



«ابراز وجود» کنید، «پروپی» نه

فرض کنید دوست نزدیکتان به شما قول داده که سر ساعت مشخصی در فلان جا حاضر شود، حال اگر وی بدون هیچ دلیل موجهی، سر قرار حاضر نشود یا با تاخیر زیاد حاضر شود و این کار را هم بارها و بارها تکرار کند، عکس العمل شما چه خواهد بود؟

جام جم آنلاین: فرض کنید دوست نزدیکتان به شما قول داده که سر ساعت مشخصی در فلان جا حاضر شود، حال اگر وی بدون هیچ دلیل موجهی، سر قرار حاضر نشود یا با تاخیر زیاد حاضر شود و این کار را هم بارها و بارها تکرار کند، عکس العمل شما چه خواهد بود؟

آیا تا به حال به این مساله فکر کرده‌اید که چرا وقتی همسرتان دائما به شما زور می‌گوید، شما را تحقیر و سرزنش می‌کند یا جلوی دیگران بدون هیچ دلیل موجهی به شما بی‌احترامی می‌کند، به جای اعتراض به وی، از او تعریف و تمجید هم می‌کنید. با خود به علت رفتارشان فکر کرده‌اید؟ شاید سکوت خود را به حساب مناعت طبعتان می‌گذارید یا برعکس از این سکوت خودتان هم بیزارید ولی نمی‌دانید چه باید بکنید؟

«#؛ ابراز وجود کردن» یکی از شیوه‌های موثر ارتباطی است. این اصطلاح از دو کلمه «#؛ ابراز» و «#؛ وجود» تشکیل شده است. ابراز وجود کردن، پروپی نیست. حق دیگران را هم ضایع کردن نیست. پرخاشگری و زورگویی هم نیست. ابراز وجود یعنی خودبودن، خود واقعی را در زندگی نشان دادن. به زبان ساده، ابراز وجود یعنی وجود خود را ابراز کردن. زمانی که شما قاطعانه اما آشکار و مستقیم برخورد می‌کنید، در واقع ابراز وجود کرده‌اید که با عصبانیت، پرخاشگری و تجاوز به حقوق دیگران بسیار متفاوت است.

برخلاف اعتقادات غلطی که در این مورد وجود دارد، ابراز وجود به معنی به دست آوردن خواست فردی به هر قیمتی نیست. توانایی بیان افکار به طور روشن، مستقیم و شایسته، ارزش قائل شدن به احساس و فکر خود، عزت و حرمت برای خود قائل شدن و شناخت نقاط قوت و محدودیت خویش را ابراز وجود می‌گویند.

فرهنگ و نوع خانواده می‌تواند بر ابراز وجود کردن افراد تاثیر زیادی داشته باشد. از آنجا که خانه و خانواده اولین و اساسی‌ترین منبعی است که کودک در آنجا اکثر رفتارها را از والدین و از هم‌شیوه‌های خود می‌آموزد، آموزش ابراز وجود می‌تواند از خانه و خانواده شروع شود. معمولا خانواده‌هایی که در آنها روابط اعضا با یکدیگر سالم، سازنده و مستقیم است و فرزند خانواده می‌تواند مثلا به پدرش بگوید «#؛ پدر! امروز چه اتفاقی افتاده است، خیلی عصبانی هستی؟» خانواده‌هایی هستند که فرزندان فرصت ابراز وجود دارند. در مقابل در خانواده‌هایی که فرزندان از والدین خود ترس شدید دارند، دیگر جایی برای ابراز وجود نمی‌ماند.

علاوه بر خانواده، تاثیر اجتماع در جوامع مختلف بر ابراز وجود متفاوت است. ممکن است در جامعه‌ای سکوت محض و حرف‌شنوی دست و پا بسته، ارزش تلقی گردد. در چنین موقعیتی ابراز وجود و بیان احساسات، دیگر معنا و مفهومی نخواهد داشت. برعکس در جامعه‌ای دیگر ممکن است دفاع از حق خود و تلاش برای پی بردن به حقوق خود و جانبداری از آنها ارزش تلقی شود. در چنین جامعه‌ای کسی که از حق خود دفاع کرده، احساسات خود را صادقانه بیان می‌کند در عین حال حقوق دیگران را هم زیر پا نمی‌گذارد.

انواع رفتارهای ابرازگرانه خود

رفتارهای پرخاشگرانه: این نوع رفتارها به کلی از «#؛ ابراز وجود سالم» جدا هستند و اشتباه تصور می‌کنند کسانی که پرخاشگری رفتاری را نوعی ابراز وجود تلقی می‌کنند. فرد پرخاشگر، احساسات، خواسته‌ها و عقایدش را از طریق آسیب‌رساندن به دیگران ابراز می‌کند. او ممکن است با صدای بلند صحبت کند، بددهن، بی‌شرم یا مسخره‌کننده باشد. شخص پرخاشگر مایل است بر دیگران غالب باشد. دیدگاه او این است که «#؛ این، آن چیزی است که من می‌خواهم. چیزی که تو می‌خواهی، اهمیت کمتری دارد یا اصلا مهم نیست.»

یکی از پیامدهای پرخاشگری، افزایش ترس است. بسیاری از افراد، نه به دلیل قوی بودن که بیشتر به دلیل احساس ضعف، رفتاری پرخاشگرانه دارند. این نوع رفتار خود دشمنانی را به وجود می‌آورد که در نهایت آنان را آسیب‌پذیرتر می‌سازد.

دومین پیامد منفی پرخاشگری این است که فرد پرخاشگر، نابودی خود را آسان می‌سازد؛ چرا که دیگران در برابر رفتار فرد پرخاشگر، رفتارهایی چون مقاومت، سرزنش، نافرمانی، خرابکاری، مقابله به مثل، متحد شدن با افراد دیگر، دروغگویی یا پنهانکاری را از خود نشان می‌دهند. پرخاشگری می‌تواند به سلامت خود فرد نیز آسیب جدی وارد سازد. تشکیل لخته خون در سرخرگ‌های قلب که یکی از مرگبارترین بیماری‌های عصر ماست، بیشترین قربانیانش را از میان افراد پرخاشگر می‌گیرد.

رفتارهاي سلطه‌پذيرانه: در اين نوع رفتارها، فرد برخلاف ميل دروني‌اش عمل کرده و در حقيقت مي‌خواهد دل طرف مقابل را به دست آورد و با دادن حق به طرف مقابل، حق خود را نادیده بگيرد. چنين افرادي در برخورد با اطرافيان غالبا به درخواست‌هاي آنها جواب مثبت داده و کمتر از کلمه «نه» استفاده مي‌کنند. اين نوع رفتار عین رفتارهاي غير ابرازگرانه وجود است. افرادي که نوعا به شکلي سلطه‌پذير رفتار مي‌کنند، در واقع به نیازها و حقوق خودشان احترام نمي‌گذارند.

بسياري از افراد سلطه‌پذير، احساسات خالصانه، نیازها، ارزش‌ها و نگراني‌هاي خود را بيان نمي‌کنند. آنان به ديگران اجازه مي‌دهند که به حريم‌شان تجاوز کنند، حقوقشان را نادیده بگيرند و به نیازهايشان بي‌توجه باشند. فرد سلطه‌پذير با رفتار خود به ديگران مي‌گويد که «من اهميت ندارم، تو مي‌تواني از من سوءاستفاده کنی»، «من همه چيز را از جانب تو تحمل مي‌کنم»، «نیازهاي من مهم نيستند، نیازهاي تو اهميت دارند؛ احساسات من بي‌ربطند و احساسات تو مرتبط»، «عقايد من بي‌ارزش‌اند و عقايد تو ارزشمند» و «من هيچ حقي ندارم و اين تويي که محق هستي». در واقع سلطه‌پذيري راهي است براي اجتناب، به تعويق‌انداختن يا حداقل پنهان نگهداشتن تعارضي که براي بسياري از افراد سلطه‌پذير بشدت ترس‌آور است.

در برخي فرهنگ‌ها، افرادي که به شکل سلطه‌پذيرانه رفتار مي‌کنند، آدم‌هاي «خوب» نامیده مي‌شوند. با وجود اين، بهاي اين «خوب بودن» بسيار سنگين است. اولين بهاي رفتار خوب سلطه‌پذيري، داشتن يك زندگي مرده است. فرد سلطه‌پذير، خود فعاليتي نمي‌کند، او تسليم است و مسير زندگي‌اش توسط ديگران تعيين مي‌شود و سال‌ها از عمر خود را با تکریم در برابر خواسته‌ها و دستورهاي ديگران تباه مي‌سازد. بهاي ديگري که فرد سلطه‌پذير مي‌پردازد، آن است که روابطش کمتر از آنچه تمايل دارد، خوشايند و همراه با صميميت است. روان‌شناسان دريافته‌اند شخصي که همواره در تعامل‌هاي خود با ديگران سلطه‌پذير است در فرد مقابل احساس گناه را ايجاد مي‌کند چرا که وي از اين که خواسته‌هايش تا اين حد برآورده مي‌شود، احساس گناه کرده که رفته‌رفته موجب ترحم، رنجش و سرانجام تنفر او از شخص سلطه‌پذير مي‌شود.

نکته: کساني که مهارت ابراز وجود دارند، احساسات خود را بيان مي‌کنند. پس شما حق داريد احساسات خود را چه مثبت و چه منفي بيان کنيد

همچنين با گذشت زمان، محبت فرد سلطه‌پذير نسبت به ديگران کم مي‌شود چرا که تا اين حد مغلوب ديگران بودن، خود باعث رنجش و آزردي مي‌شود. سومين پيامد رفتار سلطه‌پذيري، ناتواني در مهار هيچان‌هاست. زماني که هيچان سرکوب شده و به شکلي بروز نکند، آنقدر باقي مي‌ماند تا با تخریب جسم و روان فرد به خوبي آشکار شود. جالب است بدانيم بيماري‌هايي که گاه معلول رفتار سلطه‌پذيري بوده يا بر اثر آن تشديد مي‌شوند، عبارتند از: سردردهاي ميگرنی، حمله‌هاي آسم، بسياري از بيماري‌هاي پوستي، التهاب مفاصل، خستگي مزمن، افزايش فشارخون و فشارخون بالا. در بدترين حالت ممکن فرد سلطه‌پذير، به روان‌نژندي، روان‌پریشي يا مرگ مبتلا مي‌شود.

رفتارهاي مبتني بر ابراز وجود: زماني که شما «خودتان باشيد»، رفتارهاي دلخواه و موردپسند خود را که ناقض حقوق ديگران نيستند را از خود نشان خواهيد داد و در حقيقت ابراز وجود خواهيد کرد. فرد جرات‌مند از روش‌هاي ارتباطي استفاده مي‌کند که وي را قادر مي‌سازند حرمت نفس خود را حفظ کند، خشنودي و ارضاي خواسته‌هاي خويش را دنبال کند و از حقوق و حريم شخصي خود بدون سوءاستفاده از ديگران يا سلطه‌جويي بر آنان دفاع کند. مهم‌تر از همه آن که آنان خود را دوست دارند و در مقايسه با افراد پرخاشگر يا سلطه‌پذير از اين نظر که نسبت به خود احساس خوب و مثبتي داشته باشند، در وضعيت بهتري قرار دارند.

ابراز وجود باعث مي‌شود که با خود راحت‌تر باشيد و به ديگران نيز امکان دهيد با شما بودن را راحت‌تر بيايند. غني‌ترين و سالم‌ترين روابط صميمانه ميان دو فرد جرات‌مند ديده مي‌شود. همچنين رفتار با ابراز وجود مقدار زيادي از ترس و اضطراب شخص را کاهش مي‌دهد.

براي ابراز وجود ابتدا برخي از حقوق خود را به عنوان يك انسان بشناسيد:

– شما حق داريد با احترام با شما برخورد شود. شما هم بايد احترام ديگران را حفظ کنيد.

– شما حق داريد در زندگي خود مستقل تصميم بگيريد، اما اشتباه نکنيد شما بايستي مشورت داشته باشيد، ولي در نهايت اين شما هستيد که تصميم مي‌گيريد.

– شما حق داريد از ديگران توقعاتي داشته باشيد، البته توقعات شما بايد منطقي و به اندازه‌اي باشد که مخاطبان از عهده انجام آنها برآيد.

– شما حق دارید درخواست‌های نامعقول دیگران را رد کنید. اگر قرار باشد هر پیشنهاد یا درخواست نامعقولي را درست قبول کنید، سنگ روی سنگ بند نخواهد شد.

– شما حق دارید درخواست‌های دیگران را بررسی کنید، پس دیگران که به شما درخواست داده‌اند، نباید شما را در تنگنای زمانی قرار دهند.

– شما حق دارید احساسات خود را بیان کنید. احساسات شما چه مثبت باشند و چه منفی باید ابراز شوند.

– شما حق دارید اشتباه کنید، البته این که اصلاً اشتباه نکنید، ایده‌آل است. در عین حال باید مواظب باشید که اشتباهتان به دیگران لطمه‌ای وارد نکند.

مهارت «نه گفتن، ابزار مهم ابراز وجود

همه ما بارها در موقعیت‌هایی قرار گرفته‌ایم که گفتن «نه> برایمان دشوار بوده است. ناتوانی در «نه> گفتن و ناتوانی در رد درخواست‌های غیرمنطقی دیگران می‌تواند در موقعیت‌های مختلف مشکلاتی برای ما ایجاد کند.

تحقیقات روان‌شناسان نشان می‌دهد بسیاری از نوجوانانی که دچار مشکلات مختلف مانند مصرف مواد و فرار از خانه می‌شوند، در «نه> گفتن مشکل دارند. ناتوانی در «نه> گفتن به افراد دلایل متعددی دارد. شاید از «نه> گفتن احساس گناه می‌کنید، شاید نگران از دست دادن دوستانتان باشید و شاید هم «نه> گفتن را نوعی خودخواهی بدانید. با این حال لازم است بدانید که «نه> گفتن و رد درخواست‌های دیگران حق شماست، بخصوص زمانی که این درخواست‌ها پیامدهای منفی برای شما داشته باشد. پس برای این که بتوانید به دیگران به شیوه‌ای موثر «نه> بگویید، به روش‌های زیر عمل کنید:

1) پاسخ خود را با يك «نه> واضح که قابل شنیدن باشد، شروع کنید.

2) از توجیه کردن خود به خاطر «نه> گفتن دست بردارید.

3) به خودتان بگویید که حق «نه> گفتن را دارید.

4) وقتی «نه> گفتید، منتظر نمانید تا ترغیب‌تان کنند که عقیده خود را عوض کنید.

5) به یاد داشته باشید که شما به درخواست فرد جواب رد داده‌اید، نه این که خود وی را رد کرده باشید.

6) مسئولیت «نه> گفتن را خودتان به عهده بگیرید و دیگران را به خاطر درخواست‌شان از شما مقصر بدانید.

7) اگر برای «نه> گفتن یا «بله> گفتن به اطلاعات بیشتری نیاز دارید، از طرف مقابل بخواهید به شما اطلاعات بیشتری بدهد.

معصومه اسدي / جام‌جم