



۶ نکته درباره اهمیت محبت در روابط ناشویی

چرا نمی‌توانم به همسرم محبت کنم؟!

همراه باشد و...

■ نادیا اسماعیلی
چند وقت پیش داشتم گشتی در فضای مجازی و شبیه‌ک‌های اجتماعی می‌زدم که به جمله زیبایی برخوردم و حیقم آمد از کنارش به سادگی گذر کنم. جمله این بود: «برخی از مسا آدم‌ها به مردها محبت می‌کنیم و فاتحه زندگی زنده‌ها را می‌خوانیم در صورتی که آدم زنده نیاز مند محبت است. تا زنده‌ایم قدر یکدیگر را بدانیم و سه هم محبت کنیم. تا وقتی زنده‌ایم لیوان آبی دست یکدیگر بدهیم. بعد از مرگ، چهار لیتری گلاب سه کار میت نمی‌آید!» واقعا هم همین است و این یعنی مهر و محبت در یک رابطه بسیار مهم است و باید بدان توجه ویژه‌ای داشت. آنچه می‌خوانید نکاتی کلیدی درباره محبت کردن است که از وب‌سایت **lovetopivot.com** برگرفته و ترجمه شده است.

■ مهر و محبت در یک رابطه چقدر مهم است؟

وجود محبت در یک رابطه بسیار مهم و اساسی است، چون به هر دو شریک زندگی کمک می‌کند تا احساس هماهنگی، عشق و درک متقابل را تجربه کنند. محبت کردن و محبت دیدن، به سادگی کمک می‌کند تا یک رابطه امن‌تر و مراقبتی را ایجاد کنید. این برای همه جنبه‌های محبت است و نه فقط صمیمیت فیزیکی. محبت عاطفی به اندازه همتای فیزیکی آن اهمیت دارد و برخی معتقدند که بدون بعد عاطفی هیچ بعد فیزیکی وجود ندارد. بنابراین محبت مهم است، نه فقط به خاطر دلایل ذکر شده، بلکه دلایل بیشتری نیز وجود دارد که چرا محبت بسیار مهم است: محبت مقدار زیادی از هورمون‌های خوب را آزاد می‌کند. محبت به ایجاد یک رابطه و اعتماد بیشتر کمک می‌کند. محبت فیزیکی به کاهش فشار خون کمک می‌کند. داشتن مهربانی با شریک زندگی باعث کاهش هورمون‌های استرس می‌شود. افزایش قایل توجهی از آن می‌تواند با افزایش رضایت از رابطه ناشویی

راه‌نما

آیین همسر داری و توجه و محبت به خانواده از جمله حوزه‌هایی است که دین مبین اسلام درباره آن رو یک‌دهایی سازنده و تعالی بخش دارد. آثار مکتوب بی‌شماری که در این زمینه تألیف شده نیز عموماً برگرفته از آیات قرآنی وسیره و احادیث معصومین(ع) است. آنچه در ادامه می‌خوانید گلچینی از بوستان پربار کلام معصوم(ع) در این زمینه است.

■■■■

حضرت محمد(ص):

- بهترین مردان امت من، آن کسانی هستند که نسبت به خانواده خود خشن و متکبر نباشند و بر آنان ترحم و نوازش کنند و به آنان آزار نرسانند.

-این گفتار مرد به همسرش که «هن تو را دوست دارم، هرگز از قلب زن بیرون نمی‌رود.

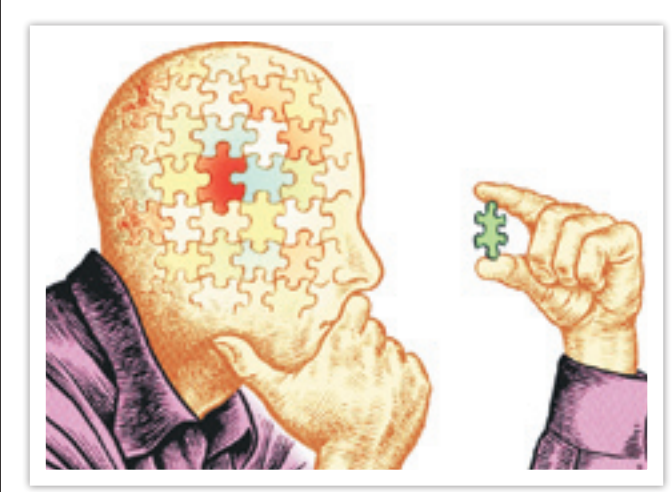
-هر کس به بازار رود و هدیه‌ای برای خانواده‌اش بخرد و ببرد، آباداش او مانند کسی است که برای نیازمندان صدقه می‌برد او هنگامی که هدیه را به خانه می‌برد او باید قبل از پسران به دختران بدهد، زیرا کسی که دخترش را شادمان کند، مانند کسی است که یک بنده از فرزندان اسماعیل را آزاد کرده است. هر کس آبادان دهنده‌ای چشم پسری را روشن کند، گویا از ترس خدا گریسته‌است و هر کس از ترس خدا بگرید، خداوند او را داخل نعمت‌های بهشت کند.

- نخستن مرد در کنار خانواده‌اش، نزد خدای بزرگ دوست‌داشتنی‌تر از اعتکاف او نخستن آدم در این مسجد من است.

- کسی که زنی دارد که آن زن به او آزار می‌رساند، خداوند نماز و کارهای نیک زن را نمی‌پذیرد تا اینکه به مرد کمک و او را راضی کند، اگرچه این زن تمام عمر را روزه بگیرد و نماز بخواند و بندگان را آزاد و داریی اش ا راد راه خدا اتفاق کند، این زن نخستین کسی است که وارد آتش جهنم می‌شود. سپس حضرت فرمودند: مرد

سبک‌زندگی

سبک‌زندگی ۸۸۹۸۴۷۱



کتاب‌های تفکر هوشمند چه چیزی به ما ارائه می‌دهند؟

سوگیری را از تصمیماتمان حذف کنیم!

■ **تلاخیس: سلما سلطانی**

بیشتر وقت‌ها تفکر، کاری سخت به نظر می‌رسد، ولی وقتی کلمه «هوشمند» را به آن اضافه می‌کنیم، شکل جذاب‌تری پیدا می‌کند، حالتی به‌روز به خود می‌گیرد، به‌طور مبهمی فناوریانه می‌شود و نوید ترفند یا میان‌بری به‌دربخور را می‌دهد. کسی که هوشمند است در مقایسه با کسی که صرفاً متفکر یا باهوش است، زیرک هم هست. از همین جهت است که اخیراً چاپ کتاب‌های «تفکر هوشمند» افزایش یافته است. گونه‌ای از همان کتاب‌های خود‌یاری که این‌بار مخاطبش استدلال‌گران جویای نام هستند. کتاب‌های «تفکر هوشمند» به ما نوید می‌دهند که اگر سوگیری را از تصمیماتمان حذف کنیم برگ برنده سبقت از دیگران را به دست خواهیم آورد، اما آیا واقعاً چنین است؟

خیلی‌وقت‌ها به نظر می‌رسد که جهان دارد رو به تباهی می‌رود؛ عده‌ای حاضر نیستند در برابر بیماری خطرناک خود را واکنسینه کنند، اخبار هر شب از تغییرات عظیم آب‌وهوایی ناشی از گرمای جهانی حرف می‌زند، میلیارد‌ها رد در سفینه‌ها خود را به فضا پرتاب می‌کنند، در حالی که تعداد افرادی که شغل‌های نامطمئن دارند و مجبورند برای پر کردن شکمشان به غذای خیره‌هایموتسل شوند بیش از همیشه شده‌است. اگر از این دیدگاه‌نگاه کنیم، انسان چندان موجود عقلانی به نظر نمی‌رسد. به همین دلیل جانانای سوئیفت با بررسی حماقت‌های عصر خودش، تعریف ارسطو از انسان، یعنی «حیوان ناطق» را به‌طور تمسخرآمیزی بازتعریف کرد: حیوان مستعد عقلانیت.

ولی چطور می‌توانیم مستعدتر شویم؟ بیشتر وقت‌ها تفکر، کار سختی به نظر می‌آید، ولی وقتی «هوشمند» را به آن اضافه می‌کنیم، شکل جذاب‌تری پیدا می‌کند، به‌طور مبهمی فناوریانه (مثل تلفن هوشمند) می‌شود و نوید ترفند یا میان‌بُری به‌دربخور را می‌دهد. کسی که هوشمند(smart) است، به لحاظ ریشه شناختی بعضی از مردم برخی چیزها را به‌خطر می‌اندازند تا کمتر مورد هجمه نسبت به سایر مشکلات در یک رابطه باشند، مانند دخالت در روابط زوجین که بیش از حد سنی بوده و منجر به صدمه دیدن روابط ناشویی می‌شود. با این حال، به نظر می‌رسد، اما احتیاط هر چه بیشتر در دل روابط، شرط عقل و لازمه عقلانیت است و این مسئله‌ای نیست که بتوان به راحتی از کنارش گذشت.

حضرت محمد(ص) می‌فرماید: **حق مرد بر زن این است که ملازم خانه او باشد و به شوهرش دوستی و محبت و دلسوزی کند، از خشم وی دوری گزیند و آنچه را مورد رضایت اوست انجام دهد و به پیمان و وعده وی وفادار باشد**

حضرت علی(ع):

- همیشه با همسرت مدارا و با او به نیکی همنشینی کن تا زندگیت باصفا شود.

امام رضا(ع):

- کسی که از راه حلال برای تأمین رفاه خانواده‌اش تلاش می‌کند، همچون مجاهدی است که در راه خدا جهاد می‌کند. - بدان که زنان گوناگونند، برخی از آنان دستاوردی گرانبها و تاوان آرنج‌های آدمی‌ا هستند و این زن کسی است که به شوهرش محبت می‌کند و عاشق اوست.

امام سجاده(ع):

- برای من به بازار رفتن و خرید یک درم گوشت برای خانواده‌ام که میل به گوشت دارند از پنده آزاد کردن دوست‌داشتنی‌تر است.

امام باقر(ع):

- همان‌گونه که مردان دوست دارند زینت و آرایش را در زناشان ببینند، زنان نیز دوست دارند زینت و آرایش را در مردانشان ببینند.

- برای زن هیچ شغیعی نزد پدر درگارش به اندازه رضایت شوهرش سودمندتر نیست.

است که در آن، اعدادی تصادفی بر تخمین ما از چیزی کاملاً متفاوت اثر می‌گذرانند. در یکی از آزمایش‌های کانمن و تورسکی، به شرکت‌کننده‌ها گفته شد چرخ‌ری را بچرخانند که عددی بین صفر تا ۱۰۰ را به‌عنوان خروجی می‌داد. سپس از آنها پرسیده شد چند کشور آفریقایی عضو سازمان ملل هستند. آنهایی که عدد بالاتری را از چرخ دریافت کرده بودند تعداد بیشتری را تخمین می‌زدند.

سوگیری زوایی» تبدیل به یک صنعت شده است. یک نمونه از آن کتاب «تحت تأثیر اثر پراگیا آگروال است که سال گذشته منتشر شد و نشان می‌دهد سوگیری‌های ناهوشیار چگونه به آسیب‌های اجتماعی منجر می‌شود و چطور می‌توان با این‌مغالله کرد. کتاب جدید جسیکا نوردل با عنوان «پایان سوگیری: چگونه ذهنمان را تغییر می‌دهیم» بنابر تعریف کلاسیک کتاب‌های خودیاری، کتاب تفکر هوشمند به شمار نمی‌رود. با این حال ابرهاردی مقاله با سوگیری‌های نژادی و جنسیتی را به‌طور جالبی مرور می‌کند.

کتاب پایان سوگیری هم مثل کتاب‌های این‌چنینی ارجاع می‌دهد به اثر کلاسیک کانمن و تورسکی و همچنین یکی دیگر از آثار مشهور این ژانر، یعنی «تلنگر» (۲۰۰۸) اثر کس سانستاین است. در مقایسه با کسی که صرفاً متفکر یا باهوش (intelligent) است، زیرک هم هست و صرفاً در برج عاج ننشسته‌است. به این دلایل چاپ کتاب‌های «تفکر هوشمند» افزایش یافته است، گونه‌ای از همان کتاب‌های خودیاری که مخاطبش استدلال‌گران جویای نام هستند.

چوهو مختلف ژانر تفکر هوشمند مدرن را می‌توان در دو اثر پرفروش و بنیادی آن مشاهده کرد: «پلک‌زدن» (۲۰۰۵) نوشته ماکسوم گلدول و «تفکر سریع و آهسته» نوشته دنیل کانمن. کتاب «پلک‌زدن» پردازش ناخودآگاه اطلاعات را می‌ساید، چراکه باعث می‌شود گاهی تصمیمات سریع و «درونی» بهتر از تصمیمات سنجیده‌باشد

از سوی دیگر، کانمن بر خطاپذیری قضاوت‌های سریع تأکید می‌کند و با اشاره به مطالعاتی که به همراه آموس تورسکی در زمینه اقتصاد رفتاری انجام داده است، نشان می‌دهد شناخت غریزی و سریع در معرض خطاهای شدیدی قرار دارد. به این خطاها «سوگیری‌های شناختی» گفته می‌شود که اکنون دیگر برایمان آشنا هستند.

یکی از آنها سوگیری دسترس‌پذیری است؛ اگر احتمالاً تورریسمم را رایج‌تر از آنچه واقعاً هست، می‌پنداریم. یک سوگیری دیگر اثر تلنگر انداختن



بیشتر وقت‌ها، تفکر کار سختی به نظر می‌آید، ولی وقتی «هوشمند» را به آن اضافه می‌کنیم، شکل جذاب‌تری پیدا می‌کند، به‌طور مبهمی فناوریانه(مثل تلفن هوشمند) می‌شود و نوید ترفند یا میان‌بُری به‌دربخور را می‌دهد.

به این دلایل، چاپ کتاب‌های «تفکر هوشمند» افزایش یافته‌است، گونه‌ای از همان کتاب‌های خود‌یاری که مخاطبش

استدلال‌گران جویای نام هستند