



زندگی سلام  
چهارشنبه  
۱۴۰۱ آذر ۲۳  
شماره ۳۲۲۶

خانواده و مشاوره

## احساس شادی با خنده مصنوعی!

مروری بر نتایج یک پژوهش روی ۳۸۷۸ شرکت کننده از ۱۹ کشور برای پاسخ به این سوال که آیا لبخند مصنوعی می تواند حال شما را بهتر کند؟

منبع: livescience.com

فرنیکیس یاقوتی | مترجم

هنگامی که احساس ناراحتی می کنید، لبخند زدن شاید آخرین چیزی باشد که به ذهن تان می رسد، اما بر اساس مطالعه ای جدید، شکل دادن گونه ها به حالت لبخند باعث می شود احساس شادی بیشتری داشته باشید.



### شبیه متفاوت انجام این پژوهش

آیا لبخند مصنوعی می تواند حال شما را بهتر کند؟ این سوال مدت ها است ذهن روان شناسان را به خود مشغول کرده است و اکنون، تحقیقات جدید شواهدی قوی برای تأیید آن ارائه می کند. یک تیم بین المللی از محققان به رهبری دانشمندی از دانشگاه استنفورد در کالیفرنیا، داده های مربوط به ۳۸۷۸ شرکت کننده از ۱۹ کشور را جمع آوری کردند. از یک سوم شرکت کنندگان خواسته شد تا یک خودکار را در دهان خود نگه دارند، از یک سوم دیگر خواسته شد که حالات چهره تصاویر بازیگران خندان را تقلید کنند و به یک سوم نهایی گفته شد که گوشه لب های خود را به سمت گوش های خود حرکت دهند و گونه های خود را تنها با استفاده از عضلات صورت به سمت بالا حرکت دهند. در هر گروه، نیمی از شرکت کنندگان هنگام اجرای موارد گفته شده به تصاویر شادی از توله سگ ها، بچه گر ها، گل ها و آتش بازی نگاه کردند و نیمی دیگر شاهد یک صفحه خالی بودند. آن ها این تصاویر را در حالی که حالت طبیعی چهره خود را حفظ کرده بودند هم تماشا کردند. به منظور پنهان کردن هدف آزمایش، محققان چندین کار فیزیکی کوچک دیگر را با هم ترکیب کردند و از شرکت کنندگان خواستند مسائل ریاضی ساده را هم حل کنند. بعد از این مرحله، شرکت کنندگان میزان احساس شادی خود را ابراز کردند.

### لبخند زدن، یک توانایی شگفت انگیز

تجزیه و تحلیل داده های به دست آمده افزایش در خود توجه شادی شرکت کنندگانی را نشان داد که حالت چهره تصاویر خندان را تقلید می کردند یا دهان خود را به سمت گوش خود می کشیدند. افراد هنگام تماشای تصاویر شاد با چهره طبیعی هم شادتر شدن خود را ابراز کرده بودند؛ در حالی که گروهی که خودکار در دهان خود نگه داشته بودند، تغییر زیادی در احساسات تجربه نکردند که علت آن می تواند شباهت نداشتن حالت چهره به لبخند باشد. «نیکلاس کولر»، نویسنده اصلی این مقاله گفت: «ما به قدری احساسات مختلف را تجربه می کنیم که فراموش می کنیم چه توانایی شگفت انگیزی داریم، اما بدون وجود احساسات هیچ گونه دردی لذت، رنج یا سعادت و غم و شادی وجود نخواهد داشت.» وی ادامه داد: «این تحقیق نکته ای اساسی درباره نحوه عملکرد احساسات را به ما یادآوری می کند. لبخند زدن می تواند باعث ایجاد احساس شادی در افراد و در هم کشیدن آبروها هم می تواند باعث عصبانیت فرد شود».

### داده تصویری

## ۶ علامتی که از طلاق تان پیشیمان خواهید شد



هم اشاره می کردین. در حدیث ها و روایت های متعددی به استفاده از عطر سفارش شده است. \* هر بار تلویزیون یک برنامه پخش می کنه که پر از دیدمیشه، انتقادها هم به اون برنامه سرازیر میشه. من بیشتر قسمت های این برنامه رو دیدم و ۹۹ درصد شرکت کننده ها اصلا جرئت نمی کنن بهش دست بزنن که به حیوان آزاری منجر بشه.

\* زندگی سلام، یک ماه پیش اگه به من می گفتن مراکش و کرواسی می رسن به نیمه نهایی جهانی، می خندیدم و باور نمی کردم، اما الان اونادارن برای حضور در فینال آماده میشن.

### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام  
پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۹۹۹۹۹۹۹

\* این روزها بیشتر از بوی خوش عطرها، قیمت هاشون هوش روزا سر انسان می بره. مر بوطه پرورنده دشت خوانی رایحه ها».

\* با خواندن مطلب «پیشگیری از سکنه قلیی در روزهای سرد» در صفحه سلامت، از الان هر وقت توهوای سرد برم بیرون، یک استرس بهم اضافه میشه که هر لحظه ممکنه سکنه کنم!

\* خیلی ناراحت شدم که دیدم یک مادر به معلم بچهاش پیام داده و گفته اگه لازم، بزنبش تا آدم بشه. برای پدر و مادر شدن باید یک دوره روان شناسانه گذراند تا نسل درستی برای آینده تربیت بشه.

\* یک عطر داشتیم که خانم خیلی دوست داشت. اسمش یادم رفته و گر نه چند بار می خواستم برم دوباره بگیرم. مشی خیلی خوبه که آدم خوش بوباشه.

\* در جواب مخاطبی که گفته مراکش شناسی تا این مرحله اومد بالا، به هیچ وجه این طور نیست. شیوه بازیش همینکه بازی حریف رو خراب کنه تا بتونه امتیاز بگیره. این خودش در فوتبال امروز، یک سیستمه.

\* بهتر بودر پرورنده عطر و رایحه های خوش، به احادیث متعدد از معصومین (ع) در این باره

زندگی و برای رسیدن به آرامش به مصرف موادی می آورند. برخی هم با دنباله روی از هنجار زن جذاب و لاغر اندام، به دنبال کاهش سریع وزن خود هستند که در این راه از مواد مخدر صنعتی و شیشه استفاده می کنند که متأسفانه در برخی از آرایشگاه های زنانه ترویج می شود و همین انگار هزن جذاب و لاغر اندام، بعضی دختران نوجوان را به دام اعتیاد می کشاند.

### دشواری های مسیر در مان اعتیاد در زنان

با توجه به این که مصرف مواد توسط زنان در مغایرت با نقش طبیعی آن هادر جامعه پنداشته می شود، از حمایت اجتماعی کمتری برای ترک بر خور دارند که این مسئله شرطی برای ترک و در مان را مشکل می کند. تحقیق ها و بررسی های مختلف نشان می دهد که مردان بیشتر به واسطه گروه همسالان و شبکه های دوستی با مواد آشنایی شوند، اما زنان مصرف مواد را در جمع های خانوادگی یا روابط صمیمی شروع می کنند. این گزاره ضرورت توجه خانواده ها در قبال فرزندان و به ویژه دختران را یادآور می شود.

### والدین باید گسل های عاطفی را شناسایی کنند

هر جا که روابط عاطفی بین اعضای خانواده به سادی گراید زمینه بروز اعتیاد به ویژه در دختران افزایش می یابد. والدین با شناسایی به موقع این گسل های عاطفی و پوشش این گسل ها با رفتار های توأم با احترام توجه به فرزند، زمینه بروز اعتیاد را در نطفه خفه کنند. در صورت بروز تعارض بین والدین و فرزند، با مذاکره و گفت و گوی همدلانه سعی در بر طرف کردن چالش کنید. رفتار را از شخصیت فرزند خود جدا کنید و فقط رفتار او را نقد کنید و به او اطمینان دهید که شخصیت او را دوست دارید، ولی به برخی از رفتار های او نقد دارید. به این ترتیب احتمال مقاومت و اعتراض در فرزند شما کمتری می شود و اجاز ورود اعتیاد با لباس اعتراض رانی دهید.

### ۲ توصیه به خانم ها برای واکنشینه شدن در برابر اعتیاد

### ۱- راهبردهای مقابله با استرس و حل مسئله را به کار بگیرید

با به کار بردن راهبردهای حل مسئله و مقابله با استرس می توانید میزان استرس خود را در حد متعادل نگه دارید و با واقعیت های پیرامون زندگی خود روبه رو شوید و دیگر نیاز نیست که از مواد به عنوان فرار از موقعیت و تسکین بعد از آن استفاده کنید. در این راه می توانید از روان شناس هم کمک بگیرید.

### ۲- شبکه اجتماعی و دوستان خود را گسترش دهید

همان طور که در این مطلب ذکر شد برخی از اختلالات همچون افسردگی و اضطراب که در زنان بیشتر از مردان دیده می شود می تواند یکی از تسهیل گر ان اعتیاد باشد بنابراین شما می توانید با گسترش شبکه دوستان و غنی کردن روابط، خودتان را در برابر پدیده اعتیاد واکنشینه کنید.

# زنگ خطرهای اعتیاد های زنانه

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور گفته

متأسفانه بخشی از اعتیاد در حال زنانه شدن

است؛ اتفاقی که پیامدهای تلخی برای فرد و

جامعه دارد و پیشگیری از آن ضروری است



مصطفی نجمی | پژوهشگر حوزه اعتیاد

### محوری

زنان نیمی از جمعیت جامعه و همه جوامع جهانی را تشکیل می دهند و از قربانیان بسیاری از آسیب ها و انحرافات اجتماعی هستند. در این میان نمی توان گفت اعتیاد اولین و عمده ترین آسیب است اما یکی از مهم ترین آن ها است. هر جا که پای اعتیاد بازی می شود، در صف نخستین آسیب هایش زنان قرار دارند؛ چرا که بیشترین آسیب ها از اعتیاد پدر، همسر، برادر و فرزند به آن ها وارد می شود. به تازگی معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور گفته است: «متأسفانه بخشی از اعتیاد در حال زنانه شدن است و در بخش زنان گسترش می یابد و سن اعتیاد را پایین می آورد و این ها زنگ های خطر ی است که هشدار می دهد هر زینه و برنامه بیشتری را برای خانواده ها داشته باشیم.» (منبع خبر: ایسنا). در ادامه از علت ها و آسیب های اعتیاد در زنان گفتیم.

### افزایش خاموش اعتیاد زنان

با توجه به این که مصرف مواد در زنان نامتعارف تر و ناپهنج تر از مردان تلقی می شود، خانم های معتاد معمولاً از مراجعه به مراکز درمانی معتادان اکراه بیشتری دارند و به همین دلیل اغلب شیوع اعتیاد در زنان کمتر از میزان واقعی تخمین زده می شود. تحقیقات نشان می دهد که اگر چه بروز مصرف مواد در سال های اخیر در هر دو جنس افزایش داشته، ولی سرعت افزایش اعتیاد در زنان به طور معناداری بیشتر از مردان بوده است. آمار ها همچنین حاکی از کاهش سن اعتیاد در بانوان و گرایش آنان به مواد مخدر و روان گردان (صنعتی) است که این وضعیت، تهدید بزرگی برای خانواده و جامعه به شمار می رود.

### آسیب های اعتیاد در زنان

آسیب های اعتیاد دیگر به هیچ فردی پوشیده نیست و همه ما از آسیب های جسمی و روانی که سلامت فرد در به خطر می اندازد تازیان های اقتصادی و آسیب های متعدد اجتماعی آن آگاه هستیم، ولی این آسیب ها در زنان بسیار شدیدتر از مردان است و با توجه به نقش زنان در خانواده، امن ترین کانون زندگی که به یقین خانواده است با آسیب مواجه می شود و بر کل خانواده و حتی نسل های بعد هم تأثیر مخرب ی دارد.

## بدترین اشتباه والدین برای خواباندن نوزاد

یک مشاور خواب برای والدینی که شش ها برای خواباندن فرزندشان خود به خصوص نوزادان مشکل دارند، نکات مهمی را به اشتراک گذاشته است. «لین پالمربستون» ۵۱ ساله، می گوید «کارهای ساده ای» وجود دارد که والدین می توانند انجام دهند تا مطمئن شوند که هم خود و هم فرزندانشان، حتی اگر نوزاد تازه متولد شده داشته باشند، تمام شب راحت می خوابند.

عادت دادن نوزاد به بیدار شدن در شب! او در قدم اول پیشنهاد می کند که ساعت خواب و بیداری ثابتی داشته باشید، شب ها از محرک ها دوری کنید و وقتی به رختخواب بروید که آن قدر خسته باشید که بخوابید نه این که استراحت کنید. توصیه او در باره نوزادان این است که حتماً «این کار را از روز اول شروع کنید». مشاور خواب، اهل همیلتون تورنتو در کانادا، نوزادان را «موجودات عادت پذیر» می نامد و می گوید: «اگر والدین حرکتی اشتباه انجام دهند، آن اشتباه که می تواند بدترین هم باشد این است که هر بار که نوزاد گریه می کند، بترسند و خود را متعهد کنند هر کاری از دستشان برمی آید، انجام دهند تا جلوی گریه نوزاد را بگیرند. آن چه ما به عنوان کارشناسان پیش و بعد از زایمان برمی بینیم، این است که والدین در شب به محض شنیدن صدای نوزاد می گویند ای خدای من بچه بیدار شد؛ بعد شروع می کنند به رسیدگی به او یا دادن شیشه شیر. اتفاقی که می افتد این است که نوزاد عادت می کند هر بار بیدار می شود به دادرش برسد و والدینش به او شیر بدهند!». پالمربستون می گوید و اینی به عادت تبدیل شود، آن وقت

نوزادان «تقریباً هر ساعت یا هر یک ساعت و نیم یک بار از خواب بیدار می شوند». باین حال، اگر والدین «نوزاد را هر چند ساعت بیدار کنند تا فقط نوقش را بکنند و دقیقه صبر کنند» معمولاً نوزاد گریه سر نمی دهد و دوباره به خواب می رود. او هشدار می دهد والدینی که تا نوزاد در شب گریه می کند به سرگرمی می روند، او را در معرض خطر «خواب زدگی بیش از حد» قرار می دهند که به معنای از خواب بیدار شدن مداوم است.

نداشتن خواب منظم و احساس خستگی در طول روز

نداشتن خواب عمیق ممکن است مشکلات سلامت روانی موجود یا جدید را تشدید کند و والدینی که عمیقاً خسته اند، ممکن است نتوانند در طول روز به فرزندانشان خود توجه زیادی نشان دهند. پالمربستون در پایان می گوید یک راه برای جلوگیری از احساس خستگی در طول روز، ایجاد یک برنامه خواب منظم است که در آن هر روز باید در یک ساعت مشخص بخوابید و بیدار شوید. او می گوید: «در باره نوزادان هم، دقیقاً هماهنگی، زمان ثابت خوابیدن و زمان ثابت بیدار شدن، حتی در روزهای تعطیل، کلیدی است».

