

زبان بدن؛ علمی یا دروغی بزرگ؟

لمس کردن چانه نشانه فریبکاری، ضرب زدن به دست ها نشانه کلافگی و... بعضی ها ادعا می کنند با مشاهده رفتار انسان ها می توانند ذهن آن ها را بخوانند



مطمئن نیستم! کارشناس ارشد روان شناسی

محوری

انسان های اولیه بسیار بیشتر از انسان های امروزی برای انتقال پیام های خود از زبان بدن استفاده می کردند و به تدریج، زبان کلامی به بازتاب بخش بسیار مهمی از هویت انسان تبدیل شد و در عین حال حرکات بدن هم به عنوان مکمل پیام های زبانی و در برخی مواقع به شکل مستقل برای انتقال پیام به کار گرفته شد. از دیرباز برای شناخت شخصیت انسان، حرکات و اعمال او و به ویژه عکس العمل های بدنی وی را مدنظر قرار می دادند. این ضرورت در روابط بین فردی بسیار مشهود است که البته گاهی با حدس، گمان و قیاس های ناپیچا مسیر درستی را طی نمی کند. در این مطلب سعی می کنیم از منظر روان شناسی و علمی به زوایای پیدا و پنهان زبان بدن بیشتر بپردازیم.

افسانه ها و سوء برداشت های زیاد درباره زبان بدن

افسانه ها (داستان های غیرواقعی) و سوء برداشت های زیادی درباره زبان بدن وجود دارد که درک واقعی و درست بودن آن را تهدید می کند. همه ما بارها با مقاله ها و پست های شو که کننده زیادی برخورد کرده ایم که در آن ها گفته شده است لمس کردن یا خراشیدن چانه به ما نشان می دهد که شخص قصد فریبکاری دارد. از لحاظ روان شناختی، رفتارهایی که شامل لمس بدن از جمله دست زدن به صورت است، پاسخی محکم به عوامل استرس زا هستند، زیرا به آرام کردن سیستم عصبی در مقابل استرس کمک می کند. البته گاهی ممکن است فقط به سادگی در چانه مان احساس خارش کنیم. این که بخواهیم خراشیدن چانه، آشنانه ای از فریبکاری در نظر بگیریم، تنزل علم به شبه علم است!

زبان بدن به عنوان نشانه های غیر کلامی زبان

افراد در تعامل های اجتماعی بیش از آن که از کلمات بهره بگیرند

از ارتباطات غیر کلامی بهره می گیرند. ارتباط غیر کلامی، نشانه ها و علایمی را در برمی گیرد که معنار از طریق غیر از زبان منتقل می کند و ما هنگام رابطه با دیگران آگاهانه یا ناخواسته از آن ها استفاده می کنیم. پژوهش های مختلف نشان می دهد که زبان بدن بیش از ۶۵ درصد ارتباطات ما را تشکیل می دهد. بنابراین باید علاوه بر زبان کلامی که در غالب واژه ها نمایان است، به زبان غیر کلامی و بدن هم بسیار توجه کنیم.

غفلت از مزایای زبان بدن روی یادگیری

به کارگیری زبان بدن می تواند به جنبه های گوناگون یادگیری کمک کند. متأسفانه به دلیل حاکمیت روش های آموزش کلیشه ای و غیر خلاق، بسیاری از افراد از کار بر مهارت های زبان بدن در یادگیری بی اطلاع هستند. چهره و نگاه انسان می تواند دنیایی از پیام های گوناگون باشد. تحقیقات نشان می دهد که وقتی معلم متنی را که غمگین، شاد، نفرت انگیز و... است با نگاه و چهره

هماهنگ با آن هیجان بیان می کند، بازیابی هر چه بهتر و دقیق تر آن مفهوم در ذهن دانش آموزان به طور قابل توجهی تسهیل می شود.

روان شناسی زرد و زبان بدن

به اعتقاد بسیاری از افراد، زبان بدن در مقایسه با زبان کلامی معتبر تر است. به عبارتی زبان بدن افراد کمتر دروغ می گوید و به تازگی زبان بدن توجه بسیار زیادی را به خود جلب و به دلیل علاقه و رغبت فراوان، روان شناسی زرد هم به آن توجه کرده است. به طور مثال، گفته می شود که تماس چشمی زیاد نشانه عداوت است، ضرب زدن به دست ها نشانه کلافگی است، قرار دادن نوک انگشتان روی هم نشان دهنده اعتماد به نفس فرد است و... شاید این گزاره ها بارها و بارها شنیده و خوانده باشید. آیا واقعا با استناد به این گزاره های توان قضاوت صحیح و عادلانه ای درباره رفتار دیگران داشت؟ برای پاسخ به این سوال باید به ابعاد مختلف رفتاری، کلامی و موقعیتی توجه کرد.

ضرورت احتیاط در قضاوت کردن نشانه های زبان بدن

تشخیص برخی از نشانه های غیر کلامی و زبان بدن کار سختی نیست و هر کس به راحتی می تواند آن را تشخیص دهد. برای مثال، زبان بدن افراد بسیار مضطرب یا غمگین کاملاً مشهود است، ولی در قضاوت کردن درباره برخی از نشانه های زبان بدن باید احتیاط کرد. برخی از این گزاره ها که در این مطلب به آن اشاره شد باید همراه با نشانه های دیگری باشد بتوان در باره آن موضع گیری کرد. برای مثال در گزاره اول که ذکر شد «تماس چشمی زیاد نشانه عداوت و دشمنی است»، به منظور اعتبار سنجی آن، علاوه بر تماس چشمی دیگر موارد هم باید ازبایی شود. به طور مثال، لحن و آهنگ کلام، پیشینه و سوابق رفتاری و استمرار در رفتارهای پر خاشنگرانه از جمله این موارد است.

تفسیر نکردن زبان بدن با نگاه تک بعدی

زبان بدن یکی از مهم ترین راه های ارتباطی ما با دیگران است. ما می توانیم بسیاری از احساسات و مفاهیم خود را

بدون به کار بردن واژه ها و فقط از

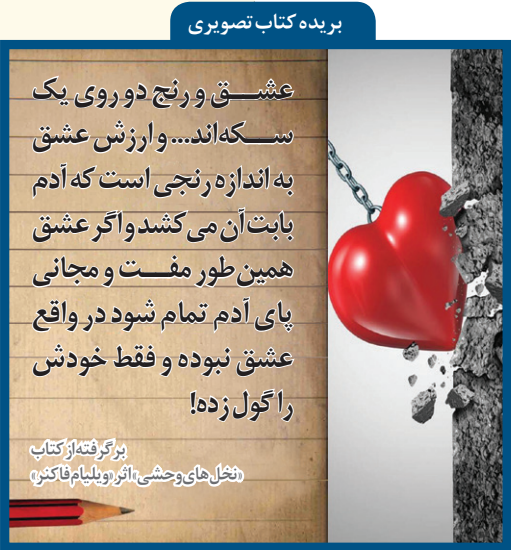
طریق زبان بدن منتقل کنیم. البته همراهی و همخوانی زبان کلام و زبان بدن در انتقال معانی و مفاهیم پیام ها بسیار موثر تر است. ذکر این نکته ضروری به نظر می رسد که در تفسیر زبان بدن نگاه تک بعدی نداشته باشیم و سعی کنیم که علاوه بر در نظر گرفتن دیگر نشانه های رفتاری، کلامی و موقعیتی، تفسیر دقیق تری داشته باشیم تا قضاوت عجولانه نکنیم. به طور کلی به منظور فهم و تحلیل بهتر زبان بدن، نگاه ابعادی به موضوع داشته باشیم.

صبور باشید و خواسته ها و معیار هایتان را اولویت بندی کنید. اگر از دید اطرافیان تان و یک مشاور، خواسته های منطقی و معیار هایی اصولی برای انتخاب همسر دارید، مطمئن باشید سر انجام به نتیجه مطلوب خواهید رسید و یک عمر زندگی شیرین را با انتخاب خودتان خواهید ساخت. در این بین، اگر خواسته ها و معیار هایتان غیر منطقی باشد، هم زمان را از دست می دهید و هم فرصت ها را. بنابراین باید به این موضوع توجه کنید تا در آینده به دلیل تصمیم گیری اشتباه، حسرت نخورید.

رویکرد تان در جلسه اول و دوم خواستگاری

متفاوت باشد

توصیه می کنم در درجه اول و در خصوص معیار ها و خواسته هایتان، با یک فرد دارای



عشق ورنج دوروی یک سکه اند... وارزش عشق به اندازه رنجی است که آدم بابت آن می کشد و اگر عشق همین طور مفت و مجانی پای آدم تمام شود در واقع عشق نبوده و فقط خودش را گول زده!

برگرفته از کتاب
(نخل های وحشی اثر و لیلیام فاکس)

پاسخ به ۵ سوال مهم و رایج درباره چیدمان خانه

چیدمان (دکوراسیون) خانه از موضوعات جذابی است که بیشتر ما به آن علاقه داریم اما اطلاعات چندانی درباره اصول چیدمان وسایل در خانه و طراحی دکوراسیون داخلی نداریم. به همین دلیل اغلب خانه هایی شلوغ یا بیش از اندازه خلوت داریم که بدون هیچ نظم و آرایشی، وسایل خانه را کنار هم قرار داده ایم. در ادامه به ۵ نکته مهم و رایج درباره چیدمان خانه پاسخ خواهیم داد.

۱ برای چیدمان درست خانه چه باید بکنیم؟

چیدمان یک خانه باید نشان دهنده سبک شخصی ساکنان خانه باشد. به این فکر نباشید که خانه را به سبک نمایشگاه های مبل و پرده که کارایی یکپارچه را برای مبل و پارچه نشان می دهند، تزئین کنید. سعی کنید در چیدمان وسایل، بیشتر به هماهنگ کردن وسایل در طراحی دکوراسیون فکر کنید تا شبیه بودن تمام وسایلی که در خانه وجود دارد.

۲ چگونه رنگ های متنوع را در دکوراسیون خانه پخش کنیم؟

سعی کنید رنگ های شاد و زنده را به صورت جزئی برای اکسسوری های خانه به کار ببرید. به طور مثال روی مبلمان که رنگ خنثی دارد چند کوسن با رنگ شاد قرار دهید، خانه را با گلدان ها و وسایل دکوری که رنگ های متفاوتی با فضای خانه دارند، تزئین کنید یا حتی تابلوهای هنری، میز و آباژور های رنگی برای چیدمان خانه در نظر بگیرید و با هر روشی که می توانید خانه را با وسایل رنگی شاد و هماهنگ با دکوراسیون داخلی رنگ آمیزی کنید.

۳ بر چه اساس باید رنگ مبلمان و فرش را انتخاب کنیم؟

به منظور هماهنگی در ست رنگ مبلمان و فرش بهتر است از رنگ هایی که در فرش به صورت جزئی وجود دارد برای انتخاب رنگ مبلمان، پرده یا حتی آباژور استفاده کنید. اگر کمی به نمونه های دکوراسیون نگاه کنید متوجه می شوید اغلب سعی شده است طیف رنگی مشخصی را در جزئیات رعایت کنند.

۴ از چه اصلی برای تزئین دیوار ها استفاده کنیم؟

نمی توانید برای تمام دیوار ها، تابلو یا دیگر دکوری های آویزان داشته باشید. بعضی دیوار ها پنجره و در نتیجه پرده دارند یا جلوی آن ها مبلمان چیده شده و بهتر است خالی بمانند. باید دیوار هایی را انتخاب کنید که فضای خلوت زیادی دارند و می توانید با تزئین کردن آن ها تاثیر مثبتی بر چیدمان خانه بگذارید. تصمیم بگیرید که این دیوار برای نصب تابلو مناسب است یا به طور مثال قفسه و بعد بر اساس اندازه دیوار، اکسسوری انتخابی را آویزان کنید. تابلوها را متناسب با اندازه دیوار و وسایلی که جلوی آن قرار دارد، انتخاب کنید. مجبور نیستید حتماً تابلو ها یا اکسسوری هایی که دارید، استفاده کنید. گاهی لازم است برای دکوراسیون بهتر تابلو های جدید بخرید.

۵ چگونه بهترین آرایش را برای مبلمان خانه تعیین کنیم؟

اگر قصد دارید برای خانه مبلمان جدید بخرید حتماً فضای خانه و مبلمان مناسب آن را اندازه گیری و متناسب با نقشه خانه، مبلمان را انتخاب کنید. مبل ها را از دیوار ها کمی فاصله دهید تا خانه بزرگ تر به نظر برسد. البته قبل از شروع به چیدن مبلمان در خانه، مشخص کنید افراد چطور می توانند در بهترین حالت بنشینند و باهم ارتباط برقرار کنند.

برای نوشتن این مطلب از «تابناک» کمک گرفته شده است

ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی سلام</p> <p>پیامک ۰۲۰۰۹۹۹۲۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶</p>

خواننده های؟ ممکن است نصفه سبب مهمان، مسموم باشد؟! اگر خامه مسموم شده حادثه است.

* زندگی سلام، خدارا شکر بعد از چند سال، برف خوبی در مشهد آمد و حتی می شد با آن آدم برفی درست کرد. فقط حیف که هوا خیلی سرد است و نمی توان از خانه بیرون رفت.

* مطلب «حضور نامرئی در دادگاه های خانواده» خیلی جالب بود. نکاتی هم در اون بود که اگره زوج ها را چندان، میشه امید داشت که بعد از سال ها، آمار طلاق کاهش پیدا کنه.

* در قسمت ترند نوشتید چای کیسه ای توی کفش مان بذاریم، میشه هر روز بذاریم. وقتی کفشامون رو درآوریم، بنذازیم. تو آب جوش بخوریم و فردا با یکی دیگه؟ ممنون.

* از زندگی سلام بابت توصیه به مردم برای غذا دادن به حیوانات در این روزهای سرد سال، تشکر می کنم. حواس مان به این زبان بسته هاهم باشد.

جادار د سالگرد ازدواج مان

را به همسر تبریک بگویم و بابت تمام کاستی ها از او عذر خواهی کنم.

سید هادی حکمی، مشهد

* برای چی در صفحه اول زندگی سلام گفتن برفی نشو؟ من دوست دارم برفی بشم، برم برف بازی، غلت بزنم روی برف.

مشکل تون با برفی شدن مردم چیه؟

* صفحه سلامت دیروز، بیشتر تبلیغ زنجبیل بود. هم برای درمان سرماخوردگی گفته بودین باید بخوریم، هم میگرن و... واقعا زنجبیل این همه خاصیت دارد؟

* سلام من به صفحه زندگی سلام. پسر عمو شرو لوک هلمز شماره چهار دهم آذر، مرگ مهمان را جان من خودت

جواب آقای دکتر عین الهی

وزیر محترم بهداشت و درمان و معاونین گرامی

جواب آقای دکتر اسحاقی

نماینده محترم مردم شریف قاینات و زیرکوه در مجلس شورای اسلامی

جواب آقای دکتر قناعت

استاندار محترم خراسان جنوبی

جواب آقای دکتر موسوی

رئیس محترم دانشگاه علوم پزشکی بیرجند و معاونین محترم

لازم می دانیم از پیگیری های مجددانه و صادقانه شما بزرگواران در

جهت ارتقاء دانشکده پرستاری و مامائی به دانشکده علوم پزشکی قاین

که در راستای عدالت ورزی و توزیع عادلانه امکانات و تجهیزات پزشکی

برای فرزندانمان انجام پذیرفته تشکر و قدردانی می نمائیم.

انجمن صنفی کامیونداران و رانندگان شهرستان قاینات

۱۳۹۷-۱۲/۰۷



زندگی سلام
سه شنبه
۱۵ آذر ۱۴۰۱
شماره ۳۳۱۹

خانواده و مشاوره