واکاوی رفتار عجیب «کی روش» بعد از بازی ضعیف تیم ملی با ازبکستان

ترس و خشم «کارلوس»

محسن عبداللهیان | دارای مدرک تخصصی تشخیص ریزحالت‌های چهره از آمریکا و نویسنده کتاب زبان صورت ایران

یادداشت شفاهی

بازی ضعیف، روی اعصاب و شاید به ظاهر بی هدف تیم ملی فوتبال کشورمان در فاصله تنها ۲۵ روز مانده تا شروع جام جهانی و در برابر تیمی که تقریبا هیچ کدام از ملی پوشان صاحب نام خود را نداشـــت، نگران کننده ترین اتفاق ممکن برای فوتبال دوســـتان ایرانی به نظر می رسد. ۱۲ آذر سال گذشته و در مطلبی جامع به تحلیل زبان بدن مربی تیم ملی کشورمان لحظاتی بعد از قطعی شدن هم گروه های ایران در جام جهانی ۲۰۱۸ پرداختیم. تیتر آن مطلب که از طریق آرشیو سایت روزنامه خراسان قابل دسترسی است، این بود: «خشمگین، نگران و ناراضی». حالا و با توجه به یکی از پربازدیدترین عکس های بازی ایران با ازبکستان که بعد از اعتراض های فراوان و عجیب «کی روش» به داور بازی گرفته شده، یک سوال مهم مطرح می شـــود: «آیا نظر مربی تیم ملی درباره وضعیت ایران در گروه B جام جهانی از زمان قرعه کشی که تقریبا شش ماه از آن روزها می گذرد تا امروز تغییر کرده است؟ آیا او کمی امیدوار تر شده است یا شرایط دیگری در انتظار تیم ملی کشورمان است؟»

جدیدترین تحلیل زبان بدن «کی روش»

تیتری که باید برای عکس بالای صفحه نوشته شود، بسیار واضح است: «تصمیم گیری بدبینانه». بگذارید در این باره کمی بیشـــتر توضیح بدهم. اولا که حالت خشم در صورت «کی روش» در این عکس بی نهایت واضح است. به بالا کشیدگی پلک های بالا و انقباض پلک های پایین به همراه سر او که کمی به سمت پایین خم شده اســـت، در علم زبان صورت، حالت چشم غره می گوییم که نشان دهنده خشم اوست.

همان طور که در عکس می بینید، انگشـــت شســـت دســـت چپ او بین لب هایش رفته و شـــاید ناخن آن هم زیر دندان هایش باشد. این موضوع، یکی از نشانه های ترس اســـت. این را هم بدانید که یکی از عوامل اصلی ایجاد بدبینی، ترس اســـت. دست کی روش که یکی از آن ها جلوی صورتش است نشان دهنده حالت تصمیم گیری است. تصمیم گیری با نگاهی بدبینانه و تا حدودی ناامیدانه و با تردید زیاد.

نگران از توفان آینده

با این حال و با توجه به زبان بدن و صورت «کی روش»، ما نمی توانیم به این جمع بندی برسیم که این ترس باعث شـــده تا کی روش نداند چه کاری می خواهد بکند بلکه او به خوبی می داند هدف و برنامه اش چیســـت اما چون تصمیم گیری اش در کنار گذاشتن بعضی بازیکنان توفانی خواهد بود، هم خشم و ترس در صورتش وجود دارد و هم احســـاس نارضایتی و هم بدبینی. او ایـــن روزها در حال تصمیم گیری است و این مســـئله کاملا در رفتارهایش تاثیر گذاشته اســـت. شایان ذکر اســـت که این مطلب قبل از اعلام فهرســـت جدید تیم ملی تنظیم شده است.

بعد از طلاق سخت است نگاه های مردم را تحمل کنم. دارم دیوانه می شوم. ساعت ها فکر می کنم و گاهی خودم را مقصر می دانم. از وقتی به دنیا آمده ام تاکنون سختی زیادی کشیده ام. پیش خودم فکر می کردم بعد از ازدواج دیگر سختی نمی کشم.

منیژه مسگری | مشاور خانواده

مشاوره

زندگـــی حاصل تجربیات مثبت و منفی افراد است. همیشه جدایی و پایـــان یک رابطـــه، مـــی تواند آســـیب های فراوانی داشته باشد چراکه معمولا با از هم پاشیدن هر رابطه ای، اعتماد به نفس و آرامش افراد به خطر می افتد و اگر فرد یاد نگرفته باشد با روش های صحیح این رخـــداد را مدیریت کند، دچار بحران های روحی و جسمی زیادی خواهد شد.

تصمیم عجولانه برای ازدواج نگیرید

طلاق فرایندی است که برای هر یک از زوج ها تبعات خاص خود را دارد و بسیاری از افراد، برای رهایی از مشکلات بعد از طلاق نظیر احساس تنهایی، نیاز مالی، سرپرستی از فرزندان و فرار از نگاه ها و طعنه های سرزنش آمیز اطرافیان، ممکن است دست به اقداماتی چون ازدواج عجولانه مجدد بزنند که بی شک این تصمیم بدون ارزیابی دقیق نتایج مطلوبی در پی نخواهد داشت. بهتر است افراد بعد از جدایی، به خود فرصت دهند تا با مرور زندگی گذشته و حذف نکات منفی و تقویت ویژگی های مثبت در خود، آماده پذیرش فردی دیگر و قبول مسئولیت زندگی مشترک جدیدی شوند.

زندگی قبلی تان را بررسی کنید

با این حال و اگر شما مخاطب محترم، خواهان برقراری رابطه ای سالم و صحیح با افراد جدید هستید، اجازه ندهید خاطرات منفی گذشـــته، آینده شما را به خطر بیندازد. به سفری کوتاه بروید و به دور از مزاحمت اطرافیان، رابطه شکســـت خورده خود را از آغاز تا پایان بررسی کنید. با صداقت کامل، تمام اتفاقاتی را که در نهایت به تخریب این رابطه منجر شده اســـت، مرور کنید. در تنهایی و در نهایت راستی و درستی سهم خود را در سه بعد رفتاری، احساســـی و فکری در نابودی این رابطه ارزیابی کنید. برای ازدواج مجـــدد هم ملاک های قبلی خود را مرور و تلاش کنید این بار ملاک های منطقی تر و عاقلانه تری در انتخاب خود داشته باشید.

کمی صبر کنید

برای رابطه از دست رفته، یک بار برای همیشه عزاداری و از سرکوب احساس خشم و غم ناشـــی از رابطه قبلی خودداری کنید. احساسات تان را با صحبت با فردی امین و آگاه تخلیه کنید و بروز دهید تا بتوانید رابطه ای سالم و صحیح با فرد دیگـــری برقرار کنید و برای ازدواج مجدد آماده شوید. نکته آخر این که، زن و مردهایی که طلاق گرفته اند، با توجه به فشـــارهای درونی و بیرونی معمولا مدتی طول می کشـــد با واقعیـــت رخ داده کنار بیایند. چنان چه فشارها بیش از حد تحمل است، حتما باید به یک مشاور یا روان درمانگر مراجعه کنید تا هم شما را درک کند و هم برای حل موضوع پشتیبانی شوید.

قضاوت آفت دنیای ماست

دکتر المیرا لایق
روان پزشک

این هفته از داســـتان مادری خواهید خواند که در خانه سالمندان، شکایتی نداشت اما شاد هم نبود.

ماجرای ویزیت در خانه سالمندان

ویزیت خانه ســـالمندان داشتم. میان مسافران جدید پیرزنی است با صورتی گرد و سفید. ناخودآگاه یاد ننه نقلی می افتم. پرســـتار می گوید که او شکایتی ندارد اما شاد نیست. کمی با هم حرف می زنیم. موقع خروج یکی از کارکنان غر می زند که: «عجـــب خانواده بی وجدانـــی دارد آخه این که آزارش ...». مسیر صحبت را عوض می کنم چون معتقدم قضاوت آفت دنیای ماست.

عصر همان روز اولیـــن مراجعه کننده درمانگاه همان عصر خانم میانســـالی است. تا روبه رویم می نشیند، می گوید: «امروز خانه ســـالمندان بودید، مادرم چطور بـــود؟» از مشـــخصاتی که داد، فهمیدم ننه نقلی را مـــی گوید. گفتم: «خوب اســـت. چند وقت اســـت او را ندیده اید؟». گفت: «از همان روزی که بردمش. هرروز ظهر تا پشت در مرکز می روم اما نمی توانم در چشم هایش نگاه کنم. آثار کبودی صورت زن حکایت از زندگی سختش دارد و ...». من باز مسیر صحبت را عوض می کنم چون معتقدم قضاوت آفت دنیای ماست.

ترجمه

رابطه رنگ مورد علاقه و شخصیت افراد

مترجم: اکرم فریدون مقدم

معمولا همه ما یک رنگ را بیشتر از بقیه رنگ ها دوســـت داریم. روان شناسی رنگ، حوزه ای است که رنگ ها را به عنوان تعیین کننده رفتار هر فرد مورد بررسی قرار می دهد. به نقل از سایت attire club، دانشـــمندان ثابت کردند که رنگ ها به طرز نامحسوسی بر رفتار ما تاثیر می گذارند. این تاثیر از طریق تحریک حس ادراک ماست که البته چندان محسوس و آشکار نیست. توجه داشته باشـــید که شناخت رنگ مورد علاقه تان می تواند ابزار مهمی در درک ویژگی های درونی تان باشد. در ادامه مـــی توانید از روی رنگ مورد علاقه خـــود یا اطرافیان تـــان پی به شخصیت و ویژگی های آن ها ببرید هرچند این موارد ۱۰۰ درصدی نیست.

قرمز: این افراد شـــخصیت فعال و خونگرمـــی دارند. همچنیـــن دارای شخصیتی اجتماعی، دوستانه، پرحرف و برون گرا هستند.

نارنجی: این افراد پرانرژی هستند اما نیاز به حمایت از طرف اطرافیان شان دارند تا مـــورد پذیرش در جمع و گروه شان قرار گیرند.

زرد: ایـــن افراد در برخـــوردی که با دیگران دارند، بسیار منطقی هستند. آن ها دایم در حال فکر کردن هستند و از خلق ایده های جدید لذت می برند.

سبز: برای این افراد مورد تایید واقع شـــدن و پذیرش توســـط دیگران از اهمیت بسیاری برخوردار است.

آبی: علاقه مندان بـــه رنگ آبی به دنبال درک بهتـــری از جهان و درون شان هستند. دلسوزی و درون گرا بودن از ویژگی های بارز این افراد است.

صورتـــی: علاقه منـــدان به رنگ صورتی تمایل دارند اطرافیان شـــان بدون قید و شـــرط آن ها را دوســـت داشته باشند. مهربان و حساس بودن از خصلت های این افراد است.

قهوه ای: ایـــن افراد ترجیح می دهند در جهانـــی زندگی کنند کـــه امنیت و آرامش داشته باشند و به خوبی می دانند گاهی اوقات مسائل پیرامون شان خیلی عمیق تر از آن چه هستند به نظر می آید.

سیاه: علاقـــه مندان به رنگ سیاه از داشـــتن قدرت و کنترل بر هر چیزی لذت می برند. این افراد مصمم، متمرکز و طرفدار انجام سریع و صحیح کارها هستند.

ســـفید: کســـانی که رنگ سفید را دوســـت دارند، به دنبال سادگی و بی نیـــازی از دیگران هســـتند. این افراد خیلی دقیق هستند.

رایج ترین اشتباهات زوجین که مخرب گفت و گوهایشان می شود

اصول دستیابی به تفاهم کلامی

رضا زیبایی | روان شناس

محوری

ممکن است برای شما نیز رخ داده باشد که با همسرتان شروع به صحبت می کنید و بعد از چند جمله با بی اعتنایی یا با دفاع سرسختانه وی به سبک خودش روبه رو می شوید و معمولا نتیجه گفت و گویتان به کدورت و سردی می انجامد. در نهایت و بعد از مدت ها یاد می گیرید که نمی توانید با وی درباره خواسته ها و توقعات تان صحبت کنید و این موضوع، عادت و رویه مخرب رابطه زناشویی شما می شود در صورتی که هیچ کدام به واقع چنین قصدی نداشته و ندارید که رابطه تان را به سکوت و انزوا بکشانید. این موضوع چندین علت و راهکار دارد که در ادامه به آن می پردازیم.

عکس تزیینی است

شکایت به جای بیان توقعات ممنوع

اگر در گفت و گو با همسرتان مشکل دارید، به احتمال قوی شما توقعات تان را طرح نمی کنید بلکه به نوعی انتظارات تان را تحمیل می کنید یا بدتر از آن، همسرتان را تهدید می کنید. اگر مرد هستید با اعمال قدرت و محرومیت های خاص و اگر زن هســـتید با ناآرام کردن فضای خانه یا اعمال فشارهای ناپســـند مردان. مشکل این جاست که ابراز خشم و عصبانیت با ابراز خود منطقی شما ترکیب می شود و متاسفانه حتی اگر حرف منطقی بزنید چون لحن و شکل مســـتبدانه ای دارد نه تنها پذیرش نمی شود بلکه دفاع طرف مقابل را برمی انگیزد. بنابراین توصیه اکید می شود در هنگام خشـــم و عصبانیت نه تصمیم بگیرید و نه پرحرفی کنید. برعکس آن هم صدق می کند یعنی در خوشحالی مفرط نیز چنین کارهایی نکنید. همیشـــه و بعد از آرام شدن، خواســـته ها و انتظارات خود را با مختصاتی که در ادامه مطرح می شود، بیان کنید.

بی توجهی به خصوصیات ذاتی همسر ممنوع

تلاش کنید در طرح خواسته ها به خصوصیت ذاتی همسر خود به عنوان مرد یا زن دقت کنید. برای مثال مردان از حفظ اقتدار و زنان از ابراز علاقه که حس امنیت و بقای رابطه را به آن ها متبادر می کند، لذت می برند و هم مرد و هم زن آن را نشانه مهم مورد احترام بودن می دانند. بنابراین هرگز به نقاط حساس شخصیتی همسر خود نتازید و کلیت ازدواج خود را تخریب نکنید. مصداق این گفته را در یک مثال برای تان آورده ایم. اگر شما به عنوان یک خانم می خواهید به همسر خود گوشـــزد کنید که چرا معاش خانه را به نحو مکفی تامین نمی کند، نگویید که تو حتی عرضه خرجی خانه خودت را هم نداری یا این که تو از پس همین یـــک کار که همه مردان وظیفه خود می دانند و انجام می دهند نیز بر نمی آیی یا حتی نوع به ظاهر محترمانه آن، عزیزم بد نیســـت یک سری به یخچال بزنی یا نداشتیم که بپزم پس بخر تا بپزم و موارد مشـــابه ... . گفتن این موارد از دید شما به عنوان یک زن، تحریک غیرت تامین معاش مرد و ترغیب او به کار و تامین آن است ولی متاسفانه این گونه نیست و دقیقا تخریب کلیت زندگی مشترک شماست چراکه مرد شما به احترام، حفظ اقتدار و داشتن انگیزه کار و تلاش نیاز دارد و شما دقیقا همان را نشانه رفته اید و تخریب کرده اید.

شوخی های نامناسب ممنوع

یک اشـــتباه رایج در آقایان، تهدید همسر خود به ترک رابطه حتی به شـــوخی و طنز و بدتر از آن به صورت جدی اســـت که در واقع برای مرد نشانه بی نیازی، استقلال و قدرت است و برای زن نشانه بی اعتنایی و بی اهمیت بودن و در نهایت ناامنی. ذات زنانه براســـاس تکامل و غریزه دایم در پی اطمینان جویی و تایید شدن از سوی مرد عاطفی و رسمی خود است که در تجرد، بیشتر پدر و در تاهل بیشتر وظیفه همسر است. بنابراین اگر شما به عنوان مرد دایم با طرح انتظارات با چاشـــنی تهدید به ترک رابطه، وی را مورد حمله قـــرار دهید بی تردید کمر به تضعیف و تخریب رابطه خود و وی گمارید.

توجه افراطی به گذشته ممنوع

علت دیگر نداشـــتن تفاهم کلامی زوج، توجه افراطی آن ها به گذشـــته و طرح و نقد رفتارها و مشکلات قدیمی و کهنه یکدیگر است که متاســـفانه نه تنها هیچ دردی را دوا نمی کند بلکه موجب افزایش دفاع و خشم طرف مقابل می شـــود. زن و شوهرها باید یاد بگیرند به شدت از گذشته نگری پرهیز و در زمان اکنون طرح موضوع کنند. گفتن واضح و شفاف خواسته ها و انتظارات خود بدون چاشـــنی تلخ گذشته نگری، مفهوم این حرف ها بود. به یک مثال در این باره توجه کنید. «من انتظار دارم در معاشـــرت با اقوام و خویشـــانم، این قدر مته به خشخاش نگذاری و مثل سری قبل خودخواهی نکنی و بدون قید و شرط بیایی. اگر یادت باشه چندین بار این کار را کردی و دیگه عصبیم می کنی.» اگر دقت کنید درخواســـت این فرد منطقی و شفاف بود اما با چاشنی تلخی که به آن اشاره کرد، درخواست وی نه تنها دیده نمی شود بلکه باید منتظر شنیدن سابقه رفتارهای اشتباه خود از منظر همسرش نیز باشد و متعاقب آن شدت گرفتن این چرخه غلط. اما اگر درخواســـت بالا با یک چاشنی دیگر مطرح می شد، آیا اثر بخشـــی بیشتری نداشت: «ممنونم که با حوصله و خویشـــتن داری، بیشتر مواقع به دید و بازدید اقوام من آمدی. بعضی مواقع هم که مکدر شدی، من از طرف آن ها عذر خواهی می کنم.»

تلاش کنید در طرح خواسته ها به خصوصیت ذاتی همسر خود به عنوان مرد یا زن دقت کنید. برای مثال مردان از حفظ اقتدار و زنان از ابراز علاقه که حس امنیت و بقای رابطه را به آن ها متبادر می کند، لذت می برند و هم مرد و هم زن آن را نشانه مهم مورد احترام بودن می دانند. بنابراین هرگز به نقاط حساس شخصیتی همسر خود نتازید و کلیت ازدواج خود را تخریب نکنید

تهدید ممنوع

هرگز تهدید نکنید و اگر ناخودآگاه اشـــتباهی رخ داد با قدری ســـکوت و تامل عذرخواهی کنید و ســـپس ادامه دهید.