

مردها را بهتر بشناسید (روان شناسی مردان)

مردان و زنان چند تفاوت اساسی با هم دارند. اول اینکه قسمت نیمکره راست مغز مردان که اعمالی نظیر کسب مهارت های فیزیکی و تطابق های چشمی و ماهیچه ای را انجام می دهد از نیم کره چپ آنها بزرگتر است. اما در زنان نیمکره چپ مغز که مهارتهایی چون بیان احساسات و مهارتهای گفتاری را به عهده دارد به اندازه نیمکره راست آنها می باشد. بنا براین طبیعی است که مردان از نظر احساسات و عواطف عملکردی پایین تر از زنان داشته باشند. تا جایی که، مردان اگر سخنوران ماهر، و در رشته فلسفه و روانشناسی هم متبحر باشند، در بیان احساسات خود بسیار ضعیف تر از زنان می باشند.

تفاوت بعدی وظایفی است که از ابتدا به دوش مردان افکنده شده است. مردان از دوره غار نشینی تا کنون آموخته اند که باید برای بدست آوردن امکانات معیشتی در تلاش و تکاپو و در جنگ و گریز باشند آنان وظیفه دارند، که در برابر خطرات، از خانواده خود حمایت کنند. و در این بین برای قوی نشان دادن خود یاد گرفته اند، احساسات خود را مخفی نگه دارند. آنان از رقابت و انتقاد هم بیزارند. این خلق و خو در دراز مدت باعث شده از مردان رفتاری مانند حمایتگر بودن، ضعیف نشان دادن، تهاجمی بودن، رقابت طلبی و... بروز کند.

مردان چون از قدیم، کار و مسئولیتی بر عهده داشته اند اکنون هم اگر وظیفه و مسئولیت را از آنان بگیرد از مرد بودن خود منزجر می شوند. مردانی که موقعیت شغلی و مسئولیت خانوادگی و اجتماعی خاصی، بر عهده ندارند در خود احساس کمبود و حقارت می کنند. این گونه مردان به حمایت بیشتری نیاز دارند تا خلاء بیشتری را در زندگی خود احساس نکنند.

تفاوت دیگر، مربوط به نوع تربیت مردان است. در ابتدا به همه مردان آموخته اند که آنان موجود برتر از زن هستند. مردان باید احساسات خود را کنترل کنند و اگر زنان را دوست دارند تنها به دید رحم و شفقت و وسیله در آنها بنگرند. حتی زمانی که پسر بچه ها خواسته اند رفتار احساسی و توأم با عاطفه به خود بگیرند، یا در مورد موضوعی گریه کنند، اطرافیان، آنان را از این کار نهی کرده و گفته اند این کار، کار دختران است. به این خاطر یک مرد به مرور یاد گرفته که باید احساسات خود را مخفی کند.

در عصری که ما در آن زندگی می کنیم، زنان می خواهند پا به پای مردان از زندگی لذت ببرند. و مردان احساسات آنها را درک کنند. و روحیاتشان را با عواطف زنانه تطبیق دهند. آنان برای دست یافتن به این مقصود، ضمن اینکه نباید سعی کنند بر مرد محبوب خود استیلا یابند و او را در بند خود در آورند. اما از جانب دیگر هم

نباید رفتار مادر گونه به خود بگیرند و تنها در جهت ارضای خواسته های مرد خود گام بردارند چرا که ناچار می شوند محبت را از او گدایی کنند .

مرد برای آنکه بتواند مدت زیادی در کنار یک زن بماند و او را خرسند کند، نیاز به کسب یک سری از مهارتها دارد. و این هنر زنان موفق است که بتوانند هم مردان را بهتر بشناسند و هم مهارت هایی چون قابلیت و توانایی بیان احساسات ، صمیمیت، حمایتگر بودن و عشق ورزیدن را به مرد مورد علاقه خود آموزش دهند.

مردان چند صفت متمایز دارند. مردان به خاطر ساختار مغزی خود نمی توانند به خوبی زنان روی چند مسئله همزمان متمرکز شوند. بنابراین در مواقعی که دوست دارید از او بهره وری احساسی کنید .ذهن او را پرت نکنید. تصور نکنید او هم مانند شما می تواند همزمان هم به حرف های شما گوش دهد و هم مشغول کاری دیگر مثل مطالعه یا تماشای تلویزیون بنشیند. پس در زمانی با او وارد صحبت و ابراز احساسات شوید که، از کارهای جانبی خود فراغت یافته و همه حواسش به شما متمرکز باشد.

زنان احساس خود را فریاد می زنند. و مردان در سکوت عشق می ورزند. بنا براین سکوت مردان را حمل به بی محلی آنها ندانید و سعی کنید به او بفهمانید که باید دوست داشتن را همیشه بر زبان آورد. از طرف دیگر سعی نکنید همه افکار خود را بر زبان جاری کنید چرا که حرف های بی مورد و صحبت کردن پیرامون افکار درونی مردان را خسته می کند. پس سعی کنید برای ابراز احساسات او را به حرف آورید اما خودتان به اندازه نیاز صحبت کنید.

مردان همین که در دل، به زن مورد علاقه خود مهر می ورزند تصور می کنند، این مقدار عشق و محبت درونی برای یک زن کافی است. در حال که زنان دوست دارند، مردان، عشق و محبت را پیوسته بر زبان جاری کنند.

مردان دوست دارند زنان هنگام صحبت سراغ اصل مطلب بروند و صحبت های بیهوده نکنند. اما زنان دوست دارد برای تعریف کردن هر موضوعی به جزئیات پردازند. هرگاه برای مرد مورد علاقه خود موضوعی را بیان می کنید، تصور نکنید با یک زن روبرو هستید که از شنیدن جزئیات موضوع لذت می برد، بلکه مرد دوست دارد هر چه زوتر از صحبت شما نتیجه گیری کند. پس سعی نکنید مسائل جزئی و پیش پا افتاده را بی جهت برای او کش دار کنید زیرا نتیجه عکس برای شما دارد و خیلی زود خسته و مکدر می شود.

هیچگاه مردان نمی توانند مانند زنان به جزئیات امور، آگاهی یابند. بنابراین به هنگام تغییراتی مانند آرایش و غیره بی توجهی مرد را دلیل بی محبتی او ندانید. از سویی برای زنان خیلی مهم است که بدانند مرد مورد

علاقشان آنقدر به وجود او بها می دهد که به کمترین تغییرات هم توجه نشان می دهد. مردان باید برای خرسند نمودن زنان، تا حدی بتوانید تغییراتی را که زنان برای جلب توجه مردان اعمال می کنند دریابند و مقداری در مورد آن تحسین و تمجید نمایند.

زنان برای تحریک احساسات مرد از روش های مختلفی استفاده می کنند، گاهی از راه گله و شکایت، گاهی با قهر و دعوی، یا از راه سکوت، اما مردان با هیچ یک از این راهها آشنا نیستند و این رفتار شما را به گونه ای دیگر تعبیر می کنند که بیشتر خلاف منظور شما است. مثلاً به جای آنکه شما را کانون احساس و محبت بدانند شما را نق نقو و پر توقع فرض می کنند. پس بهتر است همیشه به جای استفاده ابزاری از لغات و حرکات خود، مستقیماً، برای او تشریح کنید که مدتی است شما را فراموش کرده و اکنون به محبت و توجه او نیاز دارید.

مردان چون به راحتی زنان نمی توانند احساسات خود را بروز دهند خیلی موارد رفتار درونی خود را با عصبانیت نشان می دهند. خیلی مواقع خودشان هم دلیل رفتارشان را نمی دانند. گاهی تصور می کنید عصبانیت مرد نشان دهنده ناراحتی او از شما یا نشانه دلزدگی اوست، اما ساختار تکاملی مردان به گونه ای است که، هنگامی که ترسیده اند یا نگران هستند یا احساس گناه می کنند عصبانی به نظر می رسند. به این خاطر وقتی شما برای جلب توجه او گله و گله گذاری را آغاز می کنید، او خود را مقصر فلامداد می کند و وقتی خود را گناهکار دید عصبانی می شود.

مردان چون همیشه به راه حل فکر می کنند همین که ناآرامی زن را مشاهده کردند، به فکر راه حل می افتند. در حالی که همه این در هم ریختگی های زن، ریشه در دریافت نکردن احساس و توجه مرد دارد، و مردان چون به این مطلب واقف نیستند راه حل ارائه می دهند و زنان چون نمی دانند مردان به اصل موضوع پی نبرده اند، عصبانی می شوند. نگرانی و ترس مرد رگ عصبانیت او را به جوش می آورد و از اینجا بگو مگو ها و جر و بحث ها آغاز می شود درحالی که مرد می توانست با بوسیدن و در آغوش کشیدن زن، کانون احساس او را سیراب کند.

زنان به راحتی قادرند احساسات و عواطف خود را تغییر دهند. مثلاً پس از آنکه عصبانی شدند همه چیز را فراموش کنند و به ابراز احساسات مشغول شوند اما مردان چون این توانایی را ندارند، واکنش های منفی مانند عصبانیت قهر کردن و... شما را ابدی تصور می کنند به این لحاظ به راحتی شما نمی توانید به محیط تبادل احساسات باز گردند.

هرگز از مردی به طور مستقیم و به شکلی که بخواهید توانایی های او را زیر سوال ببرید، از او انتقاد نکنید این نوع انتقاد مانند آن است که بخواهید نسبت به زیبایی یک زن انتقاد کنید. آنان حتی نصیحت و توصیه های شما

را به عنوان نشانه ای بر بی اعتمادی شما نسبت به خودشان تعبیر می کنند. مردان به همان اندازه نسبت به توانایی ها مردانه و استعداد خود وابسته اند که شما نسبت به دلبری و توانایی های زنانه خود تکیه دارید. میزان وابستگی مردان به توانایی هایشان تا حدی است که حتی مواقعی هم که اشتباه می کنند نمی خواهند عذر خواهی کنند و بیشتر سعی دارند موضوع را با وسیله ای توجیه کنند. در مواقع مشاهده ناتوانی و اشتباه در مردان بهتر است، موضوع را به شکلی بیان کنید که بخواهید او را کم تقصیر جلوه دهید و گناه کار را بر گردن عوامل دیگر بیندازید تا او خودش ناچار شود اعتراف کند که مشکل کار در چه بوده است.

هرگز نخواهید از راه موفقیت‌های مالی و اجتماعی، به مرد مورد علاقه خود شخصیت بدهید، بدون آنکه نشان دهید او را به خاطر خودش دوست دارید. یا عاشق توانایی های مردی شوید، بدون آنکه خودش را دوست داشته باشید. موفقیت ها و توانایی های یک مرد ابزار پیشرفت اجتماعی او به حساب می آیند که لزوماً این ابزار در زندگی شخصی و در راه ارتباط با زنان، وسیله های مناسبی به حساب نمی آیند.

گاهی مردان در حرف زدن، شعر خواندن و رفتاری که مربوط به احساسات است، ماهر می باشند اما همین مردان هم، توانایی بیان احساسات خود را ندارند. اینگونه افراد، با زبان سر آگاه هستند اما با زبان دل بیگانه اند.

اگر نخستین بار است با مردی رابطه برقرار می کنید، به او اجازه دهید تا بتواند با احساسات خود رابطه برقرار کند. از او توقع نداشته باشید که مانند شما احساساتش در دسترس باشد. به او فرصت دهید تا وارد خلوت خود شود. دائم با حرف زدن افکار او را مشغول نکنید تا او فرصت پیدا کند در سکوت، سخنان احساسی خود را جمع آوری نماید. با تصور اینکه مردان بی احساس هستند خود را مشوش نکنید. مردان هم دارای احساس مشابه با شما هستند. تنها قدرت بیان آن را ندارند و این وظیفه شما است که هنر ابراز احساسات و محبت را به مردان بیاموزند.

برخلاف زنان مردان دوست ندارند به اشتباهات خود اعتراف کنند و پیشنهاد و نصیحت زنانه را حمله انتقادی تلقی می نمایند. همچنین آنان از احساسی برخورد کردن زنان در برابر مشکلات ناراحت شده ، دوست دارند مشکلات از راه اصولی حل شود. بنا بر این به هنگام بروز مشکلات، طبیعی است که، مردان در فکر فرو میروند و زنان رفتار احساسی از خود بروز می دهند.

مهمترین اصل در مردان این است که، مردها کمتر از زنان به عشق و روابط عشقی اهمیت می دهند. دلیل آن هم این است که مردان هویت خود را از ناحیه شغل و موفقیت‌های اجتماعی تعریف می کنند و زنان بر اساس روابط عشقی خویش. که این مسئله تا حدودی باز می گردد به ساختار مغزی مرد و نوع تربیت او، بنابراین به

مردان اجازه دهید، تا موقعیتهایی همچون کار و فعالیتهای مختلف را در اولویت برنامه های خود قرار دهند تا بتوانند با حل آنها، تفکر خود را به سمت احساسات و عواطف سوق دهند. اما هرگز به آنها اجازه ندهید تا روابط عاطفی شما را هم فدای کار و فعالیت خود کنند.

لذا توصیه میکنیم:

به مردان قدرت دهید تا صمیمیت شان فوران کند.

مرد را حلال مشکلات بدانید.

مرد را تأیید کنید. به او اعتماد کنید.

مرد عاشق تشویق است.

مرد دوست دارد که از او قدردانی شود.

مرد باید ستایش شود.

مرد را مطلقاً سرکوفت نزنید.

مرد را با اندرز دادن و نصیحت کردن از خود نرانید.

با مردها خیلی صحبت نکنید. اگر ساکت است به سکوت نیاز دارد.

اگر جایی قدرت مردی را نادیده بگیرید تا آن را مورد انتقاد قرار دهید مرد کلافه می شود و از شما متنفر می گردد و رشته های صمیمیت از هم گسسته می شود شما می پندارید واقعیت را می گوئید! این درست، ولی هزاران مشکل می آفرینید.

سوال کردن از مرد خشمگین، بر شدت خشم او می افزاید.

راه محبت به مرد قدردانی و تشکر از او و راه دیگر نادیده گرفتن اشتباهاتش است.

تشکر و قدردانی از تصمیمات و اقدامات مرد و نادیده انگاشتن اشتباهات او، راه مستقیم نفوذ به قلب مرد است.

مردها نیاز دارند از کارشان تشکر شود این مهر و حمایتی است که مرد از زن انتظار دارد .

مردها در سکوت به هدف های خود می رسند و احساس امنیت خاطر بیشتری می کنند. با شستن اتومبیل و یا ورزش کردن می توانند در سکوت، افکار خود را منظم کنند.

وقتی مرد همسرش را درک می کند با او وقت بیشتری را می گذراند.

زمانی که مردی احساس می کند که نمی تواند خودی نشان بدهد و موفقیت داشته باشد به خود خواهی های گذشته اش بر می گردد.

باید به مردها بفهمانیم که مورد قبول هستند، آن موقع انتقاد یا پیشنهاد را می پذیرند.

مردها با خونسردی و کوچک جلوه دادن مشکل، با یکدیگر همدردی می کنند.

این حالت مختص مردان است: مردان ممکن است از هر نوع مساله ای که باعث بحث و دعوا شود دوری می کنند.

رمز به کمال رساندن مرد این است که یاد بگیریم چگونه محبت مان را از طریق احساساتمان بیان نماییم نه از طریق رفتارمان.

فراموش نکنید: مردان، وقت شناسی- رفتار غیرآمرانه- خلاصه گویی- به صراحت سخن گفتن- استفاده از کلمات صحیح را بهتر می پذیرند.

مردها را بهتر بشناسید

قدیمی ها ضرب المثلی دارند که می گوید: «پنج انگشت دست یکجور نیستند.» این جمله بسیار تامل برانگیز است. وقتی پنج انگشتی که دارای یک شکل و یک جنس هستند با هم فرق می کنند چگونه می توان توقع داشت که دو چیز با ظاهر و جنسی کاملاً متفاوت، یکی باشند و با هم مو نزنند.

یکی از مصادیق این مسئله ارتباط زن و شوهر با یکدیگر است. در واقع چون دختر و پسر هر یک در وادی متفاوتی از هم بزرگ شده و تربیت یافته اند، وقتی با هم ازدواج می کنند و یکی می شوند به دلیل تفاوت هایشان دچار مشکلات عدیده ای شده و گاه به همین دلیل شیرینی زندگی مشترکشان رو به تلخی و جدایی میگراید.

مهمترین راه مقابله با این مشکل و رفع آن از دید بسیاری از متخصصین امر خانواده شناخت جنس مخالف است. به همین دلیل بر آن شدیم تا در این مقاله اخلاق و روحیات مردان را بیشتر ارزیابی و شناسایی نماییم تا با بدین وسیله بسیاری از افراد قبل از ورود به زندگی مشترک، بسیاری از نقاط ضعفشان را حل نمایند.

۱- تشکر و قدردانی: یکی از اخلاقیات مرسوم میان انسان ها این است که اگر فردی برای دیگری کاری هر چند کوچک انجام دهد فرد مقابل قطع و یقین از وی تشکر و سپاسگذاری می نماید. اما متأسفانه این مسئله مهم گاه در زندگی زناشویی فراموش می شود و زن و مرد مدتی پس از عقد که دیگر خودمانی می شوند از یاد می برند که از یکدیگر تشکر کنند. یادمان باشد وقتی از مردها به خاطر کارهای کوچک و بزرگشان تشکر می کنیم، هم مهربانانه بر مردانگی شان زده ایم و هم به آنها نشان داده ایم که همچنان زحمات و موهبتهایش را می بینیم و ارج می نهیم. قدردانی از مردها به آنها شوق و نیرویی جدید برای کار کردن می دهد.

۲- اجتناب از مقایسه: مقایسه کردن مردها با دیگران وحشتناک ترین کاری است که خانم ها می توانند انجام دهند. زیرا مردها معتقدند که همه تلاششان را برای بهبود زندگی شان انجام می دهند اما وقتی همسرشان آنها را با دیگری مقایسه می کند، احساس می کنند موجودیت فعالیت ها و فداکاری هایشان زیر سوال رفته است. به همین دلیل گاه عکس العمل های بدی چون زیر سوال بردن همسرشان را در پی می گیرند. یادمان باشد همیشه و از همان ابتدا (دوران عقد) سعی کنیم حس مقبولیت همسرمان را برانگیزیم.

۳- تعریف و تمجید کردن: به جای مقایسه نامزدتان (مرد) با دیگران و به رخ کشیدن اشتباهاتش، سعی کنید مدام از خوبی های وی و کارهای درستش (هرچند اگر کم هستند) تعریف و تمجید کنید. تعریف از خوبی های مردان یعنی پررنگ کردن آن خوبی برای مرد و تکرار مداوم آن و حتی ترغیب وی به انجام کارهای خوب و درست بیشتر.

نیاز هر مرد به تشویق های همسرش

نیاز مرد است که احساس کند قوی و قدرتمند است. او می خواهد حامی زنش باشد. مرد می خواهد که دد و دیو را بکشد و زن را نجات بدهد.

مرد به این نیاز دارد که زنش نشان دهد به قدرت او برای رسیدن به خواسته هایش در زندگی احتیاج دارد. مردها از زنانشان می خواهند به آنها احساس قدرتمند بودن بدهند. مردها می خواهند رئیس خانواده باشند.

منظورم آن نوع ریاست مردان در دوران غارنشینی نیست که موی زنان را می گرفتند و آنان را با خود روی زمین می کشیدند، اما مرد احتیاج دارد که رهبر خانواده باشد .

یک مرد از زنش احترام، مهربانی، عشق و محبت می خواهد .

مرد می خواهد در نظر زنش مهمترین شخص مورد علاقه او باشد .

مرد به این نیاز دارد که زنش نشان دهد به قدرت او برای رسیدن به خواسته هایش در زندگی احتیاج دارد. مرد باید نان آور اصلی خانواده باشد. هر مرد باید در نبرد و جبهه ای پیروز شود تا به این باور برسد که می تواند اژدها را بکشد. مراقبت از خانواده و تأمین افراد خانواده اش در حکم جبهه های نبرد مرد هستند .

مرد به این احتیاج دارد که تأیید شود، مورد قدردانی واقع شود، زنش به او احترام بگذارد، آن هم به این دلیل که او مردی واجد شرایط است .

مرد به این احتیاج دارد که زن به علایق او علاقه نشان بدهد .

مرد به این احتیاج دارد که وقتی از سر کار به خانه می آید، زنش با روی خوش از او استقبال کند .

مرد به این احتیاج دارد که زنش به روزی که او پشت سر گذاشته علاقه نشان دهد .

مرد به تشویق های زنش احتیاج دارد تا یک مرد باشد.

۴-اطمینان: اطمینان و اعتماد داشتن یکی از مهمترین خواسته های مردان از همسرشان است. مردها دوست دارند از همان ابتدای دوران آشنایی و عقد همسرشان به آنها تکیه کنند و حل مشکلات را به آنها بسپارند.

۵-غار تنهایی: برخی از اوقات که مشکلات زندگی خیلی به مردها فشار می آورد آنها برای مقابله با این مشکلات به غار تنهایی شان پناه می برند. در این مواقع آنها انتظار دارند همسرشان بیشتر از گذشته مراقب رفتارهای خود باشد و سعی نکند با برخی رفتارها و کارها مزاحم تنهایی وی شود. خانم ها باید بدانند که این حالت مردها خیلی دوام ندارد و پس از مدتی از بین رفته و مرد آرام آرام به حالت طبیعی خود باز می گردد.



شناخت مردان در زندگی مشترک

شوهرتان دوستتان دارد

بعضی از آقایان شجاع و باهوش سکوت مردانه را می‌شکنند. اگر همسرتان کارهای زیر را انجام می‌دهد، بدانید که دوستتان دارد.

۱- وقتی به چشمانتان خیره شده مچ او را می‌گیرید

چشمهای مردان پنجره ای باز به روح و روان آنها است. شما از چشمهای آنها می‌توانید بفهمید در قلبشان چه می‌گذرد. مردها همیشه به وسایل و لوازم و اشخاصی که دوستشان دارند خیره می‌شوند. اگر به شما خیره شدند بدانید که محبتشان سرشار است و علاقه شان عمیق. نگاه کردنی که دوست داشتن را نشان می‌دهد دو نوع است: یک نوع آن نگاه مخفیانه است (یعنی شما در انجام کاری در حال نگاه کردن مچشان را می‌گیرید). نوع دوم نگاه مداوم است. مردها برای ابزار احساساتشان ملاحظه کار هستند. اگر آنها چشمانشان را به سرعت بستند، درحقیقت سپرشان را در برابر شما پایین آورده اند.

۲- آشپزخانه را با وسایل و خوراکی‌هایی که دوست دارید پر می‌کند

اگر دیدید آشپزخانه تان پر از بیسکویت، پفک، و آنچه که دوست دارید است، کار شوهرتان است.

۳- اگر شوهرتان درمود جایی که می‌خواهید در ۳ سال آینده زندگی کنید صحبت کرد

به شما می‌گوید که قصد دارد منزلتان را عوض کند. با گفتن این حرف به شما مشخص است که آینده اش را با شما می‌بیند

۴- اگر شوهرتان همیشه لباسی که شما برایش انتخاب کردید را پوشید

اعتماد کردن به زنان در غالب لباس پوشیدن موردی است که تقریباً هیچ مردی به آسانی آن را انجام نمی دهد. نه اینکه بخواهند با این کارشان به شخصیت خودشان ضربه وارد کنند بلکه با این کار به ما احساس غرور و برتری می دهند. البته این یکی از نشانه های ضعف شخصیتی است [migna.ir](http://migna.ir). پس هر موقع که لباسی را پوشید که کاملاً مشخص است خودش آن را انتخاب نکرده نشان می دهد که به شما اجازه داده تا شما او را تحت کنترل خودتان درآورید و لباس پوشیدنش را مطابق با میل شما تنظیم کند. درواقع او با این کار ممکن است خنده و تمسخر دیگران را تحمل می کند تا شما را خوشحال کند.

۵- در مکان های عمومی همسرتان کنار شما می ایستد

وقتی که بیرون از خانه هستید اگر همسرتان کنارتان ایستاد نشان می دهد که در زندگی تان هم همیشه در کنارتان است.

۶- همیشه جواب دادن تلفن را به شما واگذار می کند.

اگر شوهرتان نمی دانست پشت خط چه کسی است و شما را در جواب دادن تلفن راحت گذاشت به این معنی است که موردی برای پنهان کردن شما ندارد. زیرا ممکن است پشت خط مادر کنجکاوش یا حتی نامزد قبلی اش باشد و شما بتوانید از آنها اطلاعات زیادی کسب کنید. پس زمانی که همسرتان شما را در جواب دادن به تلفن راحت گذاشت، نشان می دهد که شما را در اطلاعات شخصی اش خودمانی و صمیمی محسوب کرده است. و این به معنی این است که برای زندگی با شما به مدت طولانی برنامه ریزی کرده است.

علاوه بر سهیم دانستن طرف مقابل در اسرار خود، اگر مردی به شما اجازه اختیار تماسهای تلفنی اش و درکل تلفنش را داد مانند این است که به شما کلید قلمرو اقتدار و استقلالش را داده. در اختیار گذاشتن اطلاعات شخصی چیزی است که تنها کسانی انجام می دهند که عاشق طرف مقابلشان باشند.

از کجا بفهمیم کسی عاشقمان است:

نامزدتان قبل از رسیدن شما، به رستوران می‌رسد.

اسامی دوستان شما را به خاطر دارد.

در ایام تعطیل سعی می‌کند به بهترین نحو وقت را با شما سپری کند.

در مورد خانواده شما سوال می‌کند.

اسراری که بهترین دوستش به او گفته را با شما در میان می‌گذارد.

اما توصیه‌هایی برای مردان عزیز:

یک مرد واقعی محکم و قوی است

یک مرد واقعی گریه نمی‌کند، زاری نمی‌کند، شکایت از چیزی نمی‌کند، بیمار نمیشود، و لازم نیست هر بار که عطسه کرد به پزشک مراجعه کند. یک مرد واقعی تصمیم می‌گیرد و با عواقب و نتایج این تصمیمات روزگار می‌گذراند. یک مرد واقعی مسئولیت اعمال و حرف‌های خود را بر عهده می‌گیرد. یک مرد واقعی، محکم و استوار است. و با سختی‌های زندگی مقابله می‌کند. یک مرد واقعی خشن و سرسخت است و از خود احساسات نشان نمی‌دهد. یک مرد واقعی ستون فقرات خانواده است و نمی‌تواند از خود ضعف نشان دهد. اگر از عنکبوت می‌ترسید، مسلماً یک مرد واقعی نیستید.

یک مرد واقعی متمرکز است

یک مرد واقعی تفاوت بین مهم بودن چیزی و مهم نبودن آن را می‌فهمد. یک مرد واقعی وقت خود را صرف کارهای بیهوده‌ای که هیچ عایدی برای او ندارند، نمی‌کند. مطمئناً کارهای زیادی برای تفریح و سرگرمی وجود دارد، اما او باید برای انجام این کارها هم دلیل داشته باشد. یک مرد واقعی خود را روی قدرت، پول و خانواده اش متمرکز میکند. هیچگاه خود را روی سکس متمرکز نمی‌کند. سکس در نتیجه‌ی داشتن قدرت، پول و خانواده، خود به خود به سراغش می‌آید.

یک مرد واقعی، اهمیت خانواده را درک می کند یک مرد واقعی خانواده اش را قدرتمند نگاه می دارد و به تاریخچه ی خانوادگی خود اهمیت زیادی می دهد. یک مرد واقعی می داند که فرزندانش هدیه ای از جانب خداوند هستند و باید با آنها به خوبی رفتار کند، هرچند هر از گاهی باید برای آنها قوانین و مقرراتی تعیین کند.

یک مرد واقعی غیبت نمی کند

یک مرد واقعی دهانش را می بندد و اطلاعاتش را درمورد دیگران پیش خود نگاه میدارد. یک مرد واقعی در بحث های هیچ و پوچ شرکت نمی کند و درمورد چیزهایی که از آن اطلاع ندارد و مطمئن نیست حرف نمی زند.

یک مرد واقعی همیشه سر حرفش هست

هر وقت قولی بدهد، آن را عمل می کند. و اگر بداند که از عهده ی انجام قولی بر نمی آید، هیچوقت حرفش را نمی زند. یک مرد واقعی مردن را به شکستن عهدش ترجیح می دهد. او می داند که حرفش نیز باید به قدرت عملش باشد.

یک مرد واقعی تلاش می کند تا الگو باشد

یک مرد واقعی همیشه به خود و دیگران احترام می گذارد، مگر اینکه مورد بی احترامی قرار گیرد. او الگو و نمونه ای برای پیروان خود و به خصوص فرزندانش است. من هیچوقت کارهایم را به خانه نمی آورم، به همین دلیل فرزندانم من را فقط به عنوان یک پدر میشناسند. شما نیز باید همین کار را بکنید. یک مرد واقعی هیچگاه اجازه نمی دهد که فرزندانش پی به ضعف های او ببرند.

یک مرد واقعی پول مورد نیازش را خود به دست می آورد

یک مرد واقعی در انتظار صدقات و نیکوکاری های دیگران نمی نشیند. و پول پدرش نیز برای او کفایت نمی کند. او خود در جستجوی روزی خود بر می آید و اگر از پدرانش به او ارثیه ای برسد، به جای هدر دادن آن، ده برابرش می کند.

یک مرد واقعی زن نما نیست

یک مرد واقعی در گوشه‌هایش گوشواره نمی اندازد و موهایش را بلند نمی کند. روی سینه و شکمش را نمی تراشد. او می داند که به استثنای آرایشگرش، سایر ملزومات و نیازهای بهداشتی او باید توسط یک زن انجام گیرد. یک مرد واقعی باید حداقل سه دست کت و شلوار در کمد داشته باشد و حداقل سه بار در هفته باید کت و شلوار بپوشد. یک مرد واقعی می داند که چطور باید شیک باشد.

نکته ی دیگری که باید به خصوصیات یک مرد واقعی اضافه کنم این است که: یک مرد واقعی همه چیز را ساده می گیرد. اگر لغات و اصطلاحات قلمبه سلمبه بلد باشد، به ندرت از آنها استفاده می کند و سعی می کند درمقابل افرادی فقط از آنها استفاده کند که تصور می کنند از او بالاتر و برتر هستند.

### اگر دختری در سنین ازدواج هستید، بهتر است مردان را بهتر بشناسید...

شناخت روحیه مردان نه تنها مشکلات زوجین را کم می کند بلکه باعث برقراری رابطه بهتر بین آنها می شود. روان شناسانی که نقش جنسیت را در برقراری ارتباط مطالعه می کنند، این ۱۷ نکته را در مورد شناخت مردان با اهمیت می دانند.

۱- مردان در مورد احساسشان صحبت می کنند اما...

مردان ترجیح می دهند درمورد احساساتشان غیرمستقیم صحبت کنند. پس از همسران بخواهید برنامه اش را برای تعطیلات آخر هفته بگویند یا اینکه فکر و تصور خود را در مورد شما و اولین باری که شما را ملاقات کرده است، بیان کند. پاسخ او روشن می کند احساسش چیست و این گونه خود را به شما نزدیک تر می بیند.

۲- مردان با کارهایشان دوست داشتن را بیان می کنند

بیشتر مردان ترجیح می دهند احساسات و حس دوست داشتن را با انجام برخی کارها بیان کنند، مثلاً وقتی وسایل خراب خانه را تعمیر یا حیاط را تمیز می کنند یا سطل زباله را بیرون می برند، دوست داشتن خود را نشان می دهند. حتی خرید کردن برای خانه و زیباسازی محیط آن هم بیانگر این است که شما را دوست دارد.

۳- مردان ازدواج را جدی می گیرند

مردان معمولاً از ابراز سریع نظر خود واهمه دارند. شواهد نشان می دهد آنها ازدواج را بیشتر جدی می گیرند ولی ممکن است مدت طولانی تری طول بکشد تا احساس خود را بیان کنند زیرا می خواهند مطمئن شوند کاری که انجام می دهند، درست است. نتایج یک بررسی روی مردان متاهل نشان داد وقتی مردی با اطمینان

کامل تصمیم به ازدواج می گیرد، همه جوانب را بررسی کرده و بیشتر معیارها را مطابق میل خود می بیند. ۹۰ درصد مردان می گویند اگر قرار باشد دوباره ازدواج کنند، با همین همسرشان ازدواج خواهند کرد

۴- او یک شنونده واقعی است

بیشتر ما خانم ها وقتی حرف های دیگران را گوش می کنیم معمولا با حرکات اشاره و بدن و گفتن کلماتی مثل بله یا نه یا می دانم به آنها نشان می دهیم به حرف هایشان گوش می دهیم. این اشاره ها، بخشی از نظر و درک ما را به فردی که در حال صحبت است، منتقل می کند اما این در مورد مردان صدق نمی کند. وقتی که با همسر خود صحبت می کنید و چیزی نمی گوید یا حرکتی از او نمی بینید، به معنی آن نیست که گوش نمی دهد بلکه ترجیح می دهد ساکت باشد و درمورد آنچه شما می گوید، فکر کند.

۵- مردان بیشتر عمل می کنند

مردان روابطشان را با عمل تقویت می کنند، نه احساس. بسیاری از مردان، با انجام فعالیت هایی مانند ورزش و پیاده روی همراه همسرشان و رابطه زناشویی سعی می کنند به همسرشان نزدیک تر شوند.

۶- مردان زمانی را برای خود می خواهند

اگرچه مردان سعی می کنند در بسیاری از فعالیت های خانواده مشارکت کنند اما همه آنها نیاز دارند زمانی مخصوص خود داشته باشند. زمانی که تنها در گوشه ای بنشینند و تفکر کنند. اگر چه مردان از انجام بازی شطرنج، باغبانی یا رفتن به باشگاه ورزشی لذت می برند اما مثل همه، گاهی دوست دارند کسی در کنارشان نباشد و به تنهایی به کارهای مورد علاقه شان بپردازند. وقتی هر یک از زوجین زمان و مکانی را برای تنهایی داشته باشند، بیشتر به هم علاقه مند خواهند شد.

۷- مردان مثل پدرانشان عمل می کنند

اگر می خواهید بدانید مردی که قصد دارید با او ازدواج کنید چگونه مردی است و چه رفتاری دارد، به رفتارهای پدرش نگاه کنید. مردان نقش خود و رابطه با همسرشان را از پدرشان می آموزند. اگر می خواهید بدانید که چگونه با شما رفتار خواهد کرد، ببینید پدرش چه رفتاری با مادرش دارد.

۸- مردان زبان بدن را نمی دانند

مردان کمتر در مورد زبان اشاره و حرکات بدن می دانند و تغییر لحن صدا و حرکات صورت برای آنها کمتر مفهوم دارد. همچنین ممکن است دیرتر ناراحتی زنان را که در چهره شان نمایان است یا پیام های اشاره ای و لحن صدا را تشخیص دهند، بنابراین اگر می خواهید مطمئن شوید پیام را دریافت کرده اند مستقیماً آن را بیان کنید.

۹- واکنش مردان سریع تر است

زنان در واکنش نشان دادن به برخی امور و کارها دیرتر از مردان عمل می کنند و مدت طولانی تری برای بیان واکنش و تفکر نیاز دارند. حتی ممکن است در مقابل مردان بیشتر احساس اضطراب و استرس داشته باشند اما مردان در مقابل حوادث واکنش سریع تری نشان می دهند بنابراین وقتی هنوز می خواهید در مورد مباحث شب گذشته صحبت کنید، ممکن است همسران آن را از یاد برده باشد.

۱۰- مردان به قدردانی واکنش نشان می دهند

قدردانی از همسر می تواند تفاوت زیادی در رفتارهای آنها و روابطشان ایجاد کند. مطالعه ها نشان می دهد وقتی از زحمات مردان قدردانی و به آنها ارزش گذاشته می شود، بیشتر سعی می کنند در انجام کارهای خانه و مراقبت از کودک خود را درگیر کنند و خود را تکیه گاه خواهند دانست.

۱۱- رابطه زناشویی برای مردان بسیار مهم است

برای بسیاری از مردان، رابطه زناشویی بسیار مهم است در حالی که برای زنان این طور نیست. برای مردان صمیمیت در روابط زناشویی بسیار رضایت بخش تر از خود رابطه زناشویی است.

۱۲- مردان دوست دارند زنان اول شروع کنند

بسیاری از مردان دوست دارند همسر آنها شروع کننده رابطه زناشویی و مشتاق این رابطه باشد بنابراین از ابراز عشق به همسر خود خجالت نکشید و اجازه دهید که بداند شما خواهان رابطه زناشویی هستید. شروع رابطه زناشویی از سوی زن می تواند باعث رضایتمندی بیشتر زوجین شود.

۱۳- مردان همیشه مشتاق نیستند

مردان برخلاف تصور زنان همیشه حوصله رابطه زناشویی را ندارند. مردان هم مانند زنان دچار استرس می شوند. استرس شغلی، خانوادگی و پرداختن صورتحساب ها از بزرگ ترین عوامل کاهش دهنده میل جنسی در مردان هستند. وقتی یک مرد یک بار برای رابطه زناشویی تمایل ندارد، به معنی آن نیست که برای همیشه میل و علاقه اش را به شما از دست داده است. او فقط در آن لحظه تمایلی به برقراری روابط زناشویی ندارد.

۱۴- مردان زیاد به روابط زناشویی فکر می کنند

بیشتر مردان زیر ۶۰ سال حداقل یک بار در روز به روابط زناشویی فکر می کنند در حالی که فقط یک چهارم زنان یک بار در روز به این موضوع فکر می کنند. همچنین مردان ۲ برابر زنان در مورد روابط زناشویی رویاپردازی می کنند و جالب است که رویاهای آنها بسیار متفاوت از عملشان است. مردان در مورد روابط زناشویی نسبت به آنچه زنان فکر می کنند، جدی نیستند و تصورات آنها شبیه آنچه انجام می دهند، نیست.

۱۵- مردان، لذت بردن همسر خود را دوست دارند

خوشحالی و شادابی یک زن برای همسرش بسیار بااهمیت است. یک مرد تا زمانی که همسرش در مورد احساسش صحبت نکند از آن باخبر نمی شود، بنابراین بهتر است احساسات و خواسته هایتان را بیان کنید. خواسته خود را صریحا بگویید، زیرا مردان طفره رفتن را دوست ندارند. اگر خواسته خود را واضح بیان کنید، نه تنها گوش می کند، بلکه از خشنود شدن شما احساس خوبی خواهد داشت.

۱۶- مردان در مورد ظاهر خود دچار اضطراب می شوند

بسیاری از مردان در برخی موقعیت ها دچار اضطراب می شوند، مخصوصا وقتی سنشان افزایش پیدا می کند. یک مرد ممکن است در مورد جسم و توانایی های خود نگران شود. اگر می توانید، به او کمک کنید تا روش های آرام سازی را یاد بگیرد و مطمئنش کنید هنوز هم او را مانند قبل دوست دارید، در این صورت کمتر در روابط زناشویی دچار استرس می شود.

۱۷- مردان نیاز دارند دوست داشته شوند

اگر یک مرد احساس کند از سوی همسر مورد بی محبتی قرار گرفته ، ممکن است به فرد دیگری متمایل شود تا رضایت او را جلب کند. برای پرهیز از این موضوع زنان باید نیازهای عاطفی همسر خود را درک کنند و برای رفع نیازهای وی بکوشند.



## نشانه های یک مرد عاشق و خواستگار

اگر می خواهید بدانید آیا همکار یا همکلاسی تان به زودی از شما خواستگاری می کند یا نه به نشانه های رفتاری او دقت کنید. می توانید از حرکات او بفهمید کی زمان خواستگاری است. پس معطل نکنید تمام نشانه های رفتاری یک مرد عاشق اینجاست.

شاید برای خیلی از خانم های مجرد پیش آمده باشد که احساس کنند یکی از همکاران در سر کار یا یکی از همکلاسی ها در دانشگاه به زودی از آن ها خواستگاری می کند اما همین سوال که احتمالاً کی او به خواستگاری می آید می تواند دوران پرتنشی را بسازد، اگر می خواهید بدانید آیا همکار یا همکلاسی تان به زودی از شما خواستگاری می کند یا نه به نشانه های رفتاری او دقت کنید. می توانید از حرکات او بفهمید کی زمان خواستگاری است. علاوه بر این ها بعد از خواستگاری و در دوران آشنایی نیز می توانید با خواندن رفتارهای خواستگارتان بفهمید که آیا شما را پسندیده است یا نه؟ پس معطل نکنید تمام نشانه های رفتاری یک مرد عاشق اینجاست.

ناخودآگاه با شما حرف می زند

وقتی چشم در چشم می شوید او کمی سرش را به سمت راست یا چپ کج می کند .

رمزگشایی این رفتار: کج کردن سر یک حرکت کاملاً ناخودآگاه در مردان است که وقتی نسبت به زنی احساس نزدیکی می کنند از خود نشان می دهند. این حرکت و ژست را زمانی مردها نشان می دهند که به زنی علاقه مند شده اند ولی خودشان این شجاعت را ندارند که جلو بروند و علاقه شان را ابراز کنند و از او خواستگاری کنند. در واقع او با کج کردن سر، خود را آسیب پذیر نشان می دهد تا خود را در دسترس نشان دهد شاید جالب تر به نظر برسد. اگر همکار یا همکلاسی تان هنگام صحبت و در حالی که ارتباط چشمی برقرار کرده گردنش را کج کند، احتمالاً به زودی از شما خواستگاری خواهد کرد.

وقتی مردی می خواهد خواستگاری کند!

در حالی که ایستاده یا نشسته است پنجه پاهایش به سمت هم است (پنجه پاها را به سمت داخل می گذارند)

رمز گشایی این رفتار: به احتمال زیاد شما طرف مقابل را عصبی و دستپاچه کرده اید، این رفتار نشان دهنده اعتماد به نفس نداشتن اوست، به همین دلیل اگر همکار یا همکلاسی تان هنگام صحبت چنین ژستی گرفت،

یعنی نسبت به شما احساس تمایل دارد ولی هنوز آنقدر اعتماد به نفس ندارد که از شما خواستگاری کند، او احتیاج دارد تا از علاقه شما نسبت به خودش مطمئن شود. اگر هنگام صحبت وقتی او دستپاچه است چند دقیقه با او دوستانه رفتار کنید و به طور غیرمستقیم اشتباهاتش را به او بفهمانید، بعد از مدتی او راحت تر خواهد شد و حتی ممکن است درخواست ازدواجش را نیز مطرح کند. در واقع وقتی مردی انگشتان پنجه پاهایش را به سمت هم متمایل می کند، یعنی می خواهد درباره موضوع مهمی مثل ازدواج صحبت کند، در این مواقع بهتر است بیشتر ساکت باشید تا او فرصت کند درخواست ازدواجش را مطرح کند.

مردها با شانه های شان هم حرف می زنند

وقتی به شما نگاه می کند خیلی سریع شانه هایش را به سمت بالا جمع می کند و به سمت جلو می دهد.

رمزگشایی این رفتار: در این حالت احتمالاً شما حرکتی انجام داده اید که توجه او به سمت شما جلب شده است. وقتی مردی رفتارهای یک خانم را تحسین می کند در واقع او را مورد مناسبی برای ازدواج می داند و به همین دلیل در این مواقع کاملاً ناخودآگاه شانه هایش را به سمت جلو می آورد و جمع می کند، این حرکت در مردان نشان دهنده محبت عمیقی است که در دل دارند و دوست دارند به نوعی آن را ابراز کنند. حتی در زندگی زناشویی نیز وقتی مردی از همسرش حرکتی تحسین آمیز می بیند ولی غرورش اجازه نمی دهد آن را ابراز کند شانه هایش را به سمت جلو جمع می کند، در این مواقع می توانید برای خوشحال کردن همسرتان، شما نیز به طور کلامی علاقه خود را به او نشان دهید.

حرکت های دهان قبل از کلام حرف می زنند!

قبل از پاسخ به سوالی که شما از او پرسیده اید یا وقتی در حال صحبت است، لب هایش را جمع می کند و به هم فشار می دهد .

رمزگشایی این رفتار: این حرکت نشانه ای روشن از این است که طرف مقابل شما تمام حقیقت را به شما نمی گوید، در واقع با این حرکت او می خواهد به خود زمان بدهد تا پاسخ یا حرفی مناسب پیدا کند. به همین دلیل حرفی که بعد از این حرکت از او می شنوید، نمی تواند کاملاً دقیق و درست باشد و حتی ممکن است کاملاً اغراق شده هم باشد. در این حالت احتمالاً او می خواهد شخصیت خود را در مقابل شما بزرگ تر از آنچه هست نشان دهد و شما را آماده کند تا به درخواست ازدواجش جواب مثبت دهید. به خصوص اگر او در حال صحبت درباره خودش است و می خواهد خود را توصیف کند تا شما را تحت تاثیر قرار دهد، به حس های زنانه تان

اعتماد کنید؛ آن ها به شما می گویند طرف مقابل در کجاها دروغ می گوید اما اگر این حرکت را زمانی انجام داد که می خواست شما را درباره موضوعی بزرگ مثل درخواست ازدواجش قانع کند، حواس تان را کاملا جمع کنید تا مبادا تصمیمی غیرعقلانی بگیرید. البته اشتباه نکنید این حرکت نشانه حقه بازی طرف مقابل نیست او فقط فکر می کند که اگر صادق باشد شما حرفش را باور نمی کنید.

وقتی هنوز به نتیجه قطعی نرسیده است!

پشت دست هایش به سمت شماست، دست هایش را جمع کرده و روی میز گذاشته به طوری که کف دست هایش را نمی بینید .

رمزگشایی این رفتار: وقتی کف دست به سمت پایین است به طوری که دیده نشود نشان دهنده آن است که فرد موضوعی را پنهان می کند، وقتی خواستگار شما تنها پشت دست هایش را به شما نشان می دهد یعنی کمی حالت دفاعی به خود گرفته است و می خواهد نشان دهد که شخصیتی قوی دارد و قصد دارد به طور موقت توازن را به رابطه بازگرداند. به همین دلیل بهتر است در این حالت به حرف های او بیشتر گوش دهید مثلا انتخاب محل صحبت یا غذا یا... را به او بسپارید. وقتی برای نخستین بار با خواستگارتان بیرون می روید و او مرتب کف دست هایش را از شما پنهان می کند به این معناست که می خواهد مرزها را کاملا حفظ کند تا به شناخت کافی از شما برسد به همین دلیل کاملا رسمی و همانند قرارهای کاری رفتار می کند و تا وقتی که از جواب مثبت شما مطمئن نشود، همین رفتار رسمی را حفظ می کند.

وقتی دست هایش را بین موهایش می برد

رمزگشایی این رفتار: وقتی مردی چنین رفتاری می کند در واقع می خواهد برای فرد مقابل زیبا تر به نظر برسد. معمولا زن ها برای این که زیبا تر به نظر برسند راه های زیادی دارند ولی مردها نه، تنها راه آن ها برای زیباتر به نظر رسیدن، موهای شان است. چون موها بیشتر از همه در چهره به چشم می آیند و به راحتی می توانند حالت بگیرند. اگر در مرحله آشنایی برای ازدواج هستید و برای نخستین بار است که با خواستگارتان بیرون می روید، اگر خیلی به موهایش نرسیده و کاملا مدلی معمولی دارد و کلاهی بر سر گذاشته است یعنی می خواهد خود را باهوش و زیرک نشان دهد. البته اگر هم با نامزد یا شوهرتان بیرون رفته اید و او برای قرار با شما حسابی موهایش را مرتب کرده است، به او بفهمانید که از مدل موهایش لذت می برید چون این کار در رابطه شما تاثیر بسیاری دارد.

ببینید کجا می ایستد؟

اگر بیشتر اوقات سعی می کند به نوعی کنار شما بایستد.

رمزگشایی این رفتار: بسیار پیش می آید که در دانشگاه یا سرکار، دانشجویان یا همکاران به خاطر موضوعی دورهم جمع می شوند، اگر در این مواقع همیشه یکی از همکلاسی ها یا همکاران تان سعی می کند خود را به شما نزدیک کند و در کنار شما بایستد این می تواند نشان دهنده توجه او به شما باشد. مردها قدرت خارق العاده ای برای رصد کردن رفتارهای زن مورد علاقه شان دارند به خصوص اگر مردی هنوز از احساسش نسبت به زنی مطمئن نباشد، سعی می کند همه جا او را تحت نظر بگیرد و رفتارهای او را کنترل کند بدون این که کسی متوجه شود ولی اگر کاملاً از احساسش مطمئن باشد هر طور شده خود را سر راه زن قرار می دهد و حتی سعی می کند جلب توجه کند و با نگاهش موضوع را به او نشان دهد.

در زیر حرکتهایی را ملاحظه می کنید که احتمال دارد نشانگر بی صداقتی و فریبکاری افراد باشد. حتی کسانی که خیلی خوب آنها را می شناسید نیز میتوانند بشما دروغ بگویند. اما هوشیار و مراقب باشید تا زیاد محو تماشای حرکات بدن نشوید که از موضوع بحث و مکالمه غافل گردید. خنده اجباری(زورکی): یک لبخند واقعی به سمت بالا امتداد یافته و سبب چین خوردن چشمها می گردد در حالی که لبخند مصنوعی بیشتر شباهت به دهن کجی دارد که معمولاً نشانه بی صداقتی و دروغگویی است .

لمس کردن صورت: کشیدن گوش و مالیدن چشم علامت پنهان کاری می باشد. مالیدن چشم ها میگوید: من قادر به نگاه کردن به شما نیستم چون ارتباط چشمها قطع گردیده. همچنین مالیدن بینی نیز دلالت بر دروغگویی میکند.

مالیدن چانه: حرکت انگشت اشاره روی چانه بیانگر دروغ، شک و تردید میباشد .

ضربه زدن ریتمی با انگشتان: این عمل تلاش بدن برای ترک صحنه و گریختن می باشد .

انگشتان از هم اکنون شروع به فرار کرده اند. حرکات دیگری که مفهوم گریز میدهند شامل ضربات پا به زمین و بازی با جواهر آلات میباشد .

خاراندن گردن: حرکت دیگری که دروغگویی را فاش می سازد خاراندن گردن است. توسط انگشت اشاره درست زیر گوش-مانند کشیدن گوش .

کشیدن یقه لباس: هنگامی که فردی دروغ می گوید درجه حرارت بدن اندکی افزایش می یابد. دست بطور خود کار بالا می آید تا با شل کردن یقه به هوا اجازه دهد داخل لباس گردد .

دستها در جیب: از دیگر حرکاتی که توسط دست انجام گرفته و دروغگو را برملا میکند، بازی کردن با یقه لباس، فرو کردن دست بداخل ژاکت، پیراهن، بلوز و یا بداخل جیبهای شلوار میباشد.

دستان مشت شده: مشت کردن دست نیز بیانگر آن است که فرد چیزی را پنهان می کند. در حالی که یک کف دست باز نشانگر رفتار رک و بی تزویر است .

اشارات با دست: اغلب دروغگویان بهمراه کلام، با دستشان حرکات و اشاراتی انجام می دهند. برای مثال بدنشان را مکررا میخارانند. به گفته روانشناسان، دروغگو معمولا خودش را ۵ مرتبه بطور پیاپی می خاراند .

حرکات بدن: شانه بالا انداختن و دیگر حرکات بدن که در زمان نامناسب رخ می دهد، میتوانند نشانگر حيله و فریب باشند.

پوشاندن دهان: زمانی که فردی انگشتانش را روی دهانش قرار میدهد، حرکتی است پنهانکارانه و نا خود آگاه که میگوید: نباید چنین حرفی را میزد. خود این حرکت از ادامه یافتن حرفی که نباید بیان میگشت جلوگیری بعمل می آورد .

پاهای بیقرار: هنگامی که پا شروع به ضربه کوبیدنهای کوتاه و تاب خوردن میکنند، به احتمال زیاد دروغی در میان می باشد. همچنین مراقب تغییر رفتارهای ناگهانی نیز باشید.

تغییر صدا: به لحن، آهنگ و زیر و بمی صدا گوش فرا دهید. هنگامی که دروغی در حال شکل گیری باشد تن صدا بالا خواهد رفت. گوش دهید و ببینید آیا لحن صدا متشنج و با مکثها طولانی مدت است. صرف زیاد زمان بمنظور پاسخ به پرسشها، فرصتی عطا می کند جهت گردآوری افکار برای دادن پاسخ قابل قبول و پذیرفتنی. علاوه بر این خطاکاری و گناهکاری با حرف زدن خیلی سریع و بیش از حد لزوم نمایان میگردد .

صورت بی احساس: دروغگویان در پنهان کردن تجلیات احساسی صورت مهارت دارند. آنها ممکن است قادر به کنترل تکان خوردنهای اضافی و ناگهانی خود باشند. اما هرگاه چهره کاملا بدون احساس بود، نشانه ممانعت از بیان حقیقت میباشد. این در تمام دروغگو ها صدق می کند - از یک شیاد حرفه ای گرفته تا یک

همسر فریبکار. "چهره خشک و بی روح" برای پنهان کردن و سرپوش نهادن بسیاری از خطاها و گناهان بکار گرفته میشود. البته برخی افراد ذاتا و طبیعتا چهره بی روحی دارند.

تشخیص دروغگو

برای تشخیص و یافتن دروغگو به نشانه های ذیل توجه کنید:

چشم برهم زدنهای مفرط

اشتباهات مکرر بروی کلمات و سخن گفتن لکنت وار

دغل کارانه خندیدن

شانه بالا انداختن و آه کشیدن

پرسشها را خیلی سنجیده و محتاطانه پاسخ دادن

راست قامت ایستادن: حالت ایستادن افراشته میگوید شما انسان با اعتماد بنفس، صادق و موفقی هستید. حتی اگر کوتاه قد باشید، گرفتن یک ژست مطمئن و بی پروا شما را پر ابهت نشان خواهد داد.

گامهای کوتاه-بلند: استفاده از تمام طول پا در هنگام راه رفتن، گامهای بلند برداشتن و کمر را راست و سر را بالا نگاه داشتن بیانگر یک حالت مطمئن و با صراحت می باشد. برعکس گام های ریز و با شانه های قوز کرده فرد را ترسو و آسیب پذیر مینماید.

احوال پرسوی دوستانه: با اندک بالا آوردن ابرو زمانیکه برای نخستین بار شخصی را ملاقات می کنید، شما را علاقه مند، با نشاط و هوشیار می نماید.

رویارویی نزدیک: هر فردی مجاز و نیازمند مقدار معینی حریم شخصی در پیرامون خودش میباشد. معمولا آن حریم شخصی ۱۸۰-۹۰ سانتیمتری شما امتداد می یابد. محدوده صمیمی و خودمانی ۵۰ سانتیمتر امتداد دارد. زمانیکه فردی خیلی نزدیک بجلو می آید منجر به مزاحمت و ناراحتی می گردد. این یک عمل تجاوز کارانه می باشد که مرزها و حدود دیگران را رعایت نکرده و احترامی برای آنها قائل نمی باشد. این طرز رفتار می تواند سبب گردد یک فرد منفعل و بی اراده، احساس آسیب پذیری کرده و حالت تدافعی بخود گیرد. تا زمانی که از شما در خواست نشده عقب بمانید.

بی رغبتی: اگر میخواهید برتر از دیگران جلوه کنید، پشت به دیوار تکیه زده و دست به "سینه" بایستید .  
پیام روشن است: "مزاحم نشوید".

گرفتن گردن: هنگامیکه دست بطرف بالا تاب خورده و خودش را به پشت گردن قلاب می کند نشانه خشم می باشد. در دوران بدوی این ژست به ضربت سختی بر سر فرد مقابل منجر می گشت. اما در جامعه متمدن میباید از این عمل اجتناب ورزید. افرادی که زبان بدن را متوجه میشوند از توانمندی این عمل آگاه هستند.

بی قراری (وول خوردن): در موقعیت اجتماعی هرگاه با پول خرد داخل جیبتان بازی کنید و صدای جیرینگ جیرینگ آن را درآورده یا با موها و یا لباستان کلنجار روید، علامت واضحی است که شما عصبی، بی قرار و هیجان زده می باشید. برای گذاشتن تاثیر خوب بروی دیگران سعی کنید این حرکات تهییج آمیز و بیتاب گونه را درخود فرو نشانید .

کشیدن شلوار: این عمل در مردان بیش از زنان انجام میشود. چون مردها هستند که اغلب اوقات شلوار بتن می کنند. پارچه شلوار یک پا به نشانه ناباوری به بالا کشیده میشود. مانند این میماند که پایش را روی یک چیز ناخوشایند گذاشته و میکوشد آن را از روی شلوارش بتکاند .

به دیوار تکیه زدن: زمانیکه شما به دیوار و یا درب ورودی با آرامش خاطر بسیار، تکیه می دهید، به دیگران می گوید که بمانند. این روشی است برای طولانی کردن گفتگو خصوصا وقتی که در موقعیتهای اجتماعی قرار دارید .

ارتباط نزدیک: دو فردیکه با هم گفتگو کرده و همدیگر را در یک جایگاه و همسو میبایند، انس و علاقه متقابل را نمایان میکند. افرادی که برای مدت زمان مدیدی با یکدیگر بوده اند حرکات یکدیگر را تقلید و تکرار کرده و حتی کلمات و الفاظ یکسانی را همزمان بیان میکنند.

نزاع: هنگامی است که دو فرد رو در روی هم، اما برخلاف مورد قبلی می ایستند که بیانگر خشونت و تند خویی شدید میباشد. در شرایط عادی هر دو فرد در هنگام صحبت کردن اندکی از یکدیگر فاصله میگیرند. اما هرگاه بخواهند با یکدیگر زورآزمایی و نزاع کنند خود را در حالت بینی به بینی قرار میدهند که تقابل بسیار خطرناکی است .

تعظیم کردن: این ژست ادای احترام دنیای کهن،دیگر کاربردی جز در محافل دیپلماتیک و موقعیت های رسمی ندارد. هر چند که در زمانهای گذشته بعنوان ادای احترام و درود فرستادن متعارف بکار می رفته است، اما اکنون در اغلب اوقات توسط هنرمندان و مجریان بروی سن مورد استفاده قرار میگیرد.

منابع: تبیان - میگنا - موفقیت

کتاب راز های موفقیت در زندگی - منصوره صفایی

تهیه و تنظیم: حسین اکبرپور



حسین اکبرپور

کارشناس آموزش و مشاوره در زمینه طراحی کسب و کار، کارآفرینی، سرمایه گذاری، مدیریت فروش و بازاریابی

مدیرعامل موسسه فرهنگی اقتصادی فکربرتر

طراحی و راه اندازی بیش از ۵۸۰۰ کسب و کار کوچک و متوسط در زمینه های مختلف برای کاربران فعال در

شبکه کسب و کار فکربرتر

خطوط ارتباطی: ۰۹۱۷۰۷۱۷۸۰۰

[hoseinakbarpur@yahoo.com](mailto:hoseinakbarpur@yahoo.com)



[fekrebartarmail@gmail.com](mailto:fekrebartarmail@gmail.com)

خدمات موسسه فکریتر

آموزش و مشاوره طراحی و راه اندازی کسب و کار

آموزش و مشاوره کارآفرینی و خود اشتغالی

آموزش و مشاوره بازاریابی و مدیریت فروش

آموزش و مشاوره خلاقیت و موفقیت شخصی و شغلی

آموزش و مشاوره تبلیغات و اطلاع رسانی

جلسات و همایشهای حضوری و آنلاین

حسین اکبریور کارشناس و مشاور کسب و کار، کار آفرینی و خود اشتغالی و سرمایه گذاری

شماره تماس: ۰۹۱۷۰۷۱۷۸۰۰

[www.mh7.ir](http://www.mh7.ir)