

پارسیان	بندر چارک	بسنک	میناب	بندر لنگه	قشم	بندر عباس	کیش
▲ ۴۱	▲ ۳۷	▲ ۴۲	▲ ۴۰	▲ ۳۷	▲ ۳۶	▲ ۳۸	▲ ۳۷
▼ ۳۰	▼ ۳۱	▼ ۲۹	▼ ۳۱	▼ ۳۲	▼ ۳۲	▼ ۳۱	▼ ۳۱

سبک زندگی

صداقت سنگ بنای اعتماد است

از دیدگاه روانشناختی، اعتماد شامل اعتقاد به قابلیت اطمینان و صداقت دیگران است. اعتماد با این باور شروع می‌شود که دیگران به طور مداوم و قابل پیش بینی عمل خواهند کرد.

اعتماد مفهومی چندوجهی است که در زمینه‌های مختلف از جمله ابعاد حقوقی، روانی و اجتماعی قابل درک است. اعتماد یک مفهوم کلیدی در روابط انسانی است که به معنای احساس اطمینان و خوش‌بینی نسبت به دیگران با وضعیت‌های مختلف می‌باشد. صداقت سنگ بنای اعتماد است. از دیدگاه روانشناختی، اعتماد شامل اعتقاد به قابلیت اطمینان و صداقت دیگران است. اعتماد با این باور شروع می‌شود که دیگران به طور مداوم و قابل پیش بینی عمل خواهند کرد.

اعتماد سازی چگونه است؟

فرآیند اعتماد سازی شامل اقداماتی است که به ایجاد و تقویت اعتماد بین افراد یا گروه‌ها کمک می‌کند. برای ایجاد اعتماد، هر دو طرف باید به یکدیگر توجه کنند و با

همدیگر به گفتگو بپردازند. پایبندی به قول‌ها و بخشیدن اشتباهات نیز از عوامل کلیدی در این فرآیند هستند. نشان دادن علاقه و احترام به حریم خصوصی یکدیگر می‌تواند به تقویت اعتماد کمک کند. در نهایت، اعتماد به عنوان پایه‌گذار هر رابطی، موجب کاهش تنش‌ها و افزایش صمیمیت می‌شود برای موفقیت در این زمینه، رعایت نکات زیر ضروری است:

صداقت: راستگویی و صداقت از ارکان اصلی ایجاد اعتماد هستند. اگر شما صادق باشید، دیگران به راحتی به شما اعتماد خواهند کرد. وقتی فردی صادق باشد، دیگران به او اعتماد می‌کنند و این اعتماد پایه‌گذار ارتباطات سالم و پایدار است.

راستگویی نه تنها باعث تقویت روابط شخصی می‌شود، بلکه در محیط‌های کاری نیز موجب افزایش همکاری و کارایی می‌گردد.

افراد صادق به عنوان الگوهای برای دیگران شناخته می‌شوند و این ویژگی می‌تواند به فرهنگ سازمانی

مثبت کمک کند.

راستگویی به ما این امکان را می‌دهد که با خودمان و دیگران در صلح باشیم و زندگی را شفافیت بیشتری تجربه کنیم.

پایبندی به وعده‌ها: اگر قولی می‌دهید، حتماً آن را عمل کنید. این کار نشان‌دهنده احترام شما به دیگران و تعهد شماست.

عمل به قول‌ها یکی از اصول اساسی اعتماد و احترام در روابط انسانی است. وقتی قولی می‌دهیم، تنها انتظار دیگران را برآورده می‌کنیم، بلکه به اعتبار خود نیز اهمیت می‌دهیم.

نظم و برنامه‌ریزی: داشتن برنامه برای انجام کارها نشان‌دهنده قابلیت اطمینان شماست و موجب افزایش اعتماد دیگران خواهد شد. زمانی که افراد به‌طور صریح و روشن نظرات، احساسات و نیازهای خود را بیان می‌کنند، احتمال بروز برداشت‌های نادرست کاهش می‌یابد.



آموزش آشپزی

کراستینی انجیر

مواد لازم:

نان باگت	۱ عدد
انجیر خامه‌ای	۱/۲ فنجان
انجیر تازه	۴ عدد
ژامبون	۲ ورق
عسل	۲ قاشق غذاخوری
آویشن خشک	۱ قاشق چای‌خوری
فلفل سیاه	به مقدار لازم

طرز تهیه:

برای شروع باید نان را به صورت اسلایسی و به یک اندازه برش دهید. کف سینی فر را کمی چرب کنید و نان‌ها را روی سینی بچینید.