



مرکز مشاوره



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی

۲۲

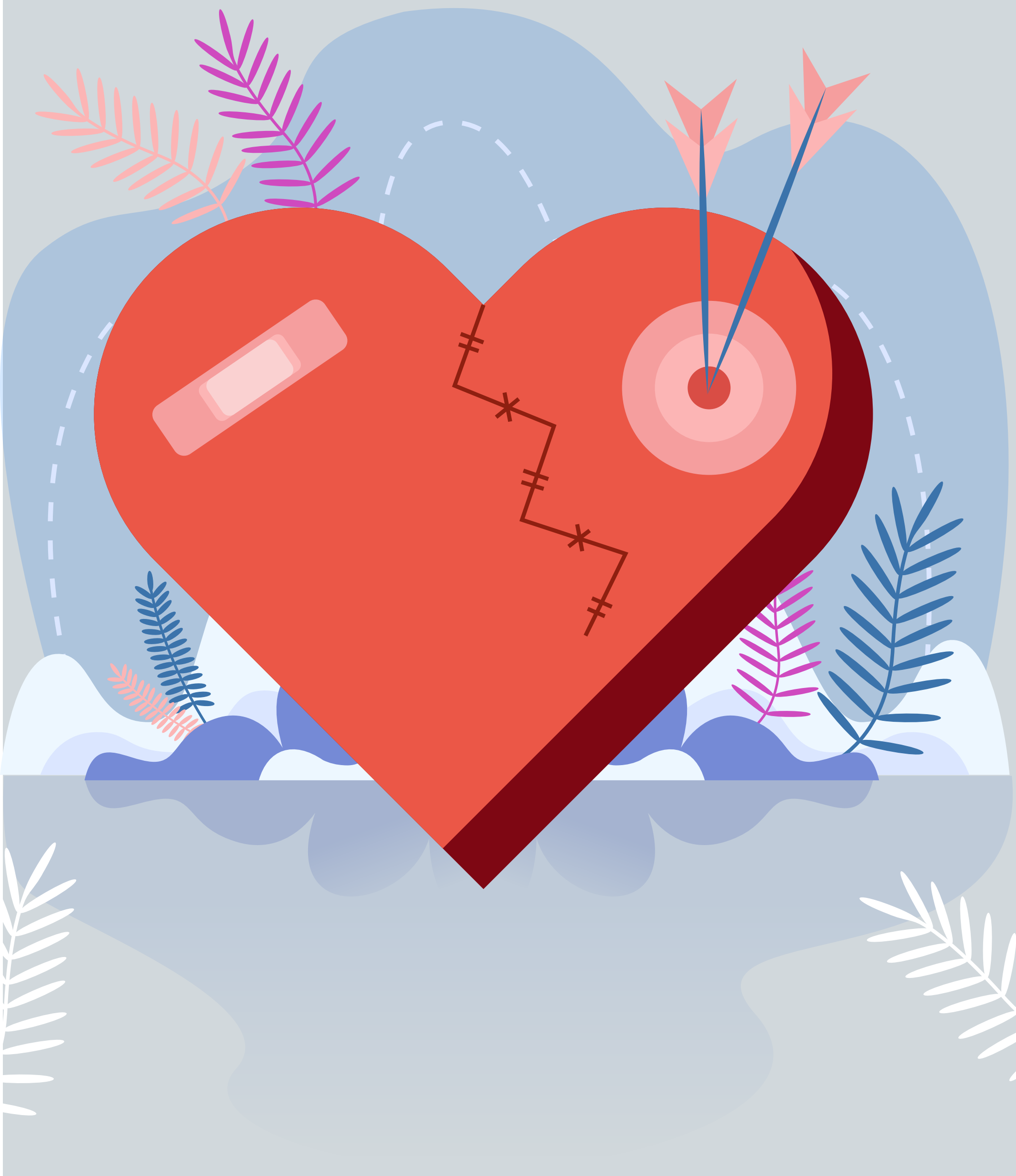
# خستنا اول

■ شماره بیست و دوم ■ سال دوم ■ آذر ماه ۱۴۰۱

خست اول ماهنامه‌ای در زمینه ازدواج و خانواده است که در این شماره به

**«ایجاد اعتماد پایدار در روابط زناشویی»**

می‌پردازد و هر ماه با موضوعاتی جدید در دسترس شما خواهد بود.



## ایجاد اعتماد پایدار در روابط زناشویی

جلب اعتماد همسر جزو سخت‌ترین چالش‌هایی است که هر شخص در ابتدای هر ازدواج با آن مواجه می‌شود. اعتماد به عنوان یکی از پایه‌های اساسی تمام رابطه‌ها مطرح است. ما نمی‌توانیم بدون اینکه اعتماد دیگران را بدست آورده باشیم و به آن‌ها اعتماد کرده باشیم یک دوست خوب، یک همکار خوب یا همسر خوبی برای شریک زندگی‌مان باشیم. برای به دست آوردن اعتماد، پول و یا قدرت کافی نیست؛ شما باید نگران بودن و احساس مسئولیتی که نسبت به دیگران ابراز می‌کنید را نشان دهید.

شما نمی‌توانید اعتماد را در سوپر مارکت بخرید! هر زن یا مرد باید برای بهبود شرایط زندگی‌اش، برای جلب اعتماد همسر خود تلاش کند. هر چه میزان اعتماد بین زن و شوهر افزایش یابد، رابطه آن‌ها گرم‌تر و صمیمی‌تر می‌شود و دوام ازدواجشان افزایش می‌یابد. سؤال مهمی که برای زوج‌هایی که تازه ازدواج کرده‌اند مطرح می‌شود این است که چگونه باید اعتماد طرف مقابل را به دست آورند و چه کارهایی انجام بدهند و از چه کارهایی پرهیز کنند. اعتماد یکی از اجزای اصلی تداوم زندگی مشترک است، زن و مردی که باهم زندگی می‌کنند باید به هم اعتماد داشته باشند و بدانند که همسرشان از آن‌ها حمایت می‌کند. اعتماد یعنی شریک کردن خود واقعی با دیگری با علم به اینکه مورد تمسخر، استهزا، تجاوز و تعدی قرار نخواهیم گرفت؛ بلکه حمایت خواهیم شد.

شادترین و رضایت‌بخش‌ترین روابط بر پایه‌ی اعتماد شکل می‌گیرند. اگر می‌خواهید رابطه‌تان به بهترین شکل برسد، هر دو طرف باید یاد بگیرید که چطور اعتماد همسرتان را جلب کنید. اکثر همسران اعتماد را فقط بر اساس وفاداری در رابطه‌ی جنسی تفسیر می‌کنند، درحالی‌که این احساس بسیار عمیق‌تر و فراگیرتر است.

اعتماد در رابطه زناشویی مثل جریان خون است که ما متوجه آن نیستیم؛ مگر اینکه از حرکت بایستد. در مشکلات زندگی و شرایط سخت، اعتماد مانند لنگر عمل می‌کند که می‌تواند نجات‌دهنده باشد. وقتی اعتماد بین زن و شوهر وجود دارد، به‌جای واکنش‌های تند در بحث‌ها، بیشتر به دنبال این هستیم که دلیل این مشاجره و این رفتار چیست؟ پرخاشگری بیشتر از احساس ناامیدی می‌آید پس اعتماد کمک می‌کند که منطقی‌تر به مسائل پردازیم. مهم این است که شما بدانید تعریف‌تان از اعتماد چیست؟ اما به‌طور کلی اعتماد داشتن به یک نفر یعنی: **من ایمان دارم این آدم وفادار است و برای من آدم امنی است.** در واقع اعتماد در یک جمله یعنی: این آدم خیرخواه من است و بهترین را برای من می‌خواهد. باید بدانید که اعتماد باید پایدار باشد و رشد کند. نمی‌شود در طولانی مدت اعتماد را حفظ کرد؛ چون چالش‌های زیادی در مسیر زندگی زناشویی وجود دارد.

اعتماد معیاری منطقی برای سنجیدن عشق است. اگر به کسی اعتماد نداشته باشید، نمی‌توانید عاشق او باشید؛ پس عشق و اعتماد در کنار هم هستند. هر کدام از ما ضربه‌های روانی و تروماهایی را در زندگی خود تجربه کردیم که در شروع یک رابطه باید آن‌ها را

پشت سر بگذاریم و موضوعات و مسائلمان را حل کنیم تا بتوانیم اعتماد کنیم و ادامه دهیم.

همسرانی که باهم صمیمی هستند تعهد ویژه‌ای به هم دارند چیزی مانند تعهد به یک سازمان سری که مانع ورود دیگران به آن سازمان می‌شود. اعتماد به همسر به آسانی به دست نمی‌آید و نمی‌تواند دوام بیاورد مگر اینکه احساس امنیت کنیم و مطمئن باشیم که همسرمان به ما خیانت نخواهد کرد. هرچقدر که رازهای بین دو نفر افزایش پیدا کند اعتماد بین آن دو نفر بیشتر می‌شود. احساس اینکه می‌توان به همسر خود اعتماد کرد باوجود اینکه او رازهای مرا می‌داند و در دعواهایمان از آنها به نفع خودش استفاده نمی‌کند عنصر کلیدی است که زندگی دو نفر را به هم متصل می‌کند.



اعتماد یک‌شبه به دست نمی‌آید بلکه زمان می‌برد تا دردها و رنج‌ها و شک‌های خود را با همسرمان قسمت کنیم. رشد اعتماد یک رشد خطی نیست و زوجین باید این موضوع را درک کنند که همسر من فقط به این دلیل که نیازهایش را برآورده می‌کنم یا تنها به دلیل جذابیت، توانمندی، موقعیت و ... به من توجه نمی‌کند بلکه به دلایل درونی که نمی‌توان آن‌ها را به‌طور منطقی شرح داد متوجه من است. این بدین معنی است که عشق وفادار و قابل‌اعتماد عشقی غیرمشروط است برای ایجاد اعتماد در زندگی مشترک افزایش درک و فهم متقابل از همسر امری ضروری است. مردان و زنانی که صمیمیت زیادی با همسرشان دارند در پیش بینی احساسات، عقاید و باورهای همسرشان بسیار دقیق‌اند. همسرانی که از زندگی خود رضایت بالایی دارند می‌توانند شخصیت، علایق، احساسات و نیازهای اجتماعی همسرانشان را وصف کنند و همسران آن‌ها نیز می‌توانند به همان صورت همسر خود را به لحاظ ظاهر، احساسات، توانمندی‌ها و ضعف‌ها وصف کنند. آن‌ها وقت زیادی که باهم صرف می‌کنند، با یکدیگر درباره احساسات و اتفاقات روزمره یا آنچه همکارشان یا فرزندشان گفته است حرف می‌زنند و به همین دلیل ارتباط و اعتماد بیشتری به هم پیدا می‌کنند.



# فعالیت‌های کلیدی برای ایجاد اعتماد در زندگی مشترک

## فعالیت‌های کلیدی برای ایجاد اعتماد در زندگی مشترک

به هر میزان اعتماد میان زوجین افزایش یابد به همان نسبت مشکلات زناشویی کاهش پیدا می‌کند چراکه اعتماد یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های هر رابطه است، هیچ‌چیز مردم را مثل اعتماد به هم نزدیک نمی‌کند. هنگامی‌که اعتماد شکسته می‌شود، رابطه به شدت مخرب و سخت می‌شود و نمی‌توان بر آن غلبه کرد. هنگامی‌که اعتماد نداریم، پیامدهای آن می‌تواند فاجعه‌آمیز باشد؛ به این دقت داشته باشید که اعتماد به تنهایی پیشرفت نمی‌کند و از هر دو طرف، تلاش جدی می‌خواهد.

### ۱. روابط را یک اولویت کنید

اگر هر فردی در رابطه با طرفش در معرض دید و توجه او قرار بگیرد، هر دو نفر احساس خوشبختی می‌کنند. وقتی شما از «ما» به جای «من» استفاده می‌کنید، یک رابطه را می‌سازید و اعتماد به همسران را شکل می‌دهید.

در زندگی زناشویی وقتی بحث اعتماد مطرح است همیشه ۱۰۰ درصد خودتان را بگذارید؛ این بدان معنا نیست که شما نیازهای شخصی و منافع شخصی خود را به نفع همسر خود بگذارید. بدان معنی است که همیشه با در نظر گرفتن افکار و عقاید همسران سعی کنید بهترین کارتان را انجام دهید تا احترام و عشق را بدهید.

## ۲. با خودتان صادق باشید

مردم اغلب می‌ترسند جهان خودشان را به‌درستی به بقیه نشان دهند، زیرا آن‌ها از آنچه دیگران در مورد آنها فکر می‌کنند ترس دارند. هنگامی که شما با همسرتان هستید، باید احساس امنیت کنید و ماهیت واقعی خود را به او نشان دهید. با برداشتن «ماسک» خود، به شریک زندگی خود اجازه می‌دهید که به او کامل اعتماد دارید تا آنچه هستید را قبول کند. شریک زندگیتان می‌تواند بفهمد که شما مانند او انسان هستید و اینکه «عالی نباشید» چیز بدی نیست، فقط کافی است همان چیزی که هستید را نشان دهید.

## ۳. نگرانی‌ها، نیازها و ترس خود را بیان کنید

هر کسی نگرانی، نیازها و ترس‌هایی دارد. برای همکاری برای زندگی، هر فرد باید احساس امنیت کند و خودش را بیان کند. هر زمان که شک و تردید دارید، ترس یا نگرانی در مورد رابطه خود، به‌طور آشکارا شریک زندگی خود بگویید. مهم است که شما نیازهای خود را به‌روشنی و با احترام بیان کنید. شریک زندگیتان نمی‌تواند فرض کند و یا حدس بزند که به چه چیزی نیاز دارید. آنها باید توانایی گفتن «بله» یا «نه» را داشته باشند در حالی که آنها همیشه ممکن نیست که «بله» بگویند، اما حداقل برای صداقت و نیاز شما احترام قائل خواهند بود.

## ۴. کلمات خود را عاقلانه انتخاب کنید

بگویید که چه منظوری دارید. کلمات بسیار قدرتمندند. کلماتی که شما انتخاب می‌کنید، می‌تواند تأثیر عمیق‌تری از آنچه شما تصور می‌کنید را داشته باشند. کلمات مثبت باعث راحتی ما می‌شوند. انتقادات به ما حس منفی و



شکست در اعتماد به نفسمان می‌دهد. کلمات تهاجمی ما را خشمگین می‌کنند، کلمات اطمینان‌خاطر، ما را راحت می‌کند و احساس امنیت می‌دهند. کلمات خود را با احترام و تأثیر آن درک کنید و توجه به ارتباطات غیرکلامی را در نظر بگیرید. اطمینان حاصل کنید که تن صدای شما، زبان بدن و عبارات صورت همه چیز را همانند گفتار انتقال می‌دهند، اگر شریک زندگی شما پیام‌های متضاد شما ارسال می‌کند، فرض نکنید که او نیت‌های بدی دارد. فقط از او بپرسید منظورش چیست. هنگامی که شما هر دو ارتباط آشکارا و صادقانه دارید، احترام و اعتماد را توسعه می‌دهید.



## ۵. قابل اعتماد بودن

برای به دست آوردن اعتماد شریک زندگیتان، باید قابل اعتماد باشید اگر می‌گویید کاری انجام می‌دهید، انجامش دهید و اگر شما نمی‌توانید این کار را انجام دهید. با انتخاب درست، وفادار و متعهد باشید. به یاد داشته باشید که قابل اعتماد بودن یک روند است و تلاش برای حفظ ارتباط و ترمیم قطع ارتباط است.

## ۶. افزایش و ترمیم اعتماد را جدی بگیرید

طبیعی است که درگیری و بحث داشته باشید یا در یک رابطه اشتباه کنید. ترمیم وضعیت قبل از دعوا که به طور کامل از کنترل خارج است. زوج‌های موفق آموخته‌اند که چگونه وضعیت را قبل از اینکه دعواهای از کنترل خارج شود، کنترل کنند. آنها میزان بزرگی از دعوا و اختلاف نظرشان را کوچک می‌بینند و احساساتشان را مدیریت می‌کنند، آنها بیشتر از آنکه به فکر حقشان باشند، به فکر خوشحال بودنشان هستند.

## ۷. چالش‌ها را در نظر بگیرید

هر رابطه سهم خود را از چالش‌ها دارد. از مشکلاتی که برای شما و شریک زندگیتان چالش است، فرار نکنید. شما باید از لحاظ احساسی، جسمی و ذهنی آماده باشید تا چالش‌ها را با صمیمیت ببینید و رد کنید. متوجه شوید که هر مانعی دارای یک درس و فرصتی برای رشد و همکاری و ایجاد عشق و اعتماد است.

## ۸. بر روی مثبت‌ها تمرکز کنید

زوج‌های خوشبخت، اغلب اوقات تعابیر مثبت نسبت به یکدیگر به کار می‌گیرند. یک ازدواج خوب باید محیطی

غنی از مثبت‌ها باشد. سپرده‌های منظمی را به حساب‌های بانکی عاطفی خود بدهید و همچنین، بیشتر با موافقت به شریک زندگی خود پاسخ دهید. بیشتر لبخند بزنید، بیشتر لمس کنید، بیشتر بغل کنید. رابطه جنسی بیشتری داشته باشید، قدردانی بیشتری داشته باشید و زمان بیشتری را با هم به اشتراک بگذارید.

## ۹. به همسران اعتماد کنید تا وی نیز به شما اعتماد کند.

در واقع با انتقال این احساس مثبت به همسران همین احساس را از سوی وی دریافت خواهید نمود. توجه داشته باشید که این احساس هر قدر صادقانه‌تر باشد همان قدر قوی‌تر و ارضاکننده‌تر می‌باشد. توضیح اینکه اصولاً هر خصلتی را با کمی تلقین و دادن واکنش مناسب، می‌توان در اشخاص ایجاد کرد. وقتی به کسی می‌گویید: «چون به تو اطمینان دارم...» فرد ناخودآگاه از خود انتظار یک فرد مطمئن را دارد مگر آن‌که از لحاظ شخصیتی آدم بی‌وجدانی باشد. اعتماد متقابل یکی از رموز روابط صمیمی و صادقانه همسران است.

## ۱۰. با حرف چیزی را ثابت نکنید

به جای اینکه با حرف زدن بخواهید کارهایتان را توجیه و اعتماد او را جلب کنید، سعی کنید با رفتارهایتان او را به خود مطمئن کنید. اگر می‌خواهید با حرف‌هایتان خود را بهتر از آنچه هستید نشان دهید، باید بگوییم که تضاد میان حرف‌هایتان و آنچه عمل می‌کنید، می‌تواند اوضاع را پیچیده‌تر کند. اگر هم فکر می‌کنید او شما را آنطور که واقعا هستید نمی‌بیند و باید با حرف زدن و توضیح دادن به

او بقبولانید که صادق و مورد اعتمادید، بازهم در اشتباهید. بیش از حد توضیح دادن نه تنها کمکی به بهتر دیده شدن نمی‌کند، بلکه خودش می‌تواند یکی از دلایل شک کردن باشد. پس وفاداری‌تان را در عملتان نشان دهید و مسئولیت قضاوت او را بر عهده خودش بگذارید.

## ۱۱. تصدیق وی را از خاطر مبرید

یکی از راهکارهای جلب اعتماد همسر، تصدیق سخن و ادعای اوست. اگر این اصل در روابط متقابل میان زوجین رعایت نشود، زندگی برای هر دوی آنها مشکل می‌شود؛ زیرا تصدیق نکردن همسر، یعنی بدگمانی و محصول بدگمانی، بی‌اعتمادی است. طبیعی است که اگر زوجین از سوی همسرشان تصدیق شوند، به یکدیگر اعتماد پیدا کرده و همین اعتماد، زمینه‌ساز برخورد صادقانه آنان با یکدیگر می‌شود.

## ۱۲. از همسرتان حمایت کنید

راهکار دیگر برای جلب اعتماد همسر، دفاع و حمایت از همسر در حضور و غیاب وی است. اگر فردی بنگرد که همسرش با تمام جدیت و تلاش از او در مقابل دیگران (جایی که حق با اوست) حمایت و پاسداری می‌نماید، اعتمادش به او جلب خواهد شد.

## ۱۳. به خودتان اعتماد کنید

اولین قدم برای جلب اعتماد همسر این است که شخص خود را به‌عنوان یک انسان محترم و قابل‌اعتماد بپذیرد. پذیرفتن این موضوع کمک می‌کند تا بتواند به تجربه‌های قبلی خودش هم اعتماد کند. هر شخص با

تجربه‌های مختلفی که کسب می‌کند، می‌آموزد که انسان بهتری باشد و رفتارهای صحیح‌تری از خودش نشان دهد. بی‌اعتمادی شما نسبت به خودتان، یکی دیگر از دلایلی است که می‌تواند شک همسرتان را باعث شود. آدم‌هایی که در مورد عقاید و سبک زندگی‌شان مطمئن نیستند، هیچ وقت هم مورد اعتماد قرار نمی‌گیرند. سعی کنید چارچوب مشخصی برای عقایدتان داشته باشید و با قاطعیت نظرتان را اعلام کنید. به خودتان و توانایی‌هایتان اعتماد داشته باشید تا دیگران هم به شما اطمینان کنند. اگر همسرتان احساس کند که فرد توانا و قدرتمندی هستید، دیگر به خودش اجازه نمی‌دهد که به شما شک کند. البته این موضوعی نیست که به تنهایی از پس آن بریابید. اگر شما هیچ وقت آدم قوی‌ای نبوده‌اید، نمی‌توانید یک شبه خودتان را تغییر دهید.

#### ۱۴. صداقت داشته باشید.

صداقت، فضیلتی است که اگر می‌خواهید در ازدواج خود اعتماد ایجاد کنید، باید به دنبال توسعه و پرورش آن باشید. این باید هدف ثابت شما از ایجاد عادت به‌دقت و درستی مطلق در تمام روابط خود با همسرتان باشد زیرا دروغ اعتماد را در ازدواج از بین می‌برد. گفتن حقیقت یکی از راه‌های اعتمادسازی در یک ازدواج است. بعضی اوقات که مجبور به اعتراف شوید، از این که اشتباهی انجام داده‌اید صدمه می‌بینید. اما وقتی می‌توانید با شجاعت به اشتباهتان اقرار کنید و حقیقت را بگویید، حتی اگر همسرتان بلافاصله خوشحال نشود، پس از مدتی تأمل، به خاطر شجاعت در گفتن حقیقت به شما احترام می‌گذارد و شما را به خاطر همین موضوع تحسین می‌کند. اگر مشاجره کردید و بعد از

فکر کردن متوجه شدید که علت این مشاجره شما بوده‌اید، با فروتنی مقابل همسرتان بپذیرید که مقصر بوده‌اید. اگر این کار را انجام دهید، چیزی از دست نخواهید داد. از طرف دیگر، اعتماد همسرتان را به دست خواهید آورد. بعضی اوقات تکبر و غرور ما مانعی است که سعی می‌کند از عذرخواهی ما جلوگیری کند. اما وقتی صادق باشید و همسرتان شما را ببخشد، اعتماد متقابل در ازدواج شما دوباره برقرار می‌شود. دروغ گفتن می‌تواند تمام تلاش‌هایی که برای جلب اعتماد همسر خود انجام داده‌اید را از بین ببرد. بعضی افراد تصور می‌کنند دروغ‌های کوچکی که به یکدیگر می‌گویند، به رابطه و اعتماد طرف مقابل آسیبی نمی‌رساند در صورتی که این باور کاملاً غلط است. شریک زندگی شما اگر متوجه شود که گفتن دروغ‌های کوچک برای شما آسان است، ناخودآگاه به این فکر می‌افتد که شما اگر بخواهید در موقعیت‌های دیگری هم به او دروغ می‌گویید. نکته دیگری که وجود دارد این است که برخلاف تصوری که وجود دارد، همسر شما به راحتی متوجه دروغ گفتن شما می‌شود؛ به خصوص اگر در رفتار یا حرف‌هایتان تناقض ببیند.

## ۱۵. به همسرتان نشان دهید که نگران او هستید.

همسر شما اگر به این نتیجه برسد که شما واقع نگران او و اتفاقات و وقایعی که در پیرامون او رخ می‌دهد هستید، به شما بیش از پیش اعتماد خواهد کرد. هم چنین این موضوع باعث می‌شود که طرف مقابل نیز برای جلب اعتماد شما تلاش کند. او هم سعی می‌کند نگرانی‌اش را در مورد کارهایی که انجام می‌دهید ابراز کند. شما با نشان دادن نگرانی خود، هم برای جلب اعتماد همسرتان تلاش می‌کنید و هم به او حس امنیت و اطمینان می‌بخشید.

## ۱۶. رازهایتان را به همسرتان بگویید

پنهان کردن هر اتفاقی، هرچقدر هم که آن اتفاق بی‌اهمیت به نظر برسد، می‌تواند به اعتماد به وجود آمده بین شما و همسرتان صدمه بزند. همه افراد در طول روز و به خاطر شرایط و فشارهای مختلفی که تجربه می‌کنند ممکن است با مشکلات کوچک و بزرگی مواجه شوند. مشکلات ایجاد شده ذهن شخص را به سمت خودش می‌کشد و تمام تمرکز او را از بین می‌برد. در چنین شرایطی، همسر شما که متوجه تغییر رفتار شما شده، منتظر می‌ماند تا موضوع را با او در میان بگذارید. تلاش برای عادی جلوه دادن شرایط و پنهان کردن اتفاق، نه تنها کمکی به رابطه نمی‌کند بلکه به کارهایی که برای جلب اعتماد همسر خود انجام داده‌اید ضربه می‌زند.

## ۱۷. به تماس‌های تلفنی او پاسخ بدهید.

در هنگامی که همسرتان تماس می‌گیرد، سعی کنید هر طور شده تلفن را جواب بدهید و اگر موفق به این کار نشدید، در سریع‌ترین زمان ممکن با او تماس بگیرید. این روش شاید خیلی ساده به نظر برسد اما اجرای آن کمک بزرگی به همسرتان می‌کند که نگرانی‌اش در مورد شما برطرف شود و اعتمادش خدشه‌دار نشود.

## ۱۸. حرف و عمل شما یکی باشد.

یک راه برای ایجاد اعتماد در ازدواج این است که اطمینان حاصل کنید اقدامات شما، سخنان شما را منعکس می‌کنند. اگر بگویید که فلان کار (مثلاً الف) را انجام می‌دهید، و آن کلمه را دنبال کنید و آن را تحقق دهید، همسرتان به شما ایمان خواهد آورد و اعتماد او به شما

یکی از مصادیق یکی  
بودن حرف و عمل  
پایبندی به وعده‌ها و  
قول‌هایی است که به  
همسرتان می‌دهید.  
وقتی به همسر خود  
وعده می‌دهید و به  
آن پایبند هستید، این  
کار اعتماد همسرتان  
نسبت به شما را  
تقویت می‌کند و شما  
را باور پذیرتر می‌کند.



قوت خواهد گرفت. به‌عنوان مثال، وقتی به همسرتان بگویید که برای او کفش یا جواهرات می‌خرید و حقیقتاً این کار را انجام دهید، او متوجه می‌شود که می‌تواند به حرف‌های شما ایمان داشته باشد.

اگر به همسر خود بگویید "عزیزم، من تو را دوست دارم" اما به او بی‌احترامی می‌کنید یا با او همراهی نمی‌کنی، یا بعضی از تعهدات خود را برای صرف زمان با همسر خود نادیده می‌گیرید؛ او متوجه می‌شود که حرف و عمل شما یکی نیست. با گذشت زمان، همسرتان بیش از حد به حرف شما صحنه نمی‌گذارد و ممکن است در پایان به عدم اعتماد و بی‌احترامی نسبت به شما منجر شود. اگر به همسرتان بگویید که او را فلان روز در یک رستوران ساعت ۷ بعدازظهر ملاقات خواهید کرد، حتماً او را در ساعت ۷ بعد از ظهر ملاقات کنید. اگر بنا به دلایلی نمی‌توانید ساعت ۷ بعد از ظهر آن جا باشید، قبل از زمان تعیین شده به او اطلاع دهید.

یکی از مصادیق یکی بودن حرف و عمل پایبندی به وعده‌ها و قول‌هایی است که به همسرتان می‌دهید. وقتی به همسر خود وعده می‌دهید و به آن پایبند هستید، این کار اعتماد همسرتان نسبت به شما را تقویت می‌کند و شما را باور پذیرتر می‌کند. همسرتان از قابل اعتماد بودن شما خوشش می‌آید و وقتی بار دیگر قول می‌دهید فکر دیگری نخواهد کرد. قبل از وعده به همسرتان، اطمینان حاصل کنید که توانایی تحقق آن وعده را دارید، یا دقیقاً به کاری که می‌خواهید برای همسرتان انجام دهید فکر کرده‌اید. فقط برای اینکه همسرتان را ساکت

کنید قول ندهید، که هنگام عملی کردن آن متوجه شوید که بدون فکر چه قولی داده‌اید و چه چیزی از شما خواسته شده است. قبل از قول دادن آنچه را که می‌خواهید به او بدهید و یا آنچه را که می‌خواهید برای همسرتان انجام دهید بسنجید. قبل از قول دادن، در مورد آن با دقت فکر کنید. از خود بپرسید، "برای تحقق این وعده به چه منابعی نیاز دارم؟ آیا من آن منابع را در اختیار دارم؟ اگر این گونه نیست، چگونه می‌توانم این منابع را تأمین کنم تا بتوانم وعده خودم را عملی کنم؟ از خود بپرسید که هنگام تحقق وعده، چقدر وقت و انرژی یا پول از دست خواهید داد و آیا ارزش آن را دارد یا خیر. اگر ارزش آن را ندارد، پس قول دیگری بدهید که می‌دانید می‌توانید آن را عملی کنید.

## ۱۹. با همسرتان صریح باشید.

یکی از مواردی که باعث ایجاد بی‌اعتمادی در ازدواج می‌شود، هنگامی است که رازی وجود دارد و همسرتان فکر می‌کند که چیزی را از او پنهان کرده‌اید. اگر می‌خواهید در ازدواج خود اعتماد ایجاد کنید، ضرورت دارد که در همه امور خود بی‌شیله پیله باشید. همسر خود را در تمام تصمیماتی که می‌گیرید درگیر کنید. اگر حساب بانکی جداگانه‌ای دارید، هیچ اشکالی ندارد که به او بگویید می‌خواهید برای خودتان یک اتومبیل جدید یا جواهرات بخرید. وقتی به او بگویید، و نظرات او را بپرسید، به او می‌فهمانید که به نظراتش اهمیت می‌دهید بنابراین باعث می‌شود همسرتان به شما اعتماد بیشتری کند.

هنگام خروج از خانه، به همسرتان بگویید که دقیقاً کجا می‌روید. اطلاعات مبهمی را که می‌تواند به هر شکلی تفسیر شود، ارائه ندهید. این کار روشی برای ایجاد اعتماد در یک رابطه است. هرگز احساس نکنید که همسرتان بیش‌ازحد فضول است یا سعی دارد اعصاب شما را تحریک کند. به عنوان مثال، اگر بیرون می‌روید و همسرتان از شما سؤال می‌کند، "کجا می‌روید؟" شما باید دقیقاً با جزئیات بگویید کجا می‌روید. از طرف دیگر وقتی اطلاعات بیش‌تری را در اختیار همسرتان قرار دهید، اعتماد بین شما و او حفظ می‌شود. اطلاع‌رسانی به موقع نیز باعث ایجاد اعتماد در ازدواج می‌شود. وقتی دیر به خانه می‌آیید و همسرتان می‌خواهد بداند که چرا دیر کرده‌اید، حتی اگر از این سؤال خیلی خسته و عصبانی شدید، به اندازه کافی صبور باشید و به او این اطلاعات را بدهید تا بلافاصله باعث ایجاد اعتماد در ازدواجتان شوید.

## ۲۰. سعی کنید همسرتان را راضی کنید.

وقتی با جدیت سعی می‌کنید همسرتان را راضی کنید، همین امر باعث می‌شود همسرتان احساس کند که می‌تواند بدون هیچ ترس و تردیدی کاملاً به شما اعتماد کند. شما نباید این نگرش را داشته باشید که می‌گویید: "من هر کاری که دوست دارم؛ انجام خواهم داد. من چه مرد یا زن، خودم هستم و ازدواج با شما به معنای این نیست که باید شما را راضی کنم!" این نوع نگرش اعتماد متقابل را از بین می‌برد. وقتی این نگرش را داشته باشید که

می‌گوید: ”من می‌دانم که نمی‌توانم تمام این خواسته‌ها را به واسطه این ازدواج برآورده کنم، اما تمام تلاش خودم را برای ابراز عشق انجام خواهم داد و سعی می‌کنم نیازهای همسرم را برآورده کنم. من کارهایم را با همسرم به اشتراک می‌گذارم و تحمل خواهم کرد.“ با این تفاسیر همسران به شما اعتماد خواهد کرد زیرا به ازدواجتان متعهد هستید. به این ترتیب اعتماد متقابل در زندگی زناشویی ایجاد می‌شود.

## ۲۱. با همسر خود رو در رو شوید

بعضی اوقات مردان وقتی توجیه همسرشان را به خاطر رفتار اشتباهشان می‌بینند، خصوصاً وقتی که کاری انجام می‌دهند که خلاف میل مردان است، احساس شرم می‌کنند. برخی از مردان احساس می‌کنند مقابله با همسرشان باعث نزاع‌های غیرضروری خواهد شد. اجتناب از موضوعی که باعث ناراحتی شما می‌شود می‌تواند باعث ناراحتی و گله‌مندی شما شود تا پشت سر همسران شکایت کنید، و همین امر باعث تلخی و عدم اعتماد نسبت به همسران می‌شود. رویارویی با شریک زندگی خود، و وادار کردن او برای بحث در مورد مسئله‌ای که با شما پیدا کرده، تمام مسائل را برای هردوی شما آشکار می‌کند. هنگامی که به طور مؤثر با مسائل برخورد کنید، ذهن شما از هرگونه شک و تردید پاک می‌شود و این امر باعث می‌شود که بیش‌تر به همسر خود اعتماد کنید. به این ترتیب اعتماد متقابل تقویت می‌شود.

# چگونه اعتماد زناشویی از دست رفته را بازسازی کنیم؟



## چگونه اعتماد زناشویی از دست رفته را بازسازی کنیم؟

اعتماد در یک رابطه صمیمی ریشه در احساس امنیت با شخص دیگر دارد. خیانت، دروغ یا وعده‌های عمل نشده می‌تواند به اعتماد بین زن و شوهر آسیب جدی برساند. اما این بدان معنا نیست که دیگر نمی‌توان به زندگی ادامه داد. اگرچه بازسازی اعتماد زناشویی از دست رفته می‌تواند چالش برانگیز باشد، اما اگر هر دوی زوجین برای جلب اعتماد دوباره تلاش کنند، امکان پذیر می‌شود. زمان زیادی و تلاش زیادی برای ایجاد احساس ایمنی مورد نیاز برای رشد و تداوم ازدواج لازم است. زمانی که زوجین می‌خواهند اعتماد زناشویی از دست رفته‌ی خود را بازسازی کنند و به مسیر اصلی زندگی خود بازگردانند، با مشکلات زیادی روبرو می‌شوند و ممکن است هرگز به نتیجه‌ی دلخواه خود نرسند. به‌طور کلی برای جلب اعتماد دوباره زوجین می‌بایست باید به پنج نکته‌ی اصلی زیر توجه کنید:

❖ دانستن جزئیات

❖ برون‌ریزی خشم

❖ نشان دادن تعهد

❖ بازسازی اعتماد

❖ بازسازی رابطه

چه شما خود مجرم باشید یا خیانت دیده، برای بازسازی اعتماد زناشویی از دست رفته، چه شما شریک متجاوز باشید و چه خیانت‌کار، برای بازسازی اعتماد زناشویی، هر دوی شما می‌بایست تعهد خود را نسبت به زندگی و شریک خود تجدید کنید.

## از جزئیات ماجرا با خبر شوید

حتی در مواردی که خیانت به طور واضح اتفاق افتاده است، باز هم جوانب زیادی برای بررسی کردن وجود دارد. فردی که به رابطه زناشویی آسیبی از جمله خیانت وارد کرده است، اگر به دنبال بازسازی اعتماد زناشویی از دست رفته است، می‌بایست صادقانه تمام جزئیات اتفاق را بازگو کند و به همه سؤالات شریک زندگی خود به روشنی پاسخ دهد.

این امر باعث می‌شود فرد خیانت دیده دید وسیع‌تری از موقعیت داشته باشد. همسر شما حالا می‌دانید که دقیقاً چه اتفاقی رخ داده است، چه زمانی و چه روزهایی بوده است، چه احساسات و مشکلاتی باعث این وضعیت شده و حال چگونه می‌توان آن مشکلات را کاهش داد؟

## برای بازسازی اعتماد زناشویی از دست رفته، خشم خود را برون‌ریزی کنید

زمانی که کوچک‌ترین آسیبی به اعتماد زن و شوهر وارد می‌شود، مشکلات روحی، جسمی و روانی زیادی به همراه می‌آورد. زوجین ممکن است دچار اختلال خواب یا کاهش اشتها شوند و ممکن است به دلایل مسائل ناچیز به سرعت تحریک شوند. اگرچه اکثر زوجین تلاش می‌کنند تا احساسات و عصبانیت خود را ناچیز بشمارند، اما ضروری است که فرد خیانت دیده هوشیار باشد و تمام احساساتی که تجربه می‌کند را نشان دهد. آن‌ها می‌بایست به تأثیر خیانت یا دروغی که باعث از بین رفتن اعتماد شده است به‌خوبی فکر کنند.

❖ اگر شما فرد آسیب دیده هستید! درمورد همه‌ی سؤالات و ابهاماتی که در ذهن خود دارید تأمل کنید و به زندگی

به هم ریخته‌ی خود نگاه کنید و همسر خود را در جریان این احساسات و تفکرات قرار دهید. با این روش، تمام خشم و کینه‌ای که حتی قبل از بین رفتن اعتماد وجود داشته است، بیان شده و تخلیه هیجانی صورت بگیرد.

### تعهد و وفاداری نشان دهید

در این مواقع، زوجین به ویژه فرد آسیب‌دیده، ممکن است از خود بپرسد آیا هنوز می‌خواهد به این رابطه ادامه دهد یا نه و تعهد خود را نسبت به رابطه‌ی زناشویی خود زیر سؤال ببرد. زمانی که این اتفاق رخ می‌دهد، هر دو طرف می‌بایست مواردی را انجام دهند تا به این درک برسند که ادامه این رابطه با انتظاراتی همراه است که زن و شوهر می‌بایست برای آن تلاش کنند. همدلی کردن، بیان ناراحتی‌ها و رنج‌ها، نشان دادن ناامیدی و عصبانیت، ابراز پشیمانی و تلاش برای جبران و تأیید احساسات فرد آسیب‌دیده از جمله مواردی است که وفاداری شما را نسبت به ادامه زندگی نشان می‌دهد. زوجین می‌بایست انتظارات خود را بیان کنند تا بدانند برای ادامه زندگی و برقراری دوباره اعتماد از دست‌رفته چه مواری لازم است. در برقراری ارتباط برای توصیف آنچه می‌بینید، انتظار دارید یا آنچه از همسرتان می‌خواهید، از کلماتی مانند همیشه، هرگز، باید و ... که موجب درگیری و دعوا می‌شوند، خودداری کنید. در عوض، کلماتی را انتخاب کنید که مکالمه باز را تسهیل می‌کند و از عبارات «من» بدون سرزنش استفاده کنید. به‌عنوان مثال، از عبارت «من باید در زندگی اولویت داشته باشم» به جای عبارت «تو هرگز من را در اولویت قرار ندادی» استفاده کنید.



## بازسازی رابطه توسط فرد خاطی

❖ اگر شما رابطه‌تان را به خطر انداخته و با مرتکب اشتباهی شده‌اید که اعتماد موجود را از بین برده‌اید، یادآوری اشتباهات شما ممکن است سخت یا حتی دردناک باشد. باین‌حال، به یاد داشته باشید که مراحل فوق برای فرآیند ترمیم و بازیابی اعتماد از بین رفته ضروری است.

❖ اگر به همسر خود دروغ گفته‌اید، خیانت کرده و یا موجب از بین رفتن اعتماد شده‌اید، نشان دهید که برای تغییر و از بین بردن این رفتار اشتباه در حال تلاش هستید و این بدانند معناست که هیچ راز، دروغ، خیانت و هر چیز دیگری از این مسائل نباید وجود داشته باشد. زین پس، کاملاً واضح و روشن به مسائل نگاه کنید و آینده‌نگر باشید.

❖ **صداقت را فراموش نکنید** و رفتار اشتباه خود را توجیه نکنید. استفاده از جملاتی مانند «نمی‌دانم» نه تنها اعتماد به نفس بالای شما را نشان نمی‌دهد، بلکه برای رسیدن به صلح نیز هیچ کمکی به شما نمی‌کند.

❖ **مسئولیت اقدامات و تصمیمات خود را برعهده بگیرید**، و بابت صدمه‌ای که وارد کرده‌اید عذرخواهی کنید و از حالت تدافعی که تنها درگیری یا بحران را دوام می‌آورد اجتناب کنید. توجیه رفتار اشتباه خود بر اساس آنچه همسرتان انجام می‌دهد یا در گذشته انجام داده است نیز مفید نیست.

## بازسازی اعتماد از دست رفته توسط فرد آسیب دیده

◀ گرچه احیای دوباره رابطه بستگی زیادی به اقدامات فرد خاطی دارد، به یاد داشته باشید که کارهایی که شما انجام می‌دهید نیز در موفقیت و بازسازی اعتماد نقش بسزایی دارد.

◀ درباره‌ی علت وقوع مشکلات و از بین رفتن اعتماد به‌خوبی فکر کنید. درست است که این روش به فراموش کردن آنچه اتفاق افتاده است کمکی نمی‌کند، اما برای ادامه زندگی مفید خواهد بود.

◀ هنگامی که تصمیم گرفتید به شریک زندگی خود شانس مجدد بدهید، بازخورد مثبت نشان دهید تا به همسران درباره‌ی مسائلی که شما را خوشحال می‌کند عکس‌العمل نشان دهید.

◀ ادامه دادن یا ندادن زندگی تنها به خود شما بستگی دارد و تصمیمی شخصی می‌باشد. فقط با خودتان و همسران صادق باشید و اقدامی در جهت ترمیم رابطه انجام ندهید تا به یک همسر فداکار تبدیل نشوید.

◀ به‌طور کلی، به یاد داشته باشید که به‌طور کامل به یکدیگر گوش دهید. به یکدیگر یادآوری کنید که هر یک سزاوار پاسخ‌های صادقانه به سؤالات خود در مورد اتفاق رخ داده هستید.

## بازسازی رابطه از بین رفته

هنگامی که زوجین تصمیم گرفتند تا به بازسازی اعتماد زناشویی از دست رفته بپردازند، باید به زندگی زناشویی به عنوان یک رابطه جدید نگاه کنند. زوجین می‌بایست یادگیرند تا نیازها و احساسات خود را بیان کنند و از طرف مقابل انتظار نداشته باشند که خود به این مسائل پی ببرند. در رابطه جدید خود مسئله‌ی اعتماد را فراموش نکنید. اگر به دلیل ترس و عصبانیت نتوانید اعتماد موردنیاز را کسب کنید، نمی‌توانید به‌درستی با شریط خود ارتباط بگیرید و در نتیجه‌ی رابطه سالمی را در پیش نخواهید داشت. در عوض، با انجام کارهای مورد نیاز در ایجاد اعتماد و بازسازی یک رابطه حمایتی متقابل، در جهت بازسازی رابطه تلاش کنید. معیارهای یک رابطه سالم را در نظر بگیرید و برای رسیدن به آن تلاش کنید.

به یاد داشته باشید که همه روابط نیاز به تلاش و صرف زمان دارند. حتی صمیمی‌ترین زوجین باید برای ترمیم و تجدید روابط خود سخت تلاش کنند و برای رشد و پیشرفت باهم برنامه‌ریزی کنند. اگر موارد ذکرشده را انجام دهید و برای بازسازی اعتماد زناشویی از دست‌رفته تلاش کنید، می‌توانید یک رابطه سالم‌تر، شادتر و صادقانه‌تر از قبل ایجاد کنید.

با انجام کارهای  
مورد نیاز در ایجاد  
اعتماد و بازسازی  
یک رابطه حمایتی  
متقابل، در جهت  
بازسازی رابطه  
تلاش کنید.  
معیارهای یک  
رابطه سالم را در  
نظر بگیرید و برای  
رسیدن به آن  
تلاش کنید.

زن و شوهر هر دو می‌بایست اهداف واقع‌بینانه و برنامه‌زمانی مناسب برای اصلاح و احیای زندگی خود تعیین کنند. بازسازی اعتماد زناشویی از دست رفته نیاز به زمان دارد و موارد زیر را می‌طلبید:

❖ **تصمیم بگیرید که ببخشید یا بخشیده شوید.** با تلاش برای رها کردن گذشته، تصمیمی آگاهانه برای دوست داشتن یکدیگر بگیرید. در حالی که دستیابی کامل به این هدف ممکن است مدتی طول بکشد، اما وفاداری به این تصمیم مهم است.

❖ **مسائل و مشکلات را بررسی کنید.** تنها با قول و بخشش نمی‌توانید اعتماد زناشویی از دست‌رفته را ترمیم کنید. دلایل اصلی خیانت باید مشخص شود و توسط هر دو زوج مورد بررسی قرار گیرد تا مسائل برطرف شوند.

❖ **از درونی‌ترین احساسات خود آگاه باشید و افکار خود را به اشتراک بگذارید.** ترک خانه و به اصطلاح قهر کردن هیچ مشکلی را حل نمی‌کند. در عوض، درمورد مسائل آشکارا صحبت کنید و تمام احساسات ناشی از خشم و آسیب را بیان کنید.

❖ **صادق باشید.** در این مرحله، دیگر جای فریب و دروغ‌گویی نیست. صادقانه درباره‌ی مسائل صحبت کنید و خواسته‌های خود را بیان کنید و به خواسته‌های طرف مقابل نیز با صداقت پاسخ دهید.

❖ **هنگامی که نکات فوق توسط هر دو طرف مورد توجه قرار گرفت، آشکارا در مورد اهداف خود صحبت کنید و به طور منظم نحوه‌ی پیشرفت زندگی خود را زیر ذره قرار دهید تا مطمئن شوید مسیر را به درستی پیموده‌اید.**

## رفتارهایی که باعث سلب اعتماد میان زوجین می‌شود

بسیاری از افراد ناخواسته و نادانسته برخی رفتارها را انجام می‌دهند و باعث ایجاد بی‌اعتمادی همسرشان نسبت به خود می‌شوند. در حالیکه اگر مهارت لازم را داشته باشند هرگز زندگی خود را با رفتارهای نادرست خراب نمی‌کنند. لازم است که افراد نسبت به شناخت رفتارهایی که باعث افزایش یا سلب اعتماد متقابل میان زوجین می‌شوند، توانمند باشند تا بدین وسیله بتوانند در مقابل پستی بلندی‌ها و مشکلات زندگی مشترک دوام آورده و موفق باشند. در حالیکه اگر مهارت لازم را داشته باشند هرگز زندگی خود را با رفتارهای نادرست خراب نمی‌کنند. این رفتارهای عبارتند از:

- ❖ خصوصی تلقی کردن گوشی موبایل.
- ❖ ارسال پیامک‌های حاوی ارتباط عاطفی یا استیکرهایی که بیانگر ارتباط عاطفی است، به جنس مخالف.
- ❖ برخورد بسیار صمیمانه با جنس مخالف (غیر از همسر).
- ❖ حمایت گسترده از جنس مخالف نسبت به همسر.
- ❖ تعریف و تمجید از جنس مخالف در حضور همسر.
- ❖ ابراز علاقه عاطفی نسبت به جنس مخالف غیر از همسر.
- ❖ داشتن کم‌د یا محفظه‌ای خصوصی که همسر اجازه دسترسی به وسایل آن را نداشته باشد.
- ❖ فقدان اطلاع‌رسانی درباره مرادوات و رفت و آمدهای روزمره به همسر.
- ❖ عدم شفافیت درباره نحوه بودن در خارج از خانه.
- ❖ عدم همکاری با همسر در مراقبت پذیری.
- ❖ پنهان‌کاری درآمد، حقوق و سرمایه مادی.
- ❖ و...

## سخن پایانی

اگر می‌خواهید در ازدواج خود اعتماد ایجاد کنید، اول باید بدانید که اعتماد چقدر برای بقای ازدواج مهم است، سپس آن را درک کنید و برای ساختن پل‌هایی که باعث می‌شود به همسر خود اعتماد کنید، گام بردارید. ایجاد اعتماد به شما کمک می‌کند تا یک ازدواج سعادت‌مندانه، شاد و موفق داشته باشید.

اعتماد، توانایی این را دارد که شما و همسرتان را به هم نزدیکتر کند، یا شما را از هم جدا کند. توسعه و رشد اعتماد درون رابطه‌تان به شما کمک خواهد کرد تا باهم رشد کنید. اعتماد زمانی حاصل می‌شود که نه رازی برای پنهان کردن از همسر خود، نه قضاوتی و نه دروغی بین زن و شوهر وجود دارد. گاهی ممکن است احساس کنید تمام تلاشی که برای ایجاد اعتماد در رابطه به کار می‌گیرید بی‌فایده است. صبور باشید و آرامش خود را حفظ کنید زیرا ارزش آن را دارد که زمان و سعی خود را به کارگیرید؛ چرا که می‌تواند شگفتی‌هایی را برایتان به ارمغان آورد.



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی

# خشت:اول

**ماهنامه خشت:اول شماره بیست و دوم** Khesht-Aval  
ویژه مطالعه دانشجویان e-magazine

مدیر مسئول: دکتر ابراهیم نعیمی  
سردبیر: دکتر زهره عزیزی  
نویسنده: الهام فرح‌بخش  
اعضای شورای سیاست‌گذاری: دکتر ابراهیم نعیمی  
دکتر زهره عزیزی  
دکتر مریم معادی اصفهان  
دکتر معصومه زیبایی نژاد  
طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری  
سال انتشار: پاییز ۱۴۰۱  
تیراژ: الکترونیکی