



## مهارت

# ابراز وجود



اداره مشاوره دانشجویی

شماره تماس مشاوره تلفنی: ۳۲۲۹۰۲۲ - ۳۲۳۹۸۲۳

Email: Counseling@gums.ac.ir

ابراز وجود

سلطه پذیری

پرخاشگری

**یک مثال، این تفاوت ها را روشن می کند:**

در يك تئاتر شلوغ، افراد پشت سر شما با صدای بلند شروع به صحبت می کنند، این صدا موجب حواسپرتی شما از موضوع نمایش شده و لذت ناشی از آن را کاهش می دهد. سالن هم آتقدر شلوغ است که نمی توانید صدای خود را تغییر دهید.

پاسخ ها:

الف- چیزی نمی گوئید و در سکوت تحمل می کنید: سلطه پذیرانه

ب- به عقب بر می گردید و با عصبانیت می گوئید: "برای دیگران احترام قائل نیستید؟! اگر فوراً ساکت نشوید، مدیر سالن را صدا می کنم تا شما را بیرون کند": پرخاشگرانه

ج- به عقب بر می گردید و در حالیکه مستقیماً به افراد نگاه می کنید، می گوئید " صحبت شما باعث می شوم که من نتوانم از نمایش لذت ببرم!": جرات مندانه (ابراز وجود)

البته رفتار هر فرد در موقعیت ممکن است در هر نقطه ای از این پیوستار، جای می گیرد. چند دقیقه ای از وقت خود را صرف کنید تا مشخص سازید که در کدام بخش پیوستار قرار دارید؟ بیشتر و در چه مواقعی و با چه کلماتی احتمال دارد به شکلی متفاوت رفتار کنید؟

**ابراز وجود به افراد کمک می کند تا قدرت انتخاب**

**اعمال خود را در خود پرورش دهند.**

**تفاوت ابراز وجود با پرخاشگری و سلطه پذیری!**

ابراز وجود شامل گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به گونه ای مناسب مستقیم و صادقانه است؛ به نحوی که حقوق دیگران را زیر پا نگذاریم. اما، آیا برآستی ما همواره ابراز وجود می کنیم؟ ما در طول روز بنا به موقعیت های مختلف، گاهی پرخاشگری می کنیم، گاهی سلطه پذیر می شویم و گاهی ابراز وجود می کنیم. بنابراین، رفتارهای ما همواره در يك پیوستار، قرار دارد. پیوستاری که يك سر آن پرخاشگری است، و سر دیگر آن سلطه پذیری و مابین آن ابراز وجود.

پرخاشگری      ابراز وجود      سلطه پذیری



**رفتارهای سلطه پذیرانه:**

این افراد به نیازها و حقوق خود احترام نمی گذارند، به دیگران اجازه می دهند به حریم شان تجاوز کنند. بندرت خواسته های خود را بیان می کنند. این افراد فاقد احترام به خود اما در عین حال رفتار عدم احترام به دیگران را نشان می دهد، زیرا به طور ضمنی به آن مناسبت که فرد دیگر، آسیب پذیرتر از آن نیست که از عهده مواجه برآید و مشکلاتش را در مسئولیت ها بپذیرد.

**رفتارهای پرخاشگرانه:**

فرد پرخاشگر، احساسات و خواسته هایش بیشتر از طریق آسیب رساندن به دیگران ابراز می کند و مایل است بر دیگران غالب باشد.

**رفتارهای ابراز وجود:**

شخصی که ابراز می کند از حقوق خود دفاع می کند و خواسته ها و نیازهایش را به شیوه ای مناسب بیان می کند، بدون اینکه به خواسته ها و حریم دیگران تعدی کند.

موقعیت های آزار دهنده بخشی اجتناب ناپذیر در زندگی همه ما هستند: خانم خانه داری که ظرف ها را در ظرفشویی آشپزخانه انبار می کند، دوستی که همیشه دیر بر سر قرار می آید، مدیری که کارها را پشت گوش می اندازد و توضیحی برای این کار ندارد... در این شرایط چه واکنشی از خود نشان می دهید؟ آیا قادر به گفتن کلمه "نه" هستید؟ آیا می توانید در روابط "خودتان" باشید؟

بهبتر است بدانید، "جراتمندی" جایگزینی مناسب برای رفتار منفعلانه، عوام فریبانه یا حتی پرخاشگرانه است و با حس ارزشمندی نسبت به خود ارتباطی تنگاتنگ دارد. درحقیقت داشتن شهامت نوعی برقراری ارتباط برای بیان نیازها، احساسات و اولویت هاست به گونه ای که دیگران و خود ما مورد احترام واقع می شویم. به بیان دیگر **"جراتمندی" بیان صریح و روشن چیزی است که دوست دارید روی دهد نه "تقاضای" آن از دیگران.**



برای برقراری ارتباط با دیگران، چهار روش وجود دارد که عبارتند از:

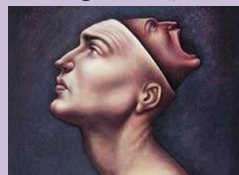
### ارتباط پرخاشگرانه:

اگر از جراتمند بودن می ترسید، شاید بدان دلیل است که آن را با پرخاشگری اشتباه گرفته اید. پرخاشگری واکنشی دفاعی است که با استفاده از آن نیازها، احساسات و عقاید خود را به قیمت نادیده گرفتن نیاز دیگران بیان می کنیم و بدین ترتیب بر احساس ناامنی غلبه می نمایم. تنها فایده پرخاشگری احساس موقتی و زودگذر قدرت یا داشتن کنترل بر شرایط است اما این رفتار موجب می شود که از دیگران دور شویم و در نهایت ممکن است به احساس انزوا برسیم.



### ارتباط منفعلانه:

برقراری ارتباطی منفعلانه نقطه مقابل پرخاشگری است. در این حالت از بیان احساسات و نیازهای خویش امتناع می ورزیم و حقوق خود را نادیده می گیریم و درحقیقت وقتی به دیگران اجازه می دهیم تا برای ما تصمیم بگیرند و به جای ما انتخاب کنند، به آنها امکان نقض حقوقمان را می دهیم. برقراری ارتباط منفعلانه نوعی رفتار غیرمستقیم و مبهم است و معمولاً با دروغ و بهانه تراشی همراه می شود. تنها فایده این نوع رفتار اجتناب از درگیری با دیگران است، اما در قبال آن هزینه ای سنگین پرداخت می کنیم؛ زیرا با در پیش گرفتن این رفتار نه تنها به آنچه می خواهیم دست پیدا نمی کنیم بلکه در نهایت احساس بدتری نسبت به خود خواهیم داشت.



### ارتباط عوام فریبانه:

زمانی که پرخاشگری و بی تفاوتی با هم ترکیب می شوند رفتاری منفعلانه- پرخاشگرانه یا عوام فریبانه از خود نشان می دهیم. این رفتار بیشتر زمانی از ما سر می زند که به شدت به چیزی نیاز داریم، اما درخصوص دستیابی به آن احساس عجز و ناتوانی می کنیم. در این شرایط ممکن است غیرمستقیم رفتاری پرخاشگرانه یا مبهم از خود نشان دهیم و احساسات خود و دیگران را نادیده بگیریم. شاید در این شرایط احساس قربانی بودن و در عذاب بودن خود را وسیله ای قرار دهیم تا به کمک آن در دیگران حس گناهکار بودن ایجاد کنیم. فایده این نوع رفتار این است که از آسیب و عدم پذیرش از سوی دیگران نجات می یابیم و به ظاهر سایر افراد را نیز مورد توجه قرار می دهیم. اما درنهایت به لحاظ عاطفی دچار ضعف می شویم و به گونه ای مرموز خشم دیگران را برمی انگیزیم، زیرا آنها این توجه ما را دروغین و جعلی می دانند.



### ارتباط جراتمندانه:

جنگ (پرخاشگری) و گریز (انفعال) واکنش هایی غریزی در هنگام رویارویی با یک مشکل هستند. اما در زندگی اجتماعی کنونی، "جراتمندی" گزینه ای جایگزین برای پرخاشگری و رفتار منفعلانه است و برای حل مشکلاتی که افراد در روابط خود با آنها روبرو می شوند، مناسب تر بنظر می آید. در این باره ما از مهارت های ذهنی و کلامی مانند گوش دادن، همدردی کردن، بحث، گفتگو و مذاکره استفاده می کنیم. رفتار جراتمندانه رفتاری صادقانه، مستقیم، صریح، گویا، مصرانه و محترمانه است. فایده این نوع رفتار آن است که ما دست کم در برخی مواقع به آنچه می خواهیم دست پیدا می کنیم و حتی اگر به آنچه دوست داریم، نرسیم همچنان احساس خوبی نسبت به خود داریم؛ زیرا خواسته های خود را صادقانه و به صراحت بیان کرده ایم. جراتمندی به شکل گیری اعتماد به نفس، عزت نفس و حرمت نفس در ما منتهی می شود. البته ممکن است با مخالفت ها و درگیری هایی نیز روبرو شویم، بنابراین لازم است به راههایی تازه برای مقابله با آنها بیندیشیم.