



## 9 رفتاری که مُسری بودن شان را باور نمی کنید

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 مُسری است اما این ها تنها مواردی نیستند که مُسری هستند و چیزهای عجیب دیگری هم وجود دارد که از دیگران به ما سرایت می کند و باور کردنشان سخت است.

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 مُسری است اما این ها تنها مواردی نیستند که مُسری هستند و چیزهای عجیب دیگری هم وجود دارد که از دیگران به ما سرایت می کند و باور کردنشان سخت است. به گزارش وبسایت روزیاتو، بعضی از آن ها مزیت هایی دارند اما دربارۀ بعضی دیگر از آن ها باید مراقب مُسری بودن شان باشیم. در ادامه به ۱۱ رفتار و اتفاقی می پردازیم که مُسری هستند.

### سفارش غذا در رستوران

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان، 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.

### 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 به مشکلات زندگی را تحت تأثیر خود قرار دهند.

### تمایل به چیزهای جدید

این که وقتی بعد از دیدن کیف جدید دوست تان، ناگهان دل تان کیف جدیدی می خواهد، اتفاقی نیست. طی تحقیق منتشر شده در نشریه Neuroscience در سال 2016 مشاهده شد که شرکت کنندگان پژوهش وقتی تصور می کردند دیگران خواستار چیزی هستند، آن چیز را با ارزش تر می 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 حتما آن قدر 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.

### 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.

## 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.

## 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.

## 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 خودتان استراحت دهید و به اندازه کافی بخوابید. این کار نه تنها خودخواهی نیست بلکه برای اطرافیان شما هم مفید است.

## 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 مُسری دارد .