

پذیرش دیگران

چرا که اعتماد، از مورد اعتماد بودن برمی خیزد، اگر شما فردی قابل اعتماد باشید اما طرف مقابل تان فاقد این ویژگی باشد، به راحتی آن رابطه اعتماد آمیز از بین می رود. در نتیجه به طور کلی می توان گفت که اعتماد یعنی اطمینان از اینکه طرف مقابل در روابطش با شما، قصد ضربه زدن ندارد. اطمینان از اینکه او نیز شما را دوست دارد. اعتماد شامل دستیابی به شناختی معمول و معقول درباره افراد، و همچنین تعیین حد و مرزهای مشخص برای برقراری و حفظ روابط موفقیت آمیز است.

رفتارهایی که اعتماد را از بین می برد

تمسخر کردن

یا به عبارت دیگر دست انداختن باعث می شود طرف مقابل فکر کند شما فرد قابل اعتمادی نیستید و رابطه ی خوبی را با شما نمی تواند برقرار کند. البته لازم به ذکر است که تمسخر کردن کاملاً متفاوت از شوخی کردن است. در تمسخر کردن فرد قصد تحقیر و پایین آوردن شان و منزلت طرف مقابل را دارد در حالی که در مزاح یا شوخی هدف شما این نیست که موقعیت یا کلیت فرد مقابل تان را زیر سوال ببرید.

بیان انتقاد آمیز از رفتار دیگران

تا حد امکان از سرزنش دیگران خودداری کنید چون انتقاد ممکن است اعتماد طرف مقابل را از بین ببرد و دلیل عمده ی دیگر این است که امکان دارد احساس فرد دیگر نزد شما پذیرفته نشود.

اگر انتقاد در جهتی باشد که تغییر ممکن نباشد جنبه ی مخرب خواهد داشت ولی در صورتی که از روش درست انتقاد استفاده کنید و همچنین طرف مقابلتان انتقاد پذیر باشد، با این اقدام برای تفهیم احساسات یک قدم جلوتر گذاشته اید.

اعتماد یعنی اطمینان از اینکه طرف مقابل در روابطش با شما، قصد ضربه زدن ندارد و اطمینان از اینکه او نیز شما را دوست دارد

سکوت به حالت بی تفاوتی و یا کنش های طرد کنندگی

فرض کنیم اتفاقی افتاده. شخصی روبه روی ما می نشیند و مساله را برای ما بازگو می کند. اگر کاملاً بی تفاوت بوده و نگاه چشم در چشم نداشته باشیم و عکس العمل کلامی در برابر حرفهای وی نشان ندهیم، تمامی اینها دال بر عدم توجه است.

حرکات صورت، تکان دادن سر، کج خلقی کردن، ابرو بالا انداختن و .. همه از علایم بی تفاوتی و کنش های طرد کننده ای هستند که موجب شکست خوردن رابطه شما با اطرافیان می گردد.

ارزیابی دیگران در پاسخ

ارزیابی دیگران در پاسخ، شامل مورد ارزیابی قرار دادن بازخورد دیگری است. در واقع پاسخی که ما به طرف مقابل می دهیم به نوعی شخصیت فرد را ارزیابی می کنیم و در پاسخ دادن دیگران را ارزیابی می کنیم در حالی که به موقعیت توجه نمی کنیم و به شرایطی که به وجود آمده است توجهی نداریم.

شما تا زمانی می توانید اعتماد کنید که بازخورد طرف مقابل تایید کننده اعتماد باشد. ولی اگر شما اعتماد کنید و طرف مقابل بی اعتماد باشد، این طرز تلقی موجب می شود که اعتماد از بین برود

خودداری از جبران متقابل در برابر گشودگی و مشارکت دیگران

شما تا زمانی می توانید اعتماد کنید که بازخورد طرف مقابل تایید کننده اعتماد باشد. ولی اگر شما اعتماد کنید و طرف مقابل بی اعتماد باشد، این طرز تلقی موجب می شود که اعتماد از بین برود. به طور خلاصه اعتماد به این معنا است که شما به دیگران اجازه دهید احساسات، هیجانات و واکنش های شما را دریابد و آنها را محترم بشمارند و در واقع در احساسات و افکارتان سهم پذیر باشید البته بدون آنکه هیچ گونه تبعیضی را به کار ببرید.

اعتماد داشتن به دیگران موجب می شود که واکنش ها و رفتار ما جنبه حمایت گونه و پاداش بخشی برای آنها پیدا کند. از این طریق فرض ما بر این است که دیگران قصد ندارند عمداً به ما آسیبی برسانند و اگر عملی از آنها سرزند آن را دال بر اشتباه یا خطا می گذاریم که میتوانیم آن را بپذیریم.

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:

کاستن از احساس رقابت

کاهش رقابت، حسادت و تدافع در برابر افراد مهم زندگی تان روشی برای از میان برداشتن موانع بین شما و آنها است. کاهش چنین موانع روان شناختی برای حرکت به سوی ساختن اعتمادی دوطرفه ضروری است. پرده برداری از نقاط منفی خود، خود افشاگری و پذیرش بی قید و شرط اطرافیان، 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 ارتباطات متقابل 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. بنابراین آسان تر است که اعتماد کنیم که چه چیز واقعی و چه چیز غیر واقعی و ناپیدا است.

خطر پذیرش دیگران را تقبل کنید

منظور از خطر پذیرش دیگران آن است که همکاران و اطرافیان خود را همان طور که هستند بپذیرید. مطابق با دیدگاه انسان گرایانه، این نوع پذیرش به معنای توجه مثبت نامشروط است و از این طریق ما انسان های اطراف خود را با مجموعه ای از ویژگی های مثبت و منفی شان می پذیریم و قبول داریم، نه صرفاً به علت نکات مثبت رفتاری که دارا هستند. این تقبل، شما را در نزد دیگران، شخصی واقعی جلوه می دهد. این پذیرش، رفتاری ضروری برای بنای اعتماد بین دو نفر است که شما ارتباط را روی آن استوار می سازید.

پذیرش خود و خود دوست داری کلیدی است برای احداث شاهراه اعتماد در مسیر

زندگی

خودافشاگری

خودابرازی یا خود آشکار سازی یکی از ملزومات ارتباط موثر است. یعنی تا زمانی که شما احساسات و یا افکار خود را آشکار نسازید نمی توانید انتظار داشته باشید که دیگران نیز با شما همراهی و همکاری داشته باشند. وجود خودابرازی در روابط باعث شکل گیری اهداف مشترک شده و مانع از شکل گیری اهداف جداگانه در محیط کاری و سایر محیط های زندگی می گردد. این ویژگی گامی ضروری برای بنای اعتماد

بین مردم محسوب می شود. 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، مرادوت 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 معتمدانه 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 و خود دوست داری کلیدی است برای احداث شاهراه اعتماد در مسیر زندگی.