

# Tajomstvo dobrých vzťahov

Podľa knihy

**Dr. Henry Cloud: Božie tajomstvá**

Spracovala: Eva Macáková

# **Ako chcete, aby ľudia robili vám, tak robte aj vy im!** **(Lukáš 6, 31)**

Nie sme stvorení na to, aby sme boli sami. Napriek tomu niekedy naše správanie a postoje od nás odoženú správnych ľudí alebo k nám pritiahnu ľudí nesprávnych. Uviazli sme v modeloch vzťahového správania a myslíme si, že sa z nich nedá dostať.

Ale dá sa. Ak spoznáte Božie tajomstvá, ako pritiahnúť a byť príťažlivý pre správnych ľudí, objavíte nové sebavedomie, hlbšie vzťahy a také naplnenie, po akom túžite.

## **Dobré vzťahy prináša schopnosť ich budovať.**

Môžeme mať iba také vzťahy, na aké nám stačia schopnosti. Takže ak chceme tie skvelé veci, ktoré ponúka vzťah – ako lásku, bezpečie a rast – tak sa z nás musia stať ľudia schopní budovať lásku, dávať pocit bezpečia a dohliadať na rast.

Ak takí sme, môžeme mať vzťahy, aké chceme. A ak takí nebudeme, skvelé vzťahy nás budú obchádzať.

Mnohí hľadajú „toho pravého či tú pravú“ a celú energiu sústredujú na osobu, ktorú hľadajú, nie na osobu, ktorou sú sami.

**Láska, láskavosť, odpustenie, vernosť, úprimnosť, akceptácia, nefalšovanosť... Toto všetko tvorí dobré vzťahy.**

*Zlaté pravidlo: Ako chcete, aby ľudia robili vám, robte aj vy im!*

Budte lepší v dávaní než v prijímaní.

Skôr než niečo poviete, uistite sa, že vaša reč bude naplnená láskou. Budete sa živiť ovocím toho, čo poviete a čo urobíte so svojimi vzťahmi, a to deň za dňom, rok za rokom.

Vypestujte si schopnosť povedať niečo, čo vyvoláva lásku, a potom lásku nájdete.

## **Príťahujete k sebe vzťahy, ktoré sa k vám hodia.**

- Stále pracujem pre nejakých kreténov...
- Vždy sa dám dokopy s človekom posadnutým ovládaním ľudí...
- Prečo sa zo všetkých žien, čo sa mi páčia, vždy vyklújú také stíhačky?
- Zas a znova sa ocitám v tom istom vzťahu. Menia sa len mená...

**Títo ľudia si vyberajú takých ľudí, ktorí im buď ublížia, alebo ich sklamú, alebo im s nimi z nejakého dôvodu nebude dobre.**

**Skutočný problém spočíva v tom, že títo ľudia majú pokazený „radar na ľudí“.**

## Podobné sa priťahuje...

To, čo ľudí na iných ľuďoch priťahuje, má niečo spoločné s ich vlastnou dysfunkciou a tým, že prehliadajú očividné varovné znamenia.

Dysfunkční ľudia priťahujú dysfunkčných ľudí a zdraví ľudia zdravých.

Existuje dynamika povahy, ktorá vysvetľuje príťažlivosť a to, akým spôsobom sme priťahovaní k určitým ľuďom a k iným nie.

## Priťahujete vzťahy, ktoré sa k vám hodia...

- Sebci a obetaví ľudia;
- Puntičkári a ľudia trpiaci pocitom viny;
- Ľudia udržujúci zdravý odstup a ľudia, ktorí sa boja skutočnej intimity;
- Citovo neprístupní ľudia a ľudia, ktorých celý život niekto opúšťa;
- Tí, čo všetko kritizujú a tí, čo majú o sebe vytvorený negatívny obraz;
- Egocentrici a tí, čo sa radi rozdávajú;
- Narcisti a lichotníci;
- Totálne „dobré dievčatá“ a „zlí chlapci“...

## Je to váš problém!

- Prevezmite zodpovednosť za skutočnosť, že vás priťahuje určitý typ ľudí (v priateľstvách, lúboštných vzťahoch, obchodných záležitostiach či duchovných spoločenstvách) – deje sa to z určitého dôvodu.
- Zistite, prečo vás priťahujú.
- Hrajte svoju vlastnú hru – prestaňte hrať ich hru! Prestaňte hrať hru, ktorá súvisí s ich dysfunkciou a prestanete ich priťahovať.

**Úprimnosť, zodpovednosť, láska, vernosť a odovzdanosť – nech sa tieto veci stanú vašou hrou a jediný typ ľudí, čo u vás zaklope na dvere, budú ľudia s podobnou povahou.**



**Kto chodí s múdrymi, ten zmúdríe popri nich, druhovi bláznov sa však pláno povodí. (Kniha prísloví 13, 20)**

Dôvera otvára dvere láske. Dôvera je bránou k plšiemu životu. Dôvera otvára dvere Bohu a ostatným, aby naše srdcia, mysle, duše a naša sila mohli vstrebávať, čo nám dávajú.

**Dôvera na nesprávnom mieste otvára dvere útrapám.**

Ak vložíme dôveru do nesprávnych vecí, dostávame sa do ťažkostí.

Tak ako sa môžeme otráviť pokazeným jedlom, takisto je možné, aby naše srdce, myseľ, dušu a silu otrávil jedovatí ľudia.

**Boh nám dáva svoju dobrotu prostredníctvom dobrých ľudí v našom živote a využíva ich dary, aby sme rástli.**

Tak každý dobrý strom rodí dobré ovocie, kým zlý strom rodí zlé ovocie. Dobrý strom nemôže rodiť zlé ovocie a zlý strom nemôže rodiť dobré ovocie. Teda po ich ovocí ich poznáte.

(Mt 7, 17 – 20 )

- Dôverujte charakteru osoby na základe toho, ako sa správa.
- Neverte tomu, čo ľudia hovoria. Verte tomu, čo robia.
- Spoliehať sa môžeme iba na to, čo ľudia robia, nie na to, čo hovoria, že urobia alebo čo by radi urobili.
- Neopakujte tie isté chyby. Počúvajte svoje zmysly. Nepúšťajte sa do ničoho, keď sa objavia varovné signály.  
**„Dôveruj Bohu, ale auto si zamykaj!“**

**Nesprávne predsavzatia si nerobím, podvodníka mám v nenávisti; ten nemá ku mne prístup. Skazené srdce sa mi prieči, zlomyseľníka nechcem znáť. Kto tajnostkársky ohovára blížneho, toho umlčím. Kto má oko pyšné a srdce naduté, toho neznesiem.**  
**(Žalm 101, 3 – 5)**

- Verte osobe, ktorá sa k vám správa s láskou a úctou, a tak vám dáva najavo, že je schopná vás a váš vzťah uprednostniť pred vlastnými sebeckými potrebami.
- Dôverujte tomu, koho poznáte dostatočne dlho a viete, že je čestný, lojálny, duchovne založený, zodpovedný, láskavý, dokáže odpúšťať.
- Vyhýbajte sa ľuďom, ktorí nie sú verní, správajú sa deštruktívne, hovoria o iných nepravdy, sú arogantní, povýšeneckí, ktorí vás klamú a podvádzajú.

## Nájsť srdce človeka je dôležitejšie, než ho presvedčiť, že máte pravdu.

- Najskôr počúvajte a potom si to vyhodnoťte.
- Nezáleží na tom, ako situáciu vidíte vy, snažte sa pochopiť, ako to vníma ten druhý.

Mnohí ľudia sa boja vziať na vedomie, ako sa cíti ten druhý, pretože majú strach, že by to znamenalo, že s ním súhlasia.

Uvedomte si, že nezáleží na tom, či ten druhý má pravdu, pretože vy sa nevzdávate svojho postoja tým, že vezmete na vedomie ten jeho. **Naučte sa byť empatickí!**

**Ó pane, daj, nech sa usilujem, nie aby som bol utešený, ale sám utešoval, nie aby som bol chápaný, ale sám chápal.**

***sv. František z Assisi***

**Človeka ste nepochopili vtedy, keď ste ho pochopili vy.  
Pochopili ste ho, až keď on vie, že ste ho pochopili.**

Až keď druhí pochopia, že im rozumiete, môžete pristúpiť k tomu, aby si oni vypočuli vaše stanoviská a aby ste spolu našli nejaké riešenie.

**Počúvanie, pochopenie a vcítenie sa tvoria cestu k porozumeniu. Všetci chceme byť pochopení.  
V tomto bode začína zákon lásky.**

