خانواده و مشاوره

۷ حرکت ناخودآگاه که دروغگوها را لو می‌دهد

در هنگام دروغ گفتن فرد فقط روی کلمات و حالت‌های صورت خود تمرکز می‌کند و زبان بدن را کاملا نادیده می‌گیرد

یاسمین مشرف | مترجم
منبع: lifehack.org

ترجمه

دروغ گویی معمولا در صدر فهرست صفات منفی ما قرار می‌گیرد. هیچ کدام از ما دوست نداریم بفهمیم که دیگران به ما دروغ گفته‌اند، در عین حال دروغ گفتن کاری است که بعضی از ما، در مواقعی که احساس خطر می‌کنیم، انجام می‌دهیم. احتمالا برایتان عجیب نیست که بدانید به گفته جیمز پترسون نویسنده و مردم شناس آمریکایی، از بین یک گروه جمعیتی دو هزار نفری در آمریکا، ۹۱ درصد به طور مرتب در خانه و محل کار دروغ می‌گویند، اما واقعیت این است که حتی اگر ما بتوانیم به طور قانع کننده‌ای دروغ بگوییم، حرکات بدنی‌مان واقعیت را برملا خواهند کرد. دلیلش این است که در هنگام دروغ گفتن فرد فقط روی کلمات و حالت‌های صورت خود تمرکز می‌کند و زبان بدن را کاملا نادیده می‌گیرد و بر خلاف کلمات، حالت‌های بدنی غیر قابل کنترل هستند. در این مطلب شما را با رایج‌ترین حرکات بدنی که می‌توانند دروغ گویی یک فرد را برملا کنند، آشنا می‌کنیم. البته که ممکن است در بعضی شرایط خاص، بروز چنین رفتارهایی از سوی یک فرد نشانه دروغ گفتن نباشد.

۱ کمتر لبخند می‌زنند

تحقیقات نشان داده است افراد و به ویژه مردان، هنگامی که دروغ می‌گویند کمتر لبخند می‌زنند. پل اکمن دانشمند شناخته شده آمریکایی در زمینه زبان بدن، روان‌شناسی و انسان‌شناسی، بر این عقیده است که ما معمولا دروغ گفتن را با لبخند زدن مرتبط می‌دانیم و به همین دلیل سعی می‌کنیم با حذف این عامل، بهتر دروغ بگوییم، اما اگر کسی هنگامی که دروغ می‌گوید، لبخند هم بزند لبخندش معمولا حالت واقعی ندارد به این معنی که با سرعت بیشتری لبخند می‌زند و مدت زمان لبخندش هم بیشتر است و الکی طولانی‌اش می‌کند.

۲ گردن خود را می‌خارانند

علامت برملا کننده دیگر خاراندن گردن درست در قسمت زیر لاله گوش است. معمولاً این کار به شکل خاصی انجام می‌شود یعنی با انگشت اشاره دست غالب. این کار نشانه‌ای از ناامنی، تردید و نداشتن اطمینانی است که در ذهن فردی که حقیقت را نمی‌گوید در جریان است.

۳ زیاد به صورت‌شان دست می‌زنند

دست زدن به صورت احتمالاً یکی از رایج‌ترین علایم دروغ گویی است. این کار که به احتمال زیاد از ویژگی‌های دوران کودکی ناشی می‌شود، می‌تواند قرار دادن دست روی چشم‌ها، پیشانی یا گونه‌ها را شامل شود. کودکان معمولا برای این که حرف زدن، دیدن یا شنیدن را متوقف کنند دست‌شان را روی چشم‌ها یا گوش‌های‌شان قرار می‌دهند. آن‌ها به شکل مبالغه‌آمیزی این کار را انجام می‌دهند. این ویژگی که در دوران بزرگ سالی کمرنگ‌تر می‌شود به طور ناخودآگاه در هنگام دروغ گفتن توسط فرد مورد استفاده قرار می‌گیرد. با وجود این دست زدن به صورت همیشه نشانگر دروغ گویی طرف مقابل شما نیست و می‌تواند فقط به این معنا باشد که او از دادن برخی اطلاعات خودداری می‌کند، کاری که البته ممکن است از نظر برخی، به همان اندازه فریبکارانه تلقی شود.

۴ یقه خود را می‌کشند

کشیدن یقه یک نشانه کلاسیک دروغ گویی است. علت این کار حساس شدن بافت‌های ظریف صورت و گردن است. وقتی کسی دروغ می‌گوید در این مناطق نوعی احساس سوزن سوزن شدن ایجاد می‌شود و در نتیجه فرد تمایل به لمس آن‌ها پیدا می‌کند. همچنین فشار دروغ گفتن بر فرد، افزایش تعریق در اطراف گردن را به همراه دارد که عامل دیگری برای کشیدن یقه توسط اوست.

۵ دست‌شان را جلوی دهان‌شان می‌گیرند

قرار دادن دست مقابل دهان، یک واکنش ناخودآگاه است که می‌تواند از تلاش فرد برای سرکوب سخنان فریب دهنده‌ای که از دهانش خارج می‌شود، حکایت داشته باشد. این حالت ممکن است به صورت قرار دادن دست روی دهان یا حتی قرار دادن انگشت روی لب‌ها بروز کند. قرار دادن انگشت روی لب‌ها در واقع نوعی الگوبرداری از رفتار والدینی است که این حرکت را برای ساکت کردن کودک انجام می‌دهند اما در بزرگ سالی می‌تواند نشانه‌ای از تلاش شخص باشد برای این که به خودش بگوید از گفتن کلمات و احساساتش خودداری کند.

۶ بینی‌شان را مکرر لمس می‌کنند

همه ما با بینی پینوکیو و تأثیری که دروغ گفتن روی آن داشت، آشنا هستیم. دانشمندان بنیاد تحقیقات و درمان بویایی و چشایی در شیکاگو پی بردند که بینی انسان در هنگام دروغ گفتن واقعا بزرگ‌تر می‌شود! این حالت به دلیل مواد شیمیایی که بر اثر فشار دروغ گفتن بر فرد آزاد می‌شوند و تورم بافت داخل بینی را به همراه دارند، ایجاد می‌شود. هر چند این بزرگ شدن به اندازه‌ای نیست که شما بتوانید آن را مشاهده کنید اما اتفاقی که می‌افتد این است که حس سوزن سوزن شدن ایجاد شده بر اثر این تورم باعث می‌شود فرد دروغگو به منظور خارش بینی خود آن را مکرر لمس کند.

۷ چشم‌هایشان را می‌مالند

این حرکت هم ریشه در دوران کودکی دارد. همان طور که گفته شد، کودکان غالباً وقتی نمی‌خواهند به چیزی نگاه کنند، دست‌شان را روی چشم‌هایشان قرار می‌دهند. ما تا بزرگ سالی این رفتار را به طور کامل ترک نمی‌کنیم. وقتی فرد دروغ می‌گوید، نمی‌خواهد به شخصی که به او دروغ می‌گوید نگاه کند به همین دلیل ناخودآگاه ناحیه چشم را لمس می‌کند. این کار در واقع نوعی مکانیسم مغز برای مقابله با بازدارندگی ذهنی و فشار روبه‌رو شدن با شخصی است که فرد به او دروغ می‌گوید.

قرار و مدار

روز زدن توری به پنجره‌ها

در این شب و روزهای تابستانی، توصیه میشه که گاهی اوقات پنجره‌ها رو باز کنین، چند لحظه‌ای به بیرون نگاه کنین و از هوای آزاد لذت ببرین. فقط امروز به پنجره‌هاتون توری بزنین که پشه و حشرات موذی دیگه نیان تو خونه‌تون...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* باورم نمیشه برای تولید یک شلوار جین، ۳۰ برابر شستن یک خودرو آب نیاز باشه! برسد به دست مسئول صفحه نوجوان.
* تنها شباهت من به تسلا و داوینچی و بتهوون که در پرونده عادت‌های عجیب چهره‌ها بهش اشاره شده، اینه که شب‌ها خوابم نمی‌بره!
* در مطلب مهم‌ترین علل بروز کمر درد، ۵ یا ۶ موردش از آسیب‌های ورزش کردن بود! شنا، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و .... بنابراین بهتره ورزش نکنیم تا سالم‌تر بمانیم.

ما و شما: مخاطب گرامی، همان‌طور که در مطلب هم گفته شده، رعایت نکردن یک سری نکات در ورزش‌های مطرح شده باعث کمر درد می‌شود و گرنه شنا، دوچرخه سواری و ... بسیار مفید هستند.

* درباره پرونده گفت‌وگو با پرستارها می‌خواستم بگم که وزارت بهداشت باید قدردان کادر درمانی کشور باشد که در این روزهای سخت برای نجات جان مردم، جان خودشان را به خطر انداخته‌اند.
* در مطلب «رایج‌ترین اشتباهات والدین در روزهای کرونایی» گفتید که به بچه‌ها زمان پایان کرونا را نگوییم اما نگفتید که چه بگوییم؟ به نظرم این که بگوییم زمان نابودی‌اش مشخص نیست، باعث استرس کودک می‌شود.
* صدای ما که به جایی نمی‌رسد مگر همین زندگی سلام عزیز که گاهی پیامک‌های ما را چاپ می‌کند. چرا باز همشهری سلام حذف شد؟ نظر مخاطب برای‌تان اهمیت ندارد؟

شوهرم در شغلش موفق اما در خانه بی‌خیال است

شوهری ۳۰ ساله دارم که در خانه دست به سیاه و سفید نمی‌زند. حتی کارهای فنی مثل عوض کردن شیر آب را هم خودم باید انجام دهم. چند وقتی است که قفل در خانه گیر دارد، همان را هم درست نمی‌کند. مرد بی خیالی است. البته در شغلش، موفق است و مشکل مالی نداریم. چطور با او رفتار کنم؟

رضا زیبایی | روان‌شناس عمومی

مشاوره زوجین

مردان به طور طبیعی نسبت به زنان از کارهای یدی بیشتر خوش‌شان می‌آید و به نوعی در آن مهارت بیشتری دارند. این که همسر گرامی شما این چنین نیست چند دلیل می‌تواند داشته باشد. اگر به آن‌ها دست یابید، می‌توانید راهکار مناسب را اتخاذ کنید.

رابطه‌تان با کیفیت است

شاید دلیل آن وجود سردی و بی‌اعتنایی کلی در رابطه باشد که تبعات آن بی‌اعتنایی به امور تعمیراتی و ترمیمی خانه و وسایل آن نیز کشیده خواهد شد.

اگر نسبت به امور تعمیراتی خودروی خود، احیانا خانه پدری خود یا حتی برادر و خواهر خود بی‌اعتنا نیست به احتمال قوی در رابطه و خانه شما زوج محترم مشکلاتی است که وی را به خانه خود و کیفیت آن بی‌اعتنا کرده است. درمان آن هم پیگیری تخصصی می‌طلبد.

شاید هوش تعمیراتی‌اش پایین است

برخی مردان به دلیل ژنتیک و دوره رشد خود و نوجوانی و به ویژه والدین سخت‌گیر و وسواسی از هوش تعمیراتی و اصطلاحا «یدی» کمتری برخوردار هستند. بنابراین در انجام امور تعمیراتی خانه خود مهارت کافی ندارند و از مبادرت بدان به این دلیل پرهیز می‌کنند که مبادا با خرابکاری بیشتر موجب کاهش عزت‌نفس مردانه خود شوند. در باب ارتقای مهارت‌های یدی همسر گرامی نیز راه مشخص است، یادگیری مهارت و گذراندن برخی دوره‌های کوتاه تعمیر و ترمیم وسایل منزل تا اصطلاحا جرئت‌آموزی کند و بیشتر در این امور مداخله کند. البته این کار ممکن است الان دیر باشد یا ایشان چندان میلی به آن نداشته باشد که در نهایت پذیرش این بی‌مهارتی همسر به نوعی سازگاری با شرایط است و شما را از مجادله بی‌جا و آسیب‌رسان پرهیز می‌دهد.

شاید حساسیت شما بالاست

دلیل دیگر می‌تواند در حساسیت بالای شما باشد. شاید همسرتان هم هوش مکانیکی خوبی دارد و هم مشکلی در رابطه عاطفی با شما ندارد و لی اصرار افراطی شما به تعمیر آنی و سریع قفل و دیگر موارد موجب واکنش لجبازی در ایشان شده است و از سویی ایشان نیز ممکن است مثلا فقط روزهای تعطیل را به این کار اختصاص دهد و لی شما اصرار دارید که سریع‌تر انجام دهد، این مجادله خود می‌تواند عوارضی داشته باشد که در نهایت مقابل به مثل دو طرفه را برانگیخته است. درمان آن نیز در تغییر روش و منش شماست، طرح خواسته خود با احترام و حتی قدری طنازی زنانه بی‌شک با پذیرش بالای ایشان روبه‌رو خواهد شد تا طرح دستوری و گاه مستبدانه خواسته خود.

دلیل «بشار» برای ازدواج منطقی است؟!

بازیکن محبوب پرسپولیس در یک ویدئوی پربازدید می‌گوید چند بچه دوست دارد و می‌خواهد ازدواج کند

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

چهره ها

شاید شما هم ویدئوی کوتاه صحبت‌های بشار رسن را دیده باشید؛ جایی که صحبت از شیرینی بچه‌های دیگر بازیکنان می‌شود و بشار می‌گوید که دوست دارد ازدواج کند تا او هم بچه‌دار شود. در حاشیه مراسم عکس گرفتن بازیکنان پرسپولیس و خانواده‌هایشان با ٤ جام قهرمانی این تیم، بشار رسن گفته: «وقتی من دیدم بازیکن‌ها دارن با بچه‌هاشون و کاپ‌های قهرمانی پرسپولیس عکس می‌گیرن، خیلی خوشحال شدم و دلم می‌خواست ازدواج کنم تا زودتر بچه‌دار بشم». البته که به نظر نمی‌رسد بشار رسن در فکر ازدواج، فقط به نیت بچه‌دار شدن باشد و این بازیکن محبوب و دوست داشتنی، در لحظه و در واکنش به حضور بچه‌های دوستانش برای این که علاقه‌اش را به بچه‌ها نشان دهد این حرف را زده است، اما واقعیت این است که برای برخی موضوع بچه‌دار شدن آن چنان جدی است که ممکن است تصور کنند ازدواج تنها به هدف بچه‌دار شدن ایرادی ندارد. غافل از دردسرهایی که در پس چنین ازدواج‌هایی می‌تواند وجود داشته باشد.

با اسکن این کد می‌توانید این ویدئو را تماشا کنید

ازدواج کارکردهای متعددی دارد

این که بچه‌دار شدن یکی از اهداف ازدواج باشد نه تنها ایرادی ندارد که مطلوب هم هست. مشکل اما آن جایی است که فردی تنها به دلیل بچه‌دار شدن تصمیم به ازدواج می‌گیرد و در این بین توجهی به کارکردهای دیگر ازدواج ندارد. ازدواج کارکردهای مختلفی در زندگی افراد دارد. یکی از مهم‌ترین کارکردهای ازدواج در این روزگار آغاز زندگی مشترک با فردی همراه و پشتیبان است. همسری که در کنار او بتوان آرامش را تجربه کرد. برطرف کردن نیازهای زناشویی را هم می‌توان در همین بخش کسب آرامش در نظر گرفت.

نشانه‌هایی که می‌گوید ازدواج معنای دیگری هم دارد

با توجه به جنس شکایت همسران جوان از همدیگر در این روزها به نظر می‌رسد کارکرد حمایتی و آرامش‌بخشی ازدواج در ذهن افراد بیش از پیش اهمیت یافته است. به همین دلیل هم می‌بینیم که روی بحث مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های زناشویی تاکید بیشتری از قبل وجود دارد چرا که بی‌توجهی به این ابعاد و این کارکرد، خیلی زود می‌تواند زندگی مشترک را به بن‌بست بکشاند. مسئله دیگری که نشان می‌دهد خود رابطه دو نفره همسران برای نسل جوان اهمیت زیادی دارد، به تاخیر انداختن آگاهانه زمان بچه‌دار شدن توسط نسل جوان است. بر همین اساس هم حالا جوانان زیادی را می‌بینیم که ترجیح می‌دهند بر خلاف نسل قبل، بلافاصله بعد از ازدواج بچه‌دار نشوند و چند سالی را صرف سرمایه‌گذاری روی رابطه دو نفره‌شان می‌کنند. چنین تغییراتی را نمی‌توان به خودی خود منفی یا مثبت در نظر گرفت. چرا که این اتفاق از بعدی مثبت است در عین حال که همزمان و از بعدی دیگر می‌تواند تبعاتی منفی به دنبال داشته باشد، اما نکته مهمی که قطعا منفی است، بی‌توجهی افراد در آستانه ازدواج و خانواده‌های آن‌ها نسبت به این تغییرات رخ داده در تعریف کارکرد ازدواج است.

انتظارات روانی از ازدواج را جدی بگیرید

اگر قرار باشد فردی بدون توجه به جایگاهی که ازدواج در زندگی نسل جوان این روزها دارد، تصمیم به ازدواج بگیرد و به عنوان مثال تنها به دلیل بچه‌دار شدن ازدواج کند، احتمال این که خیلی زود در ازدواجش به مشکل بر بخورد، بالاست. چرا که احتمال این که چنین فردی بتواند انتظارات روانی همسر خود را در زمینه همراهی و پشتیبانی برآورده سازد، بسیار ضعیف است. البته همان‌طور که در ابتدا هم اشاره شد به نظر نمی‌رسد بشار رسن در فکر ازدواج برای بچه‌دار شدن باشد اما اگر کسی در اطرافیان شما تمایل به ازدواج با چنین نیتی دارد، او را تشویق کنید تا روی انگیزه خود برای ازدواج بیشتر تامل کند.

ترس از زایمان، چرا؟!

بانوان

فاطمه قاسمی | مترجم
منابع: niniplus، parents

در مادرانی که اولین بارداری خود را تجربه می‌کنند و هیچ تصوری از زایمان ندارند، ترس از زایمان امری طبیعی است. ترس از بارداری و زایمان یا «توکوفوبیا» باعث می‌شود برخی از زنان، با وجود میل به بچه‌دار شدن از بارداری پرهیز کنند یا در صورت بارداری از ترس زایمان طبیعی به سزارین روی بیاورند. البته توکوفوبیا فقط مخصوص زنان با تجربه اول بارداری نیست بلکه گریبانگیر مادرانی که پیش از این با تجربه سخت و دشوار زایمان دست و پنجه نرم کرده‌اند هم می‌شود. در صورت نبود مدیریت این ترس و استرس، ممکن است به تپش قلب، سرگیجه، تنگی نفس، زایمان زودرس و دیررس، کم وزنی نوزاد و... منجر شود. در این مطلب برخی از روش‌های مقابله با این ترس را خواهیم گفت.

دلیل ترس‌تان را ریشه‌یابی کنید | با نزدیک شدن به زایمان نگرانی مادر هم شدیدتر می‌شود پس از همان ابتدا خودتان و در موارد حادتر با کمک مشاور و متخصص دلیل ترس‌تان را شناسایی کنید و این کار را به روزهای نزدیک به زایمان موکول نکنید. شاید برای درمان این ترس نیاز مند زمان بیشتری باشید. نگرانی‌های‌تان را درباره داروها، فرایند زایمان طبیعی، سزارین و سلامت فرزندتان را با پزشک در میان بگذارید تا راهکار مراقبتی لازم و متناسب با وضعیت جسمانی شما و نوزاد را به شما پیشنهاد دهد.

تجربه ناخوشایند دیگر مادران ارتباطی با شما ندارد | شنیدن تجربه سخت زایمان دیگر مادران به نگرانی‌تان دامن می‌زند و این در حالی است که باتوجه به شرایط متفاوت جسمانی مادران قرار نیست تجربه آن‌ها برای شما هم تکرار شود. در عوض اطلاعات پزشکی مناسب در این زمینه را کسب کنید.

در کلاس‌های آموزشی قبل از زایمان شرکت کنید | برای آگاهی از روش‌های کنترل درد، آشنایی با فرایند زایمان و مسائل مرتبط با آن که تا حد زیادی کاهنده ترس و دلهره است، کلاس‌های زایمان گزینه مناسبی است. مربیان منابع اطلاعاتی درستی برای کنار آمدن با زایمان در اختیار شما قرار می‌دهند و پاسخ گوی همه سوالات احتمالی‌تان در این باره هستند.

یک شبکه حمایتی داشته باشید | اگر اطرافیان جمعی از افراد حمایت کننده مثل همسر، مادر، بستگان نزدیک و دوستان داشته باشید، می‌تواند تأثیر به سزایی در کاهش ترس‌تان داشته باشد. براساس مطالعات، زنانی که دچار ترس از زایمان بوده‌اند با دریافت حمایت اجتماعی و روانی کافی موفق شدند بر اضطراب خود غلبه کنند و زایمان راحتی داشته باشند.

روزنگاری کنید | نوشتن احساسات، افکار و دغدغه‌ها روی کاغذ روشی است که کمک می‌کند تا اضطراب‌های‌تان را پشت سر بگذارید یا آن‌ها را درک کنید. روزنگاری به شما دید وسیع‌تر و منطقی‌تری درباره وضعیت‌تان می‌دهد. با نگاهی به گذشته متوجه خواهید شد که در هفته‌ها و ماه‌های بارداری‌تان تا چه حد پیشرفت کرده‌اید.