



Πώς να λες όχι

Κάποιες φορές, ακόμα κι αν σας είναι δύσκολο, πρέπει να λέτε όχι. Πολλοί άνθρωποι αποφεύγουν να αρνηθούν μία χάρη σε έναν φίλο ή σε έναν συνάδελφο, για να μην τον κακοκαρδίσουν, για να απολαύσουν την ευγνωμοσύνη του ή απλά γιατί έχουν συνηθίσει να λένε ναι σε όλους. Όταν μάλιστα αναγκαστούν εκ των συνθηκών να πούνε όχι, τότε γεμίζουν ενοχές και αισθάνονται απαίσια.

Το όχι είναι μία πάρα πολύ ωραία λέξη. Προστατεύει τη σωματική και την ψυχική μας υγεία, μας εξοικονομεί χρόνο και κάποιες φορές χρήμα. Μη διστάσετε να πείτε όχι, όταν νιώθετε ότι δεν θέλετε να κάνετε κάτι. Μη ψάξετε να βρείτε δικαιολογίες ή να κατασκευάσετε φανταστικές ιστορίες για να καλύψετε την άρνησή σας. Απλά, με σαφήνεια και ευγένεια αρνηθείτε.

Αν δυσκολεύεστε να λέτε όχι, όταν σας ζητάνε κάτι, με αποτέλεσμα να αναλαμβάνετε πράγματα, χωρίς πραγματικά να θέλετε, ή

αν νομίζετε ότι οι άλλοι σας εκμεταλλεύονται, επειδή λέτε πάντα ναι, δοκιμάστε τις ακόλουθες εκφράσεις:

- Ξέρω ότι θα σε απογοητεύσω. αλλά θα πρέπει να πω όχι αυτήν τη φορά.
- Δεν μπορώ να δεσμευτώ σε κάτι τέτοιο προς το παρόν.
- Καταλαβαίνω ότι χρειάζεσαι τη βοήθειά μου, αλλά δυστυχώς αυτήν την περίοδο δεν μπορώ να σου την προσφέρω. Λυπάμαι.
- Θα αναγκαστώ να σου πω όχι για την ώρα. Αν κάτι αλλάξει θα σε ενημερώσω.
- Δεν μπορώ να το κάνω αυτό, αλλά μπορώ να κάνω...
- Χαίρομαι που μου το ζητάς, αλλά η απάντησή μου είναι αρνητική.
- Δεν είναι ότι δεν θέλω να σου δανείσω χρήματα, αλλά έχω έναν κανόνα: να μη δανείζω ποτέ χρήματα σε φίλους.
- Θα ήθελα πολύ να σε δω σήμερα, αλλά στ'αλήθεια προτιμώ να βουλιάξω στον καναπέ μου και να ξεκουραστώ.
- Η τελική μου απάντηση είναι όχι. Ξέρω ότι σε στενοχωρώ και λυπάμαι γι' αυτό.
- Μετά από πολλή σκέψη θα σου πω όχι. Ελπίζω πραγματικά, να βρεις κάποια λύση στο πρόβλημά σου.
- Δυστυχώς δεν μπορώ να σε βοηθήσω όσο κι αν θέλω. Το πρόγραμμά μου είναι εξαιρετικά γεμάτο.