



لبخند واقعی «داچن» و تصنعی «پان»

نکاتی درباره زبان صورت تا متوجه اصیل بودن خنده طرف مقابل یا غیر واقعی بودن آن شوید



مهدی خراسانی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



برای بسیاری از ما این سوال مطرح می شود که در روابط دو طرفه، طرف مقابل چقدر صادق و بکرنگ است؟ آیا تمایل به همکاری و همدلی با ما دارد یا خیر و مواردی از این دست. با وجود این سوالات که هر کدام از ما برای بررسی میزان صداقت طرف مقابل داریم، آشنایی با زبان بدن می تواند کمک کند تا حدودی به پاسخ سوالات خود نزدیک شویم. یکی از مهم ترین اجزای عضلات صورت که با زبان بدن در ارتباط است، لبخند است که در این مطلب قصد داریم درباره انواع لبخند، ویژگی های هر یک و تاثیر انواع لبخند در کیفیت زندگی بحث کنیم. همچنین از این بگوئیم که یک لبخند واقعی را چگونه می توان از لبخند تصنعی، تشخیص داد.

۲- لبخند وابستگی ۳- لبخند تسلط. همچنین در یک تقسیم بندی دیگر، نام های متنوعی برای انواع لبخند ذکر شده است مانند لبخند مودبانه، لبخند خجالت، لبخند پان آمریکن، لبخند داچن و با توجه به این که در این مطلب قصد داریم شمارا با خنده واقعی و خنده ساختگی آشنا کنیم، درباره دو نوع خنده که از بقیه خنده ها مشهورتر هستند، یعنی لبخند داچن و لبخند پان آمریکن توضیحاتی ارائه می دهیم.

ویژگی های لبخند واقعی «داچن»

برای شناسایی انواع لبخند تحقیقات بسیاری توسط زیست شناسان، عصب شناسان و روان شناسان انجام

تصادفی نکته جالبی را کشف کرد: لبخند اصیل و واقعی با لبخند تصنعی تفاوت دارد، چیزی که تا قبل آن مورد بحث نبود. او لبخند اصیل و واقعی را به نام خودش، لبخند داچن نامید! در لبخند داچن که لبخندی صادقانه است، گوشه های لب بالایی آیدوپوست اطراف گوشه های چشم چروکیده می شود. عضلاتی که مسئول بالا بردن گوشه دهان است، عضلات زیگوماتیک خوانده می شود. این عضلات هم در لبخند واقعی و هم لبخند دروغین فعال اند. ولی در جریان لبخند واقعی عضلات دیگری هم منقبض می شود، این عضلات اوربیکولاریس و کولی و پارس اوربیتالیس هستند، آن ها گونه را بالای می برد و پوست اطراف چشم ها را چین می اندازند.

تاثیرات لبخند واقعی بر روان

علاوه بر بعد ظاهری خنده داچن، بعد روانی آن هم مورد توجه روان شناسان قرار گرفته است. به عنوان مثال در تحقیقی، گروهی از روان شناسان برای بررسی تاثیر لبخند داچن بر زندگی افراد، به آلبوم عکس های دوران دانشگاه مراجعه کردند. در این تحقیق تعداد ۱۴۱ عکس را از آلبوم سال ۱۹۶۰ دانشجویان سال آخر دانشگاه میلز واقع در سانفرانسیسکو آمریکا مورد مطالعه قرار دادند. در این تصاویر، تقریباً تمامی افراد لبخند به لب داشتند، اما فقط نیمی از خنده ها، لبخند داچن بودند. با تمامی این افراد در سنین ۲۷، ۴۳ و ۵۲ سالگی تماس گرفته شد و از آن ها درباره دواج و رضایت از زندگی سوال شد. با نهایت شگفتی، آشکار شد افرادی که لبخند آن هادر عکس از نوع لبخند داچن است، به احتمال بیشتری از دواج کرده و از دواج شان پر دوام بوده و پس از گذشت ۳۰ سال، سلامت شخصی بیشتری را تجربه می کردند. این شاخص های شادی صرفاً از روی چروک خوردگی اطراف چشم در حین لبخند پیش بینی شده



خانمم وسواسی، فحاش، خودخواه و بداخلاق است

توان روحی خود را افزایش دهید

زندگی با فردی که وسواس دارد و به خصوص این که در پیامک خود ذکر کرده اید فحاش و بداخلاق هم هست، بسیار سخت است. برای کاهش آسیب ها و مدیریت بهتر زندگی تان، در وهله اول از خودتان مراقبت کنید. در ابتدا شما باید توان روحی خود را افزایش دهید تا رفتار های همسر تان آسیب کمتری به شما وارد کند. بدین منظور ورزش منظم، پیاده روی، ارتباط با دوستان و آشنایان به صورت مجازی یا در فضای باز با رعایت پروتکل های بهداشتی، یادگیری مهارت های جدید و انجام فعالیت های مورد علاقه و ... همسر تان عجله نکنید، دقت کنید در مان وسواس اصولاً دوره طولانی می طلبد. فراموش نکنید زندگی با یک شخص وسواسی، هر چند سخت و طاقت فرسا است، اما هر مشکلی راه حلی دارد. مراجعه به مشاور متخصص هم در شرایط شما، ضروری به نظر می رسد.

خشم همسر تان را بیشتر نکنید

گفته اید همسر تان فحاش و بداخلاق است، بد خلقی و خشم از پیامدهای وسواس است. در بیشتر مواقع رفتار دیگران با فرد، بازتاب رفتار وی با آن هاست. اگر شما با همسر تان با نراحتی، عصبانیت و بی توجهی برخورد کنید این رفتار شما باعث عصبانیت و خشم او می شود و شدت اختلافات و تعارضات افزایش می یابد. مراقب کلام خود باشید. دقت کنید اگر صدای تان بلندتر شده، به تندی یا با پر خاشاکی صحبت می کنید کمی مکث کنید تا آرام شوید. صبور باشید و برای اصلاح همسر تان عجله نکنید، دقت کنید در مان وسواس اصولاً دوره طولانی می طلبد. فراموش نکنید زندگی با یک شخص وسواسی، هر چند سخت و طاقت فرسا است، اما هر مشکلی راه حلی دارد. مراجعه به مشاور متخصص هم در شرایط شما، ضروری به نظر می رسد.

مشکلی دارم که اگر کمک نکنید، تنها راهی که به ذهنم می رسد، پایان دادن به زندگی مشترکم است.

است. همچنین هر روز خودخواه تر، فحاش و بداخلاق تر می شود. شرایط روحی ام مناسب نیست. امیدی هم به بهبود اوضاع ندارم. خانمم ۳۵ ساله است. چه کنم؟



ساره جری | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

وسواس شدید، حال روحی بسیار بد و ناراحت کننده ای را تجربه می کند. او از انجام رفتار های وسواسی و تکرار آن ها لذت نمی برد بلکه یک نیروی درونی او را وادار می کند برای رفع اضطرابش این کار ها را انجام دهد. واقعیت این است که همسر تان بیمار است. زمانی که به چشم یک بیمار به وی و رفتار هایش نگاه کنید، بیشتر می توانید او را درک و کمک کنید تا وقتی که فکر کنید او به عمد می خواهد آزارتان دهد.

مخاطب گرامی، شریبطی که شما در آن قرار گرفته اید، ناراحت کننده است اما امیدوار باشید که با تلاش و اصلاح یک سری رفتار ها، شانس زیادی برای بهبود وضعیت زندگی مشترک تان خواهید داشت. اما شما باید چه کنید؟

مشکل اصلی، وسواسی بودن همسر تان است

شما باید بدانید همسر شما به دلیل



تکنیک های ارتباط با شوهر

هر خانمی باید با سیاست های زنانه همسر داری آشنا باشد تا بتواند در زندگی مشترکش موفق باشد. در ادامه برای خواندن این توصیه ها، همراه ما باشید.

۱- شما باید در مواقع ضروری بهترین و اکثراً از خود نشان دهید. مثلاً زمانی که همسر تان دیرتر به خانه آمد او را با سوال کردن زیاد مانند تا حالا کجا بودی؟ آز رده خاط نکنید زیرا این چنین استقلال و قدرت همسر تان از بین می رود.

۲- به همسر تان در مقابل دیگران احترام بگذارید، این کار شما موجب بالا رفتن اعتماد به نفس او می شود. با بی احترامی و بدگویی کردن به همسر تان در مقابل دیگران، شخصیت شما و همسر تان کوچک می شود.

۳- تشکر کردن حتی برای یک خرید کوچک یا یک همکاری کوچک را فراموش نکنید. با این کار ارزش خودتان و شوهر تان را بالا برده اید.

۴- همیشه پر انرژی و با نشاط باشید. انرژی بالا و روحیه شاد مردها را بیشتر عاشق شما می کند. مردها دوست دارند وقتی به خانه بر می گردند بایک همسر شاد و پر انرژی روبه رو شوند. درست است انجام دادن کار خانه به خصوص در شرایط کرونا که همه از نظر روحی هم خسته هستند کمی کسل کننده می شود ولی یک مادر نمونه می تواند فضا را هم برای خودش و هم برای همسر و فرزندان شان با نشاط و پر انرژی کند.

۴ چیزی که در باره مردانه می دانید در ادامه چند مورد از خواسته های آقایان از همسر شان را می خوانیم که آن ها به شما می گویند. ۱- آقایان دوست دارند همسر شان جمله دوست دارم را به آن ها بگوید و به عنوان یک شوهر و یک پدر به او افتخار کند. ۲- همه مردان دوست دارند همسر شان به آن ها احترام بگذار و آن ها را تحسین کند. ۳- یک مرد از همسرش توقع دارد که برای فرزندانش مادری فداکار و برای او یک قهرمان باشد. ۴- یک مرد از همسرش توقع دارد که از کار های خوش تعریف کند و تنها از گاستی هایش صحبت نکند. در تهیه این مطلب از سایت «نمناک» کمک گرفته شده است

مثل «عبدی» فرصت سوز نباشید

چه کنیم که بر خلاف مهاجم نیمکت نشین پرسپولیس از معدود فرصت های طلایی که در زندگی برای نشان دادن توانایی های مان به دست می آوریم، بهره ببریم؟



دکتر سید علی ظریفی | روان شناس

«مهدی عبدی» بازیکن نیمکت نشین پرسپولیس در بازی این تیم مقابل الوحده به میدان رفت و عملکرد بسیار ضعیفی از خودش به نمایش گذاشت که مورد انتقاد شدید هواداران این تیم هم قرار گرفت. شاید تا قبل از این بازی، بعضی ها می گفتند که یحیی گل محمدی باید به او اعتماد بیشتری داشته باشد و از او بیشتر در ترکیب استفاده کند چون بازیکن آینده داری محسوب می شود اما او در این بازی، اصلاً در حد و اندازه های یک بازیکن بالنگیزه و با کیفیت ظاهر نشد. عبدی می توانست از این فرصتی که در اختیارش قرار گرفته و اعتماد مربی، به بهترین نحو استفاده کند و تبدیل به یک ستاره شود اما نه در چهار داش خبری از انگیزه بود و نه در ساق هایش خبری از تلاش برای موفق شدن. به همین بهانه، می خواهیم چند توصیه برای استفاده بهتر از فرصت هادر زندگی را با شما در میان بگذاریم.

فرصت های طلایی را دریابید

همه افراد در طول زندگی در مسیر و موقعیت های گوناگونی قرار می گیرند اما گاهی اوقات یک مسیر و موقعیت، طلایی محسوب می شود و به اصطلاح فرش قرمز است. اما ما باید بدانیم که چگونه از این فرصتی که در اختیار مان قرار داده شده است، بهترین استفاده را بکنیم. گاهی در لحظه، یک انتخاب مسیر ما را عوض می کند و سکوی پرتاب می شود، گاهی هم مخالفت باعث سرکوبی و شکست خواهد شد بنابراین ما باید لحظه های طلایی را دریابیم.

۵ توصیه برای استفاده بهتر از فرصت های طلایی

۱- داشتن اعتماد به نفس! بعد از رسیدن به فرصت مدنظر، هرگز تردید نکنید و مطمئن باشید که موفق خواهید شد. ۲- مسئولیت پذیر باشید! کسی که به تصمیم ها، رفتار ها و کار های خود کاملاً متعهد و درباره آن ها مسئولیت پذیر باشد، تمام تلاشش را خواهد کرد تا در صورت نرسیدن به هدف، نیازی نباشد بهانه بیاورد یا تصمیم ها را به گردن دیگران بیندازد. ۳- برنامه داشته باشید! همه مادر انتظار یک سری فرصت هادر زندگی هستیم اما اگر برای زمانی که به آن ها رسیدیم از قبل برنامه مشخصی نداشته باشیم، خیلی زود شکست خواهیم خورد. ۴- انگیزه را دست کم نگیرید! بعضی ها تصور می کنند که همیشه برای درخشیدن فرصت هست و همین موضوع، انگیزه شان را برای تلاش نابود می کند. ۵- خلاق باشید! بعد از قرار گرفتن در فرصتی که نظر شما طلایی است، باید خلاق باشید و با پشتکار تصمیم بگیرید تا شرایط را نسبت به گذشته برای خودتان بهتر کنید.



زندگی سلام • چهارشنبه • ۱۴۰۰ اردیبهشت • شماره ۱۸۶۷

خانواده و مشاوره



دعای روز پانزدهم ماه رمضان

خدایا، در این ماه طاعت فروتنان را نصیب کن و سینه نام را برای بازگشت به سویت همانند بازگشت خاضعان باز کن، به امان دادنت ای امان ده هراسندگان

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*گرافیکست های برتر جهان برخلاف ایران، چقدر طرح ها شون ساده و جذابه. مثلاً نایک، یک تیکه. بعد طرح گرافیکی جشنواره فیلم فجر رو باید ۳۰ سال نگاه کنی تا همه چیزت باش رو بفهمی.

*امیرنوری بعد از لاغر شدن، اون بانمک بودنش رو کاملاً از دست داده و دیگه چهره اش جذاب نیست. بهش بگین دوباره چاق بشه! *آرزوی عجیب زن ۱۰۰ ساله هلندی که در صفحه ۶۰+ چاپ شده، اینه که بهر زندان! واقعا دل خوشی دارن این اروپایی ها. کاش از شیک اعتراف هم بگیرن تا بفهمه تو زندان چه خبره.

*از مترجم زبان روزنامه سرکار خانم فاطمه قاسمی تشکر می کنیم اما آموزش دو خط در هفته خیلی کم است. در ضمن از اصطلاحات رایج یادبهره ببرید. *وقتی مطالب صفحه خانواده را که توصیه هایی به زن و شوهر های تازه ازدواج کرده است می خوانم، حسرت می خورم که چرا این قدر سخت گرفتم تا در ۳۷ سالگی مجرد مانده باشم. هنوز هم خواستگار با میلم را ندیدم. *در زندگی سلام، دوره های خوب برای آموزش گرافیک را هم معرفی کنین. ممنون. *تولد داماد عزیز مون که در تاریخ ۱۳۴۸/۲/۸ است، تبریک می گوئیم و سلامتی و بهروزی برایش آرزو مندیم. از طرف عمو، زن عمو، شش پسر عمو و دختر عمو