GK पुस्तकालय ज्ञान का अभिलेख

यह भ्रम कि सब मुझे ही देख रहे हैं: स्पॉटलाइट प्रभाव (Spotlight Effect)

लेख का पता

https://www.gklibrarykor.com/hi/article/6497/

PDF लेआउट का नमूना - केवल अंश

उस दिन को याद कीजिए जब सुबह आपको अपने बालों का ढंग पसंद नहीं आया था, उस पल को जब बैठक में बोलते हुए आपकी ज़बान लड़खड़ा गई थी, या उस दिन को जब आप कमीज़ पर छोटा-सा दाग लिए काम पर गए थे। ऐसे दिन हमें लगता है कि हर कोई हमारी उस चूक को देख लेगा और याद रखेगा, इसलिए हम पूरे दिन परेशान रहते हैं। लेकिन अगले दिन उस बात को याद रखने वाले लोग शायद ही होते हैं। इस अंतर को समझाने वाली मनोवैज्ञानिक घटना ही स्पॉटलाइट प्रभाव है। मनोविज्ञान में दूसरे लोग हमारे रूप-रंग और व्यवहार पर जितना ध्यान देते हैं, उसे वास्तविकता से अधिक मानने की प्रवृत्ति को 'स्पॉटलाइट प्रभाव (Spotlight Effect)' कहते हैं। यह नाम उस भ्रम के