Автор: admin
04.04.2011 13:32 - Обновлено 29.10.2014 14:00

Как научиться отказывать?

Предвижу комментарии типа: «Хочешь сказать «нет» – говори «нет»». Абсолютно согласен. Тем не менее, бывают ситуации, когда отказать неудобно, некрасиво и т.д. Бывают люди, которые просто не могут отказать кому-то. Огрехи воспитания, так сказать. Бывает, что отказ вызывает чувство вины. Да мало ли, что бывает, в конце концов. А между тем, умение сказать «нет», при этом еще и не обидеть собеседника (хотя его обиды – не ваши проблемы) – очень полезное умение.

А оно вам надо?

Естественно, что отказывать всем просто не получится, да и вдруг когда-нибудь придется самому попросить о чем-то. Но одно, когда знакомая просит посидеть с простудившимся ребенком, пока она сходит в аптеку. Пусть будет «гореть» перевод, отказать не смогу. Другое дело, когда просят сделать то, к чему я не имею ни малейшего отношения. Тут уж, как говориться – пардон.

Сейчас не идет речь об эгоизме. Речь идет о ваших конкретных приоритетах. Если просят о чем-то, что отнимет ваши силы, нервы, время и будет вам абсолютно ни к чему, есть смысл ответить отказом. Выбирайте собственное благо без колебаний. И не вините себя за отказ.

Чувство вины

Чувство вины закладывается с раннего детства. Еще бы, такой великолепный инструмент манипулирования. Семья, государство, церковь – везде используется это чувство для манипуляций (предвижу негодование религиозно-настроенных личностей). Короче говоря, не вините себя за отказ – не судите себя. Пользуйтесь единственной свободой, данной нам, – свободой выбора. Вы вправе сказать «нет» для собственного же блага. И помните об этом, когда отказывают вам.

Не пренебрегайте вежливостью

Да, трудно бывает сказать «нет» прямо в лицо (это вновь происки распространенных заблуждении по поводу того, что кто-то, кому-то, чего-то «должон»). Не можете «сказать, как отрезать», подсластите отказ вежливостью. Объясните причины отказа, хотя и не обязаны делать этого. Выразите понимание чужой проблемы и подчеркните свои, требующие решения «в первую голову». Извинитесь за отказ. Вежливо, но твердо.

Не обнадеживайте собеседника
Намерились сказать «нет», говорите. Не «тяните резину» фразами типа: «Ну, я попробую…», «Я постараюсь…», «Я посмотрю, что можно придумать…» и т.д. Вы, верно, замечали, какой неприятный осадок оставляют эти фразы у обоих собеседников.

Если до человека не доходит

Если человек не хочет понять ваш отказ, остается одно – повторить отказ несколько раз. Можно перефразировать, но не потеряйте смысл. А может, вы отказываете неуверенно?
Тогда есть смысл попрактиковаться перед зеркалом. Произносите «нет», глядя прямо в глаза, как можно спокойнее и тверже (кстати, здорово помогает, сам убедился). В конце концов, поставьте человека в свое положение.

Отказывайте не стесняясь, не тратьте собственное время на выполнение чужих просьб, которые могут быть исполненными самим просителем. Отказывайтесь с чистым сердцем, когда приходится выполнять чужую работу. Отказывайте и будьте готовы к тому, что когда-нибудь откажут и вам.

Автор - Владимир Стецко
Источник