



گام‌هایی برای ابراز وجود

یکی از مهارت‌های مهم در زندگی ما و شما مهارت اظهار وجود است. منظور از این مهارت آن است که شخص بتواند به سهولت افکار، احساسات و برداشت‌های خود را ابراز کند.

یکی از مهارت‌های مهم در زندگی ما و شما مهارت اظهار وجود است. منظور از این مهارت آن است که شخص بتواند به سهولت افکار، احساسات و برداشت‌های خود را ابراز کند.

با داشتن این مهارت شما می‌توانید از حقوق خود دفاع کرده و احساسات شخصی خود را بیان کنید. بسیاری از ما گمان می‌کنیم که برای پذیرفته شدن در جمع باید همواره با آنها همراهی کرده و نظراتشان را تأیید کنیم. حال آنکه این فکر خطاست. زیرا اگر شما برای مدتی همواره با جمع موافقت کرده و هر آنچه گفتند، هر چند برخلاف میلتان، بپذیرید، به تدریج آنها دیگر برای شما ارزشی قایل نشده و از شما جویای نظر نمی‌شوند. و یا به عبارتی اصلاً شما را به حساب نمی‌آورند. زیرا این نگرش در آنها شکل می‌گیرد که او از خود استقلال رأی ندارد و به جای شما تصمیم می‌گیرند. پس اگر می‌خواهید، در گروه دوستانتان دارای احترام بوده و برایتان ارزش قایل شوند، اگر می‌خواهید، شما را نیز در تصمیم‌گیری‌ها شرکت دهند، این مهارت را یاد گرفته و به کار برید.

گام اول: رفتار قاطعانه را تمرین کنید

اشخاص در روابط خود با دیگران، از روش‌های رفتاری گوناگونی چون رفتار انفعالی، رفتار با قاطعیت و رفتار پرخاشگرانه، بهره می‌گیرند.

بهترین سبک رفتار، رفتار قاطعانه است که در آن، شخص عقاید و احساسات خود را با رعایت اصل احترام به دیگران و ملاحظه حقوق آنها ابراز کرده و از حق و حقوق خود دفاع می‌نماید. روش قاطعانه، مانع از آن می‌شود که دیگران از شما سوء استفاده کنند. البته افراد با سبک برخورد قاطعانه همان طوری که برای باورها و احساسات خود ارزش قایلند، شکایا بوده و به احساسات دیگران نیز بها می‌دهند.

قاطع بودن، بدین معناست که بر احساس هراس خود چیره شوید و از حق خود دفاع کنید؛ ولی حق و حقوق دیگران را نیز ضایع نکنید. کسانی که قاطعیت ندارند، بیش‌تر جاها، نمی‌توانند احساسات خود را ابراز کنند؛ زیرا نگرانند که دیگران در مقام مخالفت حرفی بزنند. آن‌ها که از طرد شدن می‌ترسند؛ با اندیشه‌های دیگران موافقت می‌کنند و راه محافظه کاری می‌پیمایند و از ابراز احساسات خود، خودداری می‌کنند.

روش قاطعانه به‌جای رفتار انفعالی (در جایی که شخص می‌ترسد یا خجالت می‌کشد که افکار و احساسات خود را بیان کند) و رفتار پرخاشگرانه (که در آن، به احساسات دیگران بهایی داده نمی‌شود) برای به حداقل رساندن احساس خشم و هراس در خصوص روابط، توصیه می‌شود.

گام دوم: «نه» گفتن را بیاموزید

همواره، از ما خواسته می‌شود که به دوستان، افراد خانواده و همکارانمان کمک کنیم تا مسئولیت‌هایشان را انجام دهند. در بیش‌تر جوامع، یک اصل اخلاقی وجود دارد که به هنگام نیاز باید به یکدیگر کمک کنیم؛ ولی به مرور زمان، حالتی ایجاد شده که اشخاص، نیازهای دیگران را بر نیاز خود مقدم می‌دارند و به اشتباه، پاسخ نه را بی‌ادبی قلمداد می‌کنند و بر این باورند که با نه گفتن، دیگران را از خود می‌رنجانند. آموزش این مهارت، به اشخاص کمک می‌کند تا بی‌آن‌که احساس گناه کنند، به دیگران پاسخ «نه» بگویند. اشخاص حق دارند بی‌آن‌که احساس گناه کنند، به دیگران پاسخ منفی بدهند. توجه داشته باشید که مسایل دیگران در بسیاری از موارد، از مسایل شما مهم‌تر نیستند. قرار نیست که مسایل عالم را حل و فصل کنید. اگر خود، کارهایی دارید که اجازه نمی‌دهد از دیگران کاری را بپذیرید، مؤدبانه از پذیرش پیشنهاد آن‌ها اجتناب کنید. اجازه ندهید حرف‌های دیگران در شما احساس گناه ایجاد کند.

گام سوم: از جمله‌های با فاعل «من» بهره بگیرید

وقتی شخصیت‌های مستعد استرس را بررسی می‌کنیم، می‌بینیم که ناتوانی در ابراز احساسات نزد این اشخاص، امری عادی است. مشاوران به این افراد کمک می‌کنند تا با گفتن جمله‌ای با فاعل «من»، به احساس آرامش برسند «من از... عصبانی

هستم...» «برداشت من این است که شما اشتباه می‌کنید.» این مهارت‌ها در ضمن، به اشخاص می‌آموزد که خود انگیختگی بیش‌تری داشته باشند و احساساتشان را با راحتی بیش‌تری بیان کنند. همچنین به اشخاص امکان می‌دهد که احساسات خود را سرکوب نکنند. بهره‌گیری از فاعل «من» در جمله‌ها، اشخاص را تشویق می‌کند تا صاحب اندیشه، احساسات، عقاید، ادراکات و باورهای خود باشند.

گام چهارم: از تماس چشمی بهره بگیرید

ارتباط‌های غیر کلامی گاهی از کلام و سخن، باور پذیرترند. تحقیقات نشان داده است که تاثیر عناصر غیر کلامی در رساندن پیام بیش‌تر از عناصر کلامی پیام می‌باشد. دیگران، نداشتن تماس چشمی در زمان ابراز نظر را به حساب نداشتن صداقت می‌گذارند. برقراری تماس چشمی، بیش‌تر هنگام ابراز احساسات در برابر دیگران دشوار است که علت را باید در ترس از طرد شدن جستجو کرد.

آموزش اظهار وجود، افزایش تماس چشمی هنگام ابراز احساسات، اندیشه‌ها و نقطه نظرها را نیز در بر می‌گیرد. آموختن این مهارت، با نگاه کردن 1 تا 2 ثانیه در چشمان طرف مقابل آغاز می‌شود و زمان آن به تدریج به 8 تا 10 ثانیه می‌رسد. در جریان این آموزش، از اشخاص خواسته می‌شود که نگاهشان را به پایین و یا به بالا نیندازند.

گام پنجم: از زبان تن، قاطعانه بهره بگیرید

لحن استوار و قاطعانه صدا اگر با بدن شل و افتاده همراه باشد، پیام دوگانه‌ای را به کسی که با او در ارتباط هستید، مخابره می‌کند؛ به گونه‌ای که طرف مقابل، پیام شما را نامطمئن یا غیر صمیمانه ارزیابی می‌کند. حالت بدن، یا پیام شما را تقویت و یا از قدرت آن می‌کاهد. افزون بر تماس چشمی و لحن صدا، حالت ستون فقرات و حالت سر، احساس شما را درباره پیامی که مخابره می‌کنید نشان می‌دهند. توصیه می‌کنیم که بدنی راست و قائم داشته باشید و وزن بدنتان را به طور یکسان روی دو پای خود تقسیم کنید. بهتر است مرکز ثقل شما، روی پاهایتان باشد.

گام ششم: مخالفت همراه با آرامش را تمرین کنید

وقتی نقطه نظرها و حقایق با آرامش بیان می‌شوند، دیگران مخالفت را سالم ارزیابی کرده و زمینه مشاجره و بگومگو از بین می‌رود. در این فضای ارتباطی استرس جای خود را به آرامش و صمیمیت می‌دهد. برای بدست آوردن این مهارت لازم است که مدتی رفتارهای خود را کنترل کرده و برای خود پاداش و تنبیه قرار دهید. اگر این اقدام را انجام دهید به تدریج خواهید توانست با آرامش مخالفت خود را ابراز کنید. و این مهارت در ابراز وجود به شما بسیار کمک می‌کند.

گام هفتم: به جای واکنش نشان دادن، پاسخ دهید

واکنش، نوعی بازتاب است که طبیعتی غریزی دارد. بسیاری از رفتارهای حیوانات، واکنشی می‌باشد. اما در خصوص انسانها، اقدام براساس واکنش، می‌تواند موجب پشیمانی شود؛ زیرا این قبیل اقدامات تأمل و اندیشه‌ای در ورای آنها نمی‌باشد. ولی پاسخ، برنامه‌ای حساب شده برای یک موقعیت خاص است. پاسخ دادن به یک موقعیت، به معنای تأمل در واکنش اولیه و آن‌گاه، ارائه یک پاسخ حساب شده و عاقلانه است. البته هر پاسخی، ناگزیر، کافی و شایسته نیست؛ اما وقتی این مهارت را تمرین می‌کنید، به شما کمک می‌کند تا به تدریج پاسخ‌هایتان را بهتر کنید. این هفت گام به شما کمک می‌کند تا بتوانید مهارت اظهار وجود را در خود پرورش داده و آن را تقویت کنید.

منبع:سایت روان