

## همسر م گفت بعد از ترک پیشم می ماند اما رفت

۳۶ ساله ام و میزان تحصیلاتم اول راهنمایی است. راننده خودروی سنگین هستم. قبلا به مواد مخدر اعتیاد داشتم و الان چهل روز است که پاک شدم. زمانی که از کمب آمدم، همسرم تصمیم به جدایی گرفت هر چند گفته بود بعد از ترک، پیشم می ماند. او ۳۴ ساله و دیپلم است. صاحب یک فرزند پسر هستیم. چند بار پیام دادم که فرصتی سه یا چهار ماهه بدهد و اگر من مثل قبل بودم، جدا شود. نمی خواهم از دستش بدم.



فائزه سجادی | روان شناس عمومی



سم زدایی که در ۴۰ روز ابتدایی ترک اتفاق می افتد، فقط شروع درمان اعتیاد است نه پایان آن. اصل درمان اعتیاد، پس از سم زدایی آغاز می شود که در برگیرنده درمان های روان شناختی، خانواده درمانی و کمک گرفتن از گروه های خودیاری است. ترک اعتیاد مستلزم یک سال پاکی و درمان اعتیاد، فرایندی مادام العمر است. سعی کنید با ادامه درمان با کمک روان شناس متخصص اعتیاد و شرکت در گروه های خودیاری از قبیل NA و تغییر رفتارهای معنادار و یادگیری رفتارهای سالم، رابطه موثرتری با همسرتان برقرار کنید تا کم کم به شما اطمینان کند. عموم مردم به دلیل ماهیت عود کننده اعتیاد، تنها زمانی به ترک اعتیاد اعتماد می کنند که او را مدت ها در پاکی ماندگار ببینند و متوجه تغییرات فکری، رفتاری و ارتباطی او بشوند و این مقصود، مستلزم صبر و شکیبایی و گذشت زمان قابل توجهی است. صبور باشید و برای ماندن در مسیر پاکی و تغییرات مثبت همچنان پیگیری باشید.

اعتماد را به همسر تان بر گردانید

اعتیاد یک بیماری است نه جنایت و جرم. این موضوع را باید قبول کرد و پذیرفت که کانون خانواده تاکنون یک کانون بیمار بوده و این بیماری، اعضای خانواده را فلج کرده است. بعد از مرحله بهبود، باید ثابت قدم باشید و اعتماد از دست رفته را به خانواده برگردانید. با همسر تان صحبت و او را درباره بیماری اعتیاد آگاه کنید. به ایشان بگویید راه نجات، قطع کردن و بردن نیست بلکه ماندن و مبارزه کردن است.

از یک فرد مورد اعتماد کمک بگیرید

همسرتان را ترغیب کنید در جلساتی که برای خانواده های افراد معتاد تشکیل می شود، شرکت کند. در این راه و با توجه به این که همسر تان جواب پیام هایتان را نمی دهد از یک نفر سوم و مورد اعتماد کمک بگیرید. در آن محیط، آگاهی و اطلاعات بیشتری در این باره در اختیار خانواده ها قرار می گیرد و درباره نحوه رفتار با فرد تازه ترک کرده صحبت می شود. شما اگر می خواهید جلوی بی اعتمادی همسر تان را بگیرید و او را به زندگی مشترک برگردانید، باید ابتدا خودتان ثابت قدم باشید و درباره ابعاد این بیماری آگاه تر شوید.

با این که شما و آن ها در کنار هم در یک گروه هستید. خنده شاخصی است از قوت یک رابطه.

زن و شوهر ها باید بخندند

بر اساس نکات مطرح شده، مشخص می شود چرا زوج ها با مزاح های بی مزه یکدیگر از خنده روده بر می شوند در حالی که این خنده به ناظران سرایت نمی کند! اگر از فردی این حرف را بشنوید که فلائی خیلی شوخ طبع است و به همین دلیل واقعا به او علاقه دارم، منظور این است که به فلائی علاقه دارم و این علاقه را این طور نشان می دهم که وقتی با او هستم می خندم. واضح است چه بسا شادمانی اصلی ترین شیوه حفظ روابط باشد. نتایج یک پژوهش نشان داده است زوج هایی که باهم می خندند، پس از یک اتفاق سخت، بسیار آسان تر تنش هایشان را فرو می نشاندند و روی هم رفته احتمالش بیشتر است که مدت بیشتری با هم بمانند. افرادی که با هم به ویدئوهای خنده می خندند، احتمالش بیشتر است که اطلاعات شخصی شان را در اختیار دیگران بگذارند که این کار فضای مشترک بیشتری بین افراد ایجاد می کند. خنده همچنین با بالا رفتن آستانه درد نسبت مستقیم دارد، احتمالا به این دلیل که خنده محرک ترشح بیشتر اندورفین هاست. اندورفین ترکیباتی شیمیایی است که میزان الفت اجتماعی را افزایش می دهد.

تفاوت قهقهه های مصنوعی و واقعی

میان قهقهه های «مصنعی» که می توانیم برای مزه دادن به گپ و گفت هایمان به کار ببریم و قهقهه های کاملاً بی اختیار که ممکن است یک پرنامه تلویزیونی یا رادیویی را خراب کند، تفاوت هایی وجود دارد. لحن های مصنوعی تر، معمولاً بیشتر تو دماغی اند در حالی که وقتی بی اختیار و از ته دل می خندیم و نمی توانیم جلوی خودمان را بگیریم، لحن مان هیچ گاه تو دماغی نیست.

دلایل علمی مسری بودن خنده

با اسکن های اف ام آر آی ذهن، ثابت شده است مغز چگونه به انواع گوناگون خنده پاسخ می دهد. به نظر می رسد هر دو نوع این خنده ها یعنی واقعی و مصنوعی، نواحی آینه ای مغز را تحریک می کنند. این نواحی، به تقلید اعمال دیگران گرایش دارند و چه بسا همین تقلید عصب شناختی، علت مسری بودن خنده باشد. جالب است بدانید هنگامی که با فرد دیگری هستید، احتمال خندیدن تان ۳۰ برابر بیشتر است.

در جمع ها بیشتر می خندید

جنبه جالب خنده در برنامه های استند آپ کمدی، این است که در این مواقع، با نوعی تعامل سر و کار داریم که باعث خنده می شود. در قسمت هایی از این برنامه ها، مخاطبان شروع می کنند به خندیدن و سپس خنده فرو می نشینند. اگر چه شاید این حرف تناقض آمیز به نظر برسد اما طنزپردازها معمولاً در محل های بزرگ تر راحت تر اجرا می کنند شاید به این دلیل که ماهیت واگیردار خنده باعث می شود وقتی تعداد افراد بیشتر است، امواج شادی راحت تر ایجاد شود. روزهای ابتدایی سال، زمان خوبی برای شرکت در جمع های خانوادگی و دوستانه است و جمع ها هم محل بسیار بهتر و مستعدتری برای خندیدن است. بایاید از فراگیر و مسری بودن خنده، سوء استفاده کنیم!



عاطفه ای اجتماعی

خنده «عاطفه ای اجتماعی» است که ما را گرد هم می آورد و یاری مان می کند با هم الفت بگیریم و هیچ ربطی به این ندارد که آیا چیز خنده داری در میان هست یا نه

آثار روان شناسانه خندیدن و دلایل علمی مسری بودن آن

# بخند تا دنیا بهت بخنده

د. یوید رابسون | مترجم: محمد هادی حاجی بیگلر

ترجمه

بیشتر ما هر روز، دست کم برای چند دقیقه هم که شده می خندیم بنابراین باید خنده را خیلی خوب بشناسیم، اما آیا واقعا این طور است؟ به طور مثال، آیا می دانیم چرا اگر فردی در جمع بخندد، همه به قهقهه می افتند؟ چرا گاهی بدون آن که موضوع با مزه ای در کار باشد، می خندیم؟ وب سایت «ترجمان» در مقاله ای به رایج ترین سوالات درباره آثار مثبت خنده و مسری بودن آن، پاسخ داده است.

پیش چشممان درد می کشد مانند وقتی که فردی جلوی چشم ما زمین می خورد، قهقهه به ما هجوم می آورد؟ و چرا خنده این قدر واگیردار است؟ پژوهش های پیشین نشان داده بودند همه ما انسان ها می توانیم شش عاطفه عام و مشترک (ترس، خشم، تعجب، انزجار، غم و شادی) را در میان همه فرهنگ ها بر اساس حالات چهره تشخیص دهیم اما «اسکات» در پی این بود بفهمد آیا ما اطلاعات ظرفی تر ی را هم در آواهایمان رمز گذاری می کنیم یا خیر. به این منظور، او از عده ای از بومیان نامیبیا و عده ای انگلیسی خواست به آوای

خنده با دیگر عواطف مثبت تفاوت دارد خنده رفتاری عجیب و پیچیده است. ما انسان ها از لحظه تولد با گریه دمخوریم ولی خنده و ظرافت های آن را باید قدم به قدم بیاموزیم تا بتوانیم معنی خنده ها را بفهمیم، خنده های مصنوعی را از خنده های واقعی تشخیص دهیم و نابه جا و بی مورد قهقهه سر ندهیم. «سوفی اسکات» عصب شناسی است که سال هاست درباره خنده تحقیق می کند. او به دنبال یافتن پاسخ هایی برای این سوالات، دست به تحقیقات جالبی زده است. سوال این است چرا گاهی حتی با این که یکی دارد

## صفحه ویژه تخفیفات

پذیرش انحصاری آگهی

تلفن مشاور و راهنما: ۰۹۱۰۵۵۰۱۷۸۳ - ۰۹۳۳۱۱۵۳۷۵۵

۰۹۶۲۲۹۳۶

لحاف، ملحفه و پارچه، نوزاد و نوجوان، پتو، تشک، بالش، حوله، آشپزخانه و لوازم دکوری

**لیکو**

پنجراه سیاه - بین ابن سینا ۱۴ و ۱۶  
نماینده انحصاری لایکو در مشهد

لحاف QR code رو اسکن کنید

۰۵۱۳۸۴۸۲۱۲۰  
۰۹۱۵۲۲۲۲۲۳۵

جشنواره خرید تا ۲۵ اسفند تمديد شد

چمعه ها باز است همزمان با سراسر کشور ۴۴ سال سابقه

۱۰٪ الی ۵۰٪

DAEWOO DE snow

لوازم خانگی شعبه مرکزی

۱۰ میلیون فرید با پرداخت ماهیانه ۳۴۷ هزار تومان فروش اقساطی ۶ ماهه بدون کارمزد

تخفیف ۱۰٪ تا ۱۵٪ >> خرید لوازم منزل با اقساط ۳۶ ماهه

تلفن: ۵-۰۵۱-۳۶۰۲۱۵۳۳  
دورنگار: ۰۵۱-۳۶۰۷۳۱۵۹  
بلاوار معلم بین معلم ۱۲ و ۱۰



## شکفت انگیزترین

فروشگاه کیف و کفش در مشهد



تیک

برای دیدن سایر محصولات ما (با افتخار کاملاً تولید داخلی) به کانال زیر مراجعه فرمایید

@kafshtik1

مردانه  
زنانه  
بچه گانه

آزادشهر - امامت ۳ قطعه دوم  
۰۹۱۵۳۵۸۴۱۴۶

