

ابراز وجود

توانایی ابراز وجود، نشان دادن احساسات و بیان آن چیزی که واقعا هستید و واقعا می خواهید باشید. شاید جالب باشد که بدانید این مبحث، یکی از جدی ترین مباحث مورد بررسی در روانشناسی است که اولین بار، در دهه های ۴۰ و ۵۰ قرن بیستم میلادی در روانشناسی سر زبان ها افتاد.

در آن زمان روانشناسان و محققان علوم رفتاری متوجه شده بودند که برخی انسانها نمی توانند حق خود را بگیرند، حالت های خودشان را برای دیگران تعریف کنند یا توانمندی هایشان را به طور واقعی نشان دهند. روانشناسان در بررسی هایشان به این نتیجه رسیدند که ابراز وجود و نشان دادن جرات هدف مثبتی است که فرد را در زندگی به پیش می برد.

افرادی که بازداری های اجتماعی زیادی دارند نمی توانند احساس ها و عواطف خود را آزادانه و خودانگیزانه برای دیگران بیان کنند، به عبارت دیگر آنها قادر نیستند احساسات خود را به شکل کلامی به دیگران بگویند. مثلاً بگویند که خوشحال، غمگین، عصبی یا آرام هستند، حتی ممکن است در عمل هم نتوانند این را نشان بدهند.

مثلاً به شکل غیر کلامی با لبخند زدن یا اخم کردن (حالت های چهره) احساسات و عواطف خود را بروز دهند یا با عواطف مناسب به مخالفت با کسانی بپردازند که با آنها هم عقیده نیستند. در حالی که در زندگی اجتماعی ما، توانایی ابراز عواطف یکی از مؤلفه های ضروری زندگی مفید و شاد است. افرادی که نمی توانند ابراز وجود کنند، معمولاً می دانند که از حق خود دفاع نمی کنند و غالباً می گویند که وسوسه می شوند تا حرفشان را بزنند و بعداً هم از نگفتن حرف خود افسوس می خورند.

ابراز وجود شامل گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساس ها و عقیده های خود به نحوی مناسب، مستقیم و صادقانه است. به نحوی که حقوق دیگران زیر پا گذاشته نشود. این ویژگی جنبه های مختلفی دارد. بخشی از آن در رفتار شما نمود پیدا می کند. بخشی در هیجانانگیزان، بخشی در ذهنیتان و بخشی دیگر در احساساتتان.

-رفتار:

رفتار ابراز وجود مانند سایر رفتارها از طریق ممارست، تمرین، سرمشق گیری و تقویت آموخته می شود. یعنی شما باید تمرین کنید تا بتوانید در موقعیت های مختلف، آنچه در فکر و احساساتان می گذرد با دیگران در میان بگذارید و هر بار این تمرین را بیشتر و بیشتر کنید. رفتار ابراز وجود حالات پرخاشگرانه، سئیزه جویانه و اضطراب آمیز و در عین حال برخی واکنش های افسردگی را کاهش می دهد. یعنی شما هر قدر بیشتر بتوانید ابراز وجود کنید، کمتر احساس خشم فروخورده و یا افسردگی خواهید داشت.

-احساس:

بخش مهمی از هر رفتار، جزء غیر کلامی آن است که شامل وضعیت بدنی، حالات صورت و حرکات می شود.

-تصور :

بدون تصور و تجسم نمی توان رفتارهای حاکی از ابراز وجود را به صورت موفقیت آمیز بروز داد. باید سعی کنید موقعیت هایی را در ذهن خود مجسم کنید و خود را در وضعیتی قرار دهید که معمولاً نمی توانید در این موقعیت ها خودی نشان دهید. سپس سعی کنید در این موقعیت ذهنی، با احترام و شایستگی احساساتتان را بروز دهید و نتایج این ابراز وجود را برای خودتان بازگو کنید و تا آنجا که ممکن است جنبه های مثبت و موفق آن را ببینید.

-شناخت :

شناخت یعنی آن چیزی که در ذهن شما می گذرد. یعنی حیطه فکر و اندیشه و تحلیل شما. پایه و اساس بسیاری از ترس ها و شکست ها تعبیر و تفسیر نادرست مسائل است. اگر فکر می کنید به این دلیل نمی توانید از حق تان دفاع کنید یا ابراز وجود داشته باشید که همیشه از آن ترسیده اید یا تجربیات بدی در این زمینه داشته اید باید روی ذهنیت خود کار کنید.