

## چطور باید در مقابل دیگران اظهار وجود کنید؟



در یک رابطه ایده آل بین مسئولیت‌ها و حقوق افراد و بین انتظارات و سازگاری با شرایط تعادل وجود دارد. این تعادل و هماهنگی زمانی به هم می‌خورد که یکی از دو طرف رابطه احساس کند کنترلی روی رابطه، خواسته‌ها، نیازها و مسئولیت‌هایش ندارد و کمتر از آنچه باید در این رابطه تاثیر گذار است. آیا شما هم چنین احساسی در رابطه دارید؟ برای تغییر شرایط و برای اینکه بتوانید اظهار وجود کنید این مسیر پیشنهادی را طی کنید.

در یک رابطه ایده آل بین مسئولیت‌ها و حقوق افراد و بین انتظارات و سازگاری با شرایط تعادل وجود دارد. این تعادل و هماهنگی زمانی به هم می‌خورد که یکی از دو طرف رابطه احساس کند کنترلی روی رابطه، خواسته‌ها، نیازها و مسئولیت‌هایش ندارد و کمتر از آنچه باید در این رابطه تاثیر گذار است. آیا شما هم چنین احساسی در رابطه دارید؟ برای تغییر شرایط و برای اینکه بتوانید اظهار وجود کنید این مسیر پیشنهادی را طی کنید.

از رابطه چه می‌خواهید؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، گاهی اظهار وجود با خشونت و آزار به ویژه با خشونت کلامی اشتباه گرفته می‌شود. اما اظهار وجود خشونت ورزی نیست. این یک توانایی برای ابراز احساس و نیاز است بدون اینکه فرد بترسد یا دچار تردیدی شود. در اظهار وجود شما حقوق و نیازهای دیگری را می‌شناسید و احترام یک رابطه را حفظ می‌کنید. این یک راه ضروری برای حفظ ارتباط متعادل است. کسی که نمی‌تواند اظهار وجود کند به شدت احساس ضعف و آسیب پذیری می‌کند. نیازها برآورده نمی‌شوند و لازم به یادآوری نیست که این می‌تواند تبعات بدی برای رابطه داشته باشد و چه بسا باعث ایجاد رابطه ای آزاردهنده می‌شود. بعید نیست که شما در رابطه اظهار وجود نکنید چون از طرف مقابل می‌ترسید. اگر شریک زندگی‌تان از موضع تهاجمی و قدرت و با تهدید و خشونت به خواسته‌هایش می‌رسد این بیانگر یک رابطه خشونت آمیز است. البته پرخاشگری یک نفر همیشه به آزار و خشونت خانگی منجر نمی‌شود و می‌تواند نشانه یک مساله حل نشده در رابطه باشد. از طرف دیگر رفتار افرادی که پرخاشگری منفعلانه دارند باعث می‌شود که نتوانند احساس‌ها و نیازهایشان را مستقیماً بیان کنند و به جای بیان آنچه در ذهن دارند با کوبیدن در یا تهدید در سکوت حرف بزنند.

حقوق فردی شما چیست؟

اگر متوجه شده‌اید که به هر دلیلی توان بیان احساس و نیازهایتان را ندارید اکنون زمانی است که باید برای حل مساله قدمی بردارید.

برای شروع خوب است که حقوق فردی خودتان را بشناسید. هر آدمی حقی برای احساس امنیت عاطفی و جسمی خودش دارد. در یک رابطه سالم این حق شماست که طرف مقابل ( دوست یا همسرتان) با احترام رفتار کند و مهربان باشد. مهم نیست که شما چقدر به او نزدیک هستید. در غیر این صورت شما احساس ناامنی، تحقیر و بی‌قراری می‌کنید.

نه گفتن حق شماست

یکی از راه‌های ابراز وجود و دستیابی به خواسته و نیاز خود در هر رابطه ( در رابطه زناشویی، دوستی و کاری) توانایی نه گفتن است. به محض اینکه در برابر درخواست کسی، هرچقدر هم که این درخواست محترمانه و خوب باشد احساس نگرانی کردید به راحتی بگویید نه.

اصلاً لازم نیست دنبال عذرو بهانه‌ای باشید که یک درخواست را رد کنید. فقط بگویید نه و بگویید از این بابت متاسف هستید که چنین خواسته‌ای را رد می‌کنید. هرچقدر راحت‌تر بپذیرید همه چیز راحت‌تر پیش می‌رود و بهتر می‌توانید خودتان را در برابر چیزی که دوست ندارید محافظت کنید. این ساده‌ترین راهی است که دیگران هم متوجه می‌شوند شما خواسته، تمایل و نیازی دارید که در هر شرایطی باید لحاظ شود.

مهاجم نباشید

اظهار وجود کردن با رفتارهای تهاجمی فرق دارد. شما باید بتوانید خود را آن طور که شایسته است بیان کنید بدون اینکه کسی

را تحقیر کنید. بنابراین وقت معاشرت و گفتگو طوری رفتار نکنید که طرف مقابل در موضع اتهام قرار بگیرد. از جمله‌هایی که « تو» در آن با لحن بدی بیان می‌شود دور بمانید. برای بیان خود نیاز نیست لحن خشک و آسیب زنده‌ای داشته باشید.

جمله‌های تحمل پذیر بگویید به جای گفتن « تویی که به من گوش نمی‌دهی» بگویید « می‌شود کمی بیشتر گوش کنی؟». همچنین جمله‌های کلی معمولا آزار دهنده هستند و از هدف و مقصد واقعی اظهار وجود فاصله دارند مثلا « تو هیچ وقت نمی‌گذاری من حرفم را بزنم یا تو هرگز به من گوش نمی‌دهی» جمله‌هایی خشن هستند. این نوع بیان همیشه طرف مقابل را در موضع دفاع از خود قرار می‌دهد و هرگز به معنای ابراز وجود نیستند.

از دعوای بد پرهیز کنید

یک اشتباه مفهومی دیگر در روابط این است که اظهار وجود در رابطه با دعوای بد و زنده فرق دارد. جوش آوردن و رقابت‌های شدید برای اثبات خود هرگز راه ابراز وجود نیستند. حتی اگر فکر می‌کنید فریاد زدن تنها راه شنیده شدن است از آن دور بمانید. وقتی یک دعوای بد راه می‌افتد هر دوی شما بازنده هستید پس اصلا لازم نیست در این میان چیزی از خودتان را ثابت کنید. در دعوای شدید لزومی ندارد برنده باشید تا به حق یا خواسته‌ای برسید. چون وسط دعوا هیچ حقی وجود ندارد و هیچ چیز منصفانه پیش نمی‌رود.

چه انتظاراتی دارید؟

برای اینکه بتوانید در رابطه ابراز وجود کنید لازم است که انتظاراتان را مشخص کنید؛ از شریک یا دوست‌تان چه می‌خواهید؟ او باید چطور باشد؟ این را بیان کنید و انتظار نداشته باشید طرف مقابل ذهن‌خوانی کند. به جای حرف‌های مبهم و سر بسته بگویید که چه دوست دارید و چه توقعی دارید. اگر تحت فشار کاری هستید، نیاز برطرف نشده‌ای دارید، مسئولیت‌هایتان زیاد است، خسته و عصبی و پریشان هستید آن را بیان کنید و دقیقا مشخص کنید که چه انتظاری از همسر یا دوست‌تان دارید. صریح و بی‌پرده حرف بزنید.

شنونده خوبی باشید

رشد و توسعه شخصیتی که می‌تواند خود را بیان کند فقط در این نیست که به دیگران نه بگویید. به همان اندازه لازم است که شنونده باشید. این یعنی توجه کنید دیگران از شما چه می‌خواهند و چه نظری دارند. اگر می‌خواهید شنیده یا دیده شوید به همان اندازه به دیگران گوش بدهید و متوجه افکار، عقاید، باورها، نیازها و احساسات دیگران باشید. راه ساده‌اش این است که خوب گوش بدهید و به دیگران به اندازه خودتان فکر کنید.

مرزهای مشخص رابطه

گاهی لازم است برای اینکه به دیگران نشان بدهید شما حق و حقوقی و یا انتظارات و احساسات مشخصی دارید مرزهایی ایجاد کنید. خوب است که دیگران بدانند با اینکه دوست‌شان دارید اما تحمل این را ندارید که فقط پاسخ دهنده نیازهای دیگران باشید.

شریک زندگی‌تان باید بداند که احساس و خواسته فردی هم به همان اندازه توجه به خواسته دیگران مهم است و با وجود احترامی که برای رابطه قائل هستید اما حریم خصوصی‌تان را می‌خواهید و شما به همان اندازه که به نیازهای دیگران می‌پردازید باید به نیازهای شخصی‌تان نیز توجه کنید.