



اصول اعتماد به دیگران/ اعتماد باید سنجیده و درست باشد

این یک اصل است که نمی توان در مورد کسی صد درصد مطمئن بود، چرا که اشخاص تکامل می یابند و عوض می شوند ...

خبرگزاری مهر- این یک اصل است که نمی توان در مورد کسی صد درصد مطمئن بود، چرا که اشخاص تکامل می یابند و عوض می شوند کسی که امروز مورد اعتماد ماست امکان دارد که فردا آدم امروزی نباشد. اعتماد کردن مهمترین درسی است که باید از کودکی آموخت. اگر یاد نگیریم که در زندگی به کسی اعتماد کنیم هیچگاه پی به ارزش وجود خود نمی بریم و نمی توانیم بفهمیم که وجود ما در زندگی دیگری تا چه حد می تواند پر معنی و با ارزش باشد. حالا اگر آن دیگری خودش را تکه تکه بکند و با هر زبانی به ما بگوید ما باور نخواهیم کرد. جلوی احساساتمان را می گیریم تا آنجا که ممکن است گاردمان را می بندیم و سعی می کنیم که فاصله مان را کمکان حفظ کنیم اگر ما اعتماد کردن به دیگران را نیاموزیم خود چوبش را می خوریم و در نهایت ایزوله می شویم.

اگر خیلی زود به کسی اعتماد کنیم طرف فکر می کند که ما آدم احمقی هستیم، چون داریم زیاد می دهیم و کم می گیریم. اگر بیش از حد به اشخاص اعتماد کنیم به خشم می آیند و خود را کنار می کشند چون مایل نیستند مسئول صدمات و آسیب های ما باشند و از طرفی فکر می کنند که شاید ما از این طریق می خواهیم اسرارشان را فاش سازیم.

اگر هم خیلی زود به کسی اعتماد کنیم چه بسا که همه چیز را ببازیم. باز اگر می خواهیم اول از احساس طرف مقابل اطمینان حاصل کنیم در این صورت امکان دارد که همه چیز را خراب کنیم. اگر طرف مقابل حس کند که داریم او را آزمایش می کنیم از ما به شدت می رنجد و خشمگین می شود و با احتیاط خود را کنار می کشد و این زمانی است که ما هنوز مشغول تحقیقات و بررسی در مورد او هستیم و هنوز مطمئن نیستیم که آیا می توانیم به او اعتماد کنیم یا نه. اگر ما نتوانیم به کسی اعتماد کنیم هیچ کس هم به ما اعتماد نخواهد کرد.

هرگز نمی توان در مورد کسی صد درصد مطمئن بود. اشخاص تکامل می یابند و عوض می شوند کسی که امروز مورد اعتماد ماست امکان دارد که فردا آدم امروزی نباشد. اگر اعتمادمان سنجیده و درست نباشد همیشه نتیجه اش درست برعکس انتظار ما خواهد بود. می توانیم به کسی يك دقیقه اعتماد کنیم یا حالا اعتماد کنیم ولی نمی توانیم به همه کس و برای همیشه اعتماد کنیم، چون هیچ کس از فردا خبر ندارد.

فرق است بین اعتماد کردن و سپردن چیزی به کسی. ما به برخی از اشخاص می توانیم اعتماد کنیم چون می دانیم که نمی توانند به ما آسیب برسانند، ولی فوق العاده حساس اند و این حساسیت به حدی است که مانع می شود از اینکه بتوانند درک درستی از ما داشته باشند. اگر اطلاعات مهمی داریم یا باید به این گونه افراد حساس بسپاریم یا منتظر باشیم که ما را کنار بزنند.

اعتماد کردن به دیگری یعنی او را نسبت به آسیب پذیری خود آگاه کردن. اگر بخواهیم از او ببریم یا به او نزدیکتر شویم در هر دو مورد باید خود را برای ضربه خوردن حاضر کنیم. شق دیگر این است که به کسی اعتماد نکنیم و تنها بمانیم. این مسئله ای است که هرگز مورد ارزیابی قرار نگرفته و هنوز نا شناخته باقی مانده است.

ریسک سهیم کردن و نزدیک شدن با کسی به این منظور انجام می شود اصولا بشر از تنهایی گریزان است و همیشه می خواهد به ترتیبی عیب انزوای خود را درمان کند این نیاز حتی در بین اشخاص باز و راحت هم دیده می شود .

هر کدام از ما مانند مخلوقات ایزوله شده ای زندگی می کنیم هرکس درون غار خویش است فقط هر از گاهی سرمان را از غار بیرون می کنیم که سر و گوشی آب دهیم و ببینیم در پیرامونمان چه می گذرد. بعد هر کدام از ما تصمیم می گیریم ببینیم آیا مایلیم حضور دیگری انزوای ایزوله ما را برهم زند و آیا می خواهیم قسمتی از حقیقت وجودمان را با دیگری تقسیم کنیم یا هنوز جدایی و ایزوله را ترجیح می دهیم. همه ما تلاش می کنیم تا بتوانیم به گونه ای بر محدودیت هایمان از طریق ارتباط احساس و افکار فائق آییم. همه ما نیاز داریم روی فاصله ای که بین ما و دیگران است پل بزنیم، با آنان درد دل کنیم، اعتماد کنیم، درغم و شادی یکدیگر سهیم گردیم دوست شویم و دوست داشته باشیم.

در ریسک باز بودن امکان خطر وجود دارد. نمی گوئیم که درست و صادق نباشیم اما هر چه بیشتر باز باشیم ضربه خطر بیشتر است، آدم باید با خودش، با احساسش و با اندیشه اش درست و صادق باشد ولی بر زبان آوردن آن و ابراز آن به شخص دیگر مسئله ای است جدا. باید بدانیم با چه کسی حرف می زنیم و منظورمان از سهیم کردن او در احساس خود چیست. هر وقت از این مسئله

