۱۱ اشتباه رایج زبان بدن

هر چند ۵۵ درصد ارتباطات انسان‌ها با یکدیگر به شکل غیرکلامی است اما باز هم بعضی‌ها به زبان بدن اهمیت نمی‌دهند

مترجم: یاسمین مشرف | منبع: ba-bamail.com

محوری

ارتباط غیرکلامی یکی از اصلی‌ترین اشکال برقراری ارتباط با دیگران است. مطالعات زیادی که توسط دکتر «آلبرت محرابیان» از معروف‌ترین استادان حوزه ارتباطات غیرکلامی و زبان بدن انجام شده، نشان می‌دهد ۷ درصد ارتباطات ما کلامی، ۳۸ درصد صوتی و ۵۵ درصد غیرکلامی است. در واقع بیشتر علایمی که ما برای مخاطبان‌مان ارسال می‌کنیم، شامل هیچ کلمه یا صدایی نیست بلکه فقط شامل زبان بدن است. با این حال مطالعات نشان می‌دهد بسیاری از ما روزانه بدون این‌که بدانیم در این نوع از ارتباط‌مان مرتکب اشتباهاتی می‌شویم. در این مطلب به ۱۱ مورد از رایج‌ترین این اشتباهات اشاره کرده‌ایم.

۱ فقط با دهان خندیدن

وقتی خنده به طور طبیعی اتفاق نمی‌افتد، وقتی شما فقط با دهان‌تان می‌خندید و اجازه نمی‌دهید سایر قسمت‌های صورت‌تان در خنده‌تان مشارکت داشته باشند، در بهترین حالت، مضحک و در بدترین حالت متظاهر به نظر خواهید رسید. پس اگر احساس می‌کنید باید بخندید با همه صورت‌تان بخندید، در غیر این صورت اصلا نخندید!

۲ بازی کردن با اشیا

وقتی با چیزی که در دست یا اطراف‌مان است ور می‌رویم (یا حتی لباس‌مان را مرتب می‌کنیم یا به عنوان مثال مویی را از روی لباس‌مان برمی‌داریم) به فرد مقابل‌مان نشان می‌دهیم که ناراحت و پرتنش هستیم. کارشناسان زبان بدن بر این موضوع توافق دارند که این حالت ما عصبی بودن‌مان را نشان نمی‌دهد بلکه این پیام را که با گفته‌های فرد مقابل موافق نیستیم، به او منتقل می‌کند.

۳ انداختن پا روی پا

دست به سینه نشستن یا انداختن پا روی پا حالت راحتی است و وقتی ما در شرایط پرتنشی قرار می‌گیریم، فکر می‌کنیم با نشستن به این حالت احساس راحتی و قدرت بیشتری می‌کنیم اما روی دیگر سکه این است که فرد مقابل‌مان احساس می‌کند ما قلبا تمایلی به ادامه گفت‌وگو نداریم.

۴ به بالا یا اطراف نگاه کردن

وقتی در میانه یک گفت‌وگو به این طرف و آن طرف به ویژه به سمت بالا نگاه می‌کنید، این پیام را به مخاطب انتقال می‌دهید که به صحبت‌هایش گوش نمی‌کنید یا تمرکز ندارید. وقتی با کسی صحبت می‌کنید مستقیم به چشمان او نگاه کنید.

۵ وول خوردن

پاهای بی‌قرار، تغییر مکرر حالت نشستن یا با انگشت روی میز زدن، نشان می‌دهد صندلی‌تان راحت نیست یا نیاز به دستشویی دارید! در واقع فردی که مقابل شماست شاهد تیک‌های عصبی است که ذهنش را به هم می‌ریزد و احساس می‌کند شما واقعا به او گوش نمی‌دهید.

۶ نگاه نکردن به صورت طرف مقابل

نگاه کردن به صورت طرف مقابل یکی از اجزای اصلی ارتباطات میان فردی است. کارشناسان زبان بدن می‌گویند خودداری از برقراری ارتباط چشمی، اولین گام در برقراری یک ارتباط نامناسب است. اگر کسی که با او صحبت می‌کنید، اصلا به چشمان شما نگاه نکند احتمالا هنگام گفت‌وگو احساس راحتی نخواهید کرد. زیاد نگاه کردن به طرف مقابل هم کار درستی نیست و ستیزه‌جویانه به نظر خواهد رسید. بهترین حالت، نگاه مستقیم به چشمان طرف مقابل به مدت چند ثانیه، سپس منحرف کردن نگاه و بازگشت دوباره به ارتباط چشمی است.

۷ زیاد تکان دادن سر

وقتی ما به صحبت‌های کسی گوش می‌کنیم و می‌خواهیم به او نشان دهیم که با صحبت‌هایش موافقیم، سرمان را تکان می‌دهیم. تا این جای کار مشکلی ندارد اما تکرار زیاد این کار نشانه مطیع بودن و انتقاد شما به فرد مقابل خواهد بود و به نظر خواهد رسید که شما تلاش می‌کنید او را از خود راضی نگه دارید. می‌توانید به جای زیاد تکان دادن سر از کلمات «بله» یا «موافقم» استفاده کنید.

۸ فرورفتن در صندلی

فرورفتن در صندلی که با پایین رفتن شانه‌ها، قرار دادن آرنج‌ها روی میز و تکیه دادن با پاهای باز همراه است، حاکی از توجه نداشتن به فردی است که با شما صحبت می‌کند. این حالت همچنین نشان می‌دهد شما اکنون علاقه‌ای به ادامه گفت‌وگو ندارید.

۹ خاراندن مکرر بینی

اگر در بینی‌تان احساس خارش می‌کنید، می‌توانید بینی‌تان را بخارانید اما لمس مکرر بینی، ناخودآگاه این پیام را منتقل می‌کند که دروغ می‌گویید یا چیزی را پنهان می‌کنید. حتی می‌توان برای این موضوع توضیح پزشکی ارائه کرد: «وقتی فشار خون‌مان بالا می‌رود (مثل زمانی که دروغ می‌گوییم) سلول‌ها و بافت‌های بینی، هیستامین ترشح می‌کنند که باعث ایجاد خارش می‌شود». شاید مخاطب شما از این واقعیت آگاه نباشد اما به طور ناخودآگاه می‌تواند ارتباط میان لمس بینی و دروغ گفتن را احساس کند.

۱۰ رو به در خروجی ایستادن

اگر بخواهید علاقه و احترام‌تان را به کسی که با او صحبت می‌کنید نشان بدهید باید رو به او بایستید. اگر رویتان را کمی به سمت دریا هر راه خروجی دیگری بچرخانید، پیامی که منتقل می‌کنید این است که نمی‌توانید منتظر تمام شدن گفت‌وگویتان باشید.

۱۱ گره زدن دست‌ها در پشت سر

در فیلم‌های تلویزیونی، معمولا این حالت را در افراد دانشمند و فرزانه یا افراد نظامی با تجربه می‌بینیم اما در واقعیت، گره زدن دست‌ها در پشت سر، نشان دهنده خشم، موافق نبودن با صحبت‌هایی که در جریان است یا حتی اشاره‌ای به تهدید و خشونت است. بنابراین لطفا اجازه دهید این حالت به بازیگران تلویزیون تعلق داشته باشد و شما از آن استفاده نکنید!

قرار و مدار

روز شطرنج بازی کردن

امروز برای دقایقی وقت تون رو خالی کنید و با یکی از اعضای خانواده یا دوست‌هاتون، شطرنج بازی کنید یا نرم افزار شطرنج رو نصب کنید و ذهن تون رو به چالش بکشید. در ضمن صفحه سرگرمی روزنامه خودمون هم هر روز یک معمای شطرنج داره...

تصویرساز: ندا طاهری

از دنیای روان شناسی

۵ نکته درباره تفاوت مصرف مواد بین زنان و مردان

معتاد، عنوانی است که اگرچه هم به زنان و هم مردان مصرف کننده مواد مخدر اطلاق می‌شود اما الگو، نوع و حتی عوارض مصرف در میان دو جنس بسیار متفاوت از یکدیگر است، تفاوتی که به تازگی پای سازمان ملل متحد را نیز به این موضوع باز کرده است. گزارش جهانی سازمان ملل بر اهمیت مسائل جنسیتی در سیاست‌گذاری‌های مربوط به مواد مخدر تاکید می‌کند و به بررسی الزامات، نیازها و چالش‌های خاص زنان و جوانان می‌پردازد. به گزارش ایسنا، این تاکید نشان می‌دهد مصرف مواد مخدر در هر دو جنس ویژگی‌های خاصی دارد که باید به شکل مجزا بررسی شود. برخی از این تفاوت‌ها بر اساس گزارش‌های سازمان ملل به شرح زیر است:

۱- معمولا زنان مصرف کننده، به صورت منظم به سراغ مواد می‌روند و در سن بالاتری هم نسبت به مردان مصرف خود را آغاز می‌کنند. با این حال زمانی که زنان مصرف مواد مخدر را آغاز می‌کنند به ویژه مصرف الکل، شاهدانه، اپیوئیدها و کوکائین، سریع‌تر از مردان تمایل دارند میزان و نرخ مصرف خود را افزایش دهند.

۲- در اغلب موارد، زنان مصرف مواد را در کنار شریک زندگی خود آغاز می‌کنند در حالی که مردان در میان جمع دوستان مذکر خود بیشتر به مصرف گرایش پیدا می‌کنند.

۳- در کشورهای اروپای غربی و اروپای مرکزی، مردان دو تا سه برابر بیشتر از زنان در معرض مصرف مواد مخدر قرار دارند. با این حال در برخی از نواحی، مصرف مسکن و آرامش‌بخش‌ها برای مقاصد غیرپزشکی به طور میانگین در زنان بسیار بیشتر از مردان است.

۴- زنانی که دچار اختلالات ناشی از مصرف مواد هستند از میزان بالایی اختلال استرسی پس از آسیب روانی برخوردارند و ممکن است در دوران کودکی تجربیاتی از قبیل نادیده انگاشتن یا سوءاستفاده جنسی داشته باشند.

۵- پسربچه‌هایی که در دوران کودکی، شرایط سخت و دشواری را گذرانده‌اند، از مصرف مواد مخدر به عنوان وسیله‌ای برای اعتراض اجتماعی استفاده می‌کنند در حالی که دخترانی که در کودکی مصیبت‌های سختی را متحمل شدند، بیشتر تمایل دارند استرس، اضطراب، افسردگی و گوشه‌گیری اجتماعی خود را درونی ساخته و با مصرف مواد مخدر اقدام به خوددرمانی کنند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* درباره پرونده مستندهای خوشمزه، باید بگم که برنامه‌های بسیار خوب و آموزشی رو معرفی کردید و من به عنوان یک سرآشپز، درس‌های زیادی برای خوشمزه شدن غذاهام از شون یاد گرفتم. زندگی سلام، حواست باشه که کار ما رو کساد نکنی!

آشپز یک رستوران در شاندیز

* لطفا در زندگی سلام درباره نحوه صحیح لباس پوشیدن و مد مطلب بگذارید.

* در خصوص ماجرای ماشین سواری فوتبالیست‌ها من هرچه گشتم، مطلبی که به درد جوان‌ها بخوره و مانع از انحراف بشه، پیدا نکردم.

* مطلب دوخت کیف دخترانه خوب بود. لطفا در ستون بانوان، بیشتر خیاطی چاپ کنید.

* متاهلم و ۳۴ ساله. تا حالا جز تخم مرغ، چیزی درست نکردم اما با دیدن عکس پرونده زندگی سلام درباره مستندهای آشپزی، خیلی وسوسه شدم که برم یکی شون رو دانلود کنم و آشپزی یاد بگیرم. ممنون بابت عکس تون که انگیزه برانگیز بود!

* درباره مریخی‌ها بیشتر مطلب چاپ کنید.

* مطلب «روی اعصاب همسرت ویراژ نرو» از این لحاظ جالب بود که من پنج تا از ۹ مورد رو انجام می‌دادم! شوکه شدم الان.

فهیمه، ۲۶ ساله

* آفرین به محمد صلاح که دنبال ماشین و ماشین بازی نیست و یک فوتبالیست مسلمان محبوب محسوب میشه. رونالدو و مسی از ش یاد بگیرن!

یک طرفدار ابومسلم

* می‌خواستم از مدیر خوش‌برخورد، با اخلاق و با حوصله کارگاه خیاطی‌مان تشکر کنم.

انیس خانوم، مشهد

بانوان

ردپای مادرشوهرم در همه جای زندگی‌ام هست!

من بیشتر از مادر خودم به مادرشوهرم احترام می‌گذارم و البته متقابلا هم بی‌احترامی ندیده‌ام اما بزرگ‌ترین مشکل زندگی مشترکم، مادرشوهرم است چون در همه جای زندگی‌ام حضور دارد و انگار رد پایش همه جا هست! تا حالا نشده با شوهرم تنهایی به مسافرت، مهمانی، عروسی و ... برویم. همیشه باید مادر شوهرم را همراه‌مان ببریم. به خاطر شوهرم تحمل می‌کنم و دچار انواع و اقسام بیماری‌های روحی به خاطر سرکوب احساسم شده‌ام. به نظرم باید جلوی این رفتار مادر شوهرم بایستم اما نمی‌دانم چگونه؟

ستاره صبوری | کارشناس ارشد روان شناس بالینی

از متن سوال شما پیداست که در گیر مسئله‌ای هستید که به شدت تاثیر نامطلوبی بر روحیه و احساسات شما گذاشته است. این که شما و مادر همسرتان در این سال‌ها با وجود این مسئله هنوز مورد احترام یکدیگر هستید، نشانه خوبی است و نقطه قوت ارتباط شماست اما موضوع مهم‌تر این که در پس این احترام، حال روحی شما مساعد نیست. پس این یک رفتار محترمانه واقعی نیست و یک رفتار منفعلانه است که روز به روز باعث نارضایتی و خشم بیشتر شما می‌شود و حتی روزی ممکن است منجر به بی‌احترامی و شکستن حرمت‌ها شود.

مهارت‌هایی که باید یاد بگیرید

نکته بعدی این که گاهی علت بد بودن حال ما موضوع یا فردی در بیرون نیست بلکه افکار، باورها، نگرش‌ها و رفتارهای مخرب ماست که دردسر آفرین می‌شود. ما در فرهنگی زندگی می‌کنیم که حفظ حرمت بزرگ‌ترها یک ارزش و صددرصد ارزشی پسندیده است. از طرفی حفظ مرزها، استقلال، آزادی و بریدن بند ناف روانی زن و شوهر از خانواده‌ها هم یک ارزش کاملا پسندیده و لازم برای حفظ، ارتقا و بهبود کیفیت رابطه است و به همان اندازه که حفظ حرمت بزرگان مهم است، حفظ کیفیت و رضایت در زندگی مشترک هم ضروری است. با تاکید بر این موضوع که البته هیچ کدام از این ارزش‌ها منافاتی با هم ندارند، با کسب یک سری مهارت‌های زندگی از جمله مهارت همدلی کردن، ابراز رفتار جرئت‌مندانه، مهارت ارتباط موثر، مهارت حل مسئله و ... می‌توان هر دو را در کنار هم حفظ کرد.

واقعیت را بپذیرید

موضوع دیگری که باید بررسی شود این است که آیا الزام و اجباری برای زندگی همراه با مادر همسرتان یا امکان مستقل شدن وجود دارد یا خیر؟ با فرض این که بنا به هر دلیلی این وضعیت تغییر ناپذیر باشد پس جنگیدن شما و نپذیرفتن این واقعیت فقط باعث فرسودگی و ناکامی شما می‌شود. بنابراین پیشنهاد می‌کنم این واقعیت را بپذیرید و در قدم بعد به دنبال راه حل‌هایی باشید که بتوانید نیازهای خودتان را هم برآورده کنید. با مراجعه حضوری به یک روان‌شناس به همراه همسرتان برای بررسی و به چالش کشیدن افکار و تعدیل باورهایتان در خصوص این مسئله، یادآوری اهمیت حفظ کیفیت رابطه و سلامت روانی زوج‌ها در کنار هم، آموزش مهارت‌های حل تعارض و بهبود کیفیت رابطه و در نهایت آموزش و فراگیری مهارت‌های حل مسئله، خواهید دید کلید حل این مشکل در دستان شما و همسرتان است و به دنبال حل این موضوع چه بسا احترام قلبی بیشتری در رابطه تان با مادر ایشان ایجاد شود.

گروه آزمایشی علوم تجربی

چرا رموز موفقیت نفرهای برتر کنکور به درد نمی‌خورد؟!

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

سوژه روز

باز همزمان اعلام نتایج کنکور فرا رسید و شاهد مصاحبه‌رسانه‌های مختلف با اولین نفرات درباره رموز طلایی موفقیت‌شان هستیم و احتمالا به‌زودی چندین و چند آگهی تبلیغاتی هم پخش خواهد شد که این افراد یک موسسه خاص یا فلان کتاب کمک‌آموزشی را عامل اصلی موفقیت چشم‌گیرشان معرفی می‌کنند. در این بین و به احتمال زیاد، یک سری جمله‌های تکراری در مصاحبه‌های افراد برتر کنکور را هم شنیده‌اید: «کلاس کنکور نرفتم»، «فقط کتاب‌های درسی را خوانده‌ام» و .... به این که این جمله‌ها چقدر دقیق است، کاری نداریم اما اگر سال دیگر یا در آینده نزدیک کنکور دارید، لطفا دنبال رموز موفقیت نفرات برتر کنکور نباشید. می‌پرسید چرا؟ پس ادامه مطلب را بخوانید.

تفاوت‌های فردی را جدی بگیرید

کنکوری‌ها با توانایی یکسانی وارد این عرصه نمی‌شوند. برخی سال‌های قبل در محیط‌های آموزشی با کیفیت‌تری بوده‌اند و برخی آموزش‌هایی با کیفیت پایین‌تر دریافت کرده‌اند. از طرفی توانمندی‌های همه نیز با هم یکسان نیست. در کنار این تفاوت‌ها، عوامل روان‌شناختی را نیز باید در نظر گرفت. برخی انگیزه درونی قوی‌تری دارند و نیازی به پیگیری از بیرون ندارند اما در مقابل برخی افراد انگیزه بالایی ندارند و اگر از بیرون کسی بر روند درس خواندن آن‌ها نظارت کند، به آن‌ها کمک بزرگی می‌شود. به این فهرست، میزان اضطراب افراد را نیز اضافه کنید. برخی چند ماه مانده به کنکور آن قدر اضطراب دارند که اگر قرار به شرکت در کنکور در آن وضعیت باشد، به طور قطع نتیجه نمی‌گیرند اما با چند بار شرکت در آزمون‌های آزمایشی، میزان اضطراب آن‌ها می‌تواند کاهش یابد اما در نقطه مقابل، برای برخی حضور در جمع همسالان، ممکن است اضطراب‌شان را به شدت افزایش دهد و .... این فهرست را می‌توان باز هم ادامه داد. فهرستی که بیش از هر چیز بر تفاوت‌های فردی شرکت‌کنندگان کنکور تاکید دارد. افراد با پیش‌زمینه‌های متفاوت، توانمندی‌ها و البته اهداف متفاوتی وارد گود رقابت کنکور می‌شوند. با توجه به این موضوع نیز نمی‌توان هیچ نسخه‌واحدی را برای همه پیچید یا بر فرض همه را از حضور در کلاس کنکور نهی کرد یا تنها راه موفقیت در این زمینه را شرکت در آزمون‌های آزمایشی یا ... دانست. برای موفقیت در این زمینه هر فردی باید توانمندی‌ها و محدودیت‌های خود را بشناسد و متناسب با آن‌ها برنامه‌ریزی کند و در این بین برای رفتن یا نرفتن به کلاس کنکور، شرکت در آزمون‌های آزمایشی، میزان ساعت مطالعه در روز و خدماتی از این دست، هیچ قانون مشخصی وجود ندارد.