

توقع بیجا مانع شادی است

ما انسان‌ها با افکار و همچنین روابط خود با دیگران می‌توانیم نوع زندگی‌مان را شکل دهیم. بر همین اساس از زندگی انتظاراتی داریم که برآورده شدن یا نشدن آنها احساس‌مان را نسبت به هستی و زندگی تعیین می‌کند. در حقیقت احساس شادی و سعادت داشتن اول بسته به توقعاتی است که از زندگی و سپس انتظاراتی است که از دیگران داریم.



ما انسان‌ها با افکار و همچنین روابط خود با دیگران می‌توانیم نوع زندگی‌مان را شکل دهیم. بر همین اساس از زندگی انتظاراتی داریم که برآورده شدن یا نشدن آنها احساس‌مان را نسبت به هستی و زندگی تعیین می‌کند. در حقیقت احساس شادمانی، سعادت داشتن، اما بسته به توقعات، است که از زندگی، احساس، انتظارات، است که از دیگران داریم. جام جم سرا: اما گاهی اوقات از خود انتظاراتی داریم که خارج از توان‌مان است و وقتی نمی‌توانیم آنها را برآورده سازیم بشدت ناامید و دلمرده می‌شویم. گاهی هم توقعات ما غیرمعقول نیست. مثلا ممکن است در میانسالی تصمیم بگیریم حرفه‌ای جدید را امتحان کنیم که این کار هرگز ایرادی ندارد، اما مشکل زمانی شروع می‌شود که بخواهیم بسرعت به نتیجه دلخواه برسیم. وقتی برای خود اهداف غیرمعقول انتخاب کنیم، مسلما نمی‌توانیم به آنها دست یابیم و خود را هر لحظه در خطر افسردگی و شکست قرار می‌دهیم.

البته می‌توانیم اهداف والا و متعالی داشته باشیم، زیرا کسانی که بزرگ فکر می‌کنند می‌توانند دست به کارهای بزرگ بزنند، اما باید این مقوله را از داشتن رویاهای غیرواقعی و توقعات بیجا از خود که نتیجه‌ای جز شکست ندارد، کاملا جدا کرد.

توقع از دیگران

انسان اجتماعی است و نمی‌تواند دور از گروه و تنها زندگی کند. او برای موفق شدن به این تعامل نیازمند است. اما وقتی در کنار خانواده، دوستان و همکاران خود قرار می‌گیرد توقعاتی از آنها دارد یا متقابلا دیگران از او خواسته‌هایی دارند. اما متأسفانه بیشتر مواقع بدون شناخت وارد رابطه و دوستی با دیگران می‌شویم و فقط توقع رفتارهای خوب و مناسب از آنها داریم. می‌خواهیم آنها به ما توجه کافی نشان دهند و وقتی به این خواست قلبی نمی‌رسیم، آزرده خاطر می‌شویم. حتی بعضی مواقع از دیگران توقع داریم بیش از حد لزوم برایمان وقت بگذارند.

این نوع تفکر گاهی ریشه در دوران کودکی مان دارد. زمانی که والدین از ما انتظاراتی داشته‌اند که مجبور بودیم برای برآورده ساختن آنها بسیار تلاش کنیم تا آنجا که به فردی کمال‌گرا تبدیل شده‌ایم و به دلیل این ویژگی همین حد از دیگران متوقع هستیم.

یا برعکس گاهی اوقات خودمان سعی می‌کنیم نقش یک دوست خوب را بازی کنیم و مدام با دوستان و خانواده‌مان در تماس هستیم تا اگر کمکی نیاز داشتند در دسترس باشیم. یا حتی ممکن است در محل کار، کارهای عقب مانده همکارانمان را انجام دهیم تا ثابت کنیم همکار خوبی هستیم.

در ارتباط با دیگران همیشه در شاد نگه داشتن آنها پیشقدم می‌شویم و وقتی چنین تلاش و توجهی از سوی آنها نسبت به خودمان نمی‌بینیم بسیار ناراحت و ناامید می‌شویم و وجودمان پر از خشم و تلخی می‌شود.

با خود فکر می‌کنیم با وقت گذاشتن برای دیگران خود را خسته می‌کنیم، اما دیگران در قبال ما چنین احساس مسئولیتی ندارند. می‌خواهیم همان قدر که برای دیگران وقت می‌گذاریم آنها نیز متقابلا همین کار را انجام دهند و وقتی خلاف این موضوع اتفاق می‌افتد، بسیار افسرده می‌شویم.

سرخوردگی‌های ناشی از توقعات غیرواقعی از دیگران پیامدهایی منفی دارد و ممکن است حس دشمنی را در شما به وجود بیاورد و تصور کنید دیگران از شما سوءاستفاده می‌کنند و این احساس باعث ایجاد مشکلات بعدی بین شما و اطرافیان‌تان شده و روزه‌روز زندگی برایتان سخت و سخت‌تر شود.

در واقع توقعات بیجا و غیرواقعی داشتن نیز ما را دچار مشکل و ناامیدی می‌کند. گاهی اوقات به دنبال دوست کامل، حرفه کامل و زندگی کامل هستیم و وقتی این اتفاق نمی‌افتد از همه چیز ناامید و سرخورده می‌شویم.

حقیقت این است که توقعات بیش از حد داشتن از خود و دیگران ما را از تجربه‌های زیبای زندگی محروم می‌کند. اگر چنین روشی در زندگی دارید بهتر است روی رفتارتان تجدید نظر کنید و علاوه بر این که از شرایطتان توقع زیاد نداشته باشید، بلکه مراقب توقعات‌تان از دیگران نیز باشید.

قرار نیست دیگران به تمام خواسته‌های شما پاسخ مثبت بدهند. با داشتن آگاهی مناسب از واقعیت‌های زندگی خود و اطرافیان‌تان می‌توانید روی زندگی‌تان کنترل صحیح و از دیگران توقع به جا و عاقلانه داشته باشید.

توقعات ممنوعه!

اگر می‌خواهید شاد باشید و از زندگی‌تان لذت ببرید این توقعات را از دیگران نداشته باشید:

از دیگران نخواهید عین شما رفتار کنند.

پیش از هر شروع رابطه‌ای مطمئن باشید با کسی دوست می‌شوید که مانند شما خوش قلب است و در برابر رفتارهای محبت‌آمیزتان، رفتار مناسبی در پیش می‌گیرد تا در روابطتان احساس نکنید که فریب خورده‌اید. اما به طور کلی ما نباید از دیگران انتظار داشته باشیم که رفتاری درست شبیه خودمان داشته باشند.

بیشتر مواقع مردم توقع ندارند خودمان را برای برآورده ساختن نیازهای آنها به زحمت اندازیم و در انتها چنین توقعی عینا از آنها داشته باشیم. این کار باعث می‌شود بی‌جهت خود را آزار داده تا آنجا که دچار اضطراب و نگرانی شویم و اطرافیان مان هم حتی دلیل این موضوع را تشخیص ندهند.

از دیگران توقع نداشته باشید تغییر کنند.

فکر نکنید که می‌توانید دیگران را طبق خواست خود تغییر دهید. دوست داشتن کسانی که می‌شناسید - مانند اعضای خانواده - به معنای دوست داشتن آنها همان‌طور که هستند، است. سعی نکنید آنها را به دلخواه خود تغییر دهید چرا که در این صورت علاوه بر این که راه به جایی نمی‌برید، بلکه باعث ناراحتی آنها نیز می‌شوید و به طور کلی تنها می‌مانید.

از دیگران توقع نداشته باشید، نظرشان را عوض نکنند.

گاهی اوقات عقاید مردم عوض می‌شود، بنابراین تصور نکنید که اطرافیان‌تان همیشه باید بر سر عقایدشان تا پایان عمر باقی بمانند. احتمال دارد موضوعی باعث شود که فردی نسبت به موضوعی خاص تغییر عقیده دهد و نباید او را از این که چرا دیگر مانند سابق نیست سرزنش کنید و از او دلخور شوید. این نوع توقع بجز این که باعث آزار خودتان شود هیچ فایده‌ای ندارد. اگر این تغییر آنقدر زیاد است که نمی‌توانید پیامدهایش را تحمل کنید صرفاً می‌توانید در روابطتان تجدید نظر کنید.

توقع نداشته باشید دیگران به خاطر شما دست از کارهایشان بردارند.

شما تنها کسی نیستید که ممکن است گرفتار روزهای بد شود. معمولاً در سختی‌ها دوستان و اعضای خانواده کسانی هستند که می‌توانید روی آنها حساب کنید، اما یادتان باشد از آنها سوءاستفاده نکنید. یاد بگیرید مراقب خود باشید. مستقل بودن بسیار مفید است. اگرچه مجبور نیستید تمام بار مشکلات زندگی را به تنهایی به دوش بکشید و هرگز از کسی کمک نخواهید ولی نباید آنها را در شرایطی قرار دهید که مجبور شوند کارهای مهم زندگی‌شان را به کناری گذاشته و فقط به مشکلات شما بپردازند. در انتظارات خود تعادل ایجاد کنید و بدانید که تا چه حد از دیگران می‌توان توقع داشت و در عین حال تقاضایتان را چه زمانی مطرح کنید. البته انجام دادن این کار بسیار سخت است، اما برای داشتن زندگی سالم و شادتر باید مراقب رفتارهایمان با دیگران باشیم.

انتظار نداشته باشید که دیگران همیشه با شما موافق باشند.

برخی از مردم دائم اعتراض دارند که چرا اطرافیان‌شان افکاری مشابه آنها ندارند و می‌خواهند همه را با خود موافق کنند. اما مسلماً چنین اتفاقی نمی‌افتد، زیرا هرکس بنا به نوع زندگی و آموخته‌هایش عقایدی دارد و هرگز نمی‌توان اندیشه‌های دیگران را با خود یکی کرد. بنابراین دست از این کار بردارید تا کمتر دچار سرخوردگی و خشم غیرمنطقی شوید. یاد بگیرید در قبال دیگران رفتارهای خودخواهانه از خود بروز ندهید. انسان حق دارد شاد زندگی کند و از لحظه‌لحظه آن لذت ببرد. پس با برخوردهای غیرمعقول زندگی را به کام خود تلخ نکنیم.

همان قدر که به خود احترام می‌گذارید از دیگران توقع احترام داشته باشید.

قدرت واقعی در روح و روان است نه در ماهیچه‌ها و این قدرت با داشتن ایمان و اعتماد به وجود خود تأمین می‌شود. پس از این لحظه به بعد تصمیم بگیرید هرگز از کسی مهر و محبت، احترام و توجه گدایی نکنید. در واقع تنها کسی که می‌تواند به شما کمک کند فقط خودتان هستید. اگرچه مهم است که نسبت به دیگران خوب و مهربان باشید، اما باید خودتان را هم دوست داشته باشید. با نداشتن چنین انتظاری از دیگران آزاد و رها و شاد زندگی خواهید کرد.

مردم بندرت مطابق میل ما رفتار می‌کنند و باید آنها را همان‌طور که هستند بپذیریم و در عین حال از خواست‌های بیجا و غیرمعقول خود بپرهیزیم، زیرا مشکلات دقیقاً از لحظه‌ای که توقعات مان برآورده نشود، شروع می‌شود.

elitedaily.com / مترجم: نادیا زکالوند