

10 dolog, amit ne várj másoktól!

Felesleges szenvedésnek tesszük ki magunkat, amikor túlzott elvárásaink vannak másokkal szemben, vagy folyamatosan górcső alá vesszük őket. Természetesen mindannyiunknak szüksége van alapvető dolgokra a kapcsolatainkban, mint például a tiszteletre, de minden más elvárásunkban mélyen csalódhatunk.

Ne felejtjük el, hogy mindenki máshol tart az élete útján, így szavaik és tetteik is ezt tükrözik. Ha sikeresebb és boldogabb kapcsolatokat akarunk az emberekkel, hagyjuk abba, hogy az alábbiakat várjuk el tőlük:

1. Ne várd el, hogy a te elveid szerinti

„helyes dolgokat” tegyék!

Az emberek morálja és etikája rengeteg tényezőtől függ: neveltetésüktől, kultúrájuktól, hitbeli meggyőződésüktől stb. Például néhány ázsiai országban a kutya-hús ingyenségnek számít, és nem érzik rosszul magukat, amikor olyan állatot esznek, amelyet mi kedvencként tartunk, mivel ehhez vannak szokva. Vagy például te sosem átkozódsz, de a barátod úgy káromkodik, mint egy tengerész. Ez jobbá, vagy rosszabbá teszi őt? Persze valamilyen mértékben igen, de ha azt várom el az emberektől, hogy azt tegyék, amit én jónak tartok, annak mindig frusztráció lesz a vége. Ugyanis a helyes és a helytelen dolgok nincsenek világosan definiálva.

Te ragaszkodj a saját erkölceseidhez, és hagyd a többieket úgy élni, ahogy ők akarnak, mindaddig, amíg az nem bánt téged, vagy azokat, akik számodra fontosak.

2. Ne várd el tőlük, hogy tökéletesek legyenek!

Ha a tökéletlenséget tökéletesnek látod, soha sem fogsz csalódní. Egy csomó ember azonban hibázásával igazán kemény helyzetet teremthet, ilyenkor úgy érzik, hogy csalódást okoznak, s ez komoly feszültséghez vezethet egy kapcsolatban. Ha lehet, beszélj le a másikat arról, hogy perfekcionista legyen, mert ez a megszállott kényszer, hogy mindennek tökéletesnek kell lennie, a *Review of General Psychology* szerint depresszióhoz, szorongáshoz, krónikus betegségekhez, nagyobb öngyilkossági rizikóhoz vezethet.

Engedd meg másoknak, hogy hibázzanak, tanuljanak belőle, és képzelj el, hogy milyen lenne az élet, ha senki sem rontana el soha semmit. Hideg, szívtelen robotok világa lennének, és nem hiszem, hogy bárki is szeretne egy ilyen kimenetelt!

3. Ne várd el, hogy minden szavaddal

egyétértsenek!

Még a legjobb barátok sem értenek egyet mindenben, így aztán ne keseredj el, ha az emberek kétségbe vonják, amit mondasz, vagy egyszerűen csak más véleményen vannak. A világ meglehetősen unalmas lenne, ha soha senki sem ellenkezne. Sajátos egyéni perspektíváink és elképzeléseink teszik lehetővé, hogy bolygónk fejlődjön és jobb megoldások felé haladjon.

Gondold el, hogy mi lenne, ha mindannyian egyetértenénk abban, hogy autóink meghajtásához, házaink fűtéséhez továbbra is fosszilis üzemanyagot használjunk – nem lennének napelemeink, elektromos autóink, ha senki sem mondana ellent az általánosan elfogadottnak.

4. Ne várd, hogy kitalálják a gondolataidat!

Sokaknak van kifinomult érzékelésük, mások egyáltalán nem tudják olvasni az érzelmek vagy arckifejezések megnyilvánulásait. Az, hogy te esetleg érzékenyebb és megértőbb vagy mások érzéseinek megértésében, nem jelenti azt, hogy a többiek is ezen a hullámhosszon vannak. Nem mindenki akar lélekbúvár lenni, így aztán

az a jó, ha világosan fejezed ki magadat, hogy a többieknek ne kelljen állandóan találgatniuk, hogy mit is gondolhatsz. A becsületes, nyílt kommunikáció erős kapcsolatokat tud építeni.

5. Ne várd, hogy mindig fölemeljenek,

amikor elesel!

Természetesen a jó barátok és a család segíteni fog neked, ha szükséges, de ne várd tőlük, hogy mindig „lesöpörjék vállaidról a koszt”. Feltehetően nekik is megvannak a belső küzdelmeik, és nem tudják a saját problémáik mellett még a tied súlyát is cipelni. Próbáld megérteni ezt a nézőpontot! Akarnak segíteni, csak éppen most nem képesek rá. Ez nem jelenti azt, hogy nem törődnek veled, ez csupán azt jelenti, hogy ki kell építened belső harcod rendszerét, és néha önállóan kell megküzdened saját csatáidat.

6. Ne várd, hogy megértsenek!

„Nem mindenki érti a te utadat. Ez így van jól. Nem a többieknek kell kihámozniuk – hiszen ez a te utad.” (Ismeretlen szerző) Addig, amíg te érted önmagadat, nem fogod szükségét érezni annak, hogy mások elfogadását kiharcold. Akkor az a tény, hogy nem „veszik a lapot”, nem fog kiborítani.

7. Ne várd, hogy úgy kezeljenek téged,

ahogyan te őket!

Ideális esetben mindenki követné az arany szabályt, de nem élünk tökéletes világban. Amíg mindenki nem válik öntudatos emberré, el kell fogadnunk, hogy rosszabbul kezelnek minket, mivel még nem alakult ki az igazi kapcsolat önmagukkal. Figyeld a hozzáállásukat együttérzéssel, s akkor nem fog bántani, hogy ők nem olyan kedvesek hozzád, mint te hozzájuk.

8. Ne várd, hogy ugyanolyanok legyenek,

mint egy évvel ezelőtt!

Az emberek tapasztalataik és körülményeik nyomán változnak. Mindenki naponta kemény küzdelmet folytat, amit rajtuk kívül senki sem érthet igazán. Ezt tartsd eszedben, amikor ítélni támad kedved! Szeress mindenkit, bármivé vagy bárkivé vált, ne csak akkor, ha megfelelnek a te elképzeléseidnek vagy a normáidnak.

9. Ne várd tőlük, hogy mindig minden

összejöjjön!

Az élet időről időre mindenkinek tesz kanyarokat az életébe, és némelyeknek a várnál hosszabb időbe telik feldolgozni ezeket. Légy együtt érző, és értsd meg, hogy mindenki próbálja a legjobbat kihozni magából. Összpontosíts arra, hogy minél több értéket adj a világnak és a kapcsolataidnak, és ne akarj másokat ellenőrizni vagy fenyegetni az életvezetésük miatt.

10. Ne várd, hogy szeretetet kapj, ha te nem

ajánlottad fel szeretetedet már előzőleg!

Minden kapcsolat veled kezdődik és fejeződik be. Tehát elsőként gyakorold az önmagad iránti szeretetet, ha azt akarod, hogy ez visszakanyarodjon hozzád. Ha a magadtól megtagadott szeretet helyett csak mások rád árasztott szeretetét használod, az csak feszült, őszintétlen kapcsolatokhoz vezet. Ha szeretőbb viszonyt fejlesztesz ki önmagaddal szemben, az szép, virágzó kapcsolatokhoz vezet.

Fordította: Kőszeginé Rihmer Melinda

Forrás: www.powerofpositivity.com