

از طلاق تا شادی و ترک سیگار!

گروه خانواده و مشاوره



تیمار بیماری ها و عوامل آن ها نیستند که می توانند از شخصی به شخص دیگر سرایت کنند. حتما تجربه آن را داشته اید که با دیدن خمیازه دیگران شروع به خمیازه کشیدن کنید یا شاید شنیده باشید که خنده هم مَسُری است اما این ها تنها مواردی نیستند که مَسُری هستند و چیزهای عجیب دیگری هم وجود دارد که از دیگران به ما سرایت می کند و باور کردنشان سخت است. به گزارش وبسایت روزپانا، بعضی از آن ها مزیت هایی دارند اما در باره بعضی دیگر از آن ها باید مراقب مَسُری بودن شان باشیم. در ادامه به ۱۱ رفتار و اتفاقی می پردازیم که مَسُری هستند.

۱ سفارش غذا در رستوران

طبق تحقیقات جدید دانشگاه الینویز آمریکا که به تازگی اعلام شده است وقتی همراه دیگران برای خوردن غذا به رستوران می رویم و غذاهایی شبیه هم سفارش می دهیم، احساس شادی بیشتری در کنار یکدیگر می کنیم. بنابراین اگر نگران وزن تان هستید، در رستوران زودتر از بقیه غذای خود را سفارش دهید تا تحت تأثیر هوس های غذایی همراهان تان قرار نگیرید.

۲ افکار منفی

در پژوهش دانشگاه نتردام، مشاهده شد دانشجویان ورودی جدید که به صورت تصادفی با افرادی هم اتاق شدند که اغلب در فکرو ناراحت بودند، بعد از گذشت سه ماه احتمال دچار شدن به شیوه تفکر منفی هم اتاقی هایشان در آن ها بیشتر از بقیه دانشجویان بود. بنابراین دیگران می توانند واکنش های ما به مشکلات زندگی را تحت تأثیر خود قرار دهند.



۳ تمایل به چیزهای جدید

این که وقتی بعد از دیدن کیف جدید دوست تان، ناگهان دل تان کیف جدیدی می خواد، اتفاقی نیست. طی تحقیق منتشر شده در نشریه Neuroscience در سال ۲۰۱۶ مشاهده شد که شرکت کنندگان پژوهش وقتی تصور می کردند دیگران خواستار چیزی هستند، آن چیز را بارزش ترمی دانستند. روان شناسان به این مسئله، سندروم حلقه ازدواج می گویند. برای مثال، مردان زمانی که کسی خواهان آن ها باشد، جذاب تر به نظر می رسند چون حتماً قادر از رش داشته اند که متعلق به کسی باشند.

۴ کاهش وزن

طی تحقیق منتشر شده در نشریه Obesity مشاهده شد وقتی داوطلبان شرکت در پژوهش، یک برنامه کاهش وزن را شروع کردند، شریک های زندگی آن ها هم تقریباً به همان میزان وزن کم کردند. بنابراین اگر به دنبال کم کردن وزن خود هستید، با ملحق کردن شریک زندگی خود به یک برنامه کاهش وزن، از مزایای اثر موجی استفاده کنید.



۵ شادی



طبق تحقیقات پژوهشگران دانشگاه های هاروارد روی نزدیک به پنج هزار نفر، احساسات مثبت هم از طریق دیگران به ما سرایت می کند. وقتی شما احساس شادی می کنید، احتمال آن که دوست تان که کیلومترها دورتر از شما زندگی می کند هم احساس شادی کند ۲۵ درصد بیشتر است و این احتمال در همسایه های شما ۳۴ درصد است.

همین گروه تحقیقاتی پی بردند شادی ناشی از افزایش حقوق حدود ۲ درصد است در حالی که ارتباط دوست شاد یکی از دوستان تان یک ارتباط درجه ۲ تا ۱۰ درصد احساس خوب به شما می بخشد.

۶ ترک سیگار

یک گروه تحقیقاتی هلندی متوجه شدند وقتی فردی سیگار را ترک می کند، احتمال مصرف سیگار در دوستان نزدیک و اعضای خانواده او ۳۶ درصد کمتر می شود. به این حالت اثر موجی گفته می شود. احتمال مصرف سیگار حتی در آشناهای بسیار دور شخصی که سیگار را ترک کرده، ۲۰ درصد کمتر می شود که قابل تامل است.



۷ طلاق

طی تحقیق منتشر شده در نشریه Social Forces در سال ۲۰۱۳ مشاهده شد احتمال طلاق در دوستان افراد مطلقه در مقایسه با دوستان افرادی که هنوز متأهل بودند، ۷۵ درصد بیشتر بود. وقتی دوست یکی از دوستان آن ها طلاق می گرفت، احتمال طلاق در زوج های متأهل ۳۳ درصد بیشتر می شد. محققان این پژوهش معتقدند کمک به ترمیم روابط عاطفی دوستان، خود باعث تقویت روابط عاطفی شما هم می شود. به علاوه، در این تحقیق معلوم شد زوج های متأهلی که بیشترین تعداد دوستان را داشتند، احتمال طلاق در آن ها در کمترین میزان بود. بنابراین علاوه بر آن که باید به دوستان تان در مشکلات عاطفی شان کمک کنید، لازم است که روابط اجتماعی خود را نیز گسترش دهید.



۸ تنهایی

طبق تحقیق منتشر شده در نشریه Personality and Social Psychology، بعد از آن که احساس تنهایی در یک شخص شروع به شکل گیری می کند، دیگر افراد حاضر در گروه اجتماعی او هم به مرور احساس تنهایی بیشتری می کنند بنابراین این احساس شکلی مَسُری دارد.



دکوراسیون داخلی

چیدمان مدرن مهم ترین بخش خانه!



طراح وایده پرداز در زمینه دکوراسیون داخلی

آشپزخانه یکی از مهم ترین بخش های یک منزل به شمار می آید و از آن جا که در دنیای مدرن امروز، توجه به دکوراسیون داخلی اهمیت ویژه ای دارد، باید به چیدمان آشپزخانه هم بیشتر توجه شود. همان طور که می دانید، چهارشنبه هر هفته و در همین ستون به بیان نکاتی در باره چیدمان اصولی بخش های مختلف خانه می پردازیم و بعد از اتاق نشیمن و پذیرایی در این مطلب به آشپزخانه اشاره خواهیم کرد.

● از کابینت تا گاز و هود

برای چیدمان این فضا اولین شاخصی که از آن استفاده می شود، کابینت های استفاده شده در آشپزخانه است. کابینت سبب زیبایی فضایی شود. از سوی دیگر می توان از یک هود، گاز و فر توکار هماهنگ با آشپزخانه به منظور زیبایی استفاده کرد. هودهای توکار و روکار، گازهای رومیزی و توکار می توانند برای این ایده پردازی ها استفاده شوند. در صورت تمایل نداشتن می توانید از یک گاز مبله استفاده کنید تا تصویرسازی سنتی در محیط داشته باشید. با ما همراه باشید تا ایده پردازی برای آشپزخانه مدرن شما ارائه دهیم.

● ایده پردازی برای آشپزخانه مدرن

اگر می خواهید آشپزخانه خود را به سبک یک آشپزخانه سنتی ایرانی بچینید از ایده پردازی ارائه شده در ادامه مطلب بهره بگیرید. رنگ گرم قهوه ای چوبی می تواند یک سبک سنتی را برای شما تداعی کند. همان گونه که در تصویر ارائه شده است، مشاهده می کنید در این ایده پردازی از یک گاز مبله به همراه یک هود تقریباً مسی رنگ بهره گرفته که سبب متفاوت شدن این آشپزخانه شده است. شما می توانید این تم رنگی را برای سینک ظرف شویی خود نیز انتخاب کنید. کابینت های یک دست چوب در کنار کاشی های سنتی به کار رفته در دکوراسیون سبب شده است، یک هارمونی رنگ شاد و ویژه در فضا حاکم شود. به شما توصیه می کنیم برای لوکس تر شدن آشپزخانه خود حتی اگر به صورت سنتی دکور شده است، از کالاهای لوکس طلایی بهره ببرید. در ضمن به طور کلی، استفاده کردن از گل های طبیعی در هر فضا سبب زیباتر شدن آن محیط می شود.



برای درج آگهی در صفحه خانواده و مشاوره با شماره های ۰۱۰۴۷۰۳۶-۱۱۶۱۱۳۸۰۳۶ تماس حاصل فرمائید

مرکز درمان اعتیاد زندگی دوباره (بستری)

در ناهای آموزش روزانه در مرکز
در ناهای آموزش روزانه در مرکز
در ناهای آموزش روزانه در مرکز

(مدیریت خودی)

قاسم آباد، بلوار فلاحی، بلوار فاحلمیه ۱، پلاک ۶ ۰۵۶۰۶۰۳۰۲-۰۹۱۵۹۱۱۸۶۱

کلینیک درمان و باز توانی اعتیاد مهر آوران

درمان نگهدارنده با متادون و B۲ روان درمانی فردی
خانواده درمانی و درمانهای گروهی

ساعت کار: معیاز نظر ها از ساعت ۱۱ الی ۲۰
بن معلم ۵۰ و ۵۲ شماره ۱۲۳۶ ساختمان پاسارگاد طبقه سوم واحد ۵

۰۹۳۵۶۸۸۶۸۸۲-۳۸۹۶۱۴۰۹-۳۸۹۶۱۵۸۲

کلینیک گهرید

با گهرید زیباتر از گذشته

کلینیک گهرید با بیش از ۸ سال سابقه فعالیت مستمر

تزریق برترین برندهای ژل و فیلر
پیکر تراشی / درمان ریزش مو
جوانسازی پوست با روش های نوین غیر جراحی
درمان لک های پوستی و جوانسازی
جوان سازی و حجم دهی به نقاط مختلف صورت و بدن با روش تزریق چربی
درمان افتادگی پلک بدون نیاز به جراحی و بیپوشی
درمان چاقی های موضعی
مشاوره تخصصی جراحی های پلاستیک بدن

مشهد - خیابان سجاد، حد فاصل سجاد ۳ و ۵ تلفن: ۰۳۷۶۷۹۹۰۳-۰۵۱

دکتر پگاه میرزائی

برداشت کلیه ضایعات پوستی خال وزگیل با دستگاه بدون خونریزی
شفاف سازی وجوانسازی پوست به روش میکرودرم ابریش
تماس و رزرو وقت ۰۷۱۲۸-۰۹۳۵۵۵۰۹

تماس ۱۲-۰۱۰۷۱۰-۱۸ مشاوره حضوری رایگان

خدمات پرستاری در منزل

و هیوان سلامت
پرستار، مراقب
فیزیوتراپی، پزشکی
ارائه تجهیزات
روانشناس بالینی
پزشکی و پرستاری
مددکار اجتماعی

شماره روزی در منزل و بیمارستان
۰۹۰۲۷۶۲۸۰۶۰-۳۷۵۱۳۵۰۱
۰۹۱۵۶۱۵۲۲۹۰-تلفن

درمانگاه شبانه روزی

یاران جم
واقع در بلوار نوس ۳۴
از پزشکان محترم متخصص
عمومی و پرستار ن دعوت
به همکاری می نماید
تماس ۰۹۱۵۴۴۷۳۰۲۹

مرکز مراقبتی توانبخشی سالمندان گلستان

بالارائه بهترین خدمات پزشکی / روانپزشکی
پرستاری / کاردرمانی / فیزیوتراپی / روانشناس بالینی
مراقبین باتجربه
فقط ویژه سالمندان خانم
احمدآباد - ابوذر ۱۹، پلاک ۸۹ ۰۹۱۵۵۱۶۰۶۹۱

مرکز درمان اعتیاد سپهر داد

درمان نگهدارنده با متادون و B۲ روان درمانی فردی
خانواده درمانی و درمانهای گروهی
بلوار پیروزی - بین ۳۲ و میدان حر پلاک ۵۶
۰۲-۰۲۸۸۴۴۱۰۱

کلینیک فیزیوتراپی توانا مهر

فیزیوتراپیست حسین فراسی
نظام پزشکی ف ۱۸۳۰

فیزیوتراپی و توانبخشی بیمارهای
ارتوپدی، مغز و اعصاب، ترمیمی و اطفال
مجهز به لیزر ربر توان cpm، مگنت و شوک ویو
۳۸۴۵۴۱۳۴
آدرس: میدان احمدآباد خیابان سلمان فارسی
روبروی سلمان فارسی ۷ ساختمان پزشکان آشتار

درمانگاه

پزشک عمومی، تزریقات، پانسمان
شستشو و سوراخ کردن گوش
دندانپزشکی
متخصص زنان و زایمان
مامایی و کنترل بارداری
در مجاورت مرکز زیبایی سنجی و تیغ زنی
۳۸۶۴۴۴۴۴
بلوار پیروزی بعد از چهارراه صیاد
نیشن پیروزی ۶۷ جنب داروخانه شبانه روزی

کلینیک باز توانی و درمان اعتیاد فیوشا

بین پیروزی ۳۸ و میدان هاشمیه ۳۸۸۳۰۰۷۸
ساعت کاری ۹/۳۰ صبح الی ۱۲/۳۰

دکتر محمود مولائی

جراح و متخصص کلیه و مجاری ادراری-تناسلی، پروستات
نایاروری، بیماریهای آمیزشی
احمدآباد-عارف-۲ ساختمان مهر-طبقه ۹۰۹۹۰۱۹۷۲۵۸۸۳-۰۳۷۶۴۰۴۷۵

مرکز مشاوره خوارزمی

طرح ازدواج بدون شکست
۳۸۴۶۲۱۵۲-۳۸۴۲۰۳۰۱-۰۹۳۶۱۳۸۴۳۴۱

Kimia Dental Clinic

کلینیک دندانپزشکی

کیمیا

بلوار وکیل آباد بین حافظ و هفت تیر
۳۸۹۳۵۰۵۰