

آداب بحث انتخاباتی در منزل و مهمانی

تب داغ اظهار نظر ها در دور همی های خانوادگی در باره نامزدهای ریاست جمهوری به خصوص بین افرادی که نظرات سیاسی متفاوتی دارند، اگر بار عایت یکسری اصول همراه نشود باعث دلخوری و باز شدن پای مشکلات جدی بهار تباط با نر دیکان می شود

مجدد حسین زاده | روزنامه نگار

پرونده

اولین مناظره انتخابات ریاست جمهوری ۱۴۰۳ بر گزار شد و مردم تا حدودی با نظرات و بر نامه های نامزدهای این دوره آشنا شدند. در زمان مقایسه نامزدها و سیاست های شان برای حل مشکلات موجود و افزایش سرعت پیشرفت کشور، معمولاً بین افراد اختلاف نظر هایی به وجود می آید که کاملاً طبیعی است. ممکن است یک زن و شوهر در عین داشتن تفاهم و نقاط اشتراک زیاد درباره مسائل سیاسی و اجتماعی، تفاوت فکری داشته باشند یا مثلاً دیدگاه یک نفر با دیگر اعضای خانواده یا فامیل درباره معیار های رئیس جمهور اصلح، متفاوت باشد. این روزها که تب اظهار نظر نامزدها و ارائه بر نامه های شان داغ است، یکی از سوالات ثابت در جمع های خانوادگی و فامیلی درباره این است که «شما به جمع بندی رسیدید که به کدام نامزد ریاست جمهوری رای بدهید؟» گاهی مطرح کردن همین سوال ساده پاسخ های اطرافیان به جروب بحث ختم می شود و دلخوری ایجاد می کند. به همین بهانه و در پرونده امروز زندگی سلام با توصیه های دو متخصص روان شناسی و مشاور خانواده درباره آداب و شیوه بحث انتخاباتی در منزل یا مهمانی با نزدیکان و فامیل آشنا خواهید شد.



ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان رضوی

چهارشنبه ۳۰ خرداد ۱۴۰۳

۱۲ دی الحجه ۱۴۴۵ • ۱۹ ژوئن ۲۰۲۴

شماره ۲۱۵۱۷

۲۷۳۶

در زندگی سلام امروز بخوانیم:

برنده دوئل جذاب قهوه و چای!

بال مرغ مرا کشی

یک کنجکاو جالب

خاطر مزهای روابط کاری آقایان

و خانم ها

ارتباط و صحبت کردن با همکار جنس مخالف جزو امور اجتناب ناپذیر در محیط های کاری است اما اگر یک سری اصول در آن ها رعایت نشود، در دسر های جبران ناپذیری برای طرفین ایجاد خواهد کرد

اشتباهاتی که خانم را در تابستان

گرم می کند

رایج ترین اشتباهات زوجین در بحث های سیاسی

یکی از اشتباهات بعضی زن و شوهر ها در زمان گفت و گو درباره مسائل سیاسی، این است که به یک باره شروع می کنند به گلایه کردن از شخصیت همسر؛ از دیگر خطاهای این حوزه گفتیم

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

بحث درباره انتخابات و نامزدهای ریاست جمهوری، گاهی جایش را در خلال گفت و گوهای زن و شوهر ها پیدا می کند. در این شرایط اگر زن یا شوهری با همسرش اختلاف نظر هایی داشته باشد، ممکن است جروب بحث شان بالا بگیرد و پای چالش های جدی را به زندگی شان باز کند. یک سری اشتباهات در چنین بحث هایی به خصوص بین زن و شوهر ها وجود دارد که قابل پیشگیری است و گر نه موضوع را به بیراهه می کشاند و حتی ممکن است باعث دلخوری یا ... شود. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

موضوع اختلاف را به طور دقیق مشخص کنید

معمولاً در بحث های سیاسی، موضوع گفت و گو دقیقاً معلوم نیست. به همین دلیل است که آن قدر بحث به حاشیه می رود که فراموش می کنیم حرف سر چه چیزی بوده و نتیجه می شود دلخوری و جوی نا آرام و متلاطم در رابطه زن و شوهری، بنابراین اگر بنا دارید در باره یک موضوع سیاسی با هم صحبت کنید، هر بار یک موضوع را مشخص کنید تا بحث به بیراهه نرود.



پای و ویژگی های شخصیتی طرف مقابل را وسط نکشید

یکی از اشتباهات بعضی زن و شوهر ها در زمان گفت و گو درباره مسائل سیاسی، این است که به یک باره شروع می کنند به گلایه کردن از شخصیت همسر. مثلاً به او می گویند: «این دفعه هم مثل همیشه، فقط داری لجبازی می کنی»، «در یک مسئله ساده رو به بحران تبدیل می کنی» و بعدش هم تمام مسائلی را که از اوایل ازدواج باعث ایجاد کینه و کدورت شده، مطرح و تصور می کنند نباید هیچ فرصتی را برای بیان ناراحتی های خود از دست بدهند. در حالی که این کار، مشکلی را به مشکلات اضافه خواهد کرد! به این نکته دقت کنید کسی که روبه روی شما قرار گرفته، همکار یا دوست و فامیل نیست. قرار نیست بدون هیچ ملاحظه و دقتی، هر چه خواستیم به زبان بیاوریم. او همسر شماست و قرار است همیشه جانب ادب و احترام حفظ شود حتی اگر بیشترین اختلاف عقیده را داشته باشید.

خانواده همسر تان را زیر سوال نبرید

شما دو نفر با هم اختلاف عقیده دارید پس قرار نیست به خانواده های یکدیگر بی احترامی و توهین کنید. اعتقادات و باور های خانواده ها را نشانه نگیرید و مسخره نکنید. گفتن این جملات که تو هم دقیقاً مثل پدر یا مادر ت فکر می کنی، افکار اشتباه آن ها در ذهنت رسوخ کرده و ... زندگی تان را با چالش مواجه خواهد کرد. این کار ها ابداً شمارا به نتیجه دلخواه نمی رساند.

۱۱ توصیه برای بحث سیاسی در جمع فامیلی

دکتر محمد نوایی | متخصص روان شناسی و استاد دانشگاه



علاقه اجتماعی استعداد فطری همکاری کردن با دیگران برای رسیدن به هدف های شخصی و اجتماعی است. عایق اجتماعی با مشارکت در جامعه و فعالیت های اجتماعی مثل شرکت در گروه ها، شرکت در انتخابات و ... تقویت می شود. در این خصوص ضروری است مهارت های اساسی به عنوان گوینده و شنونده خوب بودن در مسائل چالشی مانند انتخاب بهترین نامزد در انتخابات را بیاموزیم. روابط اجتماعی و کنار آمدن با دیگران در خانواده و اجتماع، اولین تکلیفی است که در زندگی با آن روبه رو می شویم. سازگاری اجتماعی ما که بخشی از سبک زندگی ماست، برویکرد ما درباره تمام مشکلات زندگی تاثیر می گذارد. اما چطور در جمع های خانوادگی درباره نامزدها بحث کنیم که به جدل و ناراحتی ختم نشود؟

ضرورت توجه به ۲ مهارت ارتباطی

قبل از هر چیز باید بدانید که مهم ترین مهارت های ارتباطی موثر برای صحبت درباره مسائل چالشی مانند انتخابات در خانواده و جمع های فامیلی عبارت اند از: گوینده خوب بودن و شنونده خوب بودن. اگر افرادی با این دو مهارت آشنا باشند، دیگر نیازی به عصبانیت یا این که برای رساندن منظور شان به دیگری از راه های آسیب زا استفاده کنند، نخواهند داشت.

این ۱۱ توصیه را جدی بگیرید

برای این که بتوانید با اعضای خانواده، بستگان و فامیل های تان ارتباط موثرتری در این دوره از انتخابات داشته باشید و بحث های تان به افزایش تعامل و شناخت بیشتر نامزدها برای گرفتن تصمیم بهتر ختم شود، توصیه هایی را که در ادامه مطرح می شود، جدی بگیرید.

۱- باروی گشاده صحبت کنید



صحبت خود را با روی گشاده آغاز کنید. در زمان صحبت درباره نقاط قوت یا ضعف یک نامزد، عصبانی نشوید. قرار نیست حتماً همه را قانع کنید که با شما هم نظر شوند. دست از چنین تلاش هایی بردارید.

۲- هدف اصلی تان انجام وظیفه اجتماعی باشد

نیت و قصد اصلی تان از صحبت درباره نامزدهای ریاست جمهوری در جمع فامیلی، مشارکت و انجام وظیفه اجتماعی باشد. یکی از تکالیف هر فردی در زندگی از دیدگاه روان شناسی، مشارکت اجتماعی است. هر چند برای اثربخشی مشارکت بهتر است بسیار مطالعه و بررسی کنید تا نظرات پخته تری بدهید.

۳- بحث را به تقابل تبدیل نکنید

انتخابات و فرصت صحبت درباره نامزدها را به صحنه تعامل و گفت و گو موثر و تقویت مهارت ارتباط اثر بخش بین اعضای خانواده و بستگان تبدیل کنید نه به تقابل و

فرصت انتخابات را باید به صحنه تعامل و گفت و گو موثر و تقویت مهارت ارتباط اثر بخش بین اعضای خانواده و فامیل تان تبدیل کنید نه به تقابل و کشمکش، اما چطور؟

خودشان صحبت کنند و از شنونده بودن دیگر اعضای خانواده سوء استفاده نکنید. همچنین موقع صحبت دیگران وسط حرف های شان نپرید و بگذارید که نظر شان را بدون قضاوت زود هنگام از سمت شما مطرح کنند. همچنین وقتی از شخص دیگری سوال می کنید، شما به جای وی جواب ندهید.

۸- حرف تکراری نزنید

در چنین گفت و گو هایی باید وقت افراد دیگر و جمع خانوادگی را در نظر بگیرید و صحبت های خویش را تکرار نکنید. وقتی نظر تان را درباره یک مورد گفتید، نیازی به تکرار دوباره آن نیست. اگر حرف جدیدی ندارید، برای دفاع از نماینده مدنظر تان یا انتقاد به نامزد دیگر، دنبال سفسطه و مغالطه کردن نباشید.

۹- اطلاعات اشتباه ندهید

یکی از اتفاقات رایج در جمع های فامیلی، بیان مسائلی است که سند قطعی ندارد. مثلاً گفتن این که فرزند فلان نامزد مرتکب خطا شده یا فلان نامزد با فلان مسئله فرهنگی یا اجتماعی مخالف است، اگر رسماً اعلام نشده باشد، یک کار غیر اخلاقی است. همچنین شایسته نیست هنگام نقل قول کردن، چیزی از خود به آن اضافه کنیم. اگر خبر یا قضاوتی درباره کسی می شنوید، بدون تحقیق نپزیرید و تفکر نقادانه خود را تقویت کنید.

۱۰- در دام عبارت های ناپسند نیفتید

برای توجیه نظر خود در انتخاب فرد مناسب، دیگران را با القاب زشت و ناپسند یاد نکنید. به خصوص در برخورد با افراد مسن و بزرگ تر فامیل از کلمات و عبارات مؤدبانه استفاده کنید. گفتن جملات «شما نمی فهمید»، «اصلاً به حرف من گوش نمی دهد» و ... ثمره ای به جز افتادن در دام لجبازی ندارد.

در چنین بحث هایی، نیت خیر یا منظور مثبت خود را با بهترین کلمات بیان کنید تا سوء برداشتی به وجود نیاید. حتی اگر با کسی اختلاف عقیده دارید، هر چند عصبانی شوید، باز بان خوشایند صحبت کنید.

۱۱- در انتقاد و تحسین کلی گویی نکنید

قبول نداشتن ۱۰۰ درصدی یک نامزد یا حمایت ۱۰۰ درصدی از یک نامزد عیبی ندارد اما زمانی که قرار است در یک جمع فامیلی درباره آن صحبت کنید، کار تان را بی سرانجام می کند. مثلاً گفتن: «فلانی که قطعاً به درد رئیس جمهور شدن نمی خورد» یا «همه مشکلات با رئیس جمهور شدن آقای ایکس حل خواهد شد»، مانع یک بحث منطقی و مفید خواهد شد. اگر می خواهید فردی را تحسین یا از او انتقاد کنید، کلی نگویید. بهتر است دقیقاً کاری را که تحسین برانگیز بوده یا به آن انتقاد دارید، ذکر کنید و سپس نظرات دیگران را هم بشنوید.



۷- تنها گوینده جمع نباشید

در جمع خانواده و فامیل، تنها شما گوینده نباشید. اجازه دهید سایر بستگان هم در خصوص دیدگاه و انتخاب