

## Σε πιέζουν; Μάθε να λες ΟΧΙ σε όσους πρέπει

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

image not found or type unknown



Γράφει

ο Δρ. Νικόλαος Ε. Δέγλερης, Νευρολόγος-Ψυχίατρος/ Ψυχοθεραπευτής Δ/ντής Ψυχογηριατρικής Υπηρεσίας Πειραιά (<http://medpsychotherapy.blogspot.gr>)

Οι άνθρωποι που δυσκολεύονται να πουν «όχι» στις απαιτήσεις των άλλων, ακόμα κι όταν αυτές είναι παράλογες το αποδίδουν σε έναν από τους παρακάτω λόγους:

στερούνται εμπιστοσύνης στην κρίση τους για το τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνουν

επιθυμούν να «αρέσουν» και φοβούνται ότι οι άλλοι θα τουςκακοχακτηρίσουν εάν αρνηθούν να κάνουν κάτι που τους ζητήθηκε.

δεν έχουν σαφή εικόνα της ποσότητας των ευθυνών που μπορούν να αναλάβουν με επιτυχία

έχουν υπέρ-ανεπτυγμένη συνείδηση και νιώθουν ενοχές όταν αρνούνται να βοηθήσουν.

αισθάνονται κατώτεροι από τους άλλους και θεωρούν ότι οι άλλοι μπορούν να τους εξουσιάζουν.

Όποιος κι αν είναι ο λόγος, οι άνθρωποι που δεν μπορούν να πουν «όχι», ομολογούν συνήθως ότι χάνουν τον έλεγχο των καταστάσεων.

Αντιδρούν μάλλον, παρά δρουν.

Εάν και εσείς δυσκολεύεστε να πείτε «όχι», όταν γνωρίζετε ότι η άρνηση σας είναι απόλυτα δικαιολογημένη, ίσως βοηθηθείτε από τις παρακάτω κατευθύνσεις :

Σκεφθείτε από πριν τις περιστάσεις όπου κάποιος θα μπορούσε να έχει μια λογική απαίτηση από εσάς. Προετοιμαστείτε για κάτι τέτοιο (φτιάξτε σενάριο δράσης).

Κάνετε πρόβα με τον εαυτό σας, επαναλαμβάνοντας τις κατάλληλες απαντήσεις πολλές φορές.

Μη δικαιολογείστε, όταν αρνείστε. Εάν έχετε κάποιο λόγο που αρνείστε και θέλετε να τον πείτε, κάντε το σύντομα και απλά. Είναι δικαίωμα σας να πείτε όχι, όποτε θέλετε.

Όταν πείτε «όχι», παραμείνετε σταθεροί. Εάν ταλαντεύεστε, θα κάνετε τους άλλους να σκεφθούν ότι μπορούν να σας κάνουν να αλλάξετε γνώμη!

Εάν πείτε «όχι», μη νιώθετε ενοχές γι' αυτό. Εσείς ξέρετε καλύτερα από όλους τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνετε.

**Πηγή:** [boro.gr](http://boro.gr)