

# ۶ نوع سفسطه دردسرساز

**مغالطات فکری یعنی روش هایی که افراد با استفاده از آن ها غلط را درست و درست را غلط نشان می دهند و ما را به سمت انتخاب های اشتباه می برند**

زهرافرا | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



«تفکر نقاد» یکی از مهارت های ۱۰ گانه زندگی است. ما در زندگی انتخاب های درست و اصولی نخواهیم داشت، مگر آن که تفکر نقادانه داشته باشیم؛ چه برای انتخاب شغل ورشته تحصیلی، چه برای اتخاذ رویکردی صحیح درباره مسائل اجتماعی و حتی خانوادگی، ما نیازمند تفکر نقادانه هستیم. یکی از

### ۱ نعل وارونه زدن

اسم این نوع مغالطه از شگرد کسانیی گرفته شده که وقتی تحت تعقیب قرار می گرفتند، به اسب هایشان نعل وارونه می زدند. به این شکل، دپای اسب ها به گونه ای روی زمین نقش می بست که افرادی را که در تعقیب آن ها بودند، گمراه می کرد. نام دیگر این مغالطه «شاه ماهی سرخ» است زیرا شاه ماهی سرخ بوی تندی دارد و وقتی در محموله قاچاق قرار بگیرد، سگ ها دیگر قادر به تشخیص بوی مواد نیستند! کسی که از این مغالطه استفاده می کند، وقتی جواب قانع کننده یا استدلال درستی نداشته باشد، با پرت کردن حواس شنوندگان به چیزیی که بی ربط و بی تناسب است اما در عوض بار عاطفی سنگینی دارد، موضوع را عوض می کند. در واقع فرد بحثی را پیش می کشد که ذهن اغلب افراد به آن حساس است، مثل این که یک پسر وقتی جوابی در برابر سوال پدرش در جمع خانوادگی ندارد، این طور حواس بقیه را پرت می کند: «اون روز چقدر به خوارت پول دادی و چرا تلاش کردی بقیه متوجه ما جراتش؟»

### ۲ حمله به شخصیت

یعنی به جای این که سخن طرف مقابل را نقد کنیم، به شخصیت و اعتبارش حمله کنیم و به او برچسب منفی بزنیم. وقتی شخصیت طرف مقابل را زیر سوال می بریم و برچسب هایی همچون فرصت طلب، تندرو، بی منطق و... به او می زنیم، دیگران دچار احساسات منفی دربارهاومی شوند و دیگر به سخنان او حتی اگر منطقی و درست باشد، اهمیت نمی دهند. در واقع ما با این روش هیجانات را علیه او تحریک کرده ایم و افراد وقتی در فاز هیجانی قرار می گیرند، کمتر منطقی و عقلانی فکر می کنند. تصور کنید وقتی کسی در باره اهمیت صادق بودن با اطرافیانش حرف می زند، شخصی از راه برسد و بگوید: «این آدمی که برای شما در باره فضایل صادق بودن صحبت می کند، خودش آدم منظمی نیست، زود عصبانی می شود و... در این جا از مغالطه حمله به شخصیت استفاده شده است زیرا خصوصیات شخصیتی منفی طرف مقابل، دلیلی برای غلط بودن سخنانش نیست و درستی صحبت های او را انقض نمی کند.

#### ایجاد دوراهی کاذب

دوراهی حقیقی زمانی وجود دارد که ما مجبوریم بین دو گزینه، یکی را انتخاب کنیم. اما دوراهی کاذب زمانی است که ما قانع شده باشیم فقط دو گزینه پیش رو داریم، در حالی که این طور نیست و بیش از دو گزینه پیش روی مان است. این ترغذ در تبلیغات زیاد استفاده می شود، مثلا به شما این طور تلقین می شود که «یا از روغنی که محصول ماست استفاده کنید یا در آینده دچار مشکلات قلبی می شوید!» یا «از خمیر دندان ما استفاده کنید، یا دچار دندان درد و پوسیدگی دندان خواهید شد!» در این روش، کاری که می خواهند شما را به انجام آن تشویق کنند، در یک طرف و یک وضعیت نامطلوب یا ترسناک یا حتی خشنی را در مقابلش می گذارند و همه انتخاب های دیگری را که شما می توانید داشته باشید، حذف می کنند؛ به طوری که شما گمان می کنید مجبورید یکی از این دوراه را انتخاب کنید و چاره ای نیست و راه دیگری نمی توانید پیدا کنید، در

صورتی که اگر شما به این مغالطه آگاه باشید، با کمی فکر کردن و تأمل، به این نتیجه خواهید رسید که می توانید راه های دیگری هم پیدا کنید.

#### مقایسه غلط

مقایسه غلط یعنی ما در ظاهر یک مقایسه منطقی داریم، اما به یک نتیجه اشتباه می رسمیم زیرا هنگام مقایسه عوامل اصلی را در نظر نگرفته ایم، مثلا فردی می گوید چون آمار طلاق در شهرها بیشتر از روستاهاست، پس نتیجه می گیریم زوج هایی که در روستاها زندگی می کنند در مقایسه با زوج های شهری، بدون هیچ شک و شبیهه ای زندگی مشترک بهتر و رضایت زناشویی بالاتری دارند، در صورتی که اگر دقیق تر بررسی کنیم شاید به این نتیجه برسیم که آمار طلاق به این دلیل در روستاها پایین تر است که طلاق در فرهنگ روستایی حکم تابو را دارد و در میان روستاییان قباحث بیشتری نسبت به مردم شهری دارد. مقایسه غلط یعنی ما بدون در نظر گرفتن همه عوامل و گاه به شکل دلخواه و موردپسند خودمان نتیجه گیری کنیم، در حالی که چه بسا عوامل اصلی را نادیده گرفته ایم.

#### تعمیم فرد به جمع یا جمع به فرد

حتما شما هم جملاتی مثل این را شنیده اید که «بهر روز متعلق به فلان شهر است، پس حتما فلان ویژگی شخصیتی را دارد!» یا «فلان آدم در فلان شغل فرد پول پرست و بی انصافی بود، پس همه افراد فعال در آن شغل همان طور هستند!» وقتی از جملات این چنینی استفاده می کنیم، در واقع به مغالطه «تعمیم فرد به جمع یا جمع به فرد» دچار شده ایم که مغالطه بسیار رایجی است. حقیقت این است که انسان موجودی بسیار پیچیده است و شخصیت او تحت تاثیر وراثت، تربیت خانوادگی، محیط اجتماعی، زمانه تاریخی، اراده و اختیار خود او و بسیاری عوامل دیگر شکل می گیرد، در نتیجه وقتی یک یا چند نفر از یک صنف را می بینیم که پول پرست هستند، هرگز نمی توانیم این صفت را به «تمام» شاغلان آن حوزه نسبت بدهیم.

#### استفاده از معیارهای دوگانه

معمولا ما انسان ها، معیارهای دوگانه داریم، معیارهایی برای خودمان و معیارهایی برای دیگران. موفقیت خودمان را به هوش و تلاش خودنسبت می دهیم و موفقیت دیگران را به شانس، تقدیر یا داشتن پارتی خوب! ممکن است خودمان جایی که احساس نیاز می کنیم دروغ بگوییم، اما دروغ گویی دیگران را تاب نمی آوریم. دنیابر است از آدم هایی که معیارهای دوگانه دارند!

#### قرار و مدار

#### روز نینداختن یخ در لیوان آب

**درسته که تو این روزهای گرم، هیچی بیشتر از آب فک نمی پسیه، اما انداختن یخ در لیوان آب، عوارض و آسیب های زیادی به فصوص برای سیستم گوارشی بدن ایما می کنه. (از امروز و در مدامکان، دیگه یخ تو لیوان آب تون نندازین...**

#### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

• اهالی این روستا که در پرورنده زندگی سلام با آن ها گفت و گو شده، نشان دادند که کتاب و کتاب خوانی در فرهنگ ایرانی ریشه دار و مورد علاقه است اما زندگی های شهری، همه چیز را ۱۸۰ درجه تغییر داده است.

• سلام به عوامل خوب و زحمتکش روزنامه خراسان به خصوص صفحات زندگی سلام، مطلب زیباترین جاده های مخصوص دوچرخه سواری خیلی زیبا و باحال بود. امیدوارم از این جاده ها بیشتر در ایران ساخته شود تا دوچرخه سواران حرفه ای راحت تر تمرینات ورزشی خود را انجام دهند.

• در همین اختلال گاموفوبیا که در صفحه خانواده درباره اش مطلب مفصلی نوشید، پای مسائل اقتصادی در میان است. یک سر این ترس به پول نداشتن برمی گردد و امنیت شغلی.

• پیامک های ناراحت کننده در ستون اتاق مشاوره چاپ نکنید. خودمان هزار تا مشکل داریم.

• زندگی سلام، چرا در این اوضاع خطرناک، افراد بدون ماسک را به اتوبوس های شرکت واحد، داروخانه، مسجد و... راه می دهند؟ با این وضع، کرونا تمام نخواهد شد و فقط رنگ عوض می کند.

• سلام به عوامل محترم زندگی سلام، راجع به استقلال و موفقیت مالی بیشتر مطلب چاپ کنید.

• دریک پرورنده جداگانه با «امیر عاطفی» و دو برادرش که کارشناسی ارشد و دکترادارند و هیچ کدام شان از چراندن گوسفند ایلی ندارند، درباره این شغل صحبت کنیم. خیلی خوشم اومد از این پسر.

#### ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

#### به وقت خستگی کودکان و برای پیشگیری از تنش بیشتر، به کودکان گزینه هایی ارائه کنید تا انتخاب کنند.



#### بانوان

## ۶ اشتباه خانم ها در زمان جروب بحث با شوهرشان

ماژال مرادی | روزنامه نگار

در زندگی مشترک معمولا دلایل بسیاری موجب به وجود آمدن مشکلات و مسائل گوناگون می شود. برخی از این دلایل به قدری بی اهمیت هستند که بعدها وقتی به آن ها فکر می کنید، خنده تان می گیرد. هر چند در یک جروب بحث، هم زن و هم شوهر ممکن است مقصر باشند اما خانم ها با یادگیری یک سری مهارت ها، می توانند این دعواها و اختلاف نظر را مدیریت کنند تا زندگی مشترک بهتری داشته باشند.

۱- **خودتان را جای شوهرتان نمی گذارید**
اوسط داد و بیدادهایی که می کنید، یک لحظه خودتان را جای شوهرتان بگذارید و سعی کنید تا جایی که می توانید مشکلاتش، استرس هایی که دارد و احساسات فعلی اش را درک کنید.

۲- **باورهای غیرواقع بینانه را تغییر دهید**
«یک دعوا یعنی خراب کردن هرچی تا حالا ساخته ایم»، «همسر باید همیشه مرا بفهمد چون شوهرم است دیگر!»، «همسر هیچ وقت خودش را عوض نمی کند»، «نیازهای همسرم، زمین تا آسمان با نیازهای من فرق می کند» و... این باورها ممکن است در ذهن شما جا گرفته باشند ولی حاصلش این است که اگر تغییرشان ندهید، «این فکرهای سمی می تواند شمار ادیوانه

کند». واقعیت این است که «همیشه و در همه روابط زناشویی، اختلاف هایی پیش می آید»، «همسران نمی توانند همیشه ذهن طرف مقابل شان را بخوانند»، «همه تا حدی تغییرپذیرند» و «افرادی که دو طرف یک رابطه طولانی مدت قرار می گیرند، معمولا نیازهای مشابه هم دارند».

۳- **جایگزین نمی گذارید**
این که داد و بیداد کنید که از رنگ های صورتی و کرم و قهوه ای و آبی و زرشکی برای پرده خانه آینده خوش تان نمی آید، چیزی را درست نمی کند؛ به جای این ها بگویید از کدام رنگ خوش تان می آید.

۴- **دعوا را به شخصیت شوهرتان ربط ندهید**
اگر بعد از دعوا فکر کنید که دعوا به این دلیل بوده که همسران اصولا

خودخواه است، دیگر جایی برای صلح نمی ماند! مشکل شخصیتی ممکن است وجود داشته باشد اما غالبا رفتار همسران هنگام دعوا تحت تأثیر موقعیت است. اگر بیشتر تأمل کنید می بینید که همسرتان همیشه این طور عمل نمی کند و باین که رفتارش خوب نبوده اما می دانید که به شما علاقه مند است.

۵- **احساسات تان را با صراحت بیان نمی کنید**
به جای این که بگویید «حس سینما رفتن داری؟»، بگویید «دوست دارم بروم سینما». همچنین درباره شوهرتان کلی گویی نکنید. این که بگویید «تو آدم بی ملاحظه ای هستی» چیزی را عوض نمی کند. دقیقا به همسرتان بگویید که چه چیزی باید در رفتارش تغییر کند.

۶- **خوب گوش نمی کنید**
بله، خوب گوش نمی دهید! باگوش دل حرف های طرف مقابل را نمی شنوید. تا همسرتان حرف می زند در مقابلش توی ذهن تان یک جمله آماده می کنید. این که نشد گوش دادن! باز خود بدهید ببینید اصلا آن جوری که شما فهمیده اید، همسرتان حرف زده است یا نه. همچنین بعضی وقت ها واقعاً همسرتان مقصر بوده و اشتباه کرده است. شما بهتر است در این مواقع، لذت توفیق اجباری بخشش را بجشید. برای نوشتن این مطلب از سایت «هنر زندگی» کمک گرفته شده است

## نمی خواهیم پسر م مفت بخورد و راه برود!

پسر نوجوانی دارم که اهل کار نیست. برای آینده اش خیلی نگران هستم. در همین حد بگویم که راضی نمی شود حتی هر شب آشغال ها را دم در بگذارد! می خواهم او را کاری بار بیاورم. نمی خواهم پسر م مفت بخورد و راه برود، به خاطر آینده خودش نمی خواهم. چه کنم؟



راحله فارسی | مشاور خانواده

از پیش تعیین شده در برنامه یا حذف اهداف از پیش تعیین شده در زندگی. یکی از مسائل ایجادکننده تنبلی، صفات شخصیتی افراد است. در حیطه روان شناختی از کمبود اعتماد به نفس می توان به عنوان یکی از علل تنبلی نام برد. حتی در شرایطی فرد بدون آن که دچار علایم بارز افسردگی باشد، نشانه ها و خصوصیتی از این بیماری مانند پایین بودن اعتماد به نفس را دارد. همچنین رفتارهای نامصحیح می تواند باعث تشدید این مشکل شود؛ برای مثال وقتی وابستگی فرد به دریافت پاداش بالا باشد، شاهد بروز تنبلی هستیم، یعنی فرد کارها را صرفاً به این دلیل انجام می دهد که زودتر به نتیجه ای عینی برسد و در صورتی که پاداشی در کار نباشد، از انجام وظایف خود سر باز می زند، از طریقی ممکن است شخصیتی داشته باشد که از ضرورتان هم اجتناب می کند؛ در نتیجه فردی که به پاداش وابستگی دارد از طرفی، دلش نمی خواهد از حاشیه امنی که دارد خارج شود، انگیزه های درونی پایینی خواهد داشت؛ یعنی پیوسته تلاش کردن چندان برای فرد اهمیت ندارد و مهم ترین مسئله، نتیجه است. این افراد احساس رضایت درونی از تلاش خود ندارند و تنها به این نگاه می کنند که از بیرون به چه میزان پاداش دریافت می کنند تا بر اساس آن تلاش کنند. پس به طور کلی داشتن برخی صفات شخصیتی در فرد، به همراه رفتار ناصحیح اطرافیان باوی، باعث بروز ودامن زدن به مشکل تنبلی خواهد شد. در پایان با توجه به نکاتی که بیان شد، توصیه می کنم که برای برخورد با تنبلی جوانتان به هیچ وجه اوارس رزش، تحقیر یا مقایسه نکنید. از گفتن جملاتی که بار منفی دارند مثل دوست دارم که مفت بخوری و راه بروی، خودداری کنید چون این موارد رفتارهای کنترلر هستند و بیشتر اوارا برای حرکت در جهت خلاف میل شما سوق می دهد.

مخاطب گر امی، در پیامک شما گلايه هایی از تنبلی یا بی مسئولیتی پسر تان به چشم می خورد. مسئولیت پذیر و

کاری بار آوردن فرزندان در سن ۳ تا ۵ سالگی شکل می گیرد. والدین با دادن مسئولیت به کودک خود برای مرتب کردن اتاقش یا دادن کارهای کوچکی مثل آب دادن به گل هاو... می توانند فرزند خود را مسئولیت پذیر تربیت کنند. این در حالی است که فرزند شما نوجوان است و در نوجوانی و جوانی، بخش اعظم شخصیت فرد شکل گرفته است. اکنون تنهایی توانید با گفت و گوی صحیح و رفتارهای محبت آمیز، خواسته های خود را مطرح و رفتار مناسب را از او مطالبه کنید. در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

#### • مسئولیت هایی را به پسر تان واگذار کنید

روش دیگری که برای تغییر دادن رفتار فرزندان مناسب به نظر می رسد، تغییر دادن الگواست. شما می توانید یک جلسه با اعضای خانواده بگذارید و کارهای خانه را تقسیم کنید تا هرکسی مسئولیت یک کار را به عهده بگیرد؛ برای مثال زباله ها هر شب چه کسی و در چه ساعتی ببرد یا خرید خانه را چه کسی انجام دهد و مواردی از این قبیل. در ادامه بهتر است اگر مسئولیتی به عهده پسر تان است و فراموش می کند یا عهده انجام نمی دهد، با محبت و آرامش به او گوشزد کنید. در صورتی که باز هم انجام نداد، به جای دعوا و سروصدا و اجبار، می توانید در انجام خواسته های او کمی تعلل کنید تا بیشتر با اهمیت احترام و ارزش رفتار مقابل آشنا شود.

#### • دلیل تنبلی هایش را کشف کنید

به طور کلی تنبلی یعنی به تعویق انداختن کارهای



زندگی سلام • چهارشنبه • ۱۶ تیر ۱۴۰۰ • شماره ۱۹۳۳

### خانواده و مشاوره

