Автор: admin
21.11.2011 11:02 - Обновлено 29.10.2014 07:17

Волшебное слово «Нет», или Почему так трудно отказывать?

Думаю, Вы бывали в ситуации, когда хотелось сказать «нет» вместо «да». Тем не менее, Вы говорили «да» обстоятельствам, связывая себя обещанием выполнить обещанное. Многие люди боятся сказать «нет». Они считают, что это что-то отрицательное, не приносящее ни удовольствия, ни радости. Но это совсем не так.

Однажды я услышала мудрые слова о том, что есть два наиважнейших слова, которые жизненно необходимо научиться говорить каждому человеку. Эти слова – «нет» и «спасибо».

Вспомните, часто ли у Вас возникали проблемы, когда Вы говорили ситуации «нет»? Обычно больше неприятностей происходит как раз тогда, когда мы говорим «да».

Вот некоторые тезисы о слове «Нет».

Успешные люди больше употребляют слово «нет», чем «да».
Слабое «нет» очень часто и легко превращается в «да».
Чем тяжелее сказать «нет», тем скорее Вы почувствуете себя победителем, произнеся его.
«Нет», сказанное тихо, но твердо, имеет силу.
«Нет» останавливает конфликты и сомнения в разуме.
«Нет» – универсальное слово, которое легко понять на любом языке.
«Нет» может выглядеть не модным, не стереотипным словом.
«Нет» способно защитить Вас от проблем.

Очень важно помнить, что молчание обычно означает для людей «да». Вам важно научиться выражать свою позицию. Некоторые люди потребуют от Вас объяснений, почему Вы сказали «нет», чтобы найти возможность Вас больше запутать. Они будут искать любые лазейки, чтобы Ваш отказ превратить в согласие.

Такие люди суют свой нос и влезают в дела, которые их не касаются. А затем Вы удивляетесь, как они узнали обо всем. Сказав твердое «нет», Вы закроете окна, опустите шторы, захлопните двери и закроете их на замок.

Если Вы будете тверды в Вашем ответе и непоколебимы, никто не сможет проникнуть в Ваш разум и изменить Ваше решение. Они могут стучаться и беспокоить Вас, но не смогут войти, потому что «нет» было сказано твердо и решительно.

Вам не стоит идти на компромисс там, где не нужно. Каждый из нас хочет быть хорошим и нравиться всем. Не получится! Кому-то Вы не понравитесь, кто-то не понравится Вам.

Компромисс похож на игру в политику. Политики редко используют в своей речи слова «нет» или «да». Они говорят: «Давайте обсудим это».

Люди, вовлеченные в подобные компромиссы, делают и говорят только то, что нравится другим, обычно для того, чтобы получить что-то. Когда Вы будете говорить «нет», многие люди будут думать, что Вы оскорбляете их. Но не бойтесь их реакции.

Помните, что важнее для Вас выразить истинное мнение, рискуя обидеть их, чем не сказать правду и расхлебывать последствия неправильных отношений и ожиданий.

Люди также недостаточно говорят «нет» в своих семьях, в частности в отношениях со своими детьми. Ситуация. Ваш ребенок может захотеть съесть третье мороженое, но Вы скажите ему «нет» и постарайтесь сдержать свое слово. Дети могут начать плакать, но волшебное «нет» сохранит их в безопасности.

Сегодня ребенку может не понравиться Ваше твердое «нет», но по прошествии лет, взрослый сын или дочь скажет «спасибо». Более того, научит своих детей чаще говорить «Нет».

Бытует мнение, что люди, говорящие «нет», поступают плохо. Конечно же, если Вы будете отказывать человеку во гневе и с ненавистью, ни к чему хорошему это не приведет.
Но когда у Вас мир и покой в душе, Ваше «Нет» будет произноситься с любовью и почтением к человеку.

Вам нужно быть готовыми к тому, что слово «нет» иногда создает врагов. Сегодня в нашем обществе вседозволенности многие люди не привыкли к отказам, им не нравится слышать слово «нет». Вот почему большинство людей чаще всего не используют это слово – нам всем так хочется понравиться каждому.

Вы слышали такое выражение: «Даже мертвая рыба может плыть по течению, но плыть вверх по реке против течения может та, у которой есть хребет»? Человеческие существа не бесхребетные медузы. Вы должны проявлять твердость характера, чтобы сказать «нет» там, где нужно отказать.

Почему же люди используют волшебное слово «нет» не так часто?
Вот некоторые причины непопулярности этого слова.

1. Если часто говорить «нет», Вы можете остаться одиноким. В мире сегодня слово «нет» говорят так, как будто извиняются.
2. Люди боятся обязательств, накладываемых этим словом.
3. Практически всегда отказ вызывает неприятную реакцию.
4. Люди не хотят чувствовать себя виноватыми, говоря «нет», будто это грязное слово.
5. Люди не хотят, чтобы другие подумали, что они разозлились. Некоторым это слово кажется враждебным.

«Нет» – это такое слово, которое люди хотели сказать в прошлом, и сожалеют, что не сделали этого.

Но абсолютно каждый человек может научиться говорить «нет» в любом возрасте и в любое время. И при этом не чувствовать ни капельки вины. Да еще делать это с улыбкой!

Просто начните говорить «Нет»!

Автор - Елена Скалацкая
Источник