



## جای خالی گفت‌وگوهای منطقی

روز جهانی منطق بهانه‌ای شد تا از ویژگی‌های کمتر گفته‌شده یک گفت‌وگوی منطق‌محور بگوئیم که تعادلی بین استدلال منطقی و تعامل انسانی برقرار و بهر شد فردی واجتماعی کمک می‌کند

زهرافولادی | روان‌شناس

محوری

گفت‌وگوی منطق‌محور نوعی تعامل کلامی است که در آن، افراد با هدف رسیدن به درک مشترک، حل مسئله یا تبادل نظر، بر اساس اصول منطق و استدلال صحیح با یکدیگر بحث می‌کنند. روز جهانی منطق در ۱۴ ژانویه یک روز بین‌المللی است که یونسکو با همکاری شورای بین‌المللی فلسفه و علوم انسانی با هدف ترویج توسعه منطق در تحقیق و افزایش درک عمومی از منطق برپا کرده است. به همین بهانه می‌خواهیم به اصلی‌ترین ویژگی‌های یک گفت‌وگوی منطقی اشاره کنیم.

### ۱ تاکید بر استدلال و تفکر نقادانه

در گفت‌وگوی منطق‌محور، تأکید اصلی بر استدلال و تفکر نقادانه است؛ به این معنا که افراد در این نوع تعامل کلامی، نظرات و ادعاهای خود را بر اساس اصول منطقی بنا می‌کنند و از مغالطات منطقی دوری می‌گزینند.

تفکر نقادانه، به عنوان یک جزء جدایی‌ناپذیر این نوع گفت‌وگو، افراد را تشویق می‌کند تا به‌طور فعال به بررسی و ارزیابی اطلاعات و استدلال‌ها بپردازند، سوال‌های اساسی بپرسند، فرضیات را به چالش بکشند و به دنبال شواهد معتبر بگردند.

هدف نهایی در این رویکرد، صرفاً تأیید باورهای شخصی نیست، بلکه کشف حقیقت و رسیدن به درک صحیح از موضوع مورد بحث است.

### مشاوره زوجین

## کاهش تنش‌های روانی با خوابیدن کنار همسر

همیشه خوابیدن در کنار همسر ممکن است راحت نباشد؛ برای مثال، شاید او خرویف کند، زیادی غلت بزند یا کابوس ببیند و شما را هم از خواب بیدار کند؛ اما محققان می‌گویند نباید از مزایای آن غافل شد. براساس گزارش Verywell Mind، «کلودیادی لاتو»، متخصص و درمانگر حوزه ازدواج و خانواده بر اساس نتایج یک پژوهش می‌گوید: «خوابیدن کنار همسر تان علاوه‌بر عمق‌بخشیدن به ارتباط فیزیکیو عاطفی با شریک زندگی خود، می‌تواند از بسیاری جهات به سلامت روان شما کمک کند.» برای مثال تحقیقات دانشگاه کیل آلمان نشان داده است خوابیدن در کنار همسر با افزایش مدت خواب و کیفیت خواب بهتر مرتبط است. همچنین خواب خوب شبانه به کاهش استرس و افزایش عملکردهای ترمیمی کمک می‌کند.

### از یادگیری بهتر تا تقویت حافظه

«ارینارومانوف»، روان‌شناس بالینی و استاد دانشگاه‌شیوا آمریکا، نیز بر تأثیر مثبت خوابیدن در کنار همسر روی کیفیت خواب تأکید می‌کند. به گفته او، این نوع خوابیدن باعث افزایش خواب REM می‌شود؛ پژوهشی در سال ۲۰۲۰ نشان داد، خوابیدن در کنار شریک زندگی با ۱۰ درصد «خواب بیشتر با حرکات سریع چشم» یا REM مرتبط است. در مرحله REM، عمدتاً رویاها رخ می‌دهند و برای عملکردهای شناختی مانند یادگیری و تقویت حافظه بسیار مهم است.

### احساس امنیت بیشتر

همچنین پژوهش دیگری در سال ۲۰۲۲ نشان داده است شریک‌های عاطفی زمانی که کنار یکدیگر می‌خوابند، سریع‌تر به خواب می‌روند. دکتر رومانوف توضیح می‌دهد از منظر تکاملی، زمانی که شب می‌خوابیم بیشتر نین آسیب‌پذیری را در برابر حمله داریم و منطقی است که سطح امنیت ۲ نفر بیشتر از خوابیدن در تنهایی باشد؛ به همین دلیل شاید هنگام خوابیدن در کنار همسر تان ناخودآگاه احساس امنیت بیشتری کنید. پژوهشی در سال ۲۰۲۲ هم در مجله علمی Sleep منتشر شد که به این نتیجه گیری رسید: خوابیدن

### ۲ وضوح و دقت در بیان

وضوح و دقت در بیان، ستون فقرات هر گفت‌وگوی منطقی محسوب می‌شود و در این نوع گفت‌وگوها به بالاترین سطح خود می‌رسد. افراد شرکت‌کننده تلاش می‌کنند تا از ابهام و هرگونه سوءتفاهم پرهیز کنند و برای رسیدن به این هدف، مفاهیم و اصطلاحات مورد استفاده را با دقت و وضوح کامل تعریف می‌کنند. این تعریف دقیق، شامل توضیح دقیق و ارائه مثال‌های روشن و مرتبط برای جلوگیری از هرگونه تفسیر نادرست است.

### ۳ گوش دادن فعال و همدلانه

گوش دادن فعال و همدلانه، یکی دیگر از رکن‌های گفت‌وگوی منطقی محسوب می‌شود و فراتر از صرفاً شنیدن کلمات طرف مقابل است. در این نوع گفت‌وگو، افراد با تمرکز

کامل به صحبت‌های یکدیگر گوش می‌دهند و تلاش می‌کنند تا به‌طور کامل و دقیق مفهوم و منظور طرف مقابل را درک کنند. این درک فراتر از درک معنای لفظی کلمات است و شامل فهمیدن احساسات، عواطف و دیدگاه‌های نهفته در پشت صحبت‌ها می‌شود. برای رسیدن به این هدف، افراد از قضاوت‌های عجولانه و پیش‌داوری می‌پرهیزند و سعی می‌کنند تا قبل از هرگونه نتیجه‌گیری، تمام جوانب موضوع را از دیدگاه طرف مقابل در نظر بگیرند.

### ۴ احترام متقابل و ادب

در این نوع گفت‌وگو، صرف‌نظر از اختلاف نظر ها و دیدگاه‌های متفاوت، احترام به شخصیت و عقاید طرف مقابل به عنوان یک اصل اساسی تلقی می‌شود. این احترام نه تنها در کلمات، بلکه در رفتار و نگرش افراد هم آشکار می‌شود. از هرگونه حمله شخصی، توهین، تحقیر یا تمسخر طرف مقابل خودداری می‌شود، حتی اگر افراد با نظرات یکدیگر به شدت مخالف باشند. استفاده از زبان مودبانه و محترمانه از جمله ویژگی‌های بارز این نوع گفت‌وگو است. همچنین، پذیرش احتمال اشتباه و توانایی پذیرش آن از جانب هر فردی، یکی از نشانه‌های مهم احترام متقابل است.

### ۵ تمرکز بر موضوع اصلی

تمرکز به معنای نگه‌داشتن بحث در چارچوب محدود و مشخصی است که از پیش توسط شرکت‌کنندگان تعریف‌شده یا به‌طور ضمنی توافق‌شده است. این به آن معنی نیست که بحث‌های جانبی کاملاً ممنوع باشد، بلکه به این معنی است که هر بحث جانبی باید به نوعی به موضوع اصلی مرتبط باشد و ارتباط آن با موضوع اصلی به‌وضوح مشخص باشد. برای حفظ این تمرکز، لازم است که از ابتدا، موضوع بحث به‌طور شفاف و دقیق تعریف شود. این تعریف شفاف، درک مشترکی از هدف و دامنه بحث را برای همه شرکت‌کنندگان فراهم می‌آورد و از ابهامات و تفسیرهای متفاوت جلوگیری می‌کند.

### ۶ تعامل بین احساس و منطق

تعامل منطق و احساسات در تصمیم‌گیری و رفتار انسان پیچیده و همیشه در حال تغییر است. در حالی که منطق به دلیل و به‌رآن و اطلاعات عینی تکیه می‌کند، احساسات بر تجربیات شخصی، ارزش‌ها و باورهای فردی تأثیر می‌گذارد. به‌طور ایده‌آل، این دو نیرو باید در تعامل متعادل باشند: منطق می‌تواند احساسات را راهنمایی و از تصمیمات ناشی از احساسات غیرمنطقی جلوگیری کند، در حالی که احساسات می‌توانند به منطق عمق و درک بهتری از وضعیت ببخشند. اما در واقعیت، این تعادل به‌راحتی به‌هم می‌خورد و احساسات می‌توانند بر منطق غلبه کنند یا برعکس. در نتیجه، تصمیم‌گیری‌های خوب نیازمند آگاهی از نقش منطق و احساسات و توانایی استفاده هماهنگ از هر دو است.

### اتاق مشاوره

# می‌خواستم خیانت شوهرم را ببخشم ولی نتوانستم

تقریباً ۸ یا ۹ ماه پیش بود که متوجه ارتباط شوهرم با یک خانم دیگر شدم. وقتی با او صحبت کردم، اظهار پشیمانی کرد و پذیرفت که اشتباه کرده است. قول داد تکرار نکند. من هم تصمیم گرفتم که او را ببخشم. اما با گذشت چندین ماه، هنوز نمی‌توانم به او اعتماد کنم. قرض اعصاب می‌خورم چون خیلی حساس شده‌ام اما بهتر نشدم. مدام با خودم می‌گویم شاید هنوز با آن خانم ارتباط دارد. راهنمایی کنید.

دکتر نجمه عابدی شرق | روان‌شناس

مخاطب گرامی، مسئله پیمان‌شکنی مسئله پیچیده، طاق‌تفرسا و چالش‌برانگیزی است. در این شرایط، زندگی مشترک گیج‌کننده می‌شود، فرد مهم‌ترین منبع حمایت یعنی همسر از دست می‌دهد و اعتماد به نفس‌اش از بین می‌رود. شما قبول کردید که همسر تان را ببخشید، با این‌که این تصمیم بسیار مهم و بارز اش است اما کافی نیست و کار تان هنوز تمام نشده است. تعهد به باهم ماندن مستلزم تعهد به انجام هر کاری است که برای تقویت و نغای ارتباط زن و شوهری، لازم و ضروری است.

### باید برای بازسازی اعتماد تلاش کنید

بعد از تجربه خیانت، حتی زمانی که هر دو نفر به تداوم رابطه ناشویی خود متعهد می‌شوند، باز هم نیاز است که برای بازسازی حس اعتماد به یکدیگر، هر دو نفر تلاش کنند. تصمیم‌زوج به ماندن در رابطه به این معنا نیست که اعتماد خود به خود به وجود می‌آید. حرف‌هایی مثل «بهم اعتماد کن» یا «قول می‌دهم تکرار نشود» و... که شوهر تان گفته، کار ساز نیست و حتی اگر همسر آسیب‌دیده واقعاً بخواهد اعتماد کند، باز هم برای اوسخت است. این همان شرایطی است که شما در آن هستید و به قول خودتان، حتی قرض اعصاب هم کار ساز نیست. البته باید در این باره از یک روان‌پزشک هم به صورت تخصصی کمک‌بگیرید.

### به این سوالات جواب دهید

یکی از روش‌هایی که می‌توانید اعتماد خود به همسر تان را بازسازی کنید، استفاده از گذشته برای پیش‌بینی آینده زندگی تان است. در این

### روان‌شناسی

## چه ماده غذایی؟ چه فایده‌ای برای روان؟

غذای سالم خوردن برای سلامت جسمی و روانی شما مفید است. اما کدام غذاها برای شاد و سالم نگه داشتن مغز مهم هستند؟ چه بخواید تغذیه خود را برای موفقیت در امتحانات اصلاح کنید، چه در جلسات کاری خود دقیق باشید، توجه به رژیم غذایی واقعاً می‌تواند نتیجه دهد. اگر چه هیچ ماده غذایی واحد و مشخصی برای محافظت از مغز در برابر اختلالات مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر یا زوال عقل وجود ندارد، اما توجه دقیق در مورد آنچه می‌خورید ممکن است بهترین شانس برای بهینه‌سازی سلامت شناختی شما باشد. به گزارش «خب‌رآنلاین»، در ادامه چند ماده غذایی برای بهبود سلامت روان بیان شده است.

### ● غلات سبوس‌دار | بهبود تمرکز

مانند هر چیز دیگری در بدن، مغز نمی‌تواند بدون سوخت کافی کار کند و شکل ترجیحی سوخت آن گلوکز است. این بدان معناست که برای حفظ تمرکز و توجه خود

باید تا تأمین انرژی کافی و ثابت‌گلوکز اطمینان حاصل کنید. شما می‌توانید این کار را با صرف غلات سبوس‌دار مانند آرد سبوس‌دار، جوی دوسرو و برنج قهوه‌ای انجام دهید.

### ● گوچه‌فرنگی | به تاخیر انداختن اختلالات شناختی

مطالعات حیوانی نشان می‌دهد که لیکوپن، یک ماده خاص محافظتی که در گوچه‌فرنگی یافت می‌شود، ممکن است به محافظت در برابر ابتلا به زوال عقل به‌ویژه

### ● آلزایمر کمک کند.

### ● تخمه کدو تنبل | تقویت حافظه و خلق‌وخو

دانه کدو تنبل سرشار از روی، ماده معدنی مورد نیاز برای تقویت حافظه و مهارت‌های

### داده تصویری

ع توصیه برای کنار آمدن با رئیس سخت‌گیر

پیش‌بینی کردن انتظارات او از شما

داشتن همدلی با رئیس سخت‌گیر

کشف سبک ارتباطی رئیس‌تان

دقت در انتخاب کلمات خود

باور به ارزش و توانایی‌های خود

بحث نکردن با همکاران درباره رئیس

کتابخانه نیلوفر دلاور

### از دنیای روان‌شناسی

## رابطه وابستگی به خودرو و کاهش رضایت از زندگی

نتایج تحقیق جدیدی نشان می‌دهد که میزان استفاده افراد از خودرو می‌تواند تأثیر بسزایی در رضایت آن‌ها از زندگی داشته باشد. در این تحقیق افراد بزرگ‌سال ساکن مناطق شهری و حومه مورد ارزیابی قرار گرفته‌اند. طبق یافته‌های این مطالعه، زمانی که استفاده از خودرو برای انجام فعالیت‌های خارج از خانه بیش از ۵۰ درصد شود، رضایت افراد از زندگی به تدریج کاهش می‌یابد. البته در برخی شرایط استفاده از خودرو می‌تواند سطح رضایت را افزایش دهد.

### ● شادی فرد هم کمتر می‌شود

آن‌طور که نشریه گاردین از قول نویسنده اصلی این تحقیق گزارش کرده، استفاده گاه به گاه و تفریحی از خودرو می‌تواند رضایت از زندگی را در افراد افزایش دهد. اما اگر فردی مجبور باشد به‌خاطر شرایط شغلی یا محل سکونت بیش از حد رانندگی کند، سطح شادی و رضایت از زندگی در وی پایین می‌آید. نویسنده اصلی این تحقیق اضافه کرده، وابستگی شدید به خودرو هزینه‌هایی به همراه دارد و این هزینه‌ها به مرور مزایای آن

### ما و شما

راه ارتباطی با دکتایم سلام پیامک ۰۹۳۵۳۴۹۴۵۶ و تلگرام ۰۹۳۵۳۴۹۴۵۶

● \* به خانواده‌های امروزی، صمیمیت با

مادر، برادر، خواهر و البته پدر، مغفول‌مونده. دلیلش رونمی‌دونم ولی صمیمیت بین اعضای خانواده‌ها کم‌رنگ شده. مربوط به صفحه خانواده.

● \* من که باورم نشد شفيعی با اون همه تبلیغاتى که توپيچش مى‌ذاره، سالى ۲۰۰ ميليون درآمد داشته باشه. منطقی به نظر نمياد.



- زندگی‌سلام
- چهارشنبه
- ۲۶ دی ۱۴۰۳
- ۱۴ رجب ۱۴۴۶
- ۱۵ ژانویه ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۰۳

### خانواده و مشاوره