

شخصیت شناسی افراد از روی لبخند



هر گوشه از چهره و هر تغییر کوچکی در آن، یک دنیا راز را فاش می کند! کارشناسان در حوزه روان شناسی معتقدند از شیوه خندیدن ما گرفته تا حرکات لب مان، همه و همه در گشودن این رازها موثرند. اگر شما هم می خواهید به یک چهره خوان حرفه ای تبدیل شوید، در ادامه مطلب با ما همراه باشید. به گزارش برترین ها و در این مطلب به شما یاد می دهیم با کمک لبخند و حرکات لب فرد مقابل تان، چطور او را بشناسید.



سرشار از شادی هستید

زمانی که شما دهان تان را تا حدی باز می کنید که دندان های بالا و پایین تان پیدا می شود، نشان دهنده این است که شما سرشار از شادی هستید. طبق جدیدترین تحقیقات پزشکی، این نوع خنده سلامت شمارا نیز بهبود می بخشد.



احساس برتری می کنید

این حالت از لبخند نشانه برتری است. اگر دیدید که طرف مقابل تان با چنین حالتی به شما لبخند زد بدانید که او خودش را در اولویت و برتر از شما می بیند. اعتماد به نفس این افراد تا حد زیادی بالاست.

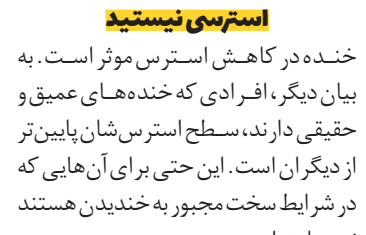
احساسات تان را پنهان می کنید

برخی اوقات ما لبخند می زنیم تا احساسات خود را پنهان کنیم. به عنوان مثال زمانی که ترجیح می دهیم دیگران ناراحتی ما را نفهمند، لبخند می زنیم اما مدلل این لبخند با دیگر مدل ها فرق دارد که یکی از نشانه های آن ها زود محو شدن آن از لبان مان است.



استرسی نیستید

خنده در کاهش استرس موثر است. به بیان دیگر، افرادی که خنده های عمیق و حقیقی دارند، سطح استرس شان پایین تر از دیگران است. این حتی برای آن هایی که در شرایط سخت مجبور به خندیدن هستند نیز صادق است.



عصبی هستید

زمانی که شما دندان های تان را به هم می فشارید یا لب تان را با آن های می گیرید، در واقع در حال کنترل کردن عصبانیت تان هستید. در این شرایط شما به کمک ماهیچه های لبان تان می خواهید خنده تان را کنترل کنید که این حالت نشانه ای از عصبانیت پنهان شده در پشت لب هایتان است.



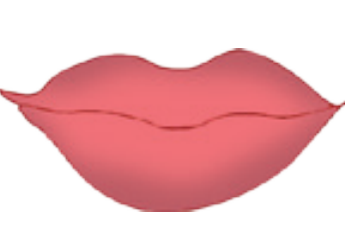
می خواهید شاد باشید

درست است که ما زمانی که خوشحالیم، لبخند می زنیم اما گاهی این لبخند است که می تواند در شادی ما موثر باشد. بنابر این اگر دیدید که فردی چنین لبخندی به لب داشت، بدانید که او می خواهد خودش را شادتر از همیشه نشان دهد.



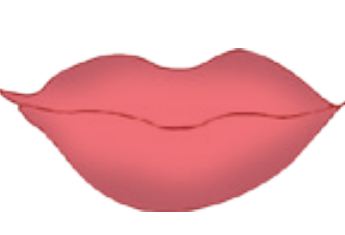
در حال دروغ گفتن هستید

هر لبخند می تواند معنای پنهانی داشته باشد که یکی از آن ها فریفتن است. این مدل لبخند زمانی که افراد در حال دروغ گفتن یا گول زدن دیگران هستند، بر لبان شان ظاهر می شود که تا حدودی برای دیگران آزار دهنده است.



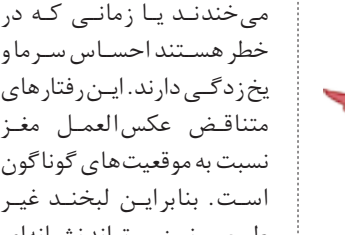
از ازدواج تان راضی هستید

شاید این مورد به نظر تان عجیب باشد اما محققان پس از انجام آزمایش های مختلف ثابت کردند افرادی که در عکس ها چنین لبخندی روی لبان شان است، از رابطه عاطفی و از دواج شان نسبت به بقیه راضی ترند و احساس خوشبختی بیشتری می کنند.



زیر فشار هستید

افراد زمانی که تحت فشار قرار می گیرند، عکس العمل های مختلفی از خود نشان می دهند که این حالت خنده یکی از آن هاست. به عنوان مثال زمانی که خبر بدی را می شنوند، با حالت عصبی و غیر عادی می خندند یا زمانی که در خطر هستند احساس سرما و یخ زدگی دارند. این رفتارهای متناقض عکس العمل مغز نسبت به موقعیت های گوناگون است. بنابر این لبخند غیر طبیعی نیز می تواند نشانه ای از فشارهای وارد شده باشد، به خصوص زمانی که اطرافمان افراد دیگری نیز حضور دارند. کارشناسان معتقدند که افراد در موقعیت های اجتماعی استرس زاء، بیشتر از زمان های دیگر به این شکل لبخند می زنند.



زنم اشتباهش را قبول نکرد، هر چه از دهنم درآمد به او گفتم!



مردی ۴۰ ساله ام و همسرم ۳۸ ساله است. بعد از یک دعوی مفصل که با خانم ام داشتم، دیگر با من حرف نمی زند. موضوع دعوی مان هم چیز مهمی نبود اما چون اشتباهش را قبول نمی کرد، هر چه از دهنم درآمد به او گفتم. چه کار کنم که زندگی مان به روال عادی برگردد؟



دکتر سید علی ظریفی | مشاور خانواده



اختلاف نظر و جر و بحث در هر زندگی پیش می آید اما مسئله مهم این است که شما باید بتوانید این اختلاف ها و بحث ها را مدیریت کنید. خودتان گفتید که موضوع جر و بحث تان مهم نبوده اما چون خانم تان اشتباهش را قبول نمی کرده، هر چه از دهن تان درآمد به او گفته اید. قبل از هر چیز به شما یادآوری می کنم که در زمان وقوع این اختلاف ها، سعی کنید از معرکه یک فاصله زمانی بگیرید (حداقل در حد یک یا دو ساعت). با این کار به هر دوی تان اجازه تفکر و بینش در باره بحث را داده اید. با این حال و به جای این مدت از یکدیگر بخواهید که در باره این اختلاف صحبت و سعی کنید به دنبال یک راه حل منطقی باشید.

در زندگی مشترک دنبال مقصر نگردید شما تنها به این دلیل که همسر تان اشتباهش را نپذیرفته، به او بی احترامی کرده اید در صورتی که شاید شما در تشخیص فرد خطا کار دچار اشتباه شده اید. با این حال و به جای این که در همه جر و بحث هایتان به دنبال مقصر بگردید، سعی کنید از با هم بودن تان لذت ببرید و بهترین راه حل ها را برای کمتر شدن مشکلات تان در زندگی بایکدیگر پیدا کنید.

از خانم تان عذر خواهی کنید

برای این که زندگی تان به روال عادی برگردد، در اولین قدم از همسر تان بابت حرف هایی که به او زده اید عذر خواهی کنید. در عین حال توجه داشته باشید یکی از اشتباهات زوج ها این است که به همسر خود نمی گویند کدام یک از کلماتی که او در جر و بحث به زبان می آورد، آن ها را آزار می دهد. پس حتما در باره کلماتی که برای شما آزار دهنده اند، با همسر تان صحبت کنید و از خانم تان هم بخواهید که در این باره با شما صحبت کند.

به خاطر ترس از دعوی مجدد از صحبت فرار نکنید

اگر با هم صحبت نکنید، مشکل تان حل نشده

نکاتی در باره اظهار نظر «بهنوش طباطبایی» که برای کمک به طبیعت چرم طبیعی می پوشد



نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



بهنوش طباطبایی به عنوان یکی از مصرف کنندگان و تبلیغ کنندگان یک برند چرم، سوزه شبکه های اجتماعی در چند روز اخیر شده است. او در یک ویدئوی چند ثانیه ای در پاسخ به این سوال که «چرا از محصولات چرمی استفاده می کند؟»، می گوید: «این اتفاق (تولید چرم) به محیط زیست ما خیلی کمک می کنه. چرا که باعث می شه پشم و پوست حیوان به همون شکل روی زمین باقی نمونه. چون باعث تولید میکروب می شه». صرف نظر از دلایل علمی مشخصی که موافقان و مخالفان صنعت چرم مطرح می کنند، در این کلیپ ما با ماجرای اظهار نظرهای عجیب یکی از سلبریتی ها روبه رو هستیم. آن ها معمولاً در باره خیلی از اتفاقات نظر می دهند و این سوال برای مخاطب پیش می آید که منطق شان بر چه مبنایی است؟



توجیه کردن به جای استفاده از منطقی صحیح

چهره های سرشناس به دلیل شهرت و محبوبیتی که دارند، می توانند نقش مهمی را در قانع کردن مخاطب ایفا کنند اما آیا اکتفا کردن به شهرت و تعداد دنبال کنندگان در شبکه های اجتماعی کافی است؟ در روان شناسی اقناع مخاطب با چهار موضوع «گوینده پیام، مخاطب، نوع پیام و نحوه انتقال آن» سرو کار داریم. بنابر این مخاطب برای قانع شدن و پذیرش یک دیدگاه، به جز یک چهره سرشناس به

استدلال های درست و محکم هم نیاز دارد. کلی گویی و مبهم حرف زدن، نشان می دهد که گوینده نمی تواند کارش را در دست تبلیغ کند و در مسیر اقناعی درستی پیش برود. دلیل ها باید توسط مخاطب به درستی درک شوند. حال سوال این است که آیا خود «بهنوش طباطبایی» می داند چرا دقیقاً طرفدار پوشش های چرمی است؟ یا صرفاً پیام های مبهم مشاوران یک برند خاص را تکرار می کند؟ توضیح مختصری که به نظر می رسد بیشتر کارکرد توجیهی دارد تا یک منطق صحیح.

عصبانیت کاربران اینستاگرام از این ادعا

واکنش کاربران در اینستاگرام هم نشان می دهد که دلیل ساده طباطبایی برای اقناع مخاطب، اکتفا نمی کند و بیشتر باعث عصبانیت آن ها می شود. به هر حال، سلبریتی ها آزار دهنده که سبک زندگی شان را انتخاب کنند اما لازم است به این نکته توجه کنند که مخاطب حق دارد سوال کند و جواب های منطقی بشنود. اگر بهنوش طباطبایی و دیگر کسانی که از صنعت چرم حمایت می کنند، دقیقاً با فرایند تولید انواع چرم (و نه فقط چرم گاو) آشنا باشند

و خودشان برای یک بار هم که شده، از نزدیک ماجرای تولید را ببینند و اطلاعات دقیقی را در این زمینه کسب کنند، با لکنت کمتر و استدلال های بهتری می توانند با مخاطب شان حرف بزنند. ممکن است حتی در همین بازدیدها به این نتیجه برسند که طرفداری شان خالی از اشکال نیست و همین اتفاق باعث شود در سبک زندگی، انتخاب پوشش و تبلیغات شان هم تجدید نظر کنند. شاید گزینه های دیگری مثل محصولات ارگانیک، انتخاب سالم تری برای محیط زیست باشد و....

کسب و کار

با خماری شغلی بعد از تعطیلات چه کنیم؟!



دکتر آذین تقی پور
روان شناس صنعتی و سازمانی

آیا تا به حال برای شما پیش آمده که بعد از تعطیلات طولانی، وقتی می خواهید به سر کار برگردید احساس خستگی و بی حوصلگی داشته باشید و اصلاً نتوانید بر وظایف شغلی خود تمرکز کنید؟ اگر جواب تان مثبت است، شما خماری یا خستگی بعد از تعطیلات را تجربه کرده اید. اختلالی که این روزها و بعد از تعطیلات تقریباً طولانی نوروز امسال، شاغلان زیادی با آن درگیر خواهند شد. در ادامه نکاتی در همین باره مطرح می کنیم.

اصلی ترین دلایل ایجاد این مشکل

یکی از مهم ترین دلایل این مشکل، تصورات اشتباهی است که افراد در باره تعطیلات دارند. آن ها فکر می کنند باید حداکثر استفاده را از تعطیلات خود ببرند بنابر این برنامه ریزی فشرده ای برای آن انجام می دهند. افراد تا ساعت های آخرین شب در مهمانی ها و مراکز تفریحی و پارک ها وقت خود را سپری می کنند به طوری که حتی فرصت کافی برای خواب و استراحت ندارند. از سوی دیگر، برخی افراد با وجود این که در سفرند ولی به طور دائم نگران فعالیت های کاری خود هستند یا آن ها را از راه دور انجام می دهند یا پیگیری می کنند. این موضوع سبب می شود که در تمام مدت تعطیلات، استرس کاری را با خود به همراه داشته باشند.

۶ توصیه برای مدیریت خماری بعد از تعطیلات

رعایت توصیه هایی که در ادامه مطرح می شود، به شما کمک می کند که کمتر دچار خستگی یا خماری بعد از تعطیلات شوید. در خور ذکر است که بعضی از این توصیه ها را باید قبل از آغاز تعطیلات می دانستید (یا حداقل برای آینده باید بدانید) و بعضی هایشان هم اکنون به کمک تان می آید.

۱- قبل از شروع تعطیلات طولانی برای سفر یا بازدید برنامه ریزی و آن ها را طوری تنظیم کنید که فرصت کافی برای استراحت و خوابیدن داشته باشید. یک روز زودتر از اتمام تعطیلات به خانه برگردید تا بتوانید چمدان های خود را باز کنید و به کارهای عقب افتاده سامان دهید.

۲- در روز اول کاری برای انجام فعالیت های شغلی عقب افتاده، برنامه ریزی کنید و ابتدا با کارهای ساده و جزئی مانند خواندن پیام های دریافتی یا تمیز کردن میز کاری تان شروع کنید.

۳- در روزهای ابتدایی بعد از تعطیلات، فشرده کار نکنید. سعی کنید زودتر به خانه برگردید و برنامه های تفریحی کوتاهی مانند پیاده روی داشته باشید.

۴- مشخص کنید که برای سال کاری جدید می خواهید به چه اهدافی برسید.

۵- ارتباط خود را با افرادی که از هم نشینی با آن ها لذت برده اید، ادامه دهید و تلاش کنید افراد مسموم را زودتر فراموش کنید.

۶- این روزها تعطیلات خود را با تعطیلات دیگران مقایسه نکنید و بدانید که علف ها همیشه در تصاویر دیگران سبز تر به نظر می رسند.



زندگی سلام
یکشنبه
۱۸ فروردین ۱۳۹۸
شماره ۱۲۹۰

خانواده مشاوره