کد خبر: ۴۵۸۸۴۷
شنبه ۲۴ دی ۱۴۰۱ ۷:۵۱

چه نوع انتظاراتی از دیگران اشتباه است؟

گاهی از دیگران توقع داریم برای ما کارهایی انجام دهند یا با ما رفتار خاص و متفاوتی داشته باشند،ولی در بعضی مواقع این انتظارات و توقع ها درست و به جا نیستند.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، گاهی از دیگران توقع داریم برای ما کارهایی انجام دهند یا با ما رفتار خاص و متفاوتی داشته باشند،ولی در بعضی مواقع این انتظارات و توقع ها درست و به جا نیستند.

توقعات و انتظار بی جا از دیگران سبب سلب آرامش شما شده و روی روابطتان با دیگران تأثیر منفی می گذارد. اگر شما از همه اطرافیان خود انتظار فراوان داشته و این انتظارات شما برآورده نشود، مدام فکر می کنید در حق شما ظلم شده و رفتارتان تغییر کرده و دیگران از اطرافتان پراکنده خواهند شد و در نهایت به فردی گوشه گیر و تنها تبدیل می شوید.

برای داشتن روابط بهترو زندگی شادتر باید بیاموزیم چه انتظاراتی را نباید از دیگران داشته باشیم.

تایید

انتظار نداشته باشید که دیگران پی به ارزش های شما ببرند زیرا تمام این ارزش ها نهفته در درون شماست. دیگران با زندگی شخصی خود هماهنگ و مشغول طرح نیازها و خواسته های خود به جهان اطراف هستند. آنها برای تأیید ارزش شما از نظر احساسی یا ذهنی آماده نیستند و آنچه می گویند و نشان می دهند بازتاب انتظارات خود آنهاست و نباید با انتظارات شما اشتباه گرفته شود.

ستایش و قدردانی

ممکن است ازشما قدردانی صورت بگیرد یا برعکس، اما نباید به دیگران وابسته شوید. اگر کارهای خوبی انجام می دهید و انتظار دارید دیگران آن را تصدیق و تایید کنند در واقع بنای ناامیدی خود را گذاشته اید.

هرگز برای جلب قدردانی دیگران کاری انجام ندهید و فقط کاری را که دوست دارید انجام دهید تا به احساس بهتر شما کمک کند و وقتی گامی در جهت درست برمی دارید از خودتان قدردانی و بر منفی نگری غلبه کنید. مهم نیست دیگران چه می بینند مهم این است که در مورد خودتان چه فکر می کنید این منجر به خود معتبر شدن می شود.

ایجاد انگیزه

هیچ کس نمی تواند مشوق تمام وقت شما باشد گاهی اوقات فقط یک دوست می تواند به پیشرفتتان کمک کند، اما نمی تواند شما را مجبور به لذت بردن از زندگی کند و این به تعیین اهداف خودتان بستگی دارد که برای رسیدن به آنها چه اقدامی میکنید. انتظار نداشته باشید که دیگران کاری برایتان انجام دهند چرا که اهداف باید شما را به سمت چیزی پیش ببرند که برای آن انگیزه دارید.

درک کامل

هیچ کس تربیت شما را نداشته و به جای شما زندگی نکرده است. تجربیاتی که دیدگاه فعلی شما را نسبت به زندگی شکل می دهد، کاملاً متفاوت از هر فرد دیگری است که در این دنیا وجود دارد پس انتظار نداشته باشید که شخص دیگری شما را عمیقا درک کند. شاید زمان آن فرا رسیده است که نظر دیگران را کنار بگذارید و به آنها اجازه دهید دیدگاه خود را بر اساس تجربیات منحصر به فرد خود داشته باشند.

خوش بینی

فقط خودتان می توانید نقاط مثبت روزانه در روابط یا زندگی را بیابید متأسفانه، افراد عادی به دنبال اشتباهاتی هستند که بتوانند آن را برطرف و سپس احساس خوشبختی کنند اما شما به مکالمه اطرافتان گوش دهید حتما انبوهی از شکایت و سرزنشها را خواهید دید تا بتوانید مسیر خود را با تمرکز بر آنچه می تواند درست باشد به جای آنچه اشتباه است روشن کنید.

شادی بخشی

دیگران می توانند به طور موقت عامل شادیتان باشند اما اگر دوست نداشته باشید هیچ کس نمی تواند آن را به شما تحمیل کند. شادی از دیدن چیزهای خوب کوچک و بزرگی که در زندگی وجود دارد، ناشی می شود.

قضاوت

اگر با بازخوردهای منفی بزرگ شده ایم همیشه منتظر قضاوت دیگران هستیم و وقتی شخصی نظری می دهد، به دنبال معنای پنهانی در پشت کلمات او می گردیم.

بخشش

اگر از دیگران انتظار دارید تا شما را ببخشند، اما هنوز خودتان را نبخشیدید فایده ای ندارد ابتدا خودتان را ببخشید تا دو اتفاق فوق العاده روی دهد، اول اینکه دیگران می آموزند شما را ببخشند و دوم اینکه شما یاد می گیرید که دیگران را ببخشید.

الویت

اگر به خودتان پایبند نبوده و ارزش قائل نباشید، نه تنها به خود آسیب می زنید بلکه پیامی را ارسال می کنید که ارزش اهمیت حتی برای خودتان را ندارد. طوری با خود رفتار کنید که گویی برای خودتان مهم هستید تا دیگران نیز از این پیروی کنند. در کل نباید از دیگران انتظار داشته باشید تا شما را در اولویت قرار دهندچرا که این وظیفه ی خود شما در مقابل خودتان است.

حل مشکلات

اشکالی ندارد که ندانید چگونه مشکلی را برطرف کنید آنچه خوب نیست، سرزنش کردن دیگران برای عدم حل مشکل مرتبط با شماست پس وقتی دیگران را سرزنش می کنید به خودتان فرصتی برای بروز توانایی ها نمی دهید زیرا با انتظار حل مشکل از دیگران قدرت خود را واگذار می کنید.

نشان دادن راه و روش

انتظار نداشته باشید که دیگران به شما بگویند چه کاری انجام دهید در حالی که هیچ ایده ای از آنچه می خواهید ندارید. اگر می خواهید یک زندگی خوب داشته باشید، نمی توانید انتظار داشته باشید که شخص دیگری به شما بگوید چه می خواهید. میل و اشتیاق ابتدا باید از شما بروز یابد پس باید انفعال را کنار بگذارید و از ایده های خود پشتیبانی کنید تا بتوانید بفهمید چه و چرا می خواهید هیچ کس دیگری نمی تواند این کار را برای شما انجام دهد.

موافقت

اگر از آن دسته افرادی هستید که هر بار که می خواهید صحبت کنید انتظار موافقت دیگران را دارید آمادگی تجربه بسیاری از ناامیدی ها را داشته باشید. اکثر افرد افکار و نظرات خود را دارند و انتظار اینکه آنها به طور مداوم با نظر شما موافق باشند غیر واقعی است. برای متقاعد کردن دیگران باید اطلاعات داشته و تحقیقات انجام دهید، اما تصور نکنید آنها همیشه موافق هستند یا باید باشند.

احترام

احترام از درون شما نشات میگیرد، بنابراین اگر می خواهید به شما احترام گذاشته شود باید آنچه را که برای احترام به خودتان لازم است انجام دهید یعنی به گونه ای زندگی کنید که عزت نفس را نشان دهد. آیا همانطور که با خودتان صحبت می کنید با یک دوست محترم صحبت می کنید؟ رفتار شما با خودتان معیارهایی را برای رفتار دیگران با شما تعیین می کند.

منبع:نمناک