

امروز تمام تلاشت را بکن تا عصبانی نشوی! هر مسئله‌ای پیش آمد پیش از هر واکنشی نگاهی به آن بینداز، خواهی دید خیلی از تو کوچک تر است و نمی‌تواند عصبانی ات بکند.

پیشنهاد
امروز

اورو به بالا بوده و انگشتانش به طور معمول کشیده‌اند؛ این حالت دست، نشان‌دهنده صداقت و علاقه به دیگران است. این یک حرکت پذیرا و استقبال‌کننده و علامتی است که شمارا برای دیگری حساس‌تر می‌کند.

در طرف مقابل، فردی که پشت دستش را نشان می‌دهد، به طور معمول پذیرا و گشاده‌رو نیست و ارتباطات خوبی ندارد! کمتر می‌بینیم عادل پشت دستش را به کسی نشان بدهد.

به‌من اعتماد کن

تکان دادن سر به علامت تایید؛ او حتی وقتی درگیر بحث انتقادی یا مخالفت شدید با طرف مقابل است، سرش را تکان داده و تماس چشمی‌اش را با طرف مقابل حفظ می‌کند. انجام این کار در مذاکرات، تنش را از بین می‌برد و حتی حین بحث‌های شدید باعث همگرایی می‌شود.

حرکات زیاد و تند صحبت کردن

گاهی حرکات زیاد و تند حرف‌زدن فردوسی‌پور روی صندلی، بیننده را عصبی می‌کند. بهتر است، حین مذاکره بی‌قرار نباشیم؛ البته در مقاله‌های متفاوتی از او خوانده‌ایم که روی تند صحبت کردنش کار کرده و سعی می‌کند آرام‌تر و راحت‌تر روی صندلی باشد.



تکیه‌بر
صندلی
قدرت

خیلی راحت و با آرامش بر صندلی‌اش تکیه می‌زند. از نکات جالب عادل، نحوه راحت نشستن او روی صندلی است. مذاکره می‌تواند تنش‌زا باشد، عادل این زبان بدن را با نرم و دوستانه صحبت کردن تکمیل می‌کند. این به ساختن اعتماد بین دو طرف کمک می‌کند و به مذاکرات موثرتر می‌انجامد. فردوسی‌پور با تکیه دادن راحت در صندلی‌اش این موضوع را ناخودآگاه القا می‌کند که در برنامه من، دروغ ممنوع است، پس صادق باش. او با این پیام، اعتماد به نفس خود را به رخ بیننده‌های تلویزیون و فرد مقابل می‌کشد.



چرا
عادل موفق
است؟

عادل هم فردی موفق است و هم محبوب و علت اینکه او توانسته این دو ویژگی را داشته باشد، عواملی مثل صداقت در کار، راحتی در بیان کلام و بی‌استرس بودن، جسارت، اعتماد به نفس و عزت نفس بالا، خلاقیت و تفکرات چند بعدی اوست که البته تمام این‌ها در کنار هم شکل نمی‌گیرند، مگر در یک خانواده خوب. از دیگر عوامل موفقیت او، عشق به کار و پشتکارش است. عادل در بیشتر برنامه‌هایش آنچنان با ذوق و لذت کار می‌کند که بیننده ناخودآگاه به پیگیری برنامه‌هایش تشویق می‌شود. وقتی فردی از کارش لذت ببرد، تمام توانش را در راستای بهبود و پیشرفت به کار می‌گیرد.

هم با سواد، هم خلاق

از نکات دیگر او استفاده از ترکیب دانش، مهارت و خلاقیت است. همچنین از خصوصیات یک آدم خلاق چند بعدی بودن اوست. از نقاط قوت دیگر او، پذیرش و توان معذرت‌خواهی‌اش است. با اینکه عادل در جایگاهی است که دستش برای انتقاد باز است ولی هرگاه اشتباهی می‌کند یا حس می‌کند کسی را ناراحت کرده از او معذرت‌خواهی می‌کند که نشان از شعور، شکیبایی و فروتنی او دارد.



کف‌دستان
عادل

شاید یکی از نکات مهم در زبان بدن که عادل را عادل جلوه می‌دهد، همین نشان دادن کف دست او باشد! گاهی وقتی از فردی انتقاد می‌کند و فرد شروع به دفاع از خود یا شروع به کوبیدن او می‌کند، عادل کف دست‌های خود را به سمت دور بین می‌گیرد. کف دستان

صداقت در کلام و رفتار

فردوسی‌پور گزارشگری مسلط به زبان انگلیسی، خلاق، کم‌رو و خجالتی، سربه‌زیر، کم‌حرف، طرفدار انتقاد، نوگرا و فرزند خانواده‌ای اصیل و معتقد به اصول، صادق، رک، بی‌کلیک، متفکر، باهوش، شجاع و با اعتماد به نفس است. در تحلیل زبان بدن او نکات بسیار زیادی مشهود است که می‌توان چند نمونه کلیدی را بررسی کرد.



لبخندهای
خاص و
کودکانه

چهره عادل در اصطلاح انگلیسی کمی baby face است. خنده‌های دلنشین، صحبت‌های سریع، نگاه‌های همراه با خنده و حافظه قوی‌اش ناخودآگاه باعث می‌شود بیننده‌ها او را به عنوان فردی زیرک و راستگوی برنامه‌ای ورزشی حس کرده و راحت‌تر به او اعتماد کنند. همچنین باعث می‌شود محیط، خیلی پرتنش نشود. برای رسیدن به توافق می‌موفق که به مدت زیادی پایدار بماند راهی وجود ندارد جز اینکه هر دو طرف با هم دوستانه برخورد کنند و چاشنی کار کنند. البته خنده‌های معنادار و نیز خالی از لطف نیست؛ او گاهی با خنده‌های خاص خود و نگاه یک منتقد، قضاوت را بر عهده مردم می‌گذارد و با سکوتی معنادار به بحث‌ها پایان می‌دهد. این یک مهارت جالب و کاملاً غیر کلامی است که هنگام صحبت کردن با نگاهی پرسشگر از عوامل حاضر در صحنه و متعاقبش بیننده‌ها، تایید چشمی می‌گیرد.

مردی با گارد باز

کمتر می‌بینید عادل دست به سینه نشسته باشد و معمولاً گارد او باز است. دستان‌تان در حال مذاکره اعتماد به نفس و ثبات را مخابره می‌کند. بی‌قراری یا قفل کردن دست‌ها به هم، نشان می‌دهد که عصبی هستید و ممکن است طرف مقابل از این نکته استفاده کند. کمتر می‌بینید عادل فردوسی‌پور دست به سینه، یا شل و وارفته یا با ترس و تردید حرف بزند.

همسر م اصرار دار دبینی اش را عمل کند

جوانی ۲۸ساله و دارای مدرک دیپلم هستم با در آمدی متوسط. همسر ۲۴ساله است. ایشان چند وقت است که به اصرار می خواهند عمل جراحی بینی انجام بدهند. از لحاظ مالی برای من سخت است و از طرفی چیزهای مهم دیگری در زندگی مان وجود دارد. این راهم بگویم که ایشان اینقدر به من فشار آوردند که مجبور شدم قبول کنم که چند ماه دیگر این کار را انجام بدهند. لطفا راهنمایی ام کنید که چطور همسر م را از این کار منصرف کنم؟ در ضمن بینی ایشان هیچ مشکلی ندارد.



مصلح میرزایی
روانشناس بالینی از
انستیتوروان‌پزشکی



توصیه می‌کنم یا مشورت پزشک جراح حتماً بآیک روان‌شناس بالینی یا روان‌پزشک پیش از عمل مشورت کنید و در نهایت این که نمی‌توان گفت هر کس که می‌خواهد جراحی زیبایی کند، مسئله‌ای روان‌شناختی دارد که باعث آن است. نه! این گونه نیست؛ ولی بررسی آن قبل از عمل کمک‌کننده است؛ حتی اگر فرد عمل کند هم بعدها بهتر می‌تواند سازگار شود.

پدرم انگار با اهل خانه پدر کشتگی دارد!



پسری هستم ۲۵ساله با مدرک کارشناسی و سطح اقتصادی متوسط و سطح فرهنگی خوب. پدرم کارگر ساختمانی است و سواد ندارد. بیرون از خانه اخلاقش بسیار خوب است ولی وارد خانه که می‌شود انگار با اهل خانه پدر کشتگی دارد، عصبانیت از صورتش می‌بارد، بعد از یک ساعت دوباره کمی بهتر می‌شود و با من که پسرش هستم مثل غریبه‌ها برخورد می‌کند، همه از اخلاق پدرم رنج می‌بریم لطفاً کمک کنید.



بعد از کنکور چه خواهد شد؟! استرس دارم



دختری ۱۸ساله‌ام و امسال کنکور دارم. من از اول عاشق هنر بودم؛ اما به اجبار وارد رشته تجربی شدم. کلافه‌ام هیچکس نیست به حرف دلم گوش کند. با اینکه سال‌های پیش خیلی در درس خواندم، جدی بودم امسال تا الان حتی مطالعه درستی نداشتم، مدام استرس دارم که بعد از کنکور چه اتفاقی می‌افتد، شب‌ها خواب ندارم. دوست دارم همه چیز را تمام کنم. به نظر تان چه کار می‌توانم انجام دهم؟



صبا اشرفی ورجوی
مشاور تحصیلی و
دانش‌آموخته دانشگاه
محقق از دبلی

دوست عزیز متأسفم برای شرایط روحی بدی که الان دارید اما تنها کسی که می‌تواند شما را از این وضعیت نجات دهد و مشکل‌تان را حل کند، خود شما هستید. در مسیر زندگی، انسان‌ها همواره بین دوره‌های مختلف قرار می‌گیرند و مجبور به انتخاب کردن می‌شوند که این انتخاب باید اصولی، براساس بررسی‌های متعدد و مشاوره و برپایه منطق باشد. این که به چه دلیلی مجبور به انتخاب رشته تجربی شده‌اید سوال مهمی است که نیاز به بررسی دارد و علت آن میبهم است؛ اما چیزی که حائز اهمیت می‌باشد، این است که می‌توانید به دنبال علاقه‌آقعی خود بروید و در کنار علاقه، به معیار های دیگر انتخاب رشته نیز توجه کنید؛ در هفته‌های گذشته مهم‌ترین عوامل مؤثر در انتخاب

رسیده باشد که عصبانیت موجب کاهش سر و صدا خواهد شد. پس از شناسایی موقعیت های عصبانیت و واکنش های اعضای خانواده، باید نسبت به تغییر آنها اقدام کنید؛ برای مثال در خانه سکوت برقرار باشد، مسائل ناراحت‌کننده در ابتدای ورود به خانه مطرح نشود و از دیگر ری کلامی پرهیز شود.

شاید مهارتشی وجود ندارد!

گاهی ممکن است که این مراحل به درستی در خانواده انجام شده باشد؛ اما در واقع مشکل ناشی از نبود مهارت ارتباطی و یا کنترل خشم در فرد باشد. پیشنهاد می‌شود در موقعیتی که احتمال می‌دهید پدرتان آمادگی شنیدن صحبت‌هایتان را دارد، درباره ناراحتی و خشم پدرتان با او صحبت و سعی کنید با همدلی و بدون قضاوت او را نسبت به تأثیر رفتارش آگاه کنید و در صورت لزوم برای یادگیری مهارت‌های ارتباطی و کنترل خشم از یک روان‌شناس کمک بخواهید.

چهره‌ها



تعطیلی‌ها زیاست چون...

مجیدی

روزهای آخر هفته، برای بچه‌ها خیلی شیرین‌تر از بزرگترهاست. آن‌ها فرصت می‌یابند تا یک روز بدون دغدغه را در کنار والدین سپری کنند. همین دلیل بهانه‌ای شده تا مازیار فلاحتی هم به آخر هفته‌ها علاقه مند شود.



مازیار فلاحتی، خواننده

این خواننده پاپ با انتشار این عکس بی کیفیت از لحاظ رزولوشن در اینستاگرام شخصی‌اش نوشت: تعطیلی زیباست چون بچه‌ها از رسیدنش خوشحال میشن پس من هم خوشحال میشم.



احمد رضا عابدزاده، فوتبالیست

درواز بهان سابق تیم ملی کشورمان که به عقاب آسیا معروف است، با انتشار این عکس نوشت: تولدت مبارک پسر. امیدوارم همیشه در های موفقیت، به‌روت باز باشه.



میلاد کی‌مرام، بازیگر

این بازیگر با انتشار این عکس در جمع بچه‌های سندروم داون نوشت: این یعنی بهترین تولد، یعنی بهترین کیک تولد، یعنی بهترین لحظه فوت کردن شمع تولد، یعنی بهترین دوست‌های دنیا. ممنون از خیریه بچه‌های آسمان به‌خاطر بهترین روز تولد دنیا که واسم درست کردن.

