retrieved from <http://www>.

washingtonpost.com/news/grade-point/wp/2015/05/28/natalie-portmans-harvard-speech-reminds-us-how-we-all-can-feel-we-arent-smart-enough/.

- [3]. Clance, P. R. (1985). *The impostor phenomenon: When success makes you feel like a fake*. New York: Bantam Books, 20–22. You can see the entire scale at <http://paulineroseclance.com/pdf/IPTestandscoreing.pdf>.
- [4]. Clance & Imes, *The impostor phenomenon in high achieving women*, 241.

[۵]. همان

[۶]. همان، ص ۲۴۲.

[۷]. اشاره به هزاران تحقیق علمی که مؤید این جمله است، امکان‌پذیر نیست. بنابراین، شما را فقط به یکی از تحقیقات معتبر در این زمینه ارجاع می‌دهم:

- [8]. Moss-Racusin, C. A., Dovidio, J. F., Brescoll, V. L., Graham, M. J., & Handelsman, J. (2012). Science faculty's subtle gender biases favor male students. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109, 16474–16479. Langford, J., & Clance, P. R. (1993). The impostor phenomenon: Recent research findings regarding dynamics, personality and family patterns and their implications for treatment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30, 495–501; Castro, D. M., Jones, R. A., & Mirsalimi, H. (2004). Parentification and the impostor phenomenon: An empirical investigation. *The American Journal of Family Therapy*, 32, 205–216; Vergauwe, J., Wille, B., Feys, M., De Fruyt, F., & Anseel, F. (2015). Fear of being exposed: The trait-relatedness of the impostor phenomenon and its relevance in the work context. *Journal of Business and Psychology*, 30(3), 565–581.
- [9]. McGregor, L. N., Gee, D. E., & Posey, K. E. (2008). I feel like a fraud and it depresses me: The relation between the impostor phenomenon and depression. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36, 43–48; Jöstl, G., Bergsmann, E., Lüftenegger, M., Schober, B., & Spiel, C. (2012). When will they blow my cover? The impostor

phenomenon among Austrian doctoral students. *Zeitschrift für Psychologie*, 220, 109–120.

- [10]. Rudman, L. A., & Fairchild, K. (2004). Reactions to counterstereotypic behavior: The role of backlash in cultural stereotype maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 157–176.
- [11]. Rudman, L. A., & Fairchild, K. (2004). Reactions to counterstereotypic behavior: The role of backlash in cultural stereotype maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 157–176.
- [12]. Many of the citations for impostorism studies involving these demographics can be found in the reference list compiled by Pauline Rose Clance at this link: <http://paulineroseclance.com/pdf/IP%20Ref%20List-MOST%20RECENT-8-2-13.doc>.
- [13]. Matthews, G., & Clance, P. R. (1985). Treatment of the impostor phenomenon in psychotherapy clients. *Psychotherapy in Private Practice*, 3, 71–81.
- [14]. Friedman, A. (2013, October 22). Not qualified for your job? Wait, you probably are. *Pacific Standard*. Retrieved from <http://www.psmag.com/business-economics/qualified-job-wait-probablyimposter-syndrome-psychology-68700>.
- [15]. Bernard, N. S., Dollinger, S. J., & Ramaniah, N. V. (2002). Applying the big five personality factors to the impostor phenomenon. *Journal of Personality Assessment*, 78, 321–333; Castro et al., Parentification and the impostor phenomenon; Clance & Imes, The impostor phenomenon in high achieving women.

[۱۶]. با این تفاسیر، روان‌شناسان پی برده‌اند که بسیاری از ویژگی‌های شخصیتی با ایمپاستریسم در ارتباط است؛ از جمله کمال‌گرایی و اضطراب عملکرد.

- (Thompson, T., Foreman, P., & Martin, F. [2000]. Impostor fears and perfectionistic concern over mistakes. *Personality and Individual Differences*, 29, 629–647), low self-acceptance

and sense of mastery over the environment (September, A. N., McCarrey, M., Baranowsky, A., Parent, C., & Schindler, D. [2001]. The relation between well-being, impostor feelings, and gender role orientation among Canadian university students. *The Journal of Social Psychology*, 141, 218–232), high neuroticism and low conscientiousness (Bernard et al., Applying the big five personality factors to the impostor phenomenon), low self-esteem (Cozzarelli, C., & Major, B. [1990]. Exploring the validity of the impostor phenomenon. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 401–417), and introversion (Lawler, N. K. [1985]. The impostor phenomenon in high achieving persons and Jungian personality variables. [Doctoral dissertation, Georgia State University, 1984]. *Dissertation Abstracts International*, 45, 86; Prince, T. J. [1989]. The impostor phenomenon revisited: A validity study of Clance's IP Scale. Unpublished master's thesis, Georgia State University, Atlanta).

- قطعاً الگویی از ویژگی‌ها و گرایش‌های مرتبط با ایمپاستریسم وجود دارد، ولی در بیشتر نمونه‌ها، جهت علیت این ویژگی‌ها با ایمپاستریسم مشخص نیست؛ یعنی معلوم نیست این ویژگی‌ها علت ایمپاستریسم است یا ایمپاستریسم علت آن‌ها. به نظر می‌رسد ایمپاستریسم و این ویژگی‌ها همدیگر را تقویت می‌کنند که به بدتر شدن مشکل می‌انجامد. ایمپاستریسم به همان اندازه که محصول یک موقعیت خاص است، محصول ویژگی‌های شخصیتی هم هست.

- (McElwee, R., & Yurak, T. J. [2010]. The phenomenology of the Impostor Phenomenon. *Individual Differences Research*, 8, 184–197).
- [17]. Kumar, S., & Jagacinski, C. M. (2006). Imposters have goals too: The imposter phenomenon and its relationship to achievement goal theory. *Personality and Individual Differences*, 40, 147–157; September et al., The relation between well-being, impostor feelings, and gender role orientation among Canadian university students; Clance & Imes, The impostor phenomenon in high achieving women.
- [18]. Thompson, T., Davis, H., & Davidson, J. (1998). Attributional and affective responses of impostors to academic success

and failure outcomes. *Personality and Individual Differences*, 25, 381–396.

[۱۹]. به منظور حفظ حریم خصوصی نویسنده ایمیل، نام افراد و مکان‌ها و برخی دیگر از جزئیات داستان تغییر کرده است.

- [20]. Thompson, T., Foreman, P., & Martin, F. (2000). Impostor fears and perfectionistic concern over mistakes. *Personality and Individual Differences*, 29, 629–647
- [21]. Cozzarelli & Major, Exploring the validity of the impostor phenomenon; Thompson et al., Impostor fears and perfectionistic concern over mistakes.
- [22]. Kim, Y. H., Chiu, C. Y., & Zou, Z. (2010). Know thyself: Misperceptions of actual performance undermine achievement motivation, future performance, and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 395–409.
- [23]. Schmader, T., Johns, M., & Forbes, C. (2008). An integrated process model of stereotype threat effects on performance. *Psychological Review*, 115, 336–356.
- [24]. O'Reilly, J., Robinson, S. L., Berdahl, J. L., & Banki, S. (2014). Is negative attention better than no attention? The comparative effects of ostracism and harassment at work. *Organization Science*, 26, 776–793.
- [25]. Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, 302, 290–292.
- [26]. Sanford, A. A., Ross, E. M., Blake, S. J., & Cambiano, R. L. (2015). Finding courage and confirmation: Resisting impostor feelings through relationships with mentors, romantic partners, and other women in leadership. *Advancing Women in Leadership*, 35, 33–43.

فصل پنجم. ضعف چگونه خویشتن ما را به بند می‌کشد و قدرت چگونه آن را از بند می‌رهاند

[۱]. به منظور حفظ حریم خصوصی نویسنده ایمیل، اسم و برخی جزئیات داستان تغییر کرده است.

[2]. Keltner, D., Gruenfeld, D. H., & Anderson, C. (2003). Power, approach, and inhibition. *Psychological Review*, 110, 265–284.

[۳]. همان، ص ۲۶۸.

[۴]. این نظریه (نظریه تمرکز تنظیمی)، که ای. توری هیگینز آن را مطرح کرد، یکی از نظریه‌های تأثیرگذار در روان‌شناسی جدید است. اگر در منابع مطالعاتی مربوط به آن کندوکاو کنید، متوجه می‌شوید که صدها محقق و هزاران پژوهش آن را بررسی کرده‌اند. برای شروع می‌توانید به مقاله زیر مراجعه کنید:

- Brockner, J., & Higgins, E. T. (2001). Regulatory focus theory: Implications for the study of emotions at work. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 86, 35–66.

- محققان در این مقاله توضیح می‌دهند: پژوهش‌ها و نظریه‌های پیشین نشان داده است افراد دو تمرکز خودتنظیمی متمایز دارند. وقتی افراد تمرکز پیشبردی دارند، نیاز به رشد و توسعه مهارت‌ها به آن‌ها انگیزه می‌دهد و تلاش می‌کنند خود واقعی‌شان (رفتارها و خودانگاره‌هایشان) را با خود ایدئالشان (استانداردهای شخصی مبتنی بر اینکه آرزو دارند چه کسی باشند)، همگام کنند. وقتی تمرکز پیشگیری دارند، بیشتر به نیازهای مرتبط با امنیت و کنش‌شان می‌دهند و تلاش می‌کنند خود واقعی‌شان را با خودی که باید باشند (استانداردهای شخصی مبتنی بر مسئولیت و وظایف احساس شده)، هماهنگ کنند. از منظر راهبردی، در افراد با تمرکز پیشبردی، اشتیاق یا اطمینان از داشتن دستاورد غالب است؛ در حالی که در افراد با تمرکز پیشگیری، گوش‌به‌زنگ‌بودن یا اطمینان از ضرر نکردن غالب است. تمرکز تنظیمی افراد بر ماهیت و میزان تجربه هیجانی‌شان تأثیر گذار است. هیجانات افراد با تمرکز پیشبردی در بُعد شادبودن - غمگین‌بودن تغییر می‌کند؛ در حالی که هیجانات افراد با تمرکز پیشگیری در بُعد آرامش - اضطراب تغییر می‌کند.

[5]. Thurman, H. (1953). *Meditations of the heart*. Boston: Beacon Press.

[6]. For an enthralling read that examines this vast research on social power—specifically, how and when to use it—read a book written by two of the foremost experts on the topic,

Columbia Business School professor Adam Galinsky and Wharton professor Maurice Schweitzer: Friend and foe: When to cooperate, when to compete, and how to succeed at both (New York: Crown).

- [7]. Magee, J. C., & Galinsky, A. D. (2008). Social hierarchy: The selfreinforcing nature of power and status. *The Academy of Management Annals*, 2, 351–398, 351.
- [8]. Smith, P. K., & Galinsky, A. D. (2010). The nonconscious nature of power: Cues and consequences. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 918–938.

[۹]. تقریباً تمام پژوهش‌های توصیف‌شده در این بخش دربارهٔ قدرت اجتماعی است؛ ولی به‌باور من، بیشتر نتایج را برای قدرت فردی هم می‌توان به کار برد، چون هر دو نوع قدرت به شما احساس کنترل می‌دهد..

- [10]. Tomaka, J., Blascovich, J., Kelsey, R. M., & Leitten, C. L. (1993). Subjective, physiological, and behavioral effects of threat and challenge appraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 248.
- [11]. Qin, S., Hermans, E. J., van Marle, H. J., Luo, J., & Fernández, G. (2009). Acute psychological stress reduces working memory-related activity in the dorsolateral prefrontal cortex. *Biological Psychiatry*, 66, 25–32; Liston, C., McEwen, B. S., & Casey, B. J. (2009). Psychosocial stress reversibly disrupts prefrontal processing and attentional control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106, 912–917.
- [12]. Derakshan, N., & Eysenck, M. W. (2009). Anxiety, processing efficiency, and cognitive performance: New developments from attentional control theory. *European Psychologist*, 14, 168–176.
- [13]. Smith, P. K., Jostmann, N. B., Galinsky, A. D., & van Dijk, W. W. (2008). Lacking power impairs executive functions. *Psychological Science*, 19, 441–447.
- [14]. Stroop, J. R. (1935). Studies of interference in serial verbal reactions. *Journal of Experimental Psychology* 18(6), 643–662.

- [15]. Todd, A. R., Forstmann, M., Burgmer, P., Brooks, A. W., & Galinsky, A. D. (2015). Anxious and egocentric: How specific emotions influence perspective taking. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144, 374–391.
- [16]. Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128, 638–662.
- [17]. Gendolla, G. E., Abele, A. E., Andrei, A., Spurk, D., & Richter, M. (2005). Negative mood, self-focused attention, and the experience of physical symptoms: The joint impact hypothesis. *Emotion*, 5, 131–144.
- [18]. Gilovich, T., Medvec, V. H., & Savitsky, K. (2000). The spotlight effect in social judgment: An egocentric bias in estimates of the salience of one's own actions and appearance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 211–222.
- [19]. Gaydukevych, D., & Kocovski, N. L. (2012). Effect of self-focused attention on post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 50, 47–55.
- [20]. Kuehn, M. M., Chen, S., & Gordon, A. M. (2015). Having a thicker skin: Social power buffers the negative effects of social rejection. *Social Psychological and Personality Science*, 6, 701–709.
- [21]. Carney, D. R., Yap, A. J., Lucas, B. J., Mehta, P. H., McGee, J., & Wilmuth, C. (working paper). Power buffers stress—for better and for worse. Retrieved from http://faculty.haas.berkeley.edu/dana_carney/vita.html.
- [22]. Schmid Mast, M., Jonas, K., & Hall, J. A. (2009). Give a person power and he or she will show interpersonal sensitivity: The phenomenon and its why and when. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 835–850.
- [23]. Karremans, J. C., & Smith, P. K. (2010). Having the power to forgive: When the experience of power increases interpersonal forgiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 1010–1023.

- [24]. Shepherd, S. V., Deaner, R. O., & Platt, M. L. (2006). Social status gates social attention in monkeys. *Current Biology*, 16, R119–R120.
- [25]. Anderson, C., & Berdahl, J. L. (2002). The experience of power: Examining the effects of power on approach and inhibition tendencies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1362–1377.
- [26]. Goodstadt, B. E., & Hjelle, L. A. (1973). Power to the powerless: Locus of control and the use of power. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27, 190–196.
- [27]. Fast, N. J., Burris, E. R., & Bartel, C. A. (2014). Managing to stay in the dark: Managerial self-efficacy, ego defensiveness, and the aversion to employee voice. *Academy of Management Journal*, 57, 1013–1034.
- [28]. Smith, P. K., Dijksterhuis, A., & Wigboldus, D. H. (2008). Powerful people make good decisions even when they consciously think. *Psychological Science*, 19, 1258–1259, 1258.
- [29]. Galinsky, A. D., Magee, J. C., Gruenfeld, D. H., Whitson, J., & Liljenquist, K. A. (2008). Power reduces the press of the situation: Implications for creativity, conformity, and dissonance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1450–1466.
- [30]. Hecht, M. A., & LaFrance, M. (1998). License or obligation to smile: The effect of power and sex on amount and type of smiling. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 1332–1342.
- [31]. Keltner, D., Gruenfeld, D. H., & Anderson, C. (2003). Power, approach, and inhibition. *Psychological Review*, 110, 265–284.
- [32]. Galinsky, A. D., Gruenfeld, D. H., & Magee, J. C. (2003). From power to action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 453–466.

- [33]. Magee, J. C., Galinsky, A. D., & Gruenfeld, D. H. (2007). Power, propensity to negotiate, and moving first in competitive interactions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 200–212.
- [34]. همان.
- [35]. Guinote, A. (2007). Power and goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 1076–1087.
- [36]. Van der Toorn, J., Feinberg, M., Jost, J. T., Kay, A. C., Tyler, T. R., Willer, R., & Wilmuth, C. (2015). A sense of powerlessness fosters system justification: Implications for the legitimation of authority, hierarchy, and government. *Political Psychology*, 36, 93–110.
- [37]. Kang, S. K., Galinsky, A. D., Kray, L. J., & Shirako, A. (2015). Power affects performance when the pressure is on: Evidence for lowpower threat and high-power lift. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41, 726–735.
- [38]. Nickols, R.A. (2013) The relationship between self-confidence and interpretation of competitive anxiety before and after competition (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest. (Dissertation number 3560269.)
- [39]. Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998). Self-efficacy and workrelated performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 124, 240– 261.
- [۴۰]. چند نکته دیگر: میزان تستوسترون در مردان، هفت تا هشت برابر زنان است؛ ولی تأثیر آن بر مردان و زنان یکسان است. مقدار کمی از این هورمون را قشر غده فوق کلیوی ترشح می‌کند.
- [۴۱]. برای اطلاعات بیشتر درباره رفتارهای مرتبط با تستوسترون و کورتیزول در گونه‌های مختلف جانوری، مقاله زیر را ببینید:
- Mehta, P. H., & Josephs, R. A. (2010). Testosterone and cortisol jointly regulate dominance: Evidence for a dualhormone hypothesis. *Hormones and Behavior*, 58(5), 898–906.

- [42]. Sapolsky, R. M. (1991). Testicular function, social rank and personality among wild baboons. *Psychoneuroendocrinology*, 16(4), 281– 293.
- [43]. For more information, see Hamilton, L. D., Carré, J. M., Mehta, P. H., Olmstead, N., & Whitaker, J. D. (2015). Social neuroendocrinology of status: A review and future directions. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 1(2), 202–230; Mehta & Josephs, Testosterone and cortisol jointly regulate dominance.
- [44]. Sherman, G. D., Lee, J. J., Cuddy, A. J. C., Renshon, J., Oveis, C., Gross, J. J., & Lerner, J. S. (2012). Leadership is associated with lower levels of stress. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109, 17903–17907.
- [45]. For a review of this and related research on stress and performance, see LeBlanc, V. R. (2009). The effects of acute stress on performance: Implications for health professions education. *Academic Medicine*, 84(10), S25–S33.
- [46]. Mehta & Josephs, Testosterone and cortisol jointly regulate dominance.
- [47]. Sherman, G. D., Lerner, J. S., Josephs, R. A., Renshon, J., & Gross, J. J. (2015). The interaction of testosterone and cortisol is associated with attained status in male executives. *Journal of Personality and Social Psychology*. Retrieved from http://scholar.harvard.edu/files/jenniferlerner/files/sherman_lerner_et_al._in_press_testosterone_cortisol_and_attained_status_jpsp.pdf.
- [48]. Mehta, P. H., & Prasad, S. (2015). The dual-hormone hypothesis: A brief review and future research agenda. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 3, 163–168.
- [49]. Jiménez, M., Aguilar, R., & Alvero-Cruz, J. R. (2012). Effects of victory and defeat on testosterone and cortisol response to competition: Evidence for same response patterns in men and women. *Psychoneuroendocrinology*, 37, 1577–1581.

- [50]. Edwards, D. A., & Casto, K. V. (2015). Baseline cortisol moderates testosterone reactivity to women's intercollegiate athletic competition. *Physiology & Behavior*, 142, 48–51.
- [51]. Edwards, D. A., & Casto, K. V. (2013). Women's intercollegiate athletic competition: Cortisol, testosterone, and the dual-hormone hypothesis as it relates to status among teammates. *Hormones and Behavior*, 64, 153–160.
- [52]. Lee, J. J., Gino, F., Jin, E. S., Rice, L. K., & Josephs, R. A. (2015). Hormones and ethics: Understanding the biological basis of unethical conduct. *Journal of Experimental Psychology: General*, doi: 10.1037/xge0000099; *Science Daily* (2015, July 28). Hormones influence ethical behavior, experts say. Retrieved from <http://www.sciencedaily.com/releases/2015/07/150728110809.htm>.
- [53]. Fiske, S. T. (1993). Controlling other people: The impact of power on stereotyping. *American Psychologist*, 48, 621–628.

[۵۴]. همان.

- [55]. Goodwin, S. A., Gubin, A., Fiske, S. T., & Yzerbyt, V. Y. (2000). Power can bias impression processes: Stereotyping subordinates by default and by design. *Group Processes & Intergroup Relations*, 3, 227–256.
- [56]. Overbeck, J. R., & Park, B. (2006). Powerful perceivers, powerless objects: Flexibility of powerholders' social attention. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 99, 227–243; Fiske, S. T. (1993). Controlling other people: The impact of power on stereotyping. *American Psychologist*, 48, 621–628; Goodwin et al., Power can bias impression processes.
- [57]. Azzam, T. I., Beaulieu, D. A., & Bugental, D. B. (2007). Anxiety and hostility to an “outsider,” as moderated by low perceived power. *Emotion*, 7, 660–667.
- [58]. McGreal, C. (2012, June 9). Robert Caro: A life with LBJ and the pursuit of power. *The Guardian*. Retrieved from <http://>

www.theguardian.com/world/2012/jun/10/lyndon-b-johnson-robertcaro-biography.

فصل ششم. قوزکردن، مناره‌کردن دست‌ها و زبان بدن

[۱]. تیم سیاه‌پوشان ۷۶ درصد مسابقات بین‌المللی را برده است و پیروز جام‌جهانی راگی مردان در سال ۲۰۱۴ بوده و عنوان تیم سال راگی جهان در سال ۲۰۱۴ را دارد. از زمان اعلام رتبه‌بندی تیم‌های راگی جهان در اکتبر ۲۰۰۳، تعداد سال‌هایی که نیوزلند رتبه اول را داشته، از مجموع سال‌هایی که تیم‌های دیگر در رتبه اول بوده‌اند، بیشتر است. همچنین اولین تیمی هستند که چهارصد مسابقه بین‌المللی را برده‌اند و از سال ۲۰۰۵، هفت بار عنوان تیم سال راگی جهان را از آن خود کرده‌اند. اطلاعات بیشتر در:

- https://en.wikipedia.org/wiki/New_Zealand_national_rugby_union_team.

[۲]. آسیایی‌ها، مردم جزایر پاسیفیک و افرادی که ریشه‌شان به خاورمیانه، آمریکای لاتین و آفریقا برمی‌گردد، از دیگر اقوام ساکن نیوزلند هستند.

- See Statistics New Zealand Tauranga Aotearoa. (2014, April 15). 2013 Census QuickStats about culture and identity. Retrieved from <http://www.stats.govt.nz/Census/2013-census/profile-and-summaryreports/quickstats-culture-identity/ethnic-groups-NZ.aspx>.

[3]. For the lyrics to the ka mate see: Haka (sports) (n.d.) in Wikipedia. Retrieved July 17, 2015, from [https://en.wikipedia.org/wiki/Haka \(sports\); All Blacks. \(n.d.\); The Haka](https://en.wikipedia.org/wiki/Haka_(sports);_All_Blacks_(n.d.);_The_Haka). Retrieved from <http://allblacks.com/Teams/Haka>; Wikipedia, New Zealand national rugby union team. Both Wikipedia articles contain numerous links to reliable outside sources.

[4]. Lewis, P. (2006, July 15). NZRU spin puts the 'ha' into new haka. The New Zealand Herald. Retrieved from http://www.nzherald.co.nz/opinion/news/article.cfm?c_id=466&objctid=10391465.

- [5]. Here's a good one: <https://www.youtube.com/watch?v=HcMO2NqntHA>.
- [6]. American International Group (2014, October 6). Haka: History. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=AnIFocaA64M>.
- [7]. De Waal, F. (2008). *The ape and the sushi master: Reflections of a primatologist*. New York: Basic Books, 310.
- [8]. For more on primate body language, read de Waal, F. (2007). *Chimpanzee politics: Power and sex among apes* (25th anniversary ed.). Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- [9]. Carney, D. R., Hall, J. A., & LeBeau, L. S. (2005). Beliefs about the nonverbal expression of social power. *Journal of Nonverbal Behavior*, 29, 105–123.
- [10]. J. Navarro, personal communication (July 9, 2015). For more, see Navarro, J., & Karlines, M. (2008). *What every body is saying*. New York: HarperCollins.
- [۱۱]. در پژوهش ۱، احساس قدرت یا ضعف از طریق به‌یادآوردن موقعیتی در گذشته به افراد القا شد (از افراد خواستند درباره موقعیتی بنویسند که احساس قدرت یا ضعف داشته‌اند). در پژوهش ۲، احساس قدرت و ضعف از طریق اعطای نقش به افراد القا شد (افراد بر اساس نتایج یک آزمون رهبری ساختگی، به‌طور تصادفی نقش فرد قوی یا ضعیف را می‌گرفتند).
- Yap, A. J., Mason, M. F., & Ames, D. R. (2013). The powerful size others down: The link between power and estimates of others' size. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49, 591–594. https://www.researchgate.net/publication/256752593_The_powerful_size_others_down_The_link_between_power_and_estimates_of_others%27_size.
- [12]. Charles Darwin (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. London: John Murray.
- [13]. Martens, J. P., Tracy, J. L., & Shariff, A. F. (2012). Status signals: Adaptive benefits of displaying and observing the

nonverbal expressions of pride and shame. *Cognition & Emotion*, 26, 390–406, 391.

- [14]. Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004). Show your pride: Evidence for a discrete emotion expression. *Psychological Science*, 15, 194–197.
- [15]. Tracy, J. L., & Matsumoto, D. (2008). The spontaneous expression of pride and shame: Evidence for biologically innate nonverbal displays. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105, 11655–11660.

[۱۶]. همان.

- [17]. Martens, Tracy, & Shariff, Status signals.s.
- [18]. Martens, J. P., & Tracy, J. L. (2013). The emotional origins of a social learning bias: Does the pride expression cue copying? *Social Psychological and Personality Science*, 4, 492–499.
- [19]. Shariff, A. F., Tracy, J. L., & Markusoff, J. L. (2012). (Implicitly) judging a book by its cover: The power of pride and shame expressions in shaping judgments of social status. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, 1178–1193.

[۲۰]. داده‌های حرکتی به کمک همان فناوری‌های پیشرفته‌ای جمع‌آوری می‌شود که استودیوهای فیلم‌سازی از آن‌ها برای ثبت حرکت انسان و به‌کارگیری آن در شخصیت‌های کارتونی بهره می‌برند. نشانگرهای ساده‌ای روی مفاصل بدن و دیگر نقاط مهم، مانند سر و دستان و پاها وصل می‌شود و مجموعه‌ای از دوربین‌ها داده‌های تصویری را به نرم‌افزاری منتقل می‌کند که مختصات هر نشانگر را در حالت سه‌بعدی مشخص می‌کند. این داده‌ها به‌صورت پویانمایی بازپخش و تحلیل می‌شود.

- [21]. Cuddy, A. J. C., Troje, N., & Schultz, S. (2015). Kinematics of powerful versus powerless movement: Do the powerful walk with a swagger? Working manuscript. The perceived kinematics of power were highly correlated with the perceived kinematics of the gender of the walker. (That is, the more male the figure appeared in arm movement, head movement, and stride, for example, the more powerful it looked to the participants. The size and structure of the

walkers did not vary; the dots represent only movement.) In our final analysis, we removed the gender-kinematics information in order to clearly see which characteristics were related to power and to create gender-neutral powerful and powerless walkers for future studies. Note that the figures presented are based on the raw data (i.e., gender information has not been removed).

- [22]. See <http://www.biomotionlab.ca/walking.php>.
- [23]. Stel, M., van Dijk, E., Smith, P. K., van Dijk, W. W., & Djalal, F. M. (2012). Lowering the pitch of your voice makes you feel more powerful and think more abstractly. *Social Psychological and Personality Science*, 3, 497–502; Puts, D. A., Hodges, C. R., Cárdenas, R. A., & Gaulin, S. J. (2007). Men's voices as dominance signals: Vocal fundamental and formant frequencies influence dominance attributions among men. *Evolution and Human Behavior*, 28, 340–344; Puts, D. A., Gaulin, S. J., & Verdolini, K. (2006). Dominance and the evolution of sexual dimorphism in human voice pitch. *Evolution and Human Behavior*, 27, 283–296.
- [24]. Ellyson, S. L., & Dovidio, J. F. (Eds.). (1985). *Power, dominance, and nonverbal behavior*. New York: Springer-Verlag; Holtgraves, T., & Lasky, B. (1999). Linguistic power and persuasion. *Journal of Language and Social Psychology*, 18, 196–205; Hosman, L. A. (1989). The evaluative consequences of hedges, hesitations and intensifiers. *Human Communication Research*, 1, 383–406; Keltner, D., & Harker, L. A. (1998). The forms and functions of the nonverbal display of shame. In P. Gilbert & B. Andrews (Eds.), *Interpersonal approaches to shame* (pp. 78–98). Oxford: Oxford University Press.
- [25]. Elizabeth Baily Wolf, unpublished manuscript.
- [26]. Leaper, C., & Ayres, M. M. (2007). A meta-analytic review of gender variations in adults' language use: Talkativeness, affiliative speech, and assertive speech. *Personality and Social Psychology Review*, 11, 328–363.

- [27]. La France, M., & Mayo, C. (1979). A review of nonverbal behaviors of women and men. *Western Journal of Communication*, 43, 96–107.
- [28]. Cuddy et al., Kinematics of powerful versus powerless movement.
- [29]. For an excellent discussion of this work, see Adam Galinsky and Maurice Schweitzer's 2015 book, *Friend and foe: When to cooperate, when to compete, and how to succeed at both* (New York: Crown).
- [30]. Holland, E., Baily Wolf, E., Looser, C., Cuddy, A. J. C. (2015). Visual attention to powerful postures: People reflexively avert their gaze from nonverbal dominance displays. Working manuscript.
- [31]. Q&A with Jessica Tracy: *New York Times*. (2009, April 6). Questioning pride. Retrieved from <http://consults.blogs.nytimes.com/2009/04/06/questioning-pride/>. For a short review of Jessica Tracy's research on pride displays, see her open-access article, Tracy, J. L., Randles, D., & Steckler, C. M. (2015). The nonverbal communication of emotions. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 3, 25–30. Retrieved from <http://www.sciencedirect.com/science/journal/23521546/3>.
- [32]. Tiedens, L. Z., & Fragale, A. R. (2003). Power moves: Complementarity in dominant and submissive nonverbal behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 558–568.
- [33]. Barrick, M. R., Shaffer, J. A., & DeGrassi, S. W. (2009). What you see may not be what you get: Relationships among self-presentation tactics and ratings of interview and job performance. *Journal of Applied Psychology*, 94, 1394–1411.

- بررسی روش‌های مختلف مدیریت برداشت تأثیرات مهم برخی فنون کلامی (مانند استفاده از عبارت مثبت در توصیف خودتان و بازگو کردن داستان‌های موفقیت فردی) را نشان داده است؛ ولی برای روش‌های غیر کلامی (مانند تماس چشمی متناوب و لبخندزدن) چنین تأثیراتی گزارش نشده است. این مقاله را ببینید:

- Gilmore, D. C., & Ferris, G. R. [1989]. The effects of applicant impression management tactics on interviewer judgments. *Journal of Management*, 15, 557–564; Stevens, C. K., & Kristof, A. L. [1995]. Making the right impression: A field study of applicant impression management during job interviews. *Journal of Applied Psychology*, 80, 587–606.

- با وجود این، چنین تأثیراتی با طولانی‌تر شدن مصاحبه‌ها کم‌رنگ می‌بازد.

- Tsai, W. C., Chen, C. C., & Chiu, S. F. [2005]. Exploring boundaries of the effects of applicant impression management tactics in job interviews. *Journal of Management*, 31, 108–125.

- همچنین هرچه مصاحبه ساختاریافته‌تر یا استانداردتر باشد، این تأثیرات کم‌رنگ‌تر می‌شود.

- Barrick, M. R., Shaffer, J. A., & DeGrassi, S. W. [2009]. What you see may not be what you get: Relationships among self-presentation tactics and ratings of interview and job performance. *Journal of Applied Psychology*, 94, 1394–1411.

- و وقتی مصاحبه‌کنندگان حرفه‌ای و آموزش‌دیده باشند.

- Howard, J. L., & Ferris, G. R. [1996]. The employment interview context: Social and situational influences on interviewer decisions. *Journal of Applied Social Psychology*, 26, 112–136.

- اینکه روش‌های مدیریت برداشت چقدر به تصمیم‌های مثبت در مقایسه با تصمیم‌های منفی در استخدام منجر می‌شود، به متغیرهای بسیار دیگری از جمله جنسیت متقاضی و مصاحبه‌کننده بستگی دارد.

- Baron, R. A. [1986]. Self-presentation in job interviews: When there can be “**too much of a good thing.**” *Journal of Applied Social Psychology*, 16, 16–28; Rudman, L. A. [1998]. Self-promotion as a risk factor for women: The costs and benefits of counterstereotypical impression management. *Journal of Personality and*

Social Psychology, 74, 629–645; Von Baeyer, C. L., Sherk, D. L., & Zanna, M. P. [1981]. Impression management in the job interview when the female applicant meets the male (chauvinist) interviewer. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 7, 45–51.

- وضعیت عاطفی مصاحبه‌کننده هم مؤثر است.

- Baron, R. A. [1987]. Interviewer's moods and reactions to job applicants: The influence of affective states on applied social judgments. *Journal of Applied Social Psychology*, 17, 911–926.

- تشابه درک‌شده بین متقاضی و مصاحبه‌کننده دیگر عامل مؤثر است.

- Judge, T. A., Cable, D. M., & Higgins, C. A. [2001]. The employment interview: A review of recent research and recommendations for future research. *Human Resource Management Review*, 10, 383–406.

- و شاید مهم‌ترین عامل این باشد وقتی متقاضی بیش از حد به سمت استفاده از روش‌های غیر کلامی مدیریت برداشت برود، مصاحبه‌کننده کم‌کم فکر کند متقاضی تظاهر می‌کند و در نتیجه ارزیابی‌اش از متقاضی منفی شود و تصمیم بگیرد استخدامش نکند.

- **Baron, Self-presentation in job interviews.**

[34]. Semnani-Azad, Z., & Adair, W. L. (2011). The display of “dominant” nonverbal cues in negotiation: The role of culture and gender. *International Negotiation*, 16, 451–479.

[35]. “The Raspberry Pi in Scientific Research”, Raspberry Pi, April 25, 2013, <http://www.raspberrypi.org/archives/tag/research> (accessed September 19, 2013).

[36]. American International Group, Haka: History.

فصل هفتم. موج‌سواری کنید، لب‌خند بزینید و آواز بخوانید تا شاد شوید

- [1]. Fairbanks, E. (2015, February 25). How surfing taught me to make choices. The Washington Post. Retrieved from <http://www.washingtonpost.com/posteverything/wp/2015/02/25/howsurfing-taught-me-to-make-choices/>.
- [2]. As cited in Brower, V. (2006). Mind-body research moves towards the mainstream. EMBO Reports, 7, 358–361.
- [3]. James, W. (1884). What is an emotion? Mind, 9, 188–205, 194.

[۴]. البته در همان زمان، کار لانگه، پزشک و روان‌شناس دانمارکی، به‌طور مستقل نظریه‌ی مشابهی را مطرح کرد که هیجانات در واکنش به احساسات فیزیکی شکل می‌گیرد. در نتیجه، این ایده که حالات غیر کلامی علت هیجانات است، نه معلول آن، با عنوان نظریه‌ی جیمز-لانگه مطرح می‌شود.

- [5]. James, What is an emotion?, 190.
- [6]. Critchley, H. D., Mathias, C. J., & Dolan, R. J. (2001). Neuroanatomical basis for first- and second-order representations of bodily states. Nature Neuroscience, 4, 207–212; Critchley, H. D., Mathias, C. J., & Dolan, R. J. (2002). Fear conditioning in humans: The influence of awareness and autonomic arousal on functional neuroanatomy, Neuron, 33, 653–663.
- [7]. Laird, J. D. (1974). Self-attribution of emotion: The effects of expressive behavior on the quality of emotional experience. Journal of Personality and Social Psychology, 29, 475–486.
- [8]. Strack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. Journal of Personality and Social Psychology, 54, 768–777. This study in fact closely resembles a cartoon-rating experiment in Laird's 1974 paper.

- [9]. Dzokoto, V., Wallace, D. S., Peters, L., & Bentsi-Enchill, E. (2014). Attention to emotion and non-western faces: Revisiting the facial feedback hypothesis. *The Journal of General Psychology*, 141, 151–168; Mori, K., & Mori, H. (2009). Another test of the passive facial feedback hypothesis: When your face smiles, you feel happy. *Perceptual and Motor Skills*, 109, 76–78.
- [10]. Ito, T. A., Chiao, K. W., Devine, P. G., Lorig, T. S., & Cacioppo, J. T. (2006). The influence of facial feedback on race bias. *Psychological Science*, 17, 256–261.
- [11]. Mori, H., & Mori, K. (2007). A test of the passive facial feedback hypothesis: We feel sorry because we cry. *Perceptual and Motor Skills*, 105, 1242–1244.
- [12]. Mori, K., & Mori, H. (2010). Examination of the passive facial feedback hypothesis using an implicit measure: With a furrowed brow, neutral objects with pleasant primes look less appealing. *Perceptual and Motor Skills*, 111, 785–789; Larsen, R. J., Kasimatis, M., & Frey, K. (1992). Facilitating the furrowed brow: An unobtrusive test of the facial feedback hypothesis applied to unpleasant affect. *Cognition & Emotion*, 6, 321–338; Duclos, S. E., & Laird, J. D. (2001). The deliberate control of emotional experience through control of expressions. *Cognition & Emotion*, 15, 27–56.
- [13]. Lewis, M. B., & Bowler, P. J. (2009). Botulinum toxin cosmetic therapy correlates with a more positive mood. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 8, 24–26.
- [14]. Wollmer, M. A., de Boer, C., Kalak, N., Beck, J., Götz, T., Schmidt, T., ... & Kruger, T. H. (2012). Facing depression with botulinum toxin: A randomized controlled trial. *Journal of Psychiatric Research*, 46, 574–581.
- [15]. Neal, D. T., & Chartrand, T. L. (2011). Embodied emotion perception amplifying and dampening facial feedback modulates emotion perception accuracy. *Social Psychological and Personality Science*, 2, 673–678.

- [16]. Dimberg, U., Thunberg, M., & Elmehed, K. (2000). Unconscious facial reactions to emotional facial expressions. *Psychological Science*, 11, 86–89
- [17]. North-Hager, E. (2011, April 22). Botox impairs ability to understand emotions of others. Retrieved from <https://pressroom.usc.edu/botox-impairs-ability-to-understand-emotionsof-others/>.

[۱۸]. همان.

- [19]. Laird, J. D., & Lacasse, K. (2014). Bodily influences on emotional feelings: Accumulating evidence and extensions of William James's theory of emotion. *Emotion Review*, 6, 27–34, 31–32. For a more complete review of the research on facial feedback, see Laird, J. D. (2006). *Feelings: The perception of self*. Oxford: Oxford University Press.

[۲۰]. برخی افراد طرفدار حذف واژه اختلال از عبارت اختلال استرس پس از سانحه هستند تا بار منفی آن کم شود:

- Thompson, M. (2011, June 5). The disappearing “**disorder**”: Why PTSD is becoming PTSD. Retrieved from <http://nation.time.com/2011/06/05/the-disappearing-disorder-why-PTSD-is-becoming-ptsd/>.
- [21]. Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score*. New York: Viking, 213.
- [22]. Interlandi, J. (2014, May 22). A revolutionary approach to treating PTSD. *The New York Times Magazine*. Retrieved from <http://www.nytimes.com/2014/05/25/magazine/a-revolutionary-approach-to-treating-PTSD.html>.
- [23]. Seppälä, E. M., Nitschke, J. B., Tudorascu, D. L., Hayes, A., Goldstein, M. R., Nguyen, D. T. H., Perlman, D., & Davidson, R. J. (2014). Breathing-based meditation decreases posttraumatic stress disorder symptoms in U.S. military

veterans: A randomized controlled longitudinal study. *Journal of Traumatic Stress*, 27, 397–405.

[۲۴]. همان.

[25]. McGonigal, K. (2009). *Yoga for pain relief: Simple practices to calm your mind and heal your chronic pain*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

[26]. Van der Kolk, *The body keeps the score*, 214.

[۲۷]. همان، ص ۲۰۸. در این کتاب، تمرکز من فقط بر نفس کشیدن و حرکت است؛ ولی ریتم و آواز هم به رسیدن به حضور کمک می‌کند.

[28]. Van der Kolk, B. A., Stone, L., West, J., Rhodes, A., Emerson, D., Suvak, M., & Spinazzola, J. (2014). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: A randomized controlled trial. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 75, 559–565.

[29]. Melville, G. W., Chang, D., Colagiuri, B., Marshall, P. W., & Cheema, B. S. (2012). Fifteen minutes of chair-based yoga postures or guided meditation performed in the office can elicit a relaxation response. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012.

[30]. For a recent overview, see Muhtadie, L., Koslov, K., Akinola, M., & Mendes, W. B. (2015). Vagal flexibility: A physiological predictor of social sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109, 106–120.

[31]. Van der Kolk, *The body keeps the score*, 201.

[32]. Seppälä et al., Breathing-based meditation; Bhasin, M. K., Dusek, J. A., Chang, B. H., Joseph, M. G., Denninger, J. W., Fricchione, G. L., Benson, H., & Libermann, T. A. (2013). Relaxation response induces temporal transcriptome changes in energy metabolism, insulin secretion and inflammatory pathways. *PLoS ONE*, 8, e62817–e62825; Peters, R. K., Benson, H., & Porter, D. (1977). Daily relaxation response breaks in a working population: I. Effects on self-reported

measures of health, performance, and well-being. *American Journal of Public Health*, 67, 946–953; Benson, H., Wilcher, M., Greenberg, B., Huggins, E., Ennis, M., Zuttermeister, P. C., Myers, P., & Friedman, R. (2000). Academic performance among middle school students after exposure to a relaxation response curriculum. *Journal of Research and Development in Education*, 33, 156–165; Tyson, P. D. (1998). Physiological arousal, reactive aggression, and the induction of an incompatible relaxation response. *Aggression and Violent Behavior*, 3, 143–158; Marchand, W. R. (2013). Mindfulness meditation practices as adjunctive treatments for psychiatric disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 36, 141–152; Marchand, W. R. (2012). Mindfulness-based stress reduction, mindfulness-based cognitive therapy, and Zen meditation for depression, anxiety, pain, and psychological distress. *Journal of Psychiatric Practice*, 18, 233–252.

- [33]. Philippot, P., Chapelle, G., & Blairy, S. (2002). Respiratory feedback in the generation of emotion. *Cognition & Emotion*, 16, 605–627.
- [34]. Terathongkum, S., & Pickler, R. H. (2004). Relationships among heart rate variability, hypertension, and relaxation techniques. *Journal of Vascular Nursing*, 22, 78–82; Bhasin et al., Relaxation response induces temporal transcriptome changes; West, J., Otte, C., Geher, K., Johnson, J., & Mohr, D. C. (2004). Effects of Hatha yoga and African dance on perceived stress, affect, and salivary cortisol. *Annals of Behavioral Medicine*, 28, 114–118; Kim, S. H., Schneider, S. M., Bevans, M., Kravitz, L., Mermier, C., Qualls, C., & Burge, M. R. (2013). PTSD symptom reduction with mindfulness-based stretching and deep breathing exercise: Randomized controlled clinical trial of efficacy. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 98, 2984–2992; Nater, U. M., & Rohleder, N. (2009). Salivary alpha-amylase as a non-invasive biomarker for the sympathetic nervous system: Current state of research. *Psychoneuroendocrinology*, 34, 486–496.
- [35]. Fairbanks, How surfing taught me to make choices.

فصل هشتم. بدن به ذهن شکل می‌دهد؛ پس به شکل ستاره دریایی بایستید!

[1]. پیش از رفتن به پیش‌دبستانی و بازگشتان به پنسیلوانیا که محل تولد و بزرگ‌شدن والدینم بود، پدرم در ایالت واشنگتن محیطبان بود. پارکی که در اینجا درباره‌اش حرف می‌زنم، پارک جنگلی ایالتی به‌نام گینگو پتریفاید در شهر ونتیج ایالت واشنگتن بود. تا سال ۲۰۰۰، جمعیت ونتیج به هفتاد نفر کاهش پیدا کرد؛ ولی آن خانه سنگی کوچک هنوز همان‌جا درست در وسط پارک است.

- [2]. Carney, D., Cuddy, A. J. C., & Yap, A. (2010). Power posing: Brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance. *Psychological Science*, 21, 1363–1368.

- هر دو آزمایش در این مقاله گزارش شده است. با وجود این، برای برآوردن نظر ویراستار مجله، مجبور شدیم بیشتر جزئیات روش‌شناختی آزمایش اول را از مقاله‌مان حذف کنیم. اگر در مقاله اصلی ذیل عنوان «Discussion General» دنبال این آزمایش بگردید، خلاصه‌ای یک‌پاراگرافی از آن پیدا می‌کنید. در این کتاب جزئیات بیشتری را مطرح کرده‌ام.

- [3]. Minvaleev, R. S., Nozdrachev, A. D., Kir'yanova, V. V., & Ivanov, A. I. (2004). Postural influences on the hormone level in healthy subjects: I. The cobra posture and steroid hormones. *Human Physiology*, 30, 452–456.

[4]. آن‌ها همچنین دهیدرواپی آندروسترون (DHEA) و آلدوسترون را بررسی کردند (که نقش مهمی در تنظیم فشارخون دارد)؛ ولی نتایج ضدونقیض بود و برخی افراد تغییری را احساس می‌کردند و برخی نه.

[5]. حتی در ساده‌ترین شاخه‌های یوگا، بیشتر حرکات به‌نسبت پیچیده است. بخش‌های حرکتی زیادی درگیر است و بیشترشان باید هماهنگی مناسبی با هم داشته باشد. فرد باید مدت مشخصی در آن حالت بماند و هم‌زمان بر تنفس و ذهن‌آگاهی هم متمرکز باشد. یوگا به‌منزله راهبردی عملی برای گرفتن نتایج سریع، شاید برای بیشتر افراد در بیشتر مواقع آسان‌ترین گزینه نباشد.

[6]. به‌طور معمول میزان هورمون را با نمونه خون یا بزاق اندازه می‌گیرند. استفاده از نمونه خون امکان آزمایش محافظه‌کارانه‌تری را فراهم می‌کند؛ ولی روان‌شناسان اجتماعی بسیار به‌ندرت نمونه خون افراد را می‌گیرند. بنابراین، نمونه‌گیری بزاق در این حرفه عرف است. برای اندازه‌گیری دقیق تغییرات میزان تستوسترون و کورتیزول در بزاق در واکنش به یک محرک، مانند ژست قدرت، به این نکته‌ها باید توجه کرد: ۱. پژوهش و جمع‌آوری نمونه باید بعد از ظهر انجام شود (به‌دلیل تغییرات میزان این هورمون‌ها در طول روز)؛ ۲. آزمایش‌کننده باید پس از رسیدن افراد به محل آزمایش و پیش از گرفتن اولین نمونه بزاق، دست‌کم ده دقیقه صبر کند تا هورمون‌ها به میزان

عادی خود برگردد؛ ۳. آزمایش‌کننده باید پس از شروع محرک برای گرفتن دومین نمونه بزاق، دست‌کم پانزده تا بیست دقیقه صبر کند.

- [7]. Riskind, J. H., & Gotay, C. C. (1982). Physical posture: Could it have regulatory or feedback effects on motivation and emotion? *Motivation and Emotion*, 6, 273–298; Riskind, J. H. (1984). They stoop to conquer: Guiding and self-regulatory functions of physical posture after success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 479–493.
- [8]. Stepper, S., & Strack, F. (1993). Proprioceptive determinants of emotional and nonemotional feelings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 211–220.

[۹]. مفهوم ماندگاری ایده‌ها بحث بسیار جالبی است؛ به‌ویژه در حوزه بازاریابی. برای یادگیری بیشتر درباره این‌که چرا برخی ایده‌ها ماندگار می‌شود و برخی نه، کتاب ایده‌آلی مستدام را بخوانید.

– در صورتی که به بحث ساخت برندی ماندگار علاقه دارید، پیشنهاد می‌کنیم کتاب *برند ماندگار را نیز بخوانید*.

- [10]. For a brief summary of these many studies, see Carney, D. R., Cuddy, A. J., & Yap, A. J. (2015). Review and summary of research on the embodied effects of expansive (vs. contractive) nonverbal displays. *Psychological Science*, 26, 657–663.
- [11]. Huang, L., Galinsky, A. D., Gruenfeld, D. H., & Guillory, L. E. (2011). Powerful postures versus powerful roles: Which is the proximate correlate of thought and behavior? *Psychological Science*, 22, 95–102.
- [12]. Thein, S. M. (2013). Embodied foundations of the self: Food, grooming, and cultural pathways of human development in Burma-Myanmar and the United States (UCLA: psychology dissertation 0780). Retrieved from <https://escholarship.org/uc/item/6n09v64m>.
- [13]. Riskind, They stoop to conquer.

- [14]. Nair, S., Sagar, M., Sollers III, J., Consedine, N., & Broadbent, E. (2015). Do slumped and upright postures affect stress responses? A randomized trial. *Health Psychology, 34*, 632–641.
- [15]. Kacewicz, E., Pennebaker, J. W., Davis, M., Jeon, M., & Graesser, A. C. (2014). Pronoun use reflects standings in social hierarchies. *Journal of Language and Social Psychology, 33*(2), 125–143; Bernstein, E. (2013, October 7). A tiny pronoun says a lot about you: How often you say “I” says a lot more than you realize. *Wall Street Journal*. Retrieved from <http://www.wsj.com/articles/SB10001424052702304626104579121371885556170>.
- [16]. Michalak, J., Mischnat, J., & Teismann, T. (2014). Sitting posture makes a difference—Embodiment effects on depressive memory bias. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 21*, 519–524
- [17]. Michalak, J., Rohde, K., & Troje, N. F. (2015). How we walk affects what we remember: Gait modifications through biofeedback change negative affective memory bias. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 46*, 121–125.
- [18]. Guillory, L. E., & Gruenfeld, D. H. (2010). Fake it till you make it: How acting powerful leads to feeling empowered. Manuscript in preparation.
- [19]. Kwon, J., & Kim, S. Y. (2015). The effect of posture on stress and self-esteem: Comparing contractive and neutral postures. Unpublished manuscript.
- [20]. Wilson, V. E., & Peper, E. (2004). The effects of upright and slumped postures on the recall of positive and negative thoughts. *Applied Psychophysiology and Biofeedback, 29*, 189–195.
- [21]. Briñol, P., Petty, R. E., & Wagner, B. (2009). Body posture effects on self-evaluation: A self-validation approach. *European Journal of Social Psychology, 39*, 1053–1064.

- [22]. Arnette, S. L., & Pettijohn II, T. F. (2012). The effects of posture on self- perceived leadership. *International Journal of Business and Social Science*, 3, 8–13.
- [23]. Noda, W., & Tanaka-Matsumi, J. (2009). Effect of a classroombased behavioral intervention package on the improvement of children's sitting posture in Japan. *Behavior Modification*, 33, 263–273.
- [24]. Peper, E., & Lin, I. M. (2012). Increase or decrease depression: How body postures influence your energy level. *Biofeedback*, 40, 125–130.
- [25]. Allen, J., Gervais, S. J., & Smith, J. (2013). Sit big to eat big: The interaction of body posture and body concern on restrained eating. *Psychology of Women Quarterly*, 37, 325–336.
- [26]. Park, L. E., Streamer, L., Huang, L., & Galinsky, A. D. (2013). Stand tall, but don't put your feet up: Universal and culturally-specific effects of expansive postures on power. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49, 965–971.
- [27]. Lee, E. H., & Schnall, S. (2014). The influence of social power on weight perception. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143, 1719–1725.
- [28]. Jordet, G., & Hartman, E. (2008). Avoidance motivation and choking under pressure in soccer penalty shootouts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(4), 450–457.
- [29]. Bohns, V. K., & Wiltermuth, S. S. (2012). It hurts when I do this (or you do that): Posture and pain tolerance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48, 341–345.
- [30]. Cuddy, A. C., Wilmoth, C. A., Yap, A. J., & Carney, D. R. (2015). Preparatory power posing affects nonverbal presence and job interview performance. *Journal of Applied Psychology*, 100, 1286–1295.
- [31]. For more information on this, see Fejer, R., Kyvik, K. O., & Hartvigsen, J. (2006). The prevalence of neck pain in

the world population: A systematic critical review of the literature. *European Spine Journal*, 15, 834–848.

[32]. S. August, personal communication.

[۳۳]. استیو آگوست در ایمیلی برایم نوشت: به طور خلاصه، اتفاقی که می‌افتد از این قرار است: ۱. قوز پشت گردن. اگر سر زیادی خم بماند، مهره‌های پشت گردن که امکان این حرکت را می‌دهند، در همان حالت خمیده خشک می‌شوند و کلاژن سفت اطراف ستون فقرات در اطراف مفاصل غیرمتحرک کش می‌آید. وقتی این کلاژن خیلی کشیده شود، فرد خودش نمی‌تواند آن مهره‌ها را صاف کند و باید از نیروی خارجی برای صاف کردنشان استفاده کند. قضیهٔ اهرم در میان است. ۲. ماهیچه‌های پشت گردن برای صاف نگه‌داشتن سر برای نگاه به جلو یا نگاه به یک صفحهٔ نمایش کوچک، فشار خیلی زیادی را باید تحمل کنند. بنابراین، دچار کشیدگی می‌شوند، سپس برای ترمیم آن کشیدگی به هم جوش می‌خورند (فیبروز چسبنده) و به دلیل جوش خوردگی کوتاه می‌شوند. ۳. ماهیچه‌های جلوی گردن کمتر کار می‌کنند و ضعیف می‌شوند و بنابراین چانه به پایین می‌افتد. ۴. حالت قوز کرده با چانهٔ افتاده تمام مفاصل گردن را می‌فشارد و مفاصل دیر یا زود به شدت در همان حالت قفل می‌شود و به گردن درد، درد در دیگر نقاط بدن و سردرد می‌انجامد. بر اساس برآوردهای محافظه‌کارانه، نزدیک به یک‌ششم بزرگسالانی که از رایانه استفاده می‌کنند، درد شدید در پشت گردن، گردن یا سردردهای ناشی از درد گردن دارند. این یعنی ۶۰ میلیون اروپایی، ۵۴ میلیون آمریکایی و ۳/۳ میلیون استرالیایی. این آمار احتمالاً قدیمی است. آمار دقیق‌تری در این مقاله وجود دارد:

- Ren Fejer, Kirsten Ohm Kyvik, and Jan Hartvigsen called “**The prevalence of neck pain in the world population: A systematic critical review of the literature,**” published in the *European Spine Journal* of June 2006 (15[6], pages 834–848).

[34]. Bos, M. W., & Cuddy, A. J. (2013). *iPosture: The size of electronic consumer devices affects our behavior*. Harvard Business School working paper.

– در پژوهش جداگانه‌ای با صد شرکت‌کننده نشان دادیم هر چه دستگاه کوچک‌تر باشد، حالت بدن منقبض‌تر است؛ یعنی دست‌ها به هم نزدیک‌تر است، شانه‌ها افتاده‌تر است و انبساط کمتری داریم.

[35]. Sharma, N., & Baron, J. C. (2013). Does motor imagery share neural networks with executed movement: A multivariate fMRI analysis. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 564; Nyberg, L., Eriksson, J., Larsson, A., & Marklund, P. (2006). Learning by doing versus learning by thinking: An fMRI

- study of motor and mental training. *Neuropsychologia*, 44, 711–717; Jeannerod, M., & Frak, V. (1999). Mental imaging of motor activity in humans. *Current Opinion in Neurobiology*, 9, 735–739.
- [36]. Boly, M., Coleman, M. R., Davis, M. H., Hampshire, A., Bor, D., Moonen, G., Maquet, P. A., Pickard, J. D., Laureys, S., & Owen, A. M. (2007). When thoughts become action: An fMRI paradigm to study volitional brain activity in non-communicative brain injured patients. *NeuroImage*, 36, 979–992.
- [37]. Cyranoski, D. (2012, June 13). Neuroscience: The mind reader. *Nature*. Retrieved from <http://www.nature.com/news/neuroscience-themind-reader-1.10816>.
- [38]. Aflalo, T., Kellis, S., Klaes, C., Lee, B., Shi, Y., Pejisa, K., Shanfield, K., Hayes-Jackson, S., Aisen, M. Heck, C., Liu, C., & Andersen, R. A. (2015). Decoding motor imagery from the posterior parietal cortex of a tetraplegic human. *Science*, 348, 906–910.
- [39]. Cuddy, A. J. C., & Thornley, N. The body in the brain: Imagining oneself in a powerful posture increases confidence and decreases social threat. Working manuscript.
- [40]. Lanier, J. (2001). Virtually there. *Scientific American*, 284, 66–75; Slater, M., Spanlang, B., Sanchez-Vives, M. V., Blanke, O. (2010). First person experience of body transfer in virtual reality. *PLoS ONE*, 5, e10564; Kilteni, K., Normand, J.-M., Sanchez-Vives, M. V., Slater, M. (2012). Extending body space in immersive virtual reality: A very long arm illusion. *PLoS ONE* 7, e40867.
- [41]. Yee, N., & Bailenson, J. (2007). The Proteus effect: The effect of transformed self-representation on behavior. *Human Communication Research*, 33, 271–290.
- [42]. Rosenberg, R. S., Baughman, S. L., & Bailenson, J. N. (2013). Virtual superheroes: Using superpowers in virtual reality to encourage prosocial behavior. *PLoS ONE*, 8, e55003.

- [43]. Yap, A. J., Wazlawek, A. S., Lucas, B. J., Cuddy, A. C., & Carney, D. R. (2013). The ergonomics of dishonesty: The effect of incidental posture on stealing, cheating, and traffic violations. *Psychological Science*, 24, 2281–2289.

[۴۴]. مانند هر پدیده روان‌شناختی، متغیرهایی وجود دارد که تأثیرات حالات انبساط بدنی را تقویت یا تضعیف می‌کند. مهم‌ترین نکته، اهمیت موقعیت‌های محیطی است. برای نمونه، پژوهشی نشان داد وقتی از افراد می‌خواهند فرض کنند پلیس در حال بازرسی بدنی آن‌هاست، منبسط کردن بدن به افزایش تحمل ریسک منجر نمی‌شود. مشارکت در وظایف اجتماعی (مانند نگاه به عکس چهره افراد) هم‌زمان با ژست گرفتن، به افزایش تقویت تأثیرات منجر می‌شود، شاید به‌خاطر اینکه قدرت را اغلب سازه‌ای اجتماعی در نظر می‌گیرند. عامل دیگری که باید بیشتر بررسی شود، مدت زمانی است که فرد حالتی بدنی را به خود می‌گیرد. چون در پژوهش اول، افراد در مجموع دو حالت را دو دقیقه می‌گرفتند، در سخنرانی‌ها، دو دقیقه به‌نوعی معیاری حداقلی فرض شد؛ چراکه خبر این سخنرانی و پژوهش‌ها در دنیا پیچید. بله. دو دقیقه در آن پژوهش کارساز بود؛ ولی در بیش از پنجاه پژوهش در زمینه تأثیرات گرفتن حالات منبسط، افراد بین سی ثانیه تا بیش از پنج دقیقه آن حالات را گرفته‌اند. در کلاس‌های یوگا، افراد به‌مدت یک ساعت یا بیشتر مجموعه‌ای از حالات را تمرین می‌کنند. دو دقیقه وحی منزل نیست. در واقع، به نظر می‌رسد گرفتن یک حالت برای بیش از یک یا دو دقیقه (در خارج از کلاس یوگا) کمی آزاردهنده و ضایع به نظر برسد، دیگران را آگاه کند و شاید تأثیرات ژست قدرت را کاهش دهد. در برخی پژوهش‌های اولیه روی کودکان، ماندن در یک ژست بیش از بیست ثانیه احساس بدی به فرد می‌دهد. اگر به مطالعه بیشتر علاقه‌مندید، به مقاله زیر مراجعه کنید:

- Carney, D. R., Cuddy, A. J., & Yap, A. J. (2015). Review and summary of research on the embodied effects of expansive (vs. contractive) nonverbal displays. *Psychological Science*, 26(5), 657–663.

فصل نهم. چطور از طریق ژست گرفتن به حضور دست می‌یابیم؟

- [1]. Bos, M. & Cuddy, A. (2011, May 16). A counter-intuitive approach to making complex decisions. *Harvard Business Review*. Retrieved from <https://hbr.org/2011/05/a-counter-intuitive-approach-/>.
- [2]. Lamott, A. (1995). *Bird by bird: Some instructions on writing and life* (p. 28). New York: Anchor.

[۳]. یاد نمی‌آید کسی به‌طور کامل از ضربه مغزی بهبود یافته باشد. چنین آسیبی ناگزیر تغییراتی در شخص به وجود می‌آورد. من اطلاعات را به‌شکل متفاوتی پردازش می‌کنم و همچنان با مسائل غیرحیاتی، ولی آزاردهنده مرتبط با ضربه مغزی، مانند مشکلات دیداری، دست‌وپنجه نرم می‌کنم.

- [4]. Jachimowicz, J. M., & McNERNEY, S. (2015, August 13). Should governments nudge us to make good choices? Scientific American. Retrieved from <http://www.scientificamerican.com/article/shouldgovernments-nudge-us-to-make-good-choices/>.
- [5]. For more on Opower, see Cuddy, A. J. C., Doherty, K., & Bos, M. W. OPOWER: Increasing energy efficiency through normative influence (A). Harvard Business School Case 911-016 (2010, Revised 2011); Bos, M. W., Cuddy, A. J. C., & Doherty, K. OPOWER: Increasing energy efficiency through normative influence (B). Harvard Business School Case 911-061 (2011); Navigant Consulting. Evaluation Report: OPOWER SMUD pilot year2. (February 20, 2011). Retrieved from <http://opower.com/company/library/verification-reports?year=2011>; Allcott, H. (2011). Social norms and energy conservation. *Journal of Public Economics*, 95, 1082–1095; Ayres, I., Raseman, S., & Shih, I. (2009). Evidence from two large field experiments that peer comparison feedback can reduce residential energy usage. (July 16, 2009). Fifth Annual Conference on Empirical Legal Studies Paper. Retrieved from http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1434950.
- [6]. Singal, J. (2013, April 26). Daniel Kahneman's gripe with behavioral economics. *The Daily Beast*. Retrieved from <http://www.thedailybeast.com/articles/2013/04/26/daniel-kahneman-sgripe-with-behavioral-economics.html>.
- [7]. Thaler, R. H., Sunstein, C. R., & Balz, J. P. (2012). Choice architecture. In E. Shafir (Ed.), *The behavioral foundations of public policy* (pp. 245–263). Princeton, NJ: Princeton University Press.

[۸]. کم‌کم متوجه شدم بسیاری از مداخله‌های کوچکی که خود افراد ابداع می‌کنند، از جمله گرفتن دست قدرت، بر دست‌کم دو یا سه اصل زیربنایی سقلمه‌های شناخته‌شده استوار است. عبارت

سقلمه‌زدن به خود را ابداع کردم و یکی از برگزارکنندگان گردهمایی در این موضوع برای جلسه سالانه انجمن شخصیت و روان‌شناسی اجتماعی بودم.

- [9]. Dweck, C. (2014, December). The power of believing that you can improve. TED. Retrieved from https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve/transcript.
- [10]. Miu, A. S., & Yeager, D. S. (2015). Preventing symptoms of depression by teaching adolescents that people can change: Effects of a brief incremental theory of personality intervention at 9-month follow-up. *Clinical Psychological Science*. DOI: 10.1177/2167702614548317.
- [11]. Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1968). Pygmalion in the classroom. *The Urban Review*, 3, 16–20.
- [12]. Word, C. O., Zanna, M. P., & Cooper, J. (1974). The nonverbal mediation of self-fulfilling prophecies in interracial interaction. *Journal of Experimental Social Psychology*, 10, 109–120.
- [13]. See, for example, Lepper, M. P., Greene, D., & Nisbett, R. E. (1973). Undermining children's intrinsic interest with extrinsic reward: A test of the "overjustification" hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 28, 129–137.
- [14]. Cuddy, A. J. C., & Brooks, A. W. (Chairs). (2014). Self-nudges: How intrapersonal tweaks change cognition, feelings, and behavior. Symposium conducted at the fifteenth annual meeting of the Society for Personality and Social Psychology, Austin, TX.
- [15]. Brooks, A. W. (2014). Get excited: Reappraising pre-performance anxiety as excitement. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143, 1144–1158.
- [16]. Baer, D. (2013, November 26). Feeling anxious? Why trying to "keep calm" is a terrible idea. *Fast Company*. Retrieved from <http://www.fastcompany.com/3022177/>

leadership-now/feeling-anxiouswhy-trying-to-keep-calm-is-a-terrible-idea.

- [17]. Hershfield, H. (2014, September 9). How can we help our future selves? (TEDxEast talk). YouTube. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=tJotBbd7MwQ>.
- [18]. Kogut, T., & Ritov, I. (2005). The “**identified victim**” effect: An identified group, or just a single individual? *Journal of Behavioral Decision Making*, 18, 157–167; Loewenstein, G., Small, D., & Strnad, J. (2006). Statistical, identifiable, and iconic victims. In E. J. McCaffery & J. Slemrod (Eds.), *Behavioral public finance* (pp. 32–46). New York: Russell Sage Foundation.
- [19]. Ersner-Hershfield, H., Wimmer, G. E., & Knutson, B. (2009). Saving for the future self: Neural measures of future self-continuity predict temporal discounting. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 4, 85–92.
- [20]. Hershfield, H. E., Goldstein, D. G., Sharpe, W. F., Fox, J., Yeykelis, L., Carstensen, L. L., & Bailenson, J. N. (2011). Increasing saving behavior through age-progressed renderings of the future self. *Journal of Marketing Research*, 48, S23–S37.
- [21]. Learn more about age-progression technology at <http://www.modiface.com/news.php?story=210>.
- [22]. . Adam, H., & Galinsky, A. D. (2012). Enclothed cognition. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48, 918–925.

فصل یازدهم. آن قدر ادایش را در بیاورید تا بالاخره همان شوید

- [1]. To watch a video about Vafi, go to <https://www.youtube.com/watch?v=1Kzftoa2WAE>. To watch a video about Draumur, go to <https://vimeo.com/104160336>.

[۲]. این قضیه فقط به انسان‌ها و اسب‌ها محدود نمی‌شود؛ بلکه دربارهٔ سگ‌ها، به‌ویژه در محیط‌های اجتماعی نیز صدق می‌کند. برای نمونه، حالت قوز کرده و اخم‌آلود در سگ‌ها را با میزان بالای کورتیزول و استرس مرتبط دانسته‌اند؛ ولی حالت باز این‌طور نیست.

- Carrier, L. O., Cyr, A., Anderson, R. E., & Walsh, C. J. (2013). Exploring the dog park: Relationships between social behaviours, personality and cortisol in companion dogs. *Applied Animal Behaviour Science*, 146, 96–106; Beerda, B., Schilder, M. B., van Hooff, J. A., de Vries, H. W., & Mol, J. A. (1998). Behavioural, saliva cortisol and heart rate responses to different types of stimuli in dogs. *Applied Animal Behaviour Science*, 58, 365–381.