

از طلاق تا شادی و ترک سیگار!

گروه خانواده و مشاوره

محوری

تنها 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 مَسری است اما این ها تنها مواردی نیستند که مَسری 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 درباره بعضی دیگر از آن ها باید مراقب مَسری بودن شان باشیم. در ادامه به ۱۱ رفتار و اتفاقی می پردازیم که مَسری 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 فکر و 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 را 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 با ارزش تری می دانستند. روان شناسان به این مسئله، سندروم حلقه ا دواج می گویند. برای مثال، مردان زمانی که کسی خواهان آن ها باشد، جذاب تر به نظر می رسند چون حتماً قادر از ارزش داشته اند که متعلق به کسی باشند.

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.

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 با دوست شاد یکی از دوستان تان یک ارتباط درجه ۲ تا ۱۰ درصد احساس خوب به شما می بخشد.

۶

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.



اضطراب

مغز انسان از توانایی شناسایی اضطراب در دیگران مثل تشخیص افزایش میزان تنفس برخوردار است. این مسئله باعث فوران هورمون های اضطراب در بدن ما هم می شود. برای آن که اضطراب دیگران به شما سرایت کند، لازم نیست با آن ها در یک اتاق باشید. در واقع اضطراب حتی از طریق ایمیل، پیامک و شبکه های اجتماعی قابل انتقال است. برای مثال، دادن جواب های کوتاه می تواند این پیام را به طرف مقابل بدهد که شخص تحت فشار یک ضرب الاجل کاری قرار دارد. وقتی دچار اضطراب هستید، به خدشان استراحت دهید و به اندازه کافی بخوابید. این کار نه تنها خودخواهی نیست بلکه برای اطرافیان شما هم مفید است.

۹

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 مَسری دارد.

دکوراسیون داخلی

چیدمان مدرن مهم ترین بخش خانه!

راحله عجم اکرامی

طراح وایبده 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 می شود. از سویی 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 ۰۱۰۴۷۰۳۶-۱۱۶۱۱۳۸۰۳ تماس حاصل فرمائید

مرکز درمان اعتیاد زندگی دوباره (بستری)

«برنامه های آموزش روزانه در مرکز»
«شرکت در جلسات گروه درمانی خارج از مرکز»
«استخر، سونا، خارج از مرکز»
(مدیریت خودی)

قاسم آباد، بلوار فلاحی، بلوار فاطمیه ۱، پلاک ۶ ۰۵۶۰۶۰۳۰۳-۰۹۱۵۹۱۱۸۶۱

کلینیک درمان و بازتوانی اعصاب مهرآوران

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

ساعت کار : معاینه ظهر ها از ساعت ۱۱ الی ۲۰
بین معلم ۵۰ و ۵۲ شماره ۱۳۳۶ ساختمان پاسارگاد طبقه سوم واحد ۵

۰۹۳۵۶۸۸۶۸۸۲-۳۸۹۶۱۴۰۹-۳۸۹۶۱۵۸۲

کلینیک گهربد

با گهربد زیباتر از گذشته

کلینیک گهربد 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 : ۰۵۱-۳۷۶۷۹۹۰۳

دکتر پگاه میرزائی

-برداشت کلیه ضایعات پوستی خال وزگیل با دستگاه بدون خونریزی
-شفاف سازی وجوانسازی پوست به روش میکرودرم ابریش
تماس ورزرو وقت ۰۷۱۲۸-۹۳۵۵۵۰۹۳۵

تماس ۱۲-۰۱۰-۷۱۰-۱۸ مشاوره حضوری رایگان

خدمات پرستاری در منزل

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

شماره روزی در منزل و بیمارستان
۰۹۰۲۷۶۲۸۰۶-۰۳۷۵۱۳۵۰۱
۰۹۱۵۶۱۵۲۲۹۰-۰۹۱۵۶۱۵۲۲۹۰

درمانگاه شبانه روزی

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

مرکز مراقبتی توانبخشی سالمندان گلستان

بازارانه 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 مکدون و B۲ روان درمانی فردی خانواده درمانی و درمانهای گروهی

بلوار پیروزی - بین ۳۲ و میدان حر پلاک ۵۶
۰۲-۲۸۸۴۴۱۰۱

کلینیک فیزیوتراپی توانمهر

فیزیوتراپیست حسین فراسی
«نظام پزشکی ف ۸۳۰۱»

فیزیوتراپی و توانبخشی بیماریهای ارتوپدی، مغز و اعصاب، ترمیمی و اطفال
مجرب به لیزر بر تون، CPD، مگنت و شوک ویو

۳۸۴۵۴۱۳۴

آدرس: میدان احمدآباد خیابان سلمان فارسی
روبروی سلمان فارسی ساختمان پزشکان آبشار

درمانگاه دندانپزشکی

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 و تیغ
۳۸۶۴۴۶۴۴

بلوار پیروزی بعد از چهارراه صیاد
نیشن پیروزی ۶۷ جنب داروخانه شبانه روزی

کلینیک بازتوانی و درمان اعتیاد فیوشا

بین پیروزی ۳۸ و میدان هاشمیه ۰۷۸-۳۸۸۳۰۰۷۸
ساعت کاری ۹/۳۰ صبح الی ۱۲/۳۰

دکتر محمود مولائی

جراح و متخصص کلیه و مجاری ادراری - تناسلی، پروستات
نایاب روری، بیماریهای آمیزشی

احمدآباد - عارف ۲ - ساختمان مهر - طبقه ۳ ۰۹۹۰۱۹۷۲۵۸۸۳-۳۷۶۴۰۴۷۵

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