

بدترین واکنش‌ها به اتهامات دروغین

نتایج یک پژوهش جدید ثابت می کند که خشمگین شدن در برابر اتهام اشتباهی که به شما زده شده، باعث می شود ظن گناهکار بودن تان در ذهن دیگران تقویت شود



<p>الیه توانا روزنامه نگار</p>	
محروری	
<p>وقتی کسی بابت اشتباهی که مر تکب نشده اید، بهتان تهمت می زند، چه واکنشی نشان می دهید؟ احتمالاً عصبانی می شوید. بعد طرف مقابل خشم شما را نشانه در ست بودن اتهام می داند، با این توجیه که «اگه کاری نکردی، پس چرا به هم ریختی؟» و واکنش بعدی شما که انفجاری از خشم خواهد بود، اوضاع را پیچیده تر می کند. «لسلی کی. جان» استاد مدرسه کسبو کار هاروارد و همکارانش در باره این موضوع پژوهشی ترتیب داده اند و طی مجموعه آزمایش هایی به این نتیجه رسیدند که خشم ممکن است باعث شود فرد، حتی اگر در واقع بی گناه باشد، گناهکار دانسته شود. این پژوهش نشان می دهد که چه آسان بر اساس احساساتی که دیگران بروز می دهند، در باره خطا کار بودن یا نبودن شان دچار اشتباه می شویم. مطلب حاضر خلاصه مقاله ای است با عنوان «اگر اتهامی دروغ به شما زده اند، بدترین کار خشمگین شدن است» که از وبسایت «ترجمان» نقل می کنیم.</p>	

هریک نمره می دادند. آن ها هر چه متهم را عصبانی تر می پنداشتند، باور می کردند که گناهکار تر است. پژوهشگران مستنداتی را هم برای توضیح این اثر آور دند که تأیید می کرد کسانی که خشم خود را اظهار می کنند، غیر قابل اعتماد و نامتمدن تر جلوه می کنند. این گروه پژوهشی در آزمایشی دیگر سناریوهایی خیالی در باره مردی به نام «نیتن» به شرکت کنندگان دادند. در این سناریوها یک زندگی نیتن اورا به خیانت متهم می کرد یا یکی از همکاران به او انگ زد می زد. پژوهشگران در

پژوهشگران در یک آزمایش، کلیپ هایی را از برنامه تلویزیونی واقع نمای «قاضی فیث» به شرکت کنندگان نشان دادند. این کلیپ ها در دادگاه می گذشتند و اتهامات متنوعی را تصویر می کردند از جمله شکایت از همسایگان مشکوک، سوانح شرکت های باربری و رانندگان بی احتیاط. شرکت کنندگان آزمایش باتماشای این کلیپ ها می سنجیدند که طرف های دعوی در دادگاه تلویزیونی چقدر عصبانی و گناهکار تدور آن اساس به

● هنگام قضاوت فریب احساسات را نخورید

خجالت می کشم به خانمم بگویم برای من آرایش کن

از محیط خانواده و برای همسر است؟

۱
ارائه خود آرمانی بعضی از خانم ها به این دلیل زیاد آرایش می کنند که می خواهند هویت فردی جدید یا آرمانی مطلوبی از خود بسازند.

معمولا این افراد با آرایش کردن و ظاهر سازی برای ارائه شخصیتی مطلوب و القای تصورات مثبت و ارزشمندی چون تعلق داشتن به طبقه اجتماعی بالا، داشتن خانواده روشن فکر و... تلاش می کنند. این افراد احساس می کنند با زیباسازی خویش می توانند قسمتی از خود آرمانی مد نظرشان را تحقق ببخشند.

۲
جلب توجه دیگران آرایش کردن قطعا ریشه های روانی متعددی می تواند داشته باشد که منشأ اصلی آن نیاز به جلب توجه است. حتی کسانی که می گویند برای دل خوردم این گونه آرایش می کنم هم به دنبال جلب توجه هستند و گر نه چرا همسر تان در منزل

آرایش نمی کند؟ ممکن است او در خانه از طرف شما، مورد توجه لازم قرار نگرفته باشد، به همین دلیل سعی می کند توجه جامعه را به خود جلب کند. البته جلب توجه یک نیاز عادی در هر فردی است، اما زمانی که این نیاز بیش از اندازه شود، به صورت های غیر معمول خود را نشان می دهد.

۳
و چند دلیل روان شناختی دیگر خود زشت انگاری، ترس از تمسخر دیگران، جبران کمبودهای عاطفی، کسب اعتماد به نفس، احساس متفاوت بودن، افزایش رضایت مندی، لذت جویی، تنوع طلبی و برتری جویی و همچنین نگرانی از عقب ماندن از قافله آرایش کرده ها از جمله دلایل روانی آرایش کردن زیاد بعضی زنان جوان است.

● **یکی از کلیدهای رشد صمیمیت جسارت است**

در قسمتی از پیامک تان بیان کردید که

که همواره وقتی به غلط متهم شده اند، خشم بیشتری بروز داده اند تا وقتی که واقعا کار اشتباهی انجام داده اند و به هر اندازه که اتهام جدی تر بوده، خشم آن ها هم بیشتر شده است. خیلی ها گفتند چیزی که حساسی کفری شان می کرد این بود که غیر منصفانه قضاوت شده اند. این آزمایش هم شواهد بیشتری فراهم کرد در تأیید این که وقتی مردم خشم را نشانه ای از گناهکاری می بینند، اغلب نتیجه گیری های زود هنگام و اشتباه می کنند. جان می گوید «در واقع خشم بیشتر احتمال دارد نشانه بی گناهی باشد تا گناهکاری. آزار دهنده تر است که بابت کار نکرده متهم شوید، چون عنصر نا عادلانه بودن هم به ما چرا اضافه می شود».

● **از کوره در نروید**

بر اساس نتایج این پژوهش توصیه می شود که وقتی نامنصفانه مقصر دانسته می شوید، آرامش خود را حفظ کنید. البته خونسرد دانستن در چنین موقعیتی سخت به نظر می رسد اما محققان می گویند؛ «از پژوهش دیگری می دانیم که وقتی متهم شده اید، خوب است که خودتان را متمايل به همکاری نشان دهید. خشم، سیگنال متضادی به دیگران می دهد؛ این که دارید چیزی را پنهان می کنید. اگر اتهامی که به شما وارد شده از طریق ایمیل به دست تان رسیده، شاید بهتر باشد که در پاسخ دادن به آن کمی فاصله بیندازید تا بتوانید وقتی آرامش خودتان را بازیافته اید جواب دهید. به روی دیگر ماجرا هم نگاه کنیم؛ اگر شما در شرکتی مدیر هستید و در جایگاهی قرار دارید که به دلیل مشکلی که در محیط کار به وجود آمده، باید بگویید که کارمندان گناهکار است یا بی گناه، احتمالاً عقلا نه تر این باشد که به حالت احساسی افراد اعتنا نکنید. اگر ظننن شده اید که کارمندی تخلف می کند، به جای اتکا بر حالات چهره او یا دیگر واکنش هایش، تلاش کنید داده های واقعی به دست بیاورید تا پیش از تصمیم گیری در باره گناهکار بودنش، ببینید آیا این ادعای در خور توجهی است یا نه». احتمالاً کسانی هم که گناهکار هستند، وقتی اتهامی به آنان زده می شود اظهار عصبانیت کنند؛ شاید از آن به عنوان استراتژی استفاده کنند که نشان دهند به خاطر اخلاقیات خشمگین شده اند یا از مشکلات و کاستی های جریان دادرسی خشمگین شده باشند تا خود اتهام یا حتی شاید به این دلیل که اصلا خط و خطای خود را به درستی به یاد نمی آورند، اما این پژوهش نشان می دهد که به نظر می رسد به طور متوسط، افراد به اشتباه متهم شده در مقایسه با گناهکار واقعی بیشتر احساس خشم می کنند و آن را شدیدتر ابراز می کنند.



خجالت می کشم به خانمم بگویم برای من آرایش کن. این بیان نکردن خواسته، مشکلات را نه تنها حل نمی کند بلکه باعث

ایجاد فاصله و دوری از همسر تان خواهد شد. یک قسمت عمده از دواج، ارتباط عاطفی است و افرادی که نمی توانند در زندگی مشترک عواطف خود را بروز دهند، دچار یک رابطه سطحی و در نهایت مایوس کننده خواهند شد و سپس همسر تان مجبور خواهد شد خواسته ها و احساسات شما را حدس بزند که امکان خطا در آن زیاد است. شما باید برای بیان خواسته ها و انتظارات تان در یک زمان مناسب دست به کار شوید و هر چه خواسته های خود را صریح تر بیان کنید، بهتر نتیجه خواهید گرفت. در نظر داشته باشید یکی از کلیدهای رشد صمیمیت، جسارت است. جسارت به این معنی که آن چه را که از همسر تان می خواهید به طور شفاف، مستقیم و به شیوه درست بیان کنید. جسارت با خشونت متفاوت است، خشونت تلاش برای سلطه بر دیگری است و جسارت بیان ساده نیاز و میل فرد، با صراحت و همراه با رعایت ادب و حقوق همسر.

قرار و مدار

روز یاد دادن چیستان به کودکان

امروز چندتا چیستان بامال که برای بچه‌ها قابل فهم باشه، ازشون بپرسین و یک مقدار راهنمایی‌شون کنین تا جوابش رو خودشون بگن. بعدش هم بگین که می‌تونن این چیستان‌ها رو از بقیه اعضای خانواده یا دوستاشون بپرسن. تجربه جالبی میشه براشون ...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶

● جواد فروغی نشان داد که برای درخشش وخیره کردن نگاه‌های دیگران، هیچ وقت دیر نیست. فقط در قدم اول باید استعداد انسان کشف شود، بعدش در چندسال کوتاه می‌توان به قله‌های موفقیت در آن زمینه رسید.

● بعد از خواندن مطلب «زندگی به‌روش محبوب‌ترین گلول لندن»، خیلی ترغیب شدم که برم این سریال رو ببینم. امیدوارم بعدش پشیمون نشم.

● من قبل از بیماری کرونا، مجلسی دعوت بدم حلاوی بربری در دست کرده بودن که عالی بود. لطفادر بخش آشپزی آموزش دهید.

● رئیس بیمارستان بقية... به چه نکته خوبی اشاره کردن، این که گفتن کشور ما پر است از دُر هایی شبیه آقای فروغی که با کمی توجه مسئولان، کشف میشن و مایه افتخار.

● درباره مطلب «۷۸۰۹ جلدایی بعد از ۲۹ سال زندگی» می‌خواستم بگم که پدر و مادر من بعد از ۳۴ سال زندگی مشترک، یک سال پیش از هم جدا شدن. سر موضوعی که هر کدوم شون می‌گفتن فقط حرف من در سته. ما بچه‌ها هم نتونستیم هیچ کاری بکنیم. اتفاق بد و تلخیه.

● در صفحه اول زندگی سلام از تمام ورزشکارهایی بنویسید که در اوج ناباوری موفق شدند در المپیک ۲۰۲۰ به مدال دست یابند. در همین چند روز ابتدای، شگفتی‌سازهای زیادی داشتیم در جهان. موضوع جالبی است به نظر م.

انسان ها در کدام دوره سنی باهوش تر هستند؟

محققان دانشگاه لودویگ ماکسی میلیان در مونیخ آلمان، برای پاسخ به یک سوال درباره این که انسان در چه سنی از همه دوره های دیگر زندگی اش، باهوش تر است، دست به یک تحقیق جالب زدند. آن ها هزاران بازیکن شطرنج را در ۱۳۰ سال گذشته از کشورهای مختلف بررسی کرده اند تا ببینند مغز آن ها با گذر زمان چه تغییراتی می کند؟ به گزارش فرارید به نقل از دیلی میل، این تیم تحقیقاتی در قدم اول کشف کردند که ما به عنوان یک گونه به صورت جمعی از ۱۲۵ سال گذشته در مسیر باهوش تر شدن قرار داشته ایم.

● **۳۵ سالگی، اوج توانمندی شناختی مغز**
نتایج این تحقیق نشان می دهد، مغز شما در ۳۵ سالگی به «اوج توانمندی شناختی» می رسد و این وقتی است که مغز در قدرتمندترین حالت ممکن خود است و به اصطلاح، شما در باهوش ترین حالت ممکن در بین دیگر دوره های سنی تان قرار دارید. این تحقیق همچنین نشان می دهد یک دهه بعد و زمانی که به انتهای دهه پنجم (۴۱ تا ۵۰ سالگی) می رسید، این توانایی کم کم افت می کند. این پژوهشگران فهمیدند عملکرد شناختی انسان ها در طول زندگی شبیه به یک «خم کوهانه دار» است؛ به این معنی که در ۲۰ سالگی به طور فزاینده به سمت بالا حرکت می کند، در ۳۵ سالگی به قله می رسد و بعد از ۴۵ سالگی به سمت پایین حرکت و به صورت تدریجی افت می کند.

● **نکاتی در باره جزئیات نحوه انجام این پژوهش**
اوه سوند و همکارانش بیش از ۱/۶ میلیون حرکت را در بیش از ۲۴ هزار بازیکن حرفه ای شطرنج بین سال های ۱۸۹۰ تا ۲۰۱۴ بررسی کردند. نویسندگان این پژوهش به منظور اندازه گیری عملکرد بازیکنان شطرنج هر حرکت آن ها را با بهینه ترین حرکت ممکن که یک موتور شطرنج کامپیوتری پیشنهاد می داد، مقایسه کردند. این تیم همچنین کشف کردند که توانایی شناختی جمعی ما انسان ها از زمان شروع این مطالعات در سال ۱۸۹۰ پیشرفت داشته است. دانشمندان هنوز به درستی نمی دانند در یک قرن گذشته الگوی سن چه اثری بر قوه شناخت افراد گذاشته است و در حال تحقیقات بیشتر هستند.



زندگی سلام ●
شنبه ●
۹ مرداد ۱۴۰۰ ●
شماره ۱۹۴۰

خانواده و مشاوره



مهسا کسنوی

یگو مگو و بحث بین بچه ها در خانه کاملاً عادی و اجتناب ناپذیر است. معمولاً مدیریت این بحث و جدل ها توسط مادر که ساعت بیشتری از روز را در خانه و کنار بچه ها ست، انجام می شود. در ادامه به شما به عنوان یک مادر که تربیت صحیح فرزندان برای تان از اهمیت ویژه ای برخوردار است، چند راهکار برای ایجاد تنش کمتر و همکاری بیشتر بین بچه ها خواهیم داد.

الگو باشید

مطالعات نشان داده است که اگر والدین بتوانند اختلافات خود را بر طرف کنند و در مقابل فرزندان خود به یکدیگر محبت نشان دهند، فرزندان آن ها یاد می گیرند که همان کار را با خواهر، برادر و همسن و سالان خود انجام دهند.

قوانین وضع کنید

یک سری قوانین مشخص وضع کنید و به

البته اگر بچه ها ببینند که والدین شان با یکدیگر مشاجره می کنند، اتفاق خیلی بدی نیست به شرطی که آن ها همچنین ببینند شما می توانید این اختلافات را با گفت و گو حل کنید.

آن پایبند باشید. مثلاً بچه ها حق ندارند صدای شان را از یک حدی بالاتر

ببرند. یا از کلمات زشت برای مخاطب قرار دادن یکدیگر استفاده کنند. شما می توانید برای انجام دادن کار های بد جریمه در نظر بگیرید.

● **سعی کنید جلوی مشاجره را بگیرید**

قطعا شما به عنوان مادر بهتر از هر کسی می دانید که چه موقع مشاجره به سرعت به یک مبارزه تبدیل می شود. حواس پرتی شاید برای بچه های کوچک راه حل خوبی باشد اما بچه های بزرگ تر احتیاج به حواس پرتی بیشتری



دارند. شما می توانید در هنگام مشاجره یک سرود تکراری بخوانید و آن قدر آن را تکرار کنید تا مشاجره متوقف شود.

● **وقت بیشتری را با هم بگذرانید**

هر چه زمان بیشتری با بچه های خود بگذرانید، پیوند شما محکم تر می شود و همه شما یاد می گیرید که باهم بهتر کنار بیایید. بازی کردن باهم بهترین راه برای دستیابی به این هدف است. انجام بازی های خانوادگی به فرزندان تان کمک می کند تا به جای مخالفت با یکدیگر، همکاری کردن را یاد بگیرند.