

# AZ ÖNÉRDEKÉRVÉNYESÍTÉS ALAPSZABÁLYAI

*Jogaink alapozzák meg kötelezettségeinket és viszont...*

## **ELSŐ JOG + KÖTELESSÉG**

JOGOD VAN ahhoz, hogy önbecsülésed és méltóságod megőrzése érdekében megfelelően eljárj még akkor is, ha ezt valaki sérelmesnek találja - feltéve, ha indítékaid nem agresszívak.

NEM VITATHATOD EL mások jogát, hogy önbecsülésük és méltóságuk megőrzése érdekében akár olyan módon járjanak el, amit sérelmesnek találsz, ha egyébként indítékaik nem agresszívak.

## **MÁSODIK JOG + KÖTELESSÉG**

JOGOD VAN arra, hogy ha önérvényesítési jogaid értelmezésében bizonytalanságok vannak, akkor ezeket tisztázd az érintett személlyel.

TUDOMÁSUL KELL VENNED a másoknak azt a jogát, hogy kérje tőled az önérvényesítési jogok gyakorlásával kapcsolatos bizonytalanságainak tisztázását még akkor is, ha te ilyen problémákat nem látsz.

## **HARMADIK JOG + KÖTELESSÉG**

JOGOD VAN bármit csinálni, amíg ezzel nem zavarasz, nem korlátozol, nem hozol hátrányos helyzetbe másokat, nem akadályozod őket saját jogaik érvényesítésében.

NINCS JOGOD kifogásolni senkinek a cselekedeteit, amíg ezek nem zavarnek, nem korlátoznak saját jogaid érvényesítésében.

## **NEGYEDIK JOG + KÖTELESSÉG**

JOGOD VAN arra, hogy tévedj, hogy hibát vétsz, és viseld azok következményeit.

NINCS JOGOD ELVITATNI a másik jogát arra, hogy saját hibáira, tévedéseire úgy tekintsen, mint tevékenységének természetes kísérőire, és ne érezzen miattuk büntudatot, amíg az általa okozott hiba nem korlátozza mások lehetőségeit és jogait.

## ÖTÖDIK JOG + KÖTELESSÉG

JOGOD VAN arra, hogy megváltoztasd a döntésedet.

TISZTELETBEN KELL TARTANOD, ha valaki egy csak rá tartozó kérdésben, saját felelősségére hozott döntését megváltoztatja. Nincs jogod számon kérni, miért tette, hacsak döntése nem sérti valamilyen megállapodásokat vagy közös érdekeket.

## HATODIK JOG + KÖTELESSÉG

JOGOD VAN arra, hogy döntésed logikátlan legyen.

NINCS JOGOD arra, hogy másoktól számon kérd döntésük logikáját, még kevésbé arra, hogy a saját logikádat rajtuk kérd számon.

## HETEDIK JOG

JOGOD VAN azt mondani: "Nem tudom", ha tapintatosan vagy tapintatlanul az iránt érdeklődnek, mérlegeltesd-e döntésed minden következményét és tényezőjét, mielőtt döntöttél.

NINCS JOGOD ELVÁRNI SENKITŐL, hogy mielőtt dönt, tökéletesen átlássa döntésének legtávolabbi következményeit is. Nincs jogod arra, hogyha ezt elismeri, és az általad fontosnak tartott szempontot nem tartja fontosnak, felelőtlennek tartsd őt, ha egyébként a legfontosabb tényezőket és következményeket számításba vette.

## NYOLCADIK JOG + KÖTELESSÉG

JOGOD VAN arra, hogy magatartásod, gondolataid, érzéseid magad ítélj meg, magad vállald értük a felelősséget, magad viseld a következményeit.

NINCS JOGOD arra, hogy mások magatartását, gondolatait és érzéseit elítélj, amíg ezek nem zavarják önérvényesítési jogaid gyakorlásában. El kell ismerned a másoknak azt a jogát, hogy cselekedeteit, gondolatait, érzéseit maga minősítse, következményeikért maga vállalja a felelősséget.

## KILENCEDIK JOG + KÖTELESSÉG

JOGOD VAN arra, hogy magatartásod ne magyarázd, ne igazold mások előtt, ha ez nem érint előzetes megegyezést vagy közös érdeket.

NINCS JOGOD arra, hogy másoktól magyarázatot kérj a magatartásukra, amíg ez nem zavar jogaid

gyakorlásában. Ugyanígy arra sem tarthatsz igényt, hogy igazolják előtted magatartásukat.

## **TIZEDIK JOG + KÖTELESSÉG**

JOGOD VAN arra, hogy a másokhoz való viszonyodat magad alakítsd, a magad által választott eszközökkel, feltéve, hogy ennek során nem sérted meg mások jogait.

EL KELL ISMERNED mások jogát, arra, hogy saját elképzeléseik szerint alakítsák a viszonyukat veled, feltéve, hogy ennek során nem sértik az önérvényesítési jogaidat.

## **TIZENEGYEDIK JOG + KÖTELESSÉG**

JOGOD VAN eldönteni, hogy vállalod-e vagy sem a felelősséget mások problémájának megoldásáért. Ha segítségedet visszautasítják, nincs jogod megsértődni.

NEM IGÉNYELHETJÜK MÁSOKTÓL, hogy problémáink megoldásáért felelősséget vállaljanak, és ha mégis ezt akarják, jogunk van visszautasítani a segítségüket.

## **TIZENKETTEDIK JOG + KÖTELESSÉG**

JOGOD VAN arra, hogy függetlennek érezd magad mások jóindulatától, amikor velük ügyeidet intézed, és eltekints attól, hogy előzőleg elnyerd a jóindulatukat.

NEM TARTHATSZ IGÉNYT arra, hogy bárki is a kötelező udvariasságon túlmenően igyekezzék elnyerni a jóindulatodat csak azért, hogy legjobb tudásod szerint intézd vele az ügyét.

## **TIZENHARMADIK JOG + KÖTELESSÉG**

JOGOD VAN azt mondani másoknak, nem érted, mit akarnak tudatni veled, ha szándékaikat, problémáikat, érzéseiket, gondolataikat csupán jelzésekkel próbálják közölni, és azt várják tőled, hogy kitaláld őket.

NINCS JOGOD ELVÁRNI MÁSOKTÓL, hogy szándékaid, problémáid, érzéseid, gondolataid megértsék, ha ezekről csupán jelzések útján próbálsz tájékoztatni őket.

## **TIZENNEGYEDIK JOG + KÖTELESSÉG**

JOGOD VAN az egyedüllétre.

NINCS JOGOD MÁSOKTÓL ZOKON VENNI, legyen bármilyen mély is a kapcsolat köztetek, ha időről-  
időre kicsit vissza kíván vonulni egy kis belső csendbe.