

من با اصلاح اشتباهاتم، موفقیت هایم را تقویت می کنم.

لی میلتر

سخن روز

## راهکارهایی برای اعتماد کردن به دیگران

# من از اعتماد به تو می ترسم!

با اطمینانم رفتار کرده ام، بدون این که قصد پنهان کاری داشته باشم؟ در بدترین حالت که این رفتار فریبکارانه باشد، ممکن است بدون این که اجتناب کنم، بتوانم این موقعیت را مدیریت کنم؟ در صورتی که پاسخ شما به این سوالات مثبت باشد، بهتر است در ارزیابی رفتار تهدیدآمیز پیش آمده یا اجتناب خود تجدید نظر کنید.

**گوش به زنگی خود را کنترل کنید:** حال با استفاده از دورا هبرد بالاتر احد بسیار زیادی می تاونید گوش به زنگی خود را مدیریت کنید؛ چون تهدید گرانی مداوم شما از خطرناک بودن افرادی می تواند عواقب بسیار بدی داشته باشد. در صورتی که گوش به زنگ یافتن کوچک ترین نشانه ای از بدخواهی در رفتار دیگران باشد، خیلی زود آن را رویا می هارا خواهید یافت. این امر به چند دلیل اتفاق می افتد: افرادی که در حالت آماده باش هستند به نشانه های اعتماد و حسن نیت دیگران توجه نمی کنند؛ چون فقط نگران سوء استفاده هستند؛ همه مردم خیر خواهد قابل اعتماد نیستند پس واقعاً ممکن است این نشانه هارادرست شناسایی کرده باشید، بااین حال این کشف شما در زمانی که گوش به زنگ هستید باعث تعمیم بی اعتمادی به دیگر افراد و تقویت نگرشتان می شود و نکته آخر این که در حالت گوش به زنگی، درخواست ها و تعامل های بی خطر افراد از شما به صورت سوء استفاده تعبیر می شود.

#### سخن پایی:

تا این جا، با استفاده از توضیحات داده شده، شناخت خوبی در باره پدید می اعتمادی پیدا کرده اید، حال می تاونید به این سوالات پاسخ واقع بینانه تری بدهید: برای شما منافع و مضرات روابط اجتماعی چیست؟ تا چه حال منافع و مضرات نگرش بدبینانه به روابط اجتماعی برای شما چه بوده است؟ آیا می توان به جای اجتناب از روابط اجتماعی، قاطعانه رفتار کرد و از سوء استفاده دیگران پیشگیری کرد؟ پاسخ های خود را یادداشت و آن هارا به صورت واقع بینانه بررسی کنید.

#### چهارشنبه ها ، از دنیای روان شناسی

### چرا دروغ می گویم؟

شواهد نشان می دهد بیشتر مردم دروغ گویی را در همان سنین اولیه یادمی گیرند. «روان یاره» می نویسد: کودکان تقریباً در سه سالگی برای این که خود را به مشکل نیندازند، دروغ می گویند. در پنج سالگی، وقتی پای تنبیه در میان باشد، بیشتر کودکان دروغ گویان ماهمزی هستند. به گفته گیل سالتز، «روان پزشک بیمارستان نیویورک، پدر و مادر ها از همان سنین کودکی به فرزندانشان یاد می دهند برای محافظت از خودشان و خوشامد دیگران دروغ بگویند. برای مردم، دروغ گفتن برای محافظت از خودشان و پوشاندن خطاهایشان، طبیعی است اما محافظت کردن از فردی دیگر، کمی پیچیده تر است و به تجربه بیشتر نیاز دارد. هنگامی که مردم به سن بلوغ می رسند، دیگر دروغ گویی به صورت طبیعت ثانویه آن ها درآمده است. دروغ گویی در افراد بالغ به منظورهایی فراتر از اجتناب از تنبیه شدن، صورت می گیرد، هر چند بیشتر افراد بالغ برای دریافت نکردن بر که جرمه را انندگی و تخلفات دیگر هم به دروغ گویی رومی آورند. به عقیده «رابرت فلدمن»، روان شناس دانشگاه «ماساچوست»، افراد بالغ می خواهند چگونگی نگرستن دیگران به خود و چگونگی نگرستن خودشان به خودشان را کنترل کنند. به باور فلدمن، مردم دروغ می گویند تا مطلوب تر و تأثیر قرار دهند. در واقع، آن ها می خواهند عزت نفس خود را بالا ببرند. بر اساس نتیجه مطالعه ای که در مجله «روان شناسی پایه و کاربردی» منتشر شده است، ۶۰ درصد افراد مورد مطالعه در خلال یک مکالمه ۱۰ دقیقه ای حداقل یک بار دروغ گفته اند و میانگین تعداد دروغ گویی هارای هر نفر ۹۲/۲ بوده است. مطالعه ای که در دانشگاه «کالیفرنای جنوبی» روی دروغ گویان «آسیب شناختی» (پاتولوژیک) صورت گرفته است، نشان می دهد این افراد از نظر مغزی تفاوت هایی با دیگران دارند و پژوهشگران در این تحقیق روی ۱۰۸ نفر مطالعه کرده اند. پس از انجام از مون های روان شناختی، ۱۲ نفر از آن ها در دروغ گویان آسیب شناختی قرار گرفتند. پژوهشگران، ۲۱ نفر را که نتیجه آزمایش شان طبیعی بود، برای مقایسه و کنترل برگزیدند سپس از همه این افراد آزمایش MRI به عمل آمد. نتیجه MRI نشان داد که دروغ گویان آسیب شناختی در مقایسه با آن ۲۱ نفری که آزمایش شان طبیعی بود، دارای اتصالات بسیار بیشتری در مغز شان هستند. اکنون پژوهشگران چنین نتیجه گیری کرده اند که این تفاوت باعث می شود دروغ گویان آسیب شناختی مهارت بیشتری در «هنر» دروغ گویی داشته باشند. البته برای نتیجه گیری قطعی به پژوهش های بیشتری نیاز است. به گفته فلدمن، افراد برون گرا بیشتر از افراد درون گرا دروغ می گویند، مردان بیشتر از زنان دروغ نمی گویند و تقریباً همه در محیط کار دروغ می گویند. مردم به کسانی که به آن ها عشق می ورزند بیشتر از کسانی که فقط با آن ها آشنایی دارند، دروغ می گویند زیرا است گویی ممکن است در دسر ساز باشد.



سپس نتایج به دست آمده را بایکدیگر مقایسه کنید. خود کارآمدی خویش را افزایش دهید: خود کارآمدی، ارزیابی ذهنی شما از توانایی های خود و زمان رو به روشن با مشکلات است. همان طور که گفتیم، خود کارآمدی بیشتر یک احساس ذهنی از توانایی هایتان است از طرفی هر چه مهارت های ارتباطی شما بیشتر باشد، احساس خود کارآمدی شما نیز تقویت می شود؛ بنابراین، اگر به خود اعتماد داشته باشید می تاونید به راحتی متوجه فریب و سوء استفاده دیگران از خود شوید و از آن جلوگیری کنید و کمتر احساس نیاز می کنید که همواره در حالت آماده باش باشید و از طرف دیگر باعث می شود نگرش بی اعتمادی شما ضعیف شود چون دیگر می دانید حتی اگر فریبی در روابط اطرافیان باشد، می تاونید با آن مقابله کنید و به اجتناب و دست پیش گرفتن نیازی نخواهید داشت. با استفاده از یادگیری مهارت هایی چون رفتار جرئت مندانه، ارتباط موثر و مدیریت خشم، می تاونید احساس خود کارآمدی تان را افزایش دهید و از سوء استفاده دیگران از اعتمادتان جلوگیری کنید.

پس راهبردهای دیگری به غیر از اجتناب نیز وجود دارد که می تاونید با استفاده از آن ها هم در جمع اطرافیان باشید و هم از سوء استفاده های احتمالی پیشگیری کنید. **ارزیابی مجدد تهدید ادراک شده:** سوء ظن شما باعث می شود در تعامل با دیگران محتاط باشید، به طور طبیعی در هر تعامل اجتماعی، درخواست هایی مطرح می شود که بیشتر این درخواست ها، فریبکارانه نیستند با این حال، نگرش بی اعتمادی شما موجب می شود این درخواست های ساده را به صورت حمله تفسیر کنید. از این روزمانی که تهدیدی را حس کردید، خیلی زود این سوالات را از خود بپرسید: ممکن است بتوان از بعد دیگری نیز به این موضوع فکر کرد؟ ممکن است صرفاً یک درخواست ساده باشد؟ آیا تا به حال من نیز این گونه

خوش بینی در زندگی، بسیار آسیب پذیر می شویم، خوش بینی در روابط وقتی مشکل زاست که از حد بگذرد و به خود فریبی تبدیل شود.

#### راهبردهای باز یابی اعتماد

برای باز یابی اعتماد از دست رفته تان می تاونید از راهبردهای زیر استفاده کنید: **تله بی اعتمادی خود را بشناسید:** هنگامی که موردی از بی اعتمادی برایشان اتفاق افتاد، بسیار طبیعی است که نگرش، احساس گناه و آز دگی بسیار زیادی را تجربه کرده باشید، این هیجان ها باعث می شود برای اجتناب از تجربه دوباره آن ها، روابط اجتماعی خود را محدود تر کنید، در همین حال ممکن است در خاطرات خود کنکاش و دیگر موارد سوء استفاده از اعتمادتان را پیدا کنید، از این پس شما در تله بی اعتمادی به دیگران افتاده اید؛ چون ذهن شما در پیدا کردن شواهد مربوط به تأیید بی اعتمادی تان بسیار سوگیرانه عمل خواهد کرد به این معنی که هنگام بررسی گذشته، تنها تحت تأثیر موارد سوء استفاده از اعتمادتان قرار خواهید گرفت و شواهد متناقض با آن که همان اعتماد های دوطرفه است به راحتی کنار گذاشته می شود؛ این بررسی سوگیرانه نگرش بی اعتمادی شمارا مستحکم تر می کند. متأسفانه این نگرش، تنها محدود به گذشته شما نیست و روابط آینده شما را نیز تحت تأثیر قرار می دهد به این معنی که تله بی اعتمادی باعث می شود از این پس روابط اجتماعی خود را محدود کنید و در روابط خود گوش به زنگ باشید و با کوچک ترین نشانه ای از سوء استفاده، روابط خود را قطع کنید. این دو عامل باعث می شود دیگران فرصت ثابت کردن حسن نیتشان را به شما نداشته باشند و از سوی دیگر سوء ظن شما تقویت شود. بنابراین، از خودتان بپرسید آیا شواهد موجود به نفع بی اعتمادی تان، بیشتر بر هیجان هایتان استوار است یا واقعیت ها؟ آیا تمایلی به دست کم گرفتن شواهد موجود علیه نگرش بی اعتمادی تان دارید یا خیر؟

### دختر ۱۷ ساله ام مانند کود کان رفتار می کند!

دختری ۱۷ ساله دارم که امسال وارد پیش دانشگاهی می شود. او از کودکی، به دلیل برخی مسایلی که تجربه کرد دچار اضطراب بود. از کودکی به کتاب خواندن علاقه داشت و داستان می نوشت ولی نوشته هایش اصلا به سن و سالش نمی خورد یعنی خیلی کودکانه می نویسد و رفتار هایش هم شایسته و مناسب دختری در این سن و سال



دوست ار جمن دو مادر عزیز سلام. اگر چه این اطلاعات نمی تونند مارا به پاسخی قطعی در باره مشکل دختر تان برساند؛ اما میان چند نکته مهم می تونند راهنشا باشند.

#### از نقطه قوت شروع می کنیم

بگذارید از نقطه قوت دختر تان شروع کنیم. این که ایشان با هفده سال سن می توند به زبان کودکان بنویسد، نشان از استعداد او در برقراری ارتباط با کودکان دارد، نوشتن به زبان کودکان تنها کاری بی ارزش و نگران کننده نیست؛ بلکه می توند نقطه قوت او هم محسوب شود.

دوم آن که رشد انسان ها چند بعدی و مسائل بسیاری در آن دخیل است. فرهنگ، خانواده، اقتصاد، اتفاق های طبیعی و غیره. در کنار شان اتفاق های استرسی زایی هم هست که برخی افراد بیش از دیگران به آن دچار می شوند یا به دلایل گوناگون آسیب پذیر تر از دیگران هستند. تجربه اتفاق های استرسی را حتی بعد از گذشت سال ها از آن، بسته به شرایط، می توند به اضطراب منجر شود. تجربه اضطراب بیش از حد، برای روان انسان قابل تحمل نیست و افراد به سببی برای دفاع از آرامش خود نیاز دارند.

#### دختر تان واپس روی می کند

دختر تان به طور حتم در اثر اتفاق های ناگوار گذشته هنوز هم دچار اضطراب می شود و بر ای دفاع، از سپری به نام واپس روی استفاده می کند. وی به کودکی اش پناه می برد تا در امان بماند و آن چه در کودکی همواره راهنشای مشکلات خواهد بود، داشتن آغوشی بی منت و پذیرش بی قید و شرط است؛ برای مثال زمانی که رفتار کودکانه او می بینید به جای اعتراض و ایراد نگرانی، در

### نمی توانم خواستگار محترم م را فراموش کنم

شخص محترمی به من پیشنهاد ازدواج داد و همه خاطرات و حرف هایش در ذهنم ماندگار شده است. با این که چند ماه از آن می گذرد، نمی توانم فراموشش کنم و همیشه شب و روز به یاد او هستم. نمی دانم چه کار کنم؟

نبودن یا از دست دادن شخصی که فر د به او علاقه مند بوده است، همواره شخص را دچار احساسات ناخوشایندی می کند که مدتی با آن دست به گریبان خواهد بود. **احساس طبیعی تان را بپذیرید** مشغولیت ذهنی یکی از پیامدهای از دست دادن است. پیش از هر چیز، طبیعی بودن احساس خود را بپذیرید. شما به دلایل بر هم خوردن امکان ازدواج تان اشاره ای نکرده اید؛ بنابراین در ادامه توصیه هایی کلی در باره فراموش کردن رابطه و فرد مدنظر تان ارائه خواهم کرد: **تجربه احساسات ناخوشایند طبیعی است.** شما نمی تاونید به طور دایم به مرور خاطرات فردی بپردازید که به او علاقه مند هستید و در عین حال انتظار داشته باشید که با نبودن وی کنار بیایید و احساسات ناخوشایند از دست رفتن این رابطه را تجربه نکنید.

**خاطرات را مرور نکنید.** پیش از هر چیز لازم است باز آفرینی خاطرات ایشان را در ذهن خود متوقف و از محرک های تجدید خاطرات تان دوری کنید. اگر انجام این کار در ابتدا برایتان مشکل است، می تاونید زمان هایی را که با این افکار مشغول هستید، کاهش دهید.

**به فرصت شناخت خودتان فکر کنید.** روابط می توند فرصتی باشند تا افراد خود را به گونه ای جدید باز شناسند. به این مسئله فکر کنید که فرد مدنظر تان امکان شناخت تازه ای را برای شما فراهم کرده است و آن چه اکنون اهمیت دارد شما و دست یابی به شناختی است که از این رابطه حاصل شده است. به جای تمرکز بر آن شخص و خاطرات او، رابطه با وی را به عنوان دریچه ای تصور کنید که شما را به ساخت جدیدی رهنمون کرده است. به کشف ساحتی پیر دازید که به آن راه یافته اید.

**واقع بینانه به مسئله نگاه کنید.** به طور معمول افراد پس از پایان یک رابطه، تنها خاطرات خوشایند یا ویژگی های مثبت فرد مدنظر شان را به خاطر می آورند، در حالی که چنین تصویری در باره هر رابطه ای دور از واقعیت است. بکوشید رابطه تان را به صورت واقع بینانه ارزیابی کنید و کاستی های آن را نیز در نظر آورید.

**احساسات ناخوشایند خود را به شیوه ای خلا قانه هدایت کنید.** می تاونید به جای مرور خاطرات آن شخص، به هنری بپردازید که به آن علاقه مندید؛ برای مثال می تاونید به یادگیری نقاشی یا هر هنر دیگری بپردازید که به شما آرامش می دهد یا ورزش کنید. آغاز کردن یک فعالیت جدید که به شما احساس خوشایندی می دهد، می توند در تسریع فراموش کردن رابطه تان موثر واقع شود.

**نیم نگاهی به آینده خود داشته باشید.** رابطه گذشته تان در هر صورت به رابطه ای پایدار تبدیل نشده است؛ بنابراین از ویژگی های یک رابطه کامل بر خود دار نبوده است. به این موضوع ببیندیشید که می تاونید با فراموش کردن تجربه گذشته تان، فرصت جدیدی برای تجربه رابطه ای پایدار و خوشایند داشته باشید. بدون تردید شما قادر خواهید بود فرد مناسبی بیابید که برای تشکیل رابطه ای همیشگی (یعنی ازدواج) با شما تلاش کند و در کنار او لحظات خوشایندی را تجربه کنید.