

عینک بدبینی

آن قدر برایتان از این نوشتنم که به آدم‌ها زود اعتماد نکنید و مرز بگذارید که فکر کردم امروز بعد از خواندن این صفحه، عینک دودی به چشم‌تان می‌زنید و کلاه نقاب‌دار بر سر می‌گذارید و با ماسک بیرون می‌روید و با احدی هم حرف نمی‌زنید. مثلاً اگر پیرزنی از شما نشانی جایی را بپرسد از او فاصله می‌گیرید و فرار می‌کنید. القصه که گفتم بیابیم از این طرف ماجرا هم نگاه کنیم. گاهی بعضی اتفاقات در زندگی باعث می‌شود شما کلاً انسانی بی‌اعتمادتر

و شکاک‌تری شوید و

خیلی سخت بتوانید به

حرفی یا انسانی مطمئن

شوید. اما یادتان باشد

همیشه حفظ تعادل و لذت

بردن از زندگی، مهم‌ترین نکته است.

برای همین قرار نیست آن قدر تدابیر

امنیتی بیندیشید که به چه کسی

و چگونه اعتماد کنید. مثلاً تا جایی

پیش نروید که اگر کسی در مکانی امن

خواست با شما معاشرت کند و پرسید:

اسمت چیه؟ بگویید: بر اساس اصول

اعتمادی که دارم، نمی‌توانم بگویم.

نه آتش اعتماد کردن‌تان را شور کنید

نه بی‌نمک. از زندگی‌تان

لذت ببرید اما با شرط عقل

و احتیاط!

اصولی که اگر بلد نباشید زندگی را ۱۰ به هیچ باخته‌اید!

اعتماد، آری یا خیر؟

ریحانه اوسطی

نوجوانه



حتماً تا به حال برای‌تان پیش آمده سفره دل‌تان را برای کسی باز کنید و نان و نمک‌تان را بخورد اما چندی بعد نمکدان‌تان را بشکنند و سفره را هم پاره پاره کند. اگر هم کمی برون‌گراتر باشید و مثلاً از آنهایی که با یک بار دیدن کسی، او را دوستانه صدا می‌کنید و حسایی رفیق گرمابه و گلستانش می‌شوید، یحتمل برای شما بیشتر این اتفاق افتاده است. چون شما به بای بسم... نرسیده، تقریباً تا خاطره تصادف بچگی‌های پدرتان را هم برای آدم‌ها تعریف می‌کنید. اما حالا چیزی که این وسط وجود دارد، این است که ما واقعا باید به چه کسی اعتماد کنیم و با چه کسی از خاطرات و اتفاقات زندگی‌مان سخن بگوییم. چون ممکن است الان با خودتان بگویید: هه! غریبه دیگر چیست؟ بدترین زخم‌ها از سر اعتماد به دوست و فامیل و آشنا بوده. پس واقعا ما باید بدانیم چگونه رفتار کنیم تا کمترین زخم را بخوریم و از خودمان و دایره زندگی‌مان محافظت کنیم. امروز و اینجا در این فوت و فن قرار است راجع به اصول اعتماد کردن صحبت کنیم.

اعتماد مجازی



چون نخ تسبیح این هفته نوجوانه رفاقت مجازی است بگذارید از همین جا شروع کنیم. چند سال قبل، شاید حتی وقتی که من و شما طفلی کوچک و در گهواره بودیم با اصلاً هنوز پا بر عرصه هستی نگذاشته بودیم مجازیات هنوز آن قدر زندگی‌مان را در خودش حل نکرده بود و همه چیز واقعی بود. در دنیای واقعیت آدم‌ها دوست می‌شدند، قهر می‌کردند، عاشق می‌شدند، ازدواج می‌کردند، پول درمی‌آوردند و... اما امروز درست در زمستان ۱۴۰۲ ما تقریباً در مجازیات غرق شده‌ایم. در واقع فضای مجازی، قله فتح نکرده‌ای را در زندگی‌های‌مان گذاشته و همه زیست‌مان ریخته کف این برنامه‌ها. دیگر داریم به جایی می‌رسیم که همه کارمان را مجازی انجام می‌دهیم و گوشی‌های‌مان جزء جدایی‌ناپذیر وجودمان شده است. در این بین رفاقت‌های مجازی هم خیلی گل کرده و می‌بینی کسی از شمالی‌ترین نقطه ایران با شخصی از جنوبی‌ترین نقطه ایران با هم از رفیق‌های چندساله‌ای که در دو قدمی هم زندگی می‌کنند، بیشتر نزدیک می‌شوند. تا جایی که هیچ راز مگویی بین‌شان باقی نمی‌ماند. دقیقاً همین جا بحث اعتماد به میان می‌آید. اگر کمی آینده‌نگر باشید و به تمام جوانب نگاه کنید، هر قدر هم که از پشت قاب این گوشی، آن آدم برایتان گوگولی و ساده و همه چیز تمام به نظر برسد، باز هم نباید تا جایی پیش بروید که حتی متراژ خانه‌تان را هم بگویید! نگذارید کار به جایی برسد که (ای دل غافل گویان) مشمت مشمت خاک بر سرتان بریزد!

مرز اعتماد

شاید الان خواندنش هم برای‌تان عجیب به نظر بیاید اما شما حتی در رابطه با مادر و پدر و صمیمی‌ترین رفیق‌تان هم باید مرز بگذارید و هر چیزی که رخ می‌دهد و هر چه را که از سر یا قلب‌تان می‌گذرد، برایشان با رسم شکل شرح ندهید. مرز گذاشتن در رابطه‌ها به ما کمک می‌کند بدانیم به هرکس چقدر باید اعتماد کنیم و حتی چه اندازه از خود واقعی‌مان را به او نشان بدهیم. یونگ معتقد است آدم‌ها نقاب بر چهره دارند و ممکن است در هر مکانی نقاب مخصوص به آنجا را بزنند و می‌خواهیم بگوییم این اصلاً بد نیست. این که بدانی در هر مکانی نیاز به چه رفتار و گفتاری است نه تنها شما را دو رو نمی‌کند، بلکه شان شما را بالاتر می‌برد. پس خیلی اوقات حتی در نشان دادن خود واقعی‌تان هم باید با احتیاط گام بردارید. نمی‌خواهیم همه آدم‌ها را در ذهن‌تان گرگ کنیم و شما را برای بی‌پناه. اما متأسفانه به قول مامان‌های‌مان (زمانه بدی شده است مادر!) باید حواس‌مان را بیشتر به کلمه‌ها و رفتارهای جزئی که شاید خیلی برایتان مسأله نباشد جمع کنیم.

هیچ چیز از هیچ کس بعید نیست!

اگر الان به شما بگویند نزدیک‌ترین آدم زندگی‌تان قرار است روزی از حرف‌های‌تان علیه خودتان یا پشت سرتان استفاده کند. حتماً پوزخند خواهید زد اما چه باور کنیم چه نه، حقیقت این است که تاریخ و دنیا پر است از آدم‌هایی که حتی یک درصد فکرش را هم نمی‌کردند، آسیب دیدند و بزرگ‌ترین

حفره‌های قلب‌شان را آدم‌های

نزدیک‌شان ایجاد کردند. پس هیچ

وقت از کسی در ذهن‌تان بت نسازید

و آن قدر بالا نبریدش که با خراب

شدن این بت شما هم فروبریزید.

امیرالمومنین می‌فرمایند: (راز تو

اسیر توست. اگر آن را فاش کنی

تو اسیر آن می‌شوی!) دقت کنید

امیرالمومنین نمی‌گویند اگر برای

غریبه‌ها فاش کنی، بلکه «هر

کس» و این دایره هرکس حتی

اعضای درجه یک خانواده شما

را هم ممکن است شامل شود.

حقیقت تلخی است اما خب اکثر

اوقات حقایق دنیا تلخ هستند؛

ولی بارعایت بعضی نکات مطمئن

باشید می‌توانید از وقوع خیلی از

تلخی‌ها جلوگیری کنید.

زمان، همه چیز را مشخص می‌کند

به آدم‌ها زمان بدهید و بگذارید کمی پیش‌تان امتحان پس بدهند. بعد ببینید اگر در امتحان‌شان تجدید نشدند، مرزتان را نزدیک‌تر کنید و حرف‌هایتان را خصوصی‌تر. همان‌طور که در ورودی این صفحه هم گفتم برای آدم‌های برون‌گراتر این مسأله سخت‌تر به نظر می‌آید اما اگر چندین بار زخم خورده این اعتمادهای زود و بیجا بشوید، درمی‌یابید آدمی که فقط از انقلاب تا آزادی با او همسفر هستید یا فقط یک هفته از آشنایی‌تان می‌گذرد، شخص مناسبی برای درد دل کردن و خودافشاسازی نیست. باید در کنار آدم‌ها وقت بگذارانید. بخندید، گریه کنید، غذا بخورید، شکست عشقی بخورید، سفر بروید تا شاید برایتان آشکار شود این شخص فردی مناسب برای اعتماد کردن هست، آن‌هم تا چه اندازه؟ مثلاً در حدی که پول به او قرض بدهم یا در حدی که صندوقچه اسرارم را برایش مفتوح کنم؟ همان جمله قدیمی‌ترها که می‌گویند (زمان همه چیز را مشخص می‌کند) هنوز هم جمله ساده و کاملاً منطقی به نظر می‌آید.

