



إن الرغبة في أن يثق الناس بك هو جزء من عملية نمو شخصيتك، وأن تكوني ناضجة. لكن تذكر أن الثقة ليست شعورًا، بل شيئًا نعرفه من الآخرين من خلال تصرفاتهم.

فكري في شخص تثقين به: أب، أم، أخ أو أخت، صديق أو معلم. لماذا تثقين بهؤلاء الأشخاص؟ لأنهم أظهروا لك مع الوقت أنهم جديرون بالثقة. إذا كنت تريدين أن يثق بك والداك بشكل أكبر، فعليك أن تُظهري من خلال تصرفاتك أنك جديرة بالثقة. لا يمكن أن تكتسبي ثقتهم في يوم أو حتى في أسبوع، لكن يمكنك تدريجيًا أن تقومي بأشياء لمساعدة والديك على بناء ثقتهم بك.. إليك ٦ اقتراحات:

ثقوا بي!

بقلم آبي هيل

لتحظي بالثقة عليك أن تكوني جديرة بها

١ - مهمة منزلية إضافية

قومي بأشياء في المنزل ليس عليك القيام بها، كأن تأخذي على عاتقك القيام بمهمة منزلية إضافية أو القيام بجزء إضافي في مهمة تقومين بها بالفعل. على سبيل المثال، إذا كانت مسؤوليتك هي أن تزيли الأطباق عن مائدة العشاء كل ليلة، فلتأخذي خطوة إضافية بأن تشطفيهم وتضعيهم في غسالة الأطباق أيضًا. إذا كان عليك أن ترتبي سريرك كل صباح، فلترتبي غرفتك بينما تقومين بالأمر.

٢ - السر في ضمير المتكلم "أنا"

بدلاً من أن تقولي لوالديك: "أنتما لا تثقان بي!" حاولي أن تقولي أشياء مثل: "أنا حقاً أشعر بالضيق عندما أظن أنكما لا تثقان بي"، أو "أنا أشعر أنكما لا تثقان بي عندما تقولان إنه عليّ أن أعود مبكراً للمنزل."

وعندما تقعين في مشكلة بسبب شيء فعلته، فبدلاً من المجادلة أو اختلاق الأعذار، يمكنك فقط القول: "أنا

آسفة، لقد كنت مخطئة"، أو "حسناً، لقد فهمت." إن الأشخاص الجديرين بالثقة يعلمون متى أخطأوا، ويمكنهم تحمل مسؤولية هذا الخطأ. أيضاً اعتذري لوالديك من أجل خطأ فعلته وهم لم يكونا على علم به بالأساس! تحدثي عن كونك محل ثقة!

٣ - هل من أحر في المنزل؟

عودي إلى المنزل مبكراً.. إذا كان لديكم موعد محدد للعودة للمنزل، عودي إلى المنزل بضع دقائق قبل أن يُطلب منك ذلك. وعندما تكونين بالخارج مع أصدقائك، اتصلي بوالديك لطمأننتهما، لا تنتظري حتى يتصلاهما بك.

٤ - احتفظي بالباقي!

اذهبي للتسوق ولا تشتري شيئاً! هذا يُظهر لوالديك أنه يمكنهما الوثوق في تعاملك مع المال، وأنت تتعاملين مع إتفاق المال بجدية، سواء كان ذلك مالهم أو مالك.

٥ - اهتمي!

اعتني بأشياءك جيداً.. حافظي على نظافة غرفتك، والتقطي ملابسك من على الأرضية، ولا تتركي أشياءك مبعثرة في أرجاء المنزل. فإن أظهرت أنك جديرة بالثقة فيما يتعلق بالأشياء، ففي الغالب ستكونين جديرة بالثقة فيما يتعلق بالأفعال.

٦ - كيف حاله؟

اسمحي لوالديك بمعرفة ما الذي يجري في المدرسة ومع أصدقائك. إذا كنت بالفعل جديرة بالثقة، إذا فليس لديك ما تخفينه، أليس كذلك؟ لذا دعي والديك يسمعان ما تقولين لأصدقائك، واتركي باب غرفتك مفتوحاً بينما تتحدثين في التليفون. دعيهم يعرفان أو حتى يشاهدان ما تتصفحينه على الإنترنت، وادعي أصدقائك لمنزلك ليقابلوا والديك.