

كيف تعرف الشخص الكاذب من وجهه؟



يقول الخبراء إن هناك عددا من تعبيرات الوجه المرتبطة بردود الفعل التي يمكن أن تشير إلى كذب الشخص، وبعضها سببه العصبية، والبعض ردود فعل كيميائية، والبعض الآخر ردود فعل جسمانية.

ومن علامات الكذب التي تظهر في الوجه:

- **زيغ العينين ذهابا وإيابا** .. وهذه ردة فعل نفسية لدى الشخص عند الشعور بعدم الارتياح أو المحاصرة بكثرة الأسئلة التي لا يريد الإجابة عليها.

- **سرعة ومض العينين** .. فالشخص يومض بعينه عادة نحو ٥ أو ٦ مرات في الدقيقة أو مرة كل ١٠ أو ١٢ ثانية، لكن عندما يكون متوترا ويعرف أنه يكذب فقد يومض بعينه نفس عدد المرات في تعاقب سريع.

- **إغلاق العينين لأكثر من ثانية** في وقت واحد يشير إلى كذب الشخص، وهذا الأمر نوع من آلية الدفاع حيث إن الشخص العادي يومض عينيه بسرعة ١٠٠ إلى ٤٠٠ ملم/ثانية.

- **النظر إلى الأعلى وإلى اليمين** .. فعندما تسأل شخصا أيمن اليد عن شيء يفترض أنه شاهده ينظر إلى أعلى وإلى اليسار ليكمل ذاكرته، لكن إذا نظر إلى أعلى وإلى اليمين فهذا معناه أنه يعمل مخيلته ويخترع جوابا. أما الأعسر فردود فعله عكس ذلك، والبعض سيصدق إلى الأمام مباشرة عند محاولة استدعاء الذاكرة البصرية.

- **النظر مباشرة إلى اليمين** .. وهذا معناه أن الشخص على وشك أن يكذب إذا ما سألت عن شيء سمعه، حيث إن العينين تتحولان إلى الأذن

اليسرى لاسترجاع الصوت الذي سمعه إذا كان صادقا.

- **النظر إلى أسفل وإلى اليمين** .. لأنه إذا كان صادقا ستتحول عيناه إلى أسفل وإلى اليسار إذا كان سيخبرك عن تذكره لرائحة أو ملمس أو إحساس كتيار هواء بارد أو رائحة مقززة.

- **ابتسامة زائفة لا تؤثر في العينين** .. وتتم بالفم فقط، بعكس ما إذا كان الشخص صادقا فالابتسامة تجعل الجلد حول العينين ينثأ ويتجدد.

- **لمس الوجه**، حيث يحدث رد فعل كيميائي يسبب حكة في وجه الشخص يجعله يلمس وجهه عندما يكذب.

- **إطباق الشفتين** .. وفي هذه الحالة يجف فم

الشخص غالبا وهو يكذب وقد يمص ويطبق شفتيه للتغلب على الأمر.

- **فرط العرق** .. فالشخص الذي يكذب قد يظهر العرق على جبهته أو خديه أو خلف الرقبة ويحاول مسحه.

- **احمرار الوجه خجلا** .. فبعض الناس - وخاصة النساء - يحمر وجهه بعد الكذب، وهذه ردة فعل لإرادية ناتجة عن الجهاز العصبي، وهي استجابة لإطلاق الأدرينالين.

- **هز الرأس** .. فالناس غالبا ما يومئون برؤوسهم بالموافقة فورا عندما يقولون الصدق، ولكن إذا هز الشخص رأسه بخلاف ما قاله فإن جسمه يفصح كذبه.

التأمل والاسترخاء يخفضان ضغط الدم ويهدئان الذهن

يكمن سر التأمل الارتقائي - حسب قول أندرسون في تقريره الذي نشر في الدورية الأمريكية لارتفاع ضغط الدم - في أن له قدرة فريدة على جلب ممارسه إلى «منطقة هدوء» تعمل كنوع من «الملاذ» لأي شخص، مما يعمل على إنعاش الفرد والحد من توتره.

ويصف أندرسون طريقة التأمل الارتقائي بجولوس الشخص في مقعد مريح لمدة عشرين دقيقة مرتين يوميا لتهدة الذهن، مؤكداً أنه رغم بساطة هذه العملية فإن الفرد بحاجة إلى التمرين لممارستها.



خفف ضغط الدم الانتقاضي (أعلى رقم في قراءة ضغط الدم) بواقع ٤,٧ نقاط، ويخفف ضغط الدم الانبساطي (أقل رقم) بواقع ٣,٢ نقاط.

من مخاطر الإصابة بجلطة في المخ. وبناء على الدراسات التي أجراها أندرسون وزملاؤه في جامعة كنتاكي في ليكسينجتون فإن التأمل الارتقائي يعمل على

أشارت دراسة أمريكية حديثة إلى أن ممارسة نمط معين من التأمل والاسترخاء مرتين يوميا قد يساهم بشكل كبير في خفض ضغط الدم، الأمر الذي قد يجد من مخاطر أمراض القلب وجلطات المخ.

ويوضح الدكتور جيمس أندرسون المشرف على إعداد هذه الدراسة أن انخفاض ضغط الدم نتيجة ممارسة التأمل الارتقائي سيجرم إلى انخفاض في مخاطر الوفاة لأسباب تتعلق بالأوعية الدموية للقلب بنسبة بين ١٥ و ٢٠٪، وإلى انخفاض بنفس النسبة السابقة

خلافًا لما هو شائع.. القهوة مفيدة لتسكين الآلام

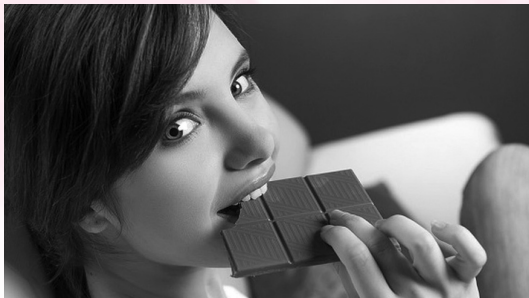


طوكيو: كشفت دراسة يابانية حديثة أن مادة الكافيين يمكن أن تكون مفيدة لتسكين الأوجاع. وتوصل الباحثون في المعهد الوطني للعلوم الفيزيولوجية في أوكازاكي بمقاطعة أيتشي إلى هذه النتيجة بعد حقن مادة الكافيين في بروتين TRPA الحساس للألم عند الإنسان حيث خفضت حدته.

وأضافت الدراسة أن الباحثين بقيادة البروفيسور يوشيهيرو كوبو حقنوا مادة الخردل في البروتين لتثبيطه على العمل ثم عادوا واستخدموا الكافيين مرة أخرى لمعرفة ما إذا كان بإمكانه وقف ردة هذا البروتين. وقال كوبو إن الدراسة التي أجراها مع فريق العمل أظهرت أن الكافيين مفيد في علاج عوارض مرضية لم تكن معروفة من قبل مثل تخفيف الآلام التي تأتي على شكل نبضات خفيفة في الجلد، كما أشار إلى أن هناك الكثير من المسائل التي يجب حلها والمتعلقة بهذا البروتين قبل التوصية باستخدام الكافيين في علاج الآلام على نطاق تجاري.

الشوكولاته علاج للاكتئاب وتحسين

تعّد الشوكولاته وصفةً سحريةً تساهم في تعديل مزاج الأشخاص وإحساسهم بالسعادة الدائمة والطمأنينة؛ حيث أوضح أخصائيو التغذية أن الإحساس بالسعادة والزّاحة النفسية والابتهاج بعد تناول الشوكولاته يرجع إلى غناها بمادة الكافيين المنشّطة للجهاز العصبي، والتي تعمل على تخليصه نهائيّاً من التعب والإجهاد ممّا يولّد إحساساً بالهدوء والزّاحة النفسية. فوائد الشوكولاته رفع هرمون السيروتونين الذي ينظّم المزاج ولكن بشرط الاعتدال في تناولها، فإذا أكثر الشخص من تناولها يصاب بالاكتئاب؛ لأنّ الجسم يكون قد أدمن على الهرمون واعتاد عليه، وحرمانه من الشوكولاته قد يؤدّي لتعبه نفسياً. تعّد الشوكولاته مفيدة للصّحة؛ فهي تحتوي على عناصر مضادة للأكسدة وهي بذلك تشبه بعض أنواع الفواكه والخضراوات. إطالة العمر، ومنح الإنسان الإحساس بالسعادة؛ حيث تؤثر على المناطق المسؤولة عن تحريك المشاعر الرومانسية، والشعور بالرضا داخل المخ خاصّة في حال تناول العشاق لها. تحسّن أداء الدّفاعات ضد الأكسدة وحالات التوتر النّاجمة عن الدخان والإشعاعات فوق البنفسجية والهواء الملوث. منع الإصابة بالقرح؛ لأنّ المواد مضادة الأكسدة التي تحويها الشوكولاته تساوي تلك المواد الموجودة في بعض الأدوية



الأكل بسرعة حتى الشبع يسبب البدانة

توصلت دراسة حديثة إلى أنه كلما أكلت طعامك بسرعة ازدادت بدانة، مؤكدين أن الأكل بسرعة حتى الشبع يعد أحد الأسباب التي تؤدي لانتشار مشكلة السمنة، مشيرين إلى أن الأكل بهذه الطريقة يشوش على الإشارات الصادرة عن الدماغ والتي تشجع على التحكم بتصرفات الإنسان. وأوضح الباحثون أن أسلوب الحياة الذي يتصف بالخمول والشراسة وتناول الوجبات السريعة بكميات كبيرة هو الذي يفاقم من حدة هذه المشكلة، مؤكدين أنه إذا أكلت طعامك ببطء عندها يرسل الدماغ إشارة تقول: كفى وهذا يساعد على التوقف عن الأكل قبل الشعور بالامتلاء. وفي سياق متصل، أكد الدكتور دافيد هاسلام أن هذا النوع من الدراسات مفيد لأنه لا يتطرق إلى الأسباب الجينية للبدانة التي تجعل الناس يقولون إنهم عاجزون عن فعل أي شيء حيال ذلك في حين أن المسألة تتعلق بتصرفاتهم.