Автор: admin
04.09.2011 15:31 - Обновлено 31.10.2014 14:00

Почему это так важно – уметь сказать «Нет!»?

Уметь отказывать – это одно из важнейших умений человека. Часто мы чувствуем себя по-настоящему несчастными всего лишь оттого, что не умеем сказать «Нет!» тогда, когда это действительно необходимо.

Психологи определили, что не умеют отказывать те из нас, для кого особенно важно мнение окружающих о вас самих и о том, что вы делаете и чего не делаете. Такие люди продолжают, во вред самому себе и своим близким, выполнять чужие поручения, принимать неприятных гостей, есть невкусную или даже опасную для здоровья еду.

А почему? Всего лишь потому, что не смогли отказать рекламному деятелю в супермаркете, бабушке своего троюродного друга или нахальным дальним родственникам из Магадана, которые используют их дом в качестве бесплатного отеля.

Смешно, но к таким вот мямлям, не умеющим или не смеющим сказать решительное «Нет!», похоже, отношусь и я сама. Что же делать?

Психологи советуют идти к цели маленькими шажками.

Шажок первый – подбирайте синонимы к слову «Нет!».

Все дело в том, что самое трудное – это именно сказать слово «Нет!» или слово с отрицательной частицей. Поэтому придумайте другую словесную форму для отказа. «О, это было бы прекрасно, если бы Вы приехали к нам в гости шестой раз в этом году со всеми своими четырьмя детьми, двумя собаками и бабушкой, если бы к тому времени у моей дочери прошла ветрянка! А так – очень жаль».

Шажок второй – придумайте авторитет.

Очень хороший, хотя немного хитрый прием – это, отказывая, сослаться на отрицательное отношение к данному вопросу кого-то из своих близких или друзей, которые являются для просящего непререкаемым авторитетом. «Я бы приглядела за твоими пятнадцатью кошечками в течение восьми месяцев, но у моего мужа ужасная аллергия на кошачью шерсть!» – вот примерно так будет выглядеть ваш отказ.

Шажок третий – заставьте себя уважать.

Как это ни печально осознавать, но во многих подобных случаях ваши близкие и друзья просто «сели вам на голову». Пора бы их оттуда снять. Как только вы откажете кому-то в первый раз, то увидите, насколько изменится отношение к вам окружающих. Вас просто начнут уважать. Это, конечно, не значит, что вас не уважали до сих пор. Но вас начнут уважать как человека, умеющего говорить «Нет!», а это значит, что впредь к вам будут обращаться только по действительно важным вопросам. Очевидный плюс этой ситуации – огромное количество появляющегося свободного времени.

Шажок четвертый – на обиженных воду возят.

Не бойтесь обидеть кого-то своим отказом. Анатолий Алексин в одной из своих замечательных книг писал: «Если друга можно потерять, значит это не такой уж и друг». В данной ситуации можно сказать практически то же самое: если человек, просящий вас об одолжении, не способен войти в ваше положение и понять причину отказа, то это очень ярко иллюстрирует его истинное к вам отношение.

Ну вот, вроде бы, стало как-то полегче. Но одного я все-таки не умею: отказывать собственной дочке, моему голубоглазому двухлетнему чуду. Говорят, что в первую очередь надо учиться говорить «Нет!» именно собственным детям. Осилить эту нелегкую науку мне все еще предстоит.

Автор - **Марина Опарина**

Источник