Автор: admin
06.02.2011 23:57 - Обновлено 30.10.2014 04:12

Как сказать «нет»?

Думаю, если не в любом, то во многих трудовых коллективах найдется безотказный сотрудник, готовый всячески помогать коллегам в любых «мелочах»: что-то сделать, написать какое-то письмо, куда-либо сбегать. Все привыкают к его «услугам» и никто не задумывается, каково самому «безотказному», что он чувствует и почему стал «мальчиком на побегушках».

Окружающих со временем совершенно перестает интересовать его жизнь и проблемы. И если вдруг по каким-то причинам выполнение привычных поручений становится невозможным, отказ воспринимается в лучшем случае как отговорка, а возможно даже и как намеренная обида, проявление неуважения. То, что причины могут быть вескими, коллегам даже в голову не приходит.

Начальство «безотказных» ценит. Но в меру. По праздникам их поощряют, время от времени хвалят прилюдно. Огрехи в выполнении собственных обязанностей обычно прощают, зато за упущения в работе, «взваленной» попутно, от которой отказались все остальные, строго спрашивают. Продвижение по служебной лестнице для таких сотрудников практически невозможно. Их кандидатуры не рассматривают при возникновении вакансий, ведь, как ни крути, а собственные обязанности обычно «в загоне», на них не хватает времени. В общем, две поговорки: «Кто везет, на том и едут» и «От добра добра не ищут» - это как раз об этом случае. «Везет» «безотказный», а «добро» достается предприимчивым коллегам и руководителям.

Почему так происходит? Обычно начинающему сотруднику трудно отказать опытным «старожилам». Кому же еще «бежать за Клинским», как не молодому? Со временем «естественная» ситуация входит в привычку. Впрочем, корни все-таки не в этом, ведь молодыми были все, но большинство из нас успешно справилось с «болезнями роста».

Главное в таких ситуациях - заниженная самооценка. Человек боится, что о нем подумают плохо или припомнят при случае, что он отказался кому-то помочь. Формирование низкой самооценки закладывается еще в детском возрасте, когда ребенка заставляют выполнять невыполнимое и постоянно напоминают об ограниченности собственных возможностей, хвалят только за достижения, а чаще ругают за неудачи. Если бы все родители любили своих детей «просто так» и не ставили похвалу в зависимость от успехов или неудач, то и взрослых, опасающихся «быть

плохими» в чужих глазах, было бы меньше.

Неуверенность в собственных силах вызывает постоянную потребность в одобрении окружающих и приводит к тому, что человек соглашается выполнять любые просьбы, даже в ущерб собственным интересам. Окружающие видят это и активно пользуются, по сути - манипулируют беднягой.

Избавиться от последствий неправильного воспитания в зрелом возрасте сложно, но необходимо. Для начала нужно четко уяснить, что человек, не умеющий говорить «нет» окружающим, говорит «да» собственным проблемам.

Если даже зная, что вами манипулируют, сказать «нет» просто не поворачивается язык, можно попробовать использовать распространенные приемы манипуляции, которые широко применяют окружающие в отношении самого «безотказного». Другими словами, попробуйте «бить врага на его территории», да еще и его собственным оружием.

Например, кто-то постоянно «озадачивает» вас, ссылаясь на катастрофическое состояние собственного здоровья. В беседах с таким «больным» полезно вспомнить обо всех собственных хворях, о том, как они мешают жить и работать, сколько денег и времени уходит на лечение и хождения по поликлиникам. Надавите на жалость, так же, как действуют в отношении вас.

В ответ на нытье о горькой судьбе «выверните наизнанку» собственную душу, посетуйте, что вас никто не понимает, специальность вы получили по настоянию родителей, замуж вышли (или женились) без любви и теперь «совершенно несчастны».

Когда кто-то напоминает о дружеском долге, попросите на том же основании у собеседника сделать что-либо для себя, сошлитесь на жуткую загруженность или семейные неурядицы. Не стоит бояться, что собеседник обидится. Манипулятор будет удивлен и сбит с толку таким оборотом событий. Используйте момент для отказа.

Конечно же, в борьбе за собственную свободу нельзя безоговорочно отметать любые

просьбы о помощи. Но, принимая решение, обязательно задайте себе вопросы и постарайтесь ответить на них объективно. Хватит ли сил для выполнения просьбы? Действительно ли помощь необходима? Есть ли время для оказания помощи? Есть ли у вас желание помогать?

И еще. Отказ не означает, что вы не уважаете кого-то. Просто вы трезво оцениваете свои силы. В конечном итоге обоснованный отказ только укрепит отношения, а не приведет к их разрыву, как кажется поначалу. Ведь подлинным авторитетом обладают только те, кто уважает себя, свое время и силы, для кого важно не только мнение окружающих, но и собственное мнение о себе. Удачи.

Автор - **Алексей Норкин**

Источник