

به نام خدا

اعتماد سازی

اعتماد چیست؟

اعتماد یعنی:

- اجازه دهید دیگران از احساسات، هیجانات و واکنش های شما آگاه شوند. مطمئن باشید که آن ها به شما احترام می گذارند و از شما سوء استفاده نمی کنند.
- احساسات و افکار درونی خود را با دیگران با این باور در میان گذارید که آن ها راز دار هستند.
- به دیگران اطمینان کنید تا این که پشتیبان و مدد رسان شما باشند، حتی اگر شما نقاب "نیرومندی" را از چهره تان بردارید و نقاط ضعف خود را نشان دهید.
- این تصور را داشته باشید که دیگران به عمد به شما آسیب نمی رسانند یا بدرفتاری نمی کنند، حتی اگر در این مورد دچار اشتباه می شوید.
- با احساس پذیرش درونی دیگران، می توانید با امنیت و آسودگی خاطر رازهایتان را با آن ها در میان گذارید.
- این احساس خوبی است که هیچ چیزی پیوند بین شما و دیگری را از هم نمی گسلد.
- به دیگران اجازه دهید به زندگی شما وارد شوند تا شما بتوانید بر مبنای درک احترام متقابل و دغدغه یاری به دیگران ارتباط مستقل و بالنده بنا کنید.

- پیوند بین ارتباطات این امکان را فراهم می آورد تا برای تحقق خودتان به دیگری نیازمند شوید.

- پذیرا باشید، بگذارید دیگران با پیشینه، مشکلات، دغدغه ها و اشتباهات شما آشنا باشند؛ با این اطمینان که آن ها شما را به خاطر مشکلات طرد نخواهند کرد.

- قرار دادن خودتان به جای دیگران باعث می شود تا آن ها با صداقت ، انصاف و پذیرش با شما رفتار کنند.

چرا مردم در اعتماد کردن به دیگران دچار مشکل هستند؟

در صورتی مردم در اعتماد کردن به دیگران مشکل دارند که حائز موارد زیر باشند:

- تجربه های بسیار در بدرفتاری جسمانی و یا هیجانی و یا نادیده انگاشته شدن از سوی دیگران.

- به طور مزمونی برای احساسات یا باورهایشان خود را خوار و خفیف بدانند.

- در گذشته از نظر هیجانی آسیب دیده اند و مایل نیستند مجدداً در آینده خود را به مخاطره اندازند.

- در گذشته ارتباطات تلخی داشته اند که در آن خوار و خفیف شده اند، به خوبی درک نشده و یا نادیده انگاشته شده اند.

- مرگ عزیزی و تجربه فقدان . این فقدان می تواند چنان اندوه و سوگی حل نشدنی بیافریند که شخص نتواند دیگران را پذیرا شود و آغوش خود را روی دیگران باز کند، زیرا می ترسد که آن ها با مرگ یا ترک او، باز تنهایی را برایش به ارمغان آورند.

- تجربه تلخ و خصمانه، متارکه و پایان بخشیدن به ارتباط زناشویی. آن ها ممکن است براین باور باشند که دیگر نمی توانند ارتباطی تازه و متعهدانه با کس دیگری برقرار کنند.

- بزرگ شدن یا زندگی در محیطی که از نظر هیجانی غیر قابل پیش بینی و خصمانه است.

- از دست دادن دیگران و در پی آن ابتلا به رنجی سنگین. حتی در صورتی که دیگران سرانجام به رفتار ناخوشایند خود پی ببرند و مسئولیت تغییر رفتار خود را بپذیرند، شخص می ترسد مبادا اگر دیگران شمشیر خود را غلاف کنند، باز درد و رنج به سراغ آن ها بیاید.

- عزت نفس نازل، با چنین سطحی از عزت نفس آن ها باور ندارند که شایسته توجه، مراقبت و علاقه دیگری هستند. آن ها حتی در اعتماد کردن به رفتارهای مثبت، سالم و یاری دهنده افراد صادق و بی ریا دشواری دارند.

- تجربه بسیار مورد اذیت و آزار قرار گرفتن در زندگی، آنها به خاطر ترس از آزار و اذیت دوباره مایل به اعتماد کردن به مردم، موقعیت ها یا موسسات نیستند.

برخی از باورهای افرادی که در اعتماد کردن مشکل دارند، چیست؟

- من در گذشته بیش از حد آسیب دیده ام و چه الان یا چه در آینده خودم را در

موقعیت آسیب قرار نمی دهم!

- مردم هر چه بخواهند از تو در می آورند، پس برای زنده ماندن از آن ها دوری کن!

- به محض این که شما سپر حفاظتی خود را بر زمین بگذارید، مجدداً دیگران علیه

شما اقدام می کنند!

- به هیچکس نمی توان اعتماد کرد.

- شما همواره از سوی کسی که دوستش دارید، ضربه می خورید!

- من برای کسی محترم شمرده نمی شوم!

- همه مردان (یا زنان) فریبکارند و هرگز نمی توان به آن ها اعتماد کرد!

- هر کس می خواهد چیزی از من عایدش شود!

- من هرگز در یافتن دوست موفق نبوده ام، پس چرا باید دوباره امتحان کنم!

- به محض این که شما متوجه و پذیرای کسی می شوید، آن ها همواره شما را ترک

می کنند!

- ازدواج جز افسوس و دریغ نیست! مگر می توان پیوندی همیشگی داشت!

- شما هرگز سپر حفاظتی خود را بر زمین نگذارید، چون درهای دوزخ روی شما

گشوده خواهد شد!

- اصطلاحات کوتاه مدت اند!

- اگر من بپذیریم و باور کنم که شما واقعاً تغییر کرده اید و دفاع هایم را به کناری

بگذارم؛ مطمئنم به محض این که اوضاع تغییر کرد، شما به من آسیب وارد خواهید کرد!

- چیزی به نام تغییر رفتار وجود ندارد؛ بلکه فقط دیگران شما را فریب می دهند تا

شما هم راه آن ها را در پیش بگیرید!

- بهتر است بقیه عمرم را تنها زندگی کنم، تا این که خود را در خطر آسیب دیدن قرار

دهم!

- من دیگر اجازه نخواهم داد از احساسات صادقانه من آگاه شوی، چون در صورت

پذیرفتن تو، می ترسم از آن ها بر علیه من استفاده کنی و به من آسیب رسانی!

برای بنای اعتماد، افراد به چه ویژگی های رفتاری نیازمندند؟

به منظور بنای اعتماد، افراد به ویژگی های رفتاری، نگرش ها و باورهای زیر

نیازمندند:

به خوبی انسان امیدوار باشند: بدون چنین امیدی افراد تحت فشار، تنها منزوی

می شوند. امید به خوبی انسان تغییری است مثبتی بر تمایل به خطر کردن در این که

مردم شرور یا بدنهاد نیستند.

به عدالت زندگی ایمان بیاورند. ایمان به عدالت مشابه "باور بومرنگ" است؛ یعنی

هر آنچه شما در زندگی به سوی دیگران پرتاب می کنید، سرانجام نزد شما باز خواهد

گشت. بنابراین در صورتی که مردم منصف و صادق باشند، بالاخره رفتاری مشابه

دریافت خواهند کرد. ایمان به عدالت، نوعی نگرش قلمداد می شود و مردم را پذیرای

دیگران و تقبل خطر آسیب می کند. آن ها بر این باورند، شخصی که با آن ها رفتاری

منفی داشته است، عاقبت آن رفتار نصیب خودش خواهد شد! و به گونه ای در این زندگی یا زندگی بعدی تنبیه خواهد شد.

به نیرویی قدرتمندتر از خودتان ایمان بیاورید: یعنی پذیرش نیروی معنوی برخوردار از قدرت، خرد و دانشی بیشتر از شما؛ به نیرویی با داشتن طرحی الهی که تجربه ها و هر آنچه شما در زندگی با آن مواجهید را در بر می گیرد. به جای این اندیشه که مهار سرنوشت زندگی تان صد در صد در دستان شماست؛ به این قدرت معنوی ایمان بیاورید تا بتوانید خواست خداوند را در زندگی تان جاری بدانید. شما با پذیرش اراده خداوند در زندگی می توانید از عدم اعتماد و انزواجویی از دیگران رهایی یابید. از آن جا که کنترل دنیا با خداوند است، می توانید از بار مسئولیت خود بکاهید و بگذارید خداوند زندگی شما را هدایت کند. ”توکل کن و به خدا بسپار” می تواند شعار شما باشد.

محیطی شفافبخش؛ چنین محیطی به معنای آفرینش پیوندی سرشار از اعتماد با اشخاص مهم در زندگی تان است؛ محیطی عاری از تهمت و خشونت.

در محیط شفافبخش شرکت کنندگان فعالانه از بخشش، درک و روابط سالم برای حل مشکلات و موضوعات بهره می گیرند. افراد در چنین محیطی مایل به از یاد بردن و رها کردن آسیب ها، جراحات ها و دردهای گذشته خویش و اعتماد کردن به دیگران هستند.

کاستن از احساس رقابت: کاهش رقابت، حسادت و تدافع در برابر افراد مهم زندگی تان روشی است برای از میان برداشتن موانع بین شما و آنها، کاهش چنین موانع روان شناختی برای حرکت به سوی ساختن اعتمادی دوطرفه ضروری است. پرده برداری از نقاط منفی خود، افشاگری شما از ناتوانی تان در داشتن احساس خوب نسبت به خویش

و درک عزت نفس نازل ، در کاهش بدفهمی یا ارتباط نادرست بین شما و اشخاص مهم زندگی تان ضروری تلقی می شود. این خود افشاگری دیدگاه شما را از موانع موجود بر سر راه ارتباط بین شما و دیگران آشکار می سازد. خود افشاگری شما، ماسک تدافعی را از چهره تان بر می دارد و به دیگران فرصت می دهد تا شما را مثل خودتان بشناسند. آسان تر است که اعتماد کنیم، چه چیز واقعی است و چه چیز غیر واقعی و ناپیدا.

خطر پذیرش دیگران را تقبل کنید. این تقبل، شما را در نزد دیگران شخصی واقعی جلوه می دهد. این پذیرش، رفتاری ضروری برای بنای اعتماد بین دو نفر است، زیرا با پذیرش آن عوامل ضعیف و نیرومندی مستقر می شوند که شما ارتباط را روی آن استوار می سازید.

آسیب پذیر شدن . با داشتن چنین ویژگی، دیگرانی که از نقاط ضعف و قوت شما آگاهند به شما لطمه وارد می آورند. این ویژگی گامی ضروری برای بنای اعتماد بین مردم محسوب می شود. باید در یک خود ارزیابی کلی بررسی کنید دیگران شما را به خاطر آنچه واقعاً هستید و خودتان دوست دارند و یا به سبب آنچه آن ها می خواهند شما باشید. برای خودافشاگری کامل باید خطر آسیب دیدن از دیگران را بپذیرید. این خطر پذیری سنگ بنای مهم در ایجاد و پرورش اعتماد به شمار می آید.

ترس را رها کنید. ترس، مراودت شما را با دیگران محدود می سازد. خود را از آن دسته از قیود رفتاری که رشد هیجانی شما را از حرکت باز می دارند، آزاد سازید. ترس از طرد شدن، ترس از شکست، ترس از مراقبت، ترس از موفقیت، ترس از آسیب دیدن، ترس از ناشناخته ها و ترس از صمیمیت ها از جمله موانع ایجاد و پرورش ارتباطات

معتدانه است و در صورت عدم توجه مناسب و اقدامات درمانی در مسیر رشد ارتباطات مانع ایجاد می کنند.

پذیرش خود. پذیرش خودتان و توانایی های بالقوه تان گامی مهم در زمین گذاشتن سپر حفاظتی و برقراری ارتباطاتی توام با اعتماد به دیگران است. در صورتی که شما به هویت خود نامطمئن هستید و در نتیجه نمی توانید ابتدا خودتان را بپذیرید، چگونه می توانید به ارزیابی از خودتان بپردازید که در اعتماد سازی امری لازم تلقی می شود؟ پذیرش خود از طریق برنامه فعال تایید - خود و خود- دوستداری کلیدی است برای احداث شاهراه اعتماد در مسیر زندگی.

چه گام هایی را باید برای بهبود اعتماد سازی برداشت؟

گام ۱: مطالب زیر را بخوانید و به پرسش هایی که در پی آن می آید، پاسخ دهید:

الف - آیا من به اشخاص ، گروه ها یا موسساتی بی اعتمادم؟ اگر پاسخ من بله است، به چه اشخاص، گروه ها یا موسساتی بی اعتمادم؛ این بی اعتمادی را چگونه می توانم هویدا سازم؟ این بی اعتمادی چه شکلی است؟

ب - چرا من به اشخاص ، گروه یا موسساتی که در مورد الف فهرست کردم، بی اعتمادم؟

ج - در پس این بی اعتمادی به اشخاص، گروه ها یا موسسات فهرست شده در مورد الف، چه باورهایی نهفته است؟

د - چه ویژگی (های) رفتاری جدیدی باید کسب کنم تا بتوانم رشته های اعتماد با

اشخاص، گروه ها یا موسسات فهرست شده در مورد الف را ایجاد و مستحکم سازم؟

گام ۲: اینک شما آگاهی خوبی از نقاط بی اعتمادی در خود دارید؟ چرا چنین

وضعیتی پیش آمده است؟ برخی از باورهایتان را تغییر دهید و این وضعیت را بهبود

بخشید:

الف - باورهای ارائه شده در گام ۱ بند "ج" را در نظر بگیرید. باورهای غیر منطقی را

رها کنید و باورهای تازه و منطقی را به جای آن بنشانید خود را از باورهای کهنه

برهانید.

ب - رفتارهای جدید ارائه شده در گام ۱ بند "د" را در نظر بگیرید و برای ساختن

باورهای جدید و واقعی برای خودتان از فرایند تایید - خود بهره بگیرید.

گام ۳: وقتی شما باورهای غیر منطقی خود را رها می کنید و شروع به تایید باورهای

جدید شخصی کردید، برای کمک به ایجاد و پرورش اعتماد، یک یا هر دو تمرین زیر را

امتحان کنید:

الف - نامه نگاری: به شخصی که با او در اعتماد کردن مشکل دارید، نامه ای بنویسید

و در آن دلایل عدم اعتماد، احساسات و باورهایی را که مانع جریان اعتماد بین شما و او

می شود، فهرست کنید. از او بخواهید تا به شما در درک و حل این مشکل کمک کند. به

آن شخص بگویید که شما برای حفظ تمامیت و انسجام خود مایل به انجام چه کارهایی

نیستید. پس از اتمام نامه شما سه انتخاب در پیش رو دارید: (۱) آن را ارسال کنید؛ (۲) آن

را نزد خود نگه دارید؛ (۳) آن را پاره کنید و دور اندازید. مهم نیست کدام را بر می گزینید؛

مهم این است که شما لحظاتی را بدین مشکل اندیشیده اید و احساسات، باورها و رفتارهایتان را نسبت به آن شخص شناسایی کرده اید، شما هوای اطراف خود را تازه و سالم کرده اید، حتی اگر شما آن نامه را هرگز ارسال نکنید.

ب - با اعتماد قدم بزنید: از فردی که نسبت به او بی اعتمادید بخواهید نود دقیقه با هم باشید. در طی این زمان شما و او هر کدام باید به نوبت به مدت سی دقیقه با دستمالی چشمان خود را ببندید. زمانی که یکی از شما دو نفر چشمانش بسته است، دیگری (شخص بینا) هدایت شخص نابینا را در پارک، محل سایه دار و پر از درخت یا هر جایی که قرار گذاشته اید. بر عهده می گیرد. شخص بینا باید دستورالعمل های کلامی دقیق و روشن ارائه دهد و به دیگری (شخص بینا) فقط اجازه دهد که بازو یا آرنج دست چپ او را بگیرد. شخص "نابینا" می تواند هر پرسشی را که دارد از دیگری بپرسد. شخص "بینا" مسیر و جهت این پیاده روی را تعیین نمی کند. هدایت شخص "بینا" مسیر و جهت این پیاده روی را تعیین می کند. پس از اتمام سی دقیقه اول پیاده روی، جاهایتان را با یکدیگر عوض کنید و کسی که در سی دقیقه نخست دستمال روی چشمانش بود و نقش "نابینا" را ایفا می کرد، در سی دقیقه دوم چشم دیگری را می بندد و خود نقش "بینا" را ایفا خواهد کرد.

هر گاه هر دو نفر نقش های بینا و نابینا را ایفا کردند، سی دقیقه دیگر فرصت دارند

تا درباره موارد زیر با یکدیگر بحث کنند:

(۱) اعتماد داشتن به شما چه قدر خوب است؟

(۲) نقش "بینا" را چه قدر خوب ایفا کردم؟

۳) نقش "نابینا" را چه قدر خوب ایفا کردم؟

۴) اعتماد دو سویه چه قدر در توفیق قدم زدن از روی اعتماد مهم است؟

۵) وقتی چشمانم بسته بود، چه احساسی داشتم؟

۶) وقتی شخص "بینا" مرا هدایت می کرد چه احساسی داشتم؟

۷) دستورالعمل های کلامی من برای تو چه قدر روشن بودند؟

۸) چه قدر می توانستم هدایت هایم را بهبود بخشم؟

۹) چه قدر تو هدایت های مرا می پذیرفتی؟

۱۰) این تجربه درباره اعتماد کردن به یکدیگر حاوی چه نکاتی است؟

۱۱) این تجربه درباره ترس از فقدان کنترل شخص حاوی چه نکاتی است؟

۱۲) این تجربه درباره تغییراتی که ما برای اعتماد سازی دو سویه بدان نیازمندیم،

چه به ما می گوید؟

۱۳) چه قدر مایلیم چنین قدم زدنی را به مدت یک ماه یا تا وقتی که به سطح سالمی

از اعتماد به یکدیگر برسیم ادامه دهیم؟

۱۴) دیگر موانع موجود بر سر راه اعتماد ما نسبت به یکدیگر کدامند؟

۱۵) تا کجا مایلیم حس اعتمادمان ریشه دواند؟

گام ۴: اگر پس از تکمیل گام های ۱، ۲، ۳ هنوز در اعتماد کردن به اشخاص، گروه ها

یا مؤسسات دچار مشکل اید، مجدداً به گام ۱ بازگردید و دوباره تمرین را آغاز کنید.

زینت اثباتی

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

