Автор: admin
26.06.2011 18:10 - Обновлено 29.10.2014 16:30

Как отказаться от того, чего вам не хочется?

Некоторым людям бывает ужасно сложно кому-либо отказать. Речь идет не только о ситуациях, когда нас просят что-то сделать. Порой мы просто не в состоянии понять, что предлагают или навязывают нам то, к чему у нас не лежит душа (и при этом еще ждут благодарности).

Умение говорить «нет» не имеет ничего общего с эгоизмом и бюрократическим «Отказать!». К примеру, у каждого человека есть полное право не испытывать желания провести выходные на даче, пойти в театр или пить в данный момент пиво литрами. Точно так же он вправе отвергнуть чьи-либо требования, если чувствует, что ему не хочется их выполнять.

Техника отказа – зеркальное отражение способности настоять на своем. **Мы ясно и четко констатируем: «Нет, не хочу»**
. Не объясняем причин, не приносим извинений, не ведем себя так, будто не уверены в своих силах. Мы спокойно повторяем свое «нет» - так, чтобы не создавалось впечатление, будто мы испытываем чувство вины. Можно сделать это без каких-либо объяснений. А можно выразить понимание позиции партнера и раскрыться перед ним ровно настолько, чтобы сообщить истинные причины, почему вы не хотите чего-то делать. Впрочем, можно и солгать. Однако порой мы так запутываемся в собственных объяснениях, что лучше было бы и не начинать… В любом случае необходимо сохранять спокойствие и четко формулировать свой отказ, без внутреннего напряжения и агрессивности.

Приведу вам тексты двух писем, которыми в начале прошлого века воспользовались одна китайская газета и один японский журнал, чтобы отклонить рукописи, которые не хотели публиковать.

Китайский вариант выглядел так:

Достопочтенный брат Луны и Солнца!Ваш раб припадает к Вашим стопам. Целую землю, на которой Вы стоите, и прошу лишь об одном: дозвольте мне молвить слово, оставшись среди живых.Вашу рукопись, о многоуважаемый, мы, преисполненные преданности к Вам, восхищения и блаженства, прочли. Клянемся душами предков, доселе нам не случалось читать ничего более возвышенного. Преисполненные уважения и страха, возвращаем рукопись Вам. Если бы мы отважились напечатать такое сокровище, издатель предписал бы нам постоянно иметь Ваш труд перед глазами. Жемчужины, подобные этой, встречаются раз в десять тысяч лет. Посему возвращаем Вам сие восхитительнейшее творение. Покорнейше просим извинить нас.

Японский журнал поступил так:

Дорогой сын!Ваша статья – произведение истинного мастера. Ваш стиль неподражаем. Сам Окакура Казуко, Величайший из Великих, не сумел бы написать лучше. С севера на юг и с запада на восток не сыщешь того, кто сравнился бы с вами. Ваш труд прекрасен и позвольте вновь возложить его на Ваши колени. Оставайтесь и впредь нашим подписчиком и благожелателем.

Оба отказа, по сути, - ложь, облеченная в пышные фразы. Речь идет об отточенных в литературном отношении приемах того, как выкрутиться из положения посредством разного рода хитростей и недомолвок. И хотя мы не умеем выражаться так цветисто, как восточные редакторы, но в таких ситуациях умеем справляться ничуть не хуже.

Автор - **Инна Левит**

Источник