

سبک نگارش



سوءظن، آفت‌باغچه زندگی مشترک

وقتی دیوار بلندبی‌اعتمادی جدایمان می‌کند

- مریم نزاری

چند وقتی است دچار یک حس بد شک و تردید نسبت به همسر خود شده‌ام. این حس بد، با یک تلفن بی‌موقع و جواب‌های کوتاه همسرش شروع شد. قضاوت‌ها و حرف‌های دوستانتش هم مزید بر علت می‌شود تا پیشتر به رفتارهای شوهرش مشکوک ش‌ود. تصور می‌کنم رفتار همسرش هم عجیب و غریب شده است. برای تلفن همراهش هیچ وقت رمز برای باز شدن نداشت ر مز گذاشته است. ساعت‌های رفت و آمدش تغییر کرده و همیشه نوبی جلسه است. بعضی از زمان‌هایی که به خانه می‌آید یک جور خاصی شاد و سر حال است. کلی انرژی و حال و حوصله برای انجام هر کاری دارد. اینها همه علائم بسیار نگران‌کننده‌ای برای اومسبوب می‌شود. وقتی با یکی از دوستانتش تمام

مسائل پیش آمده را در میان می‌گذارد با همراهی و همفکری دوستلدسوزش مطمئن می‌شود که پای زن دیگری در میان است. پس شروع به جست‌وجو و کارآگاهی می‌کند تا یک سرخ‌پوش پیدا کند. با تمام پلیس بازی‌هایی که انجام می‌دهد هیچ سرنخی پیدا نمی‌کند ولی همچنان مطمئن است که رازی در زندگی شوهرش وجود دارد که او از آن بی‌خبر است. به دلیل عدم اعتماد و شک و تردیدی که به جانش افتاده به یک انسان بی‌حوصله و پر خاشاگر تبدیل شده است. سوءظن و عدم اعتماد به همسرش از سویی و رفتارهای عصبی و پر خاشاگرانه‌اش از سوی دیگر او و همسرش را به سوی جدایی و طلاق می‌کشاند بدون آنکه حتی یک دلیل قاطع برای بی‌اعتمادی خود پیدا کند.

- مخرب‌ترین شکل بی‌اعتمادی
- با سر زن به داد‌گاه‌های خانواده و نشستن پای صحبت‌ها و

- حسین گل محمدی

همیشه در زندگی سعی کردم نگاهم به زندگی و افراد پیرامونم نگاه مثبت باشد. همیشه نیمه پر لیوان را می‌دیدم و دربارۀ هر اتفاق‌های پیرامونم نکات مثبت آنها را بیشتر و پر رنگ‌تر از نکات منفی آنها می‌دیدم. ولی روزگار روزگار بدی شده‌است و گویا آدم‌های این روزگار دست هم داده‌اند تا خلاف آنچه من معتقد هستم را به من ثابت کنند که البته اثبات کردند و این اثبات برای من بسیار گران تمام شد. مهم‌ترین آسیبی که از این اثبات به من وارد شد از دست دادن اعتماد و باور قلبی‌ام به دیگران بود که کم‌لطمه‌ای نیست. قصه‌ای نام‌لامبئی. قصه‌بی‌معرفتی بعضی آدم‌هاست. قصه تکراری بعضی آدم‌های این روزگار است که همه اطرافیانم به من نسبت به این آدم‌ها به دلیل این همه اعتماد گوشزد می‌کردند ولی من باور و اعتقادم در برابر حرف و بی‌اعتمادی آنها بود. وقتی از صمیمی‌ترین دوست و همکارم پشت پا خوردم تازه به هوش آمدم و خودم را بابت این همه اعتماد سرزنش کردم. از کسی که از تو تا چشمانم بیشتر به او اعتماد و ایمان داشتم خیانت دیدم. اعتمادی که نتیجه‌چهار سال‌هماه‌کاری و وفاقت و رفت و آمدهای خانوادگی و از این دست روابط بود. اعتماد و وفاقتی که جرات برایش می‌دادم ولی گویا قرار بود که من اعتماد کنم و او از اعتماد من سوءاستفاده کند و بار زندگی‌اش را بریندد و برود و من بمانم. یا این همه بهت و حیرت و ناباوری و خیانت در امانت. اما من همچنان اعتماد دارم چون مرگ اعتماد، مرگ انسانیت است.

- اعتماد، مهم‌ترین سرمایه اجتماعی

بسیاری از صاحب‌نظران علوم اجتماعی «اعتماد» را مهم‌ترین و بزرگ‌ترین سرمایه اجتماعی ذکر می‌کنند. حالاً فکرش را یکتید که قصه زندگی‌مان آمیخته شود با حس بی‌اعتمادی بی‌اعتمادی که سلامت جامعه را به خطر می‌اندازد، باعث بروز وسوسه‌فاده‌های مختلف، رشوه، اختلاس و زیرآبزنی می‌شود.

- ریشه‌ها و نشانه‌های بی‌اعتمادی در جامعه**

در ددل‌های زنان و مردانی که برای جدایی مراجعه کرده‌اند متوجه می‌شویم که بسیاری از دعو‌اها و کشمکش‌ها یا به دلیل شک و سوءظن به طرف مقابل است یا اگر به دلایل دیگری قصد جدایی دارند حتماً ردی از عدم اعتماد به همسر در این اختلاف دیده می‌شود. پرونده‌های طلاق که به دلیل شک و عدم اعتماد و همچنین بر چسب و انگ خیانتی که زوجین بر پیشانی یکدیگر می‌چسبانند، فراوان است.

شک و سوءظن و عدم اطمینان به همسر، مخرب‌ترین دلیل برای از هم پاشیدن یک زندگی مشترک است. در واقع هر نوع بدبینی که بدون سند و مدرک باشد و مدام فکر در راه خودمشغول کند بیماری شک و بدگمانی شناخته می‌شود در هر رابطه‌ای به خصوص در زندگی مشترک، دو محور اصلی و بسیار مهم، «اعتماد و احترام» است و اگر هر کدام از این دو محور آسیب ببینند ممکن است رابطه کاملأ از بین برود. در حقیقت این دو، خط قرمزهایی هستند که هیچ‌گاه نباید از آنها عبور کرد. به محض اینکه بی‌اعتمادی در رابطه‌ای به وجود بیاید رابطه به سمت ویرانی می‌رود. شک به همسر از آن چیزهایی است که می‌تواند هم احترام و هم اعتماد را در زندگی زناشویی از بین ببرد و به تدریج پناهگاهی امن خانه و زندگی مشترک را به جهنمی تبدیل کند. هر کدام از مادست کم یکبار در زندگی شک را تجربه کرد‌ه‌ایم ولی شک در هیچ کجا مثل زندگی مشترک و شک به همسر نمی‌تواند مخرب باشد.

- اعتماد، ستون امنیت‌خانه و خانواده**

زندگی مشترک با ازدواج آغاز می‌شود. در یک ازدواج موفق، زوجین پس از ازدواج به آرامش می‌بخشند. بخشی از این آرامش مدیون اعتمادی است که بین آنها برقرار می‌شود.

امن‌ترین جای دنیا برای هر فردی خانه و خانواده است. در جامعه‌ای که ممکن است هر روز مشکلی بر اثر بی‌صدق‌های برای افراد پیش آید، خانواده با ایجاد فضایی امن و با اعتماد، حس آرامش و امنیت را برای اعضای آن فراهم می‌کند. در

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

درد

به همسر خود اعتماد داشته باشید. این جاده دو طرفه است. اگر شما می‌خواهید که همه چیز را در باره همسر تان بدانید پس باید هیچ رازی از شما هم از همسر تان پنهان نماند. اگر اعتماد همسر تان برایتان اهمیت دارد، باید رازها یتان را برایش فاش کنید و از احساساتی که هر روز و هر لحظه دارید برایش صحبت کنید. هیچ موضوعی را از این جهت که بی‌اهمیت و بی ارزش است از او پنهان نکنید و زیر این خود شروع بی‌اعتمادی است

شرایط عادی، اعتماد به همسر می‌تواند آرامش و احساس امنیت را تقویت و شرایط روحی متعادل تری برای خانواده فراهم کند.

شرایط عادی، اعتماد به همسر می‌تواند آرامش و احساس امنیت را تقویت و شرایط روحی متعادل تری برای خانواده فراهم کند. اما فقط کافی است افراد خانواده نسبت به هم بی‌اعتماد شوند. کوچک‌ترین حرف یا پیش‌پا افتاده‌ترین مشکل در خانواده باعث از هم پاشیده شدن آرامش خانه و خانواده می‌شود. ترس از دست دادن یکی از دلایل ایجاد بی‌اعتمادی در زندگی مشترک است.

- ترس از دست دادن، بی‌اعتمادی می‌آورد**

امروزه با سبک جدید زندگی و تغییراتی که در شیوه‌های ارتباطی افراد در جامعه رخ داده است، وقتی با دوستان و آشنایان و همکاران خود صحبت می‌کنیم همه به نوعی ترس و نگرانی در کلامشان وجود دارد. ترس از اینکه وقتی همسرشان از او دور است، «مبادا با کس دیگری حرف بزنند»، «مبادا از کس دیگری خوشش بیاید» و… این مباداها که خود شخص آنها را در ذهنش می‌سازد همه تبدیل به نگرانی‌های جدیدی در زندگی می‌شوند و فرد برای اینکه از آنها خلاص شود شروع می‌کند به کنترل کردن طرف مقابل. شخص با این رفتارهایی خواهد صورت مسئله را در بیرون پاک کند و اصلاً به سراغ حل مسئله در درون خودش نمی‌رود. در واقع افرادی که سوءظن‌های زیادی دارند، شک به همسر دارند یا کنترل‌گر هستند در بیرون از خود نباید به دنبال چاره باشند بلکه باید در درون خودشان به دنبال راحل بگردند. این ترس از دست دادن و شک از اینکه همسرشان به آنها متعهد نماند، در واقع به طور ناخودآگاه همسرشان را به سمت غیر متعهد شدن سوق می‌دهد، یعنی آنقدر کنترل‌هایشان همسرشان را از آنها دور می‌کند که ممکن است به سمت غیر متعهد شدن هم بروند.

- به یکدیگر عشق بورزید**

به افرادی که دچار شک و سوءظن نسبت به همسر خود هستند پیشنهاده می‌کنیم که از همان ابتدا و در دوران آشنایی آنقدر او را خوب بشناسید تا با توجه به شخصیت

بی‌اعتمادی ریشه‌های جامعه را می‌خشکاند

من اعتماد کردم، او سوءاستفاده کرد!



اعتماد یک نگرش است که همگان اعم از خانواده، همسر، فرزندان، همسایگان، دولت، مسئولان نظام سیاسی، مجلس، قوه قضائیه و… را در بر می‌گیرد و تنها کافی است که ما سرس این نمودار را از جهت مثبت به طرف منفی سوق دهیم تا دیگر سنگ روی سنگ بند نشود و بی‌اعتمادی در جامعه بپداد کند. بی‌اعتمادی از آنجایی می‌آید که وقتی مردم می‌بینند با اعتماد کردن به دیگران مشکل پیدا می‌کنند، دیگر اعتماد نمی‌کنند. وقتی فقط یک خیانت را تجربه می‌کنند یا می‌بینند که برای یکی از دوستانتان این اتفاق می‌افتد، آن وقت تصمیم می‌گیرند که دیگر به هیچ کس اعتماد نکنند. این اعتماد نکردن به یکدیگر بی‌اعتمادی اجتماعی را سبب می‌شود. یکی از مهم‌ترین آسیب‌های اجتماعی در کشور، تضعیف هنجارهای اخلاقی و اعتماد اجتماعی است. رواج و رسمیت یافتن دروغ در ارتباط فردی و اجتماعی، افزایش و گسترش سوگند و قسم در گفتن‌ها، سوءظن، فردگرایی، ظاهر و ریا، رابطه گرایی، قانون گریزی، عوام‌زدگی و عوام‌فریبی، تملق و گزافه‌گویی نشانه‌هایی از بحران اخلاقی و نبود

- ایجاد زمینه‌های اعتماد به نفس از دوران کودکی**

برای ایجاد اعتماد به نفس در فرزندانمان باید زمینه‌های آن را در کودکی فراهم کنیم و اولین شرط این است که به او اعتماد کنیم و او نیز به ما

اعتماد کند. ریشه‌های اعتماد به نفس هر فرد در دوران کودکی و حتی نوزادی او ریشه دارد و درست در همین دوران، نقش مهم و اساسی خانواده در آینده کودک بسیار سرنوشت‌ساز است. وقتی پدر و مادر به گریه‌ها و خنده‌های کودک‌ان، با حساسیت و همدلی پاسخ دهند، کودک‌ان کم‌کم یاد می‌گیرند احساس‌کنند انسان‌ها ارزشمندی هستند و اطرافیان، آنها را دوست دارند. کودک‌ان احساس دوست داشتن و دوست داشته شدن و احساس پذیرش و توانایی برقراری ارتباط سالم و مؤثر با انسان‌ها را از الگوهای رفتاری که از خانواده و اطرافیان می‌گیرند، می‌آموزند. البته والدین باید بدانند که تمجید و تعریف افراطی و دروغین آنها باعث ایجاد اعتماد به نفس در کودکشان نمی‌شود زیرا این رفتار نه تنها اعتماد به نفس او را تقویت هراسی ندارد و از آنها برای خود تجربه کسب



می‌کند تا در مشکلات دیگر زندگی پیروز میدان باشند. پس به نوجوان خود اعتماد کنیم و به او گوش دهیم. نوجوان دوست دارد حرف‌هایش را به والدینش بگوید، با آنها درد دل کند و از حمایت آنها برخوردار شود. گوش خوبی برای نوجوان خود باشیم.

به نوجوان خود بگوییم که دوستش داریم و بگوییم که برای ما مقدر با ارزش است. فقط به رفتار و عملکردمان در جهت تفهیم علاقه خود به فرزند نوجوانمان اکتفا نکنیم بلکه کلمه دوست دارم را بار بار برایش تکرار کنیم.

هیچ وقت نوجوان خود را با کسی دیگر مقایسه نکنیم زیرا فرزند نوجوان ما قطعاً قابلیت‌های منحصر به فرد خود را دارد که قابل قیاس با هیچ کس نیست. نوجوان ما دوست دارد از زبان ما بشنود که ما به او علاقه‌مندیم و برای قابلیت‌ها و توانایی‌های او ارزش قائلیم و با هیچ کس برای ما قابل قیاس نیست. برای اینکه در نوجوان خود اعتماد به نفس ایجاد کنیم باید دوست‌او باشیم. در فرزندانشان، سبب می‌شود کودک احساس

درد

نوجوانان روحیه بسیار حساس و شکننده‌ای دارند. یک نوجوان کوچک ترین عبارتی که از دهان والدینش در باره خودش می‌شنود هر چند که آن عبارات خیلی بی‌اهمیت باشد ولی او آن عبارات را بارها و بارها در ذهن خود تکرار می‌کند. اگر آن عبارات مثبت باشد باعث تقویت روحیه و شکوفایی او می‌شود ولی اگر منفی باشد باعث سر خوردگی و حقارت او می‌شود

چون خود بزرگ‌بینی و کمال گرایی افراطی نیز شود. انتظارات و انتقادهای بیش از اندازه والدین یا بی‌توجهی آنها نسبت به فعالیت‌های مستقل فرزندانشان، سبب می‌شود کودک احساس دروغ می‌گویند معمولاً خودشان هم در اعتماد کردن به دیگران مشکل دارند چون فکر می‌کنند که بقیه هم مثل خودشان هستند. اگر متوجه شدیم که کسی قابل اعتماد نیست بدانیم که آن فرد نشان دهنده همه جهان نیست. او فقط یک فرست است. هر وقت در اعتماد کردن به دیگران مشکل داشتیم از خودمان این سوال را بپرسیم: اگر کسی قابل اعتماد نبوده‌آ یا به آن مناسقت که به همه دنیایمی‌توان اعتماد کرد؟ هر چه بیشتر از خودمان بپرسیم بیشتر از افکار دوری کرده و بیشتر به دیگران کسی پیش‌دوری می‌کنیم، به خودمان یادآوری کنیم که حتی ناخودآگاهمان می‌تواند این فکر را به ما ثابت کند حتی اگر حقیقت نداشته باشد. تنها راه پیدا کردن حقیقت درمورد دیگران این است که هر گونه تعصب خودداری کنیم. فقط آن موقع است که خواهیم فهمید که چه کسی واقعاً قابل اعتماد است و چه کسی نیست. و در آخر باید گفت لازم نیست به همه آدم‌ها اعتماد کنیم اما باید بدانیم که افرادی هستند که می‌توانیم به آنها اعتماد کنیم.

سبک تربیت

پایه‌های اعتماد به نفس از کودکی شکل می‌گیرد

فرزندمان به تو اعتماد دارم

- کسری محمدیان

همه ما حتما در خانواده خود یا در اطرافیان خود، دختر و پسری داریم که در سن پلوغ یا همان سن نوجوانی هستند. سنی که بسیار حساس و پرخطر است چراکه بر خورد با فرزندمان نوجوان مانند لبه تیغ است. بچه‌ها در این سن نه کودک هستند و نه بزرگسال. رفتارهایی از خود بروز می‌دهند که نه می‌توان به پای کودکی آنها گذاشت و نه به آنها گوشزد کرد که دیگر کودک نیستند و بزرگ شده‌اند. بر خورد و نوع رفتار والدین با آنها باید خیلی هوشمندانه باشد. برخی بچه‌ها در این سن یا گوشه‌گیر و انزواطلب می‌شوند و ترجیح می‌دهند تمام‌وقت خود را در اتاقشان و در پای کامپیوتر شخصی خود بگذرانند یا بسیار اجتماعی و پر شور و هیجان هستند. این رفتارهای نوجوانان همگی مربوط به رفتارهایی است که والدین یا او در کودکی داشته‌اند. در واقع والدین هر چه در کودکی برای فرزندانشان بکارند در نوجوانی و بزرگسالی که ما با کودک خود داریم در شکل‌گیری شخصیت و ایجاد اعتماد به نفس او و نوجوانی بسیار تأثیر گذار است و فرزند نوجوان یا به راحتی می‌تواند این دوران را سپری کند و در جوانی به عنوان یک انسان کامل و سالم موفقیت‌های بسیاری را در زندگی خود به دست آورد یا به سختی و با مشکلات فراوان از این دوران می‌گذرد و وارد دوره جوانی می‌شود و به یک انسان سرخورده بدون اعتماد به نفس تبدیل شده و زندگی پر مخاطره‌ای را سپری می‌کند. حساسیت سن نوجوانی به قدری است که می‌گویند می‌تواند از مو بار یک تر و از لبه تیغ برنده تر باشد و اگر نوجوان بتواند از این مرحله به سلامت عبور کند بقیه مسیر زندگی را نیز به سلامت طی خواهد کرد. در این دوران که مر حله جنگ بین کودکی و بزرگسالی است، اعتماد به نفس همیشه به عنوان نشانه‌ای از سالم بودن مورد توجه اساسی قرار می‌گیرد.

و جوانی، فردی بدون اعتماد به نفس است، درک درستی از انتظارات خود ندارد، این افراد اغلب خود کم‌بین هستند، قضاوت‌های خوبی درباره خودشان ندارند و به شدت به دیگران وابسته‌اند.

- نوجوانی، دوران حساس زندگی**

نوجوانان روحیه بسیار حساس و شکننده‌ای دارند. یک نوجوان کوچک‌ترین عبارتی که از دهان والدینش درباره خودش می‌شود هر چند که آن عبارت خیلی بی‌اهمیت باشد ولی او آن عبارات را بارها و بارها در ذهن خود تکرار می‌کند. اگر آن عبارات مثبت باشد باعث تقویت روحیه و شکوفایی او می‌شود ولی اگر منفی باشد باعث سر خوردگی و حقارت او می‌شود. نداشتن اعتماد به نفس باعث بروز هر نوع ناهنجاری در نوجوان می‌شود. نوجوانی که اعتماد به نفس ندارد خود را انزیر قبول ندارد. به خود احترام نمی‌گذارد، با کوچک‌ترین شکست یا مشکل از میدان مبارزه بیرون می‌رود، در نتیجه قدرت تصمیم‌گیری درست و منطقی را ندارد. اما نوجوانی که با اعتماد به نفس باشد از مشکلات و شکست‌های زندگی هراسی ندارد و از آنها برای خود تجربه کسب