Автор: admin
02.10.2011 13:07 - Обновлено 30.10.2014 08:27

Когда и почему нужно сказать «нет»?

Если мы хотим открыть себя заново и жить настоящей жизнью, нам нужно найти в себе мужество, чтобы сказать «нет» тем вещам, которые служат не нам.
Барбара де Анджелис.

Порою бывают ситуации, когда не сказать «нет» просто невозможно. К примеру, сослуживец хочет «попросить вас об услуге», а у вас и у самих забот полон рот, куда уж вам чужие проблемы! Но почему-то мы подчас готовы пожертвовать собой ради того, чтобы угодить другим, и поэтому в ответ на просьбу обреченно говорим: «Да» – мысленно уже прикидывая, чем же нам придется пожертвовать.

Нежелание дать отказ может быть обусловлено многими причинами. Боязнь прослыть врединой, страх обидеть человека, потерять его доверие и т.п. Нередко встречаются люди, которые, помимо собственных обязанностей, выполняют еще кучу чужих, взамен получая лишь разочарование и недовольство самим собой.

Откуда же взялось это странное желание услужить всем? Характер человека закладывается в детстве. Мы мягкие, как пластилин, а впитываем чужие слова и поведение, как губка, поэтому из нас можно сформировать какую угодно личность. К сожалению, некоторые родители путают хорошо воспитанного ребенка и дрессированную собаку. Зачастую, помощь – единственное, за что дети получают поощрение. К сожалению, детям еще трудно понять разницу между жаждой услужить и помочь. Став взрослее, человек инстинктивно ждет за свою услугу награду, как в детстве, но, разумеется, не получает ее.

Правильное ли это стремление? Никто не говорит, что та же самая помощь родителям – это плохо, и ребенок должен делать все наперекор родителям, на любую здравую просьбу отвечая резким «нет». Однако важную роль тут играет мотивация. Не «хороший мальчик, принес «пятерку», порадовал родителей», а «как хорошо, что тебе нравится учиться, как много ты знаешь и умеешь!». В общем, «забудь о себе, делай для других» – теория не верная, если только вы не мазохист.

Сколько раз вы помогали своим коллегам, знакомым, родственникам, которые

бесхитростно сваливают на вас все свои проблемы, и сколько раз вы были действительно за это вознаграждены? К сожалению, ждать, что в одно прекрасное утро вы проснетесь и на вас посыплются благодарности и выгоды от оказанных вами когда-то услуг, не приходится. А кто же тогда подумает о вас самих?

Ситуации, когда надо сказать «нет». Обычно человек сам распознает такие ситуации. Знакомо ли вам предчувствие, когда вы слышите в телефонной трубке голос приятельницы, что сейчас вас опять о чем-то попросят? И вы даже знаете, откуда у вас такое убеждение: не было ни одного раза, чтобы она не попросила об очередной услуге.

Стоит задуматься: а действительно ли вам полезно такое знакомство? Получаете ли вы какую-то пользу от общения с этим человеком? А если вы попросите о том же, что ответят вам?

Вам, наверное, приходилось слышать нечто вроде: «Иванов – вредина. Ни о чем попросить нельзя! А зарабатывает-то лучше всех!»? А может, все не так плохо? И этот Иванов – не плохой человек, он просто знает себе цену и не позволяет коллегам ездить на себе, а начальнику – бесплатно эксплуатировать свой труд?

Вокруг успешных людей много завистников, но такими людьми втайне восторгаются, хотят быть похожими на них, вот от этого и берутся подобные злословия. Сказать по правде, такие разговоры еще мало кому из обсуждаемых приносили вред.

Возможно, и вам пора начать говорить «нет», когда вы действительно хотите отказать? У вас появится больше свободного времени, появится чувство уверенности в себе: я делаю так, как хочу!

Автор - **Татьяна Арбенина**

Источник