

# Ψυχολογία: Γιατί δεν μπορώ να πω Όχι;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



"

Στις σχέσεις σας με τους άλλους δυσκολεύεστε να λέτε "όχι"; Κι όμως μερικές φορές η λέξη αυτή είναι σωτήρια όχι μόνο για τις σχέσεις μας, αλλά και για την ψυχολογία μας."

Στους περισσότερους ανθρώπους έχει συμβεί να μην μπορούν να πούν όχι στις προσωπικές και επαγγελματικές τους σχέσεις. Έτσι δεν είναι σε θέση να φέρουν αντίρρηση και καταλήγουν να κάνουν ένα σωρό πράγματα που δεν τους αρέσουν και ούτε έχουν αρκετό χρόνο γι αυτά. Γιατί; Οι πιθανοί λόγοι θα μπορούσαν να είναι οτι:

- φοβούνται να αρνηθούν για να μη στεναχωρήσουν τους γύρω τους
- τους αρέσει να βοηθούν γενικά
- φοβούνται ότι αν αρνηθούν δεν θα γίνουν αποδεκτά από την κοινωνική τους ομάδα

Συχνά ο πραγματικός λόγος κρύβεται πίσω από το ότι το ίδιο το άτομο δεν είναι αρκετά δυνατό να πει όχι, να εκφράσει αυτό που πραγματικά θέλει και να μη συμβιβαστεί με αυτό που ζητάει ο συνομιλητής. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση δυσκολεύει τα άτομα αυτά να εκφράσουν την αντίθετη γνώμη και να είναι εντάξει με τον εαυτό τους μόλις το κάνουν. Για να αναγνωρίσουν οι γύρω τους την αξία τους όμως, πρέπει πρώτα το άτομο να μάθει να εκτιμά και να σέβεται τον εαυτό του και να βάζει σε προτεραιότητα τα θέλω του.

## Η σημασία του να λέμε όχι

Μαθαίνοντας να λέμε όχι εξασφαλίζουμε περισσότερο χρόνο για να τον

σπαταλήσουμε όπως εμείς θέλουμε και με αυτούς που εμείς διαλέγουμε. Στην αντίθετη περίπτωση, θα προσπαθούσαμε να ικανοποιήσουμε τους γύρω μας και θα πιεζόμασταν πολύ να τους κάνουμε όλους ευχαριστημένους. Γνωρίζοντας καλύτερα τον εαυτό μας, ανακαλύπτοντας τι είναι αυτό που έχει σημασία για εμάς, μας δίνει την αυτοπεποίθηση να λέμε όχι εκεί που χρειάζεται.

Από την άλλη μεριά, κάποιος για να μας ζητάει πράγματα σημαίνει ότι εμπιστεύεται τη γνώμη μας, τον ενδιαφέρει η άποψη μας και μας θεωρεί ικανούς να βοηθήσουμε. Αυτό το γεγονός ίσως κάνει πιο δύσκολο το να πούμε όχι. Σε αυτή την περίπτωση θα ήταν χρήσιμο να ευχαριστήσουμε τον συνομιλητή για το ότι μας θεωρεί τόσο χρήσιμους και να αρνηθούμε ευγενικά.

Συνήθως, όταν προσπαθούμε να αρνηθούμε, επιστρατεύουμε ένα σωρό δικαιολογίες που τελικά μπερδεύουν το συνομιλητή και ίσως μας απομακρύνουν από το στόχο. Ο στόχος είναι να αρνηθούμε ευγενικά, όχι να απολογηθούμε! Επιπλέον, κάποιιοι άνθρωποι πραγματικά δεν είναι σε θέση να καταλάβουν το όχι και το να υποχωρήσουμε μια φορά μας βάζει σε μπελάδες. Γι αυτό πρέπει να είμαστε ξεκάθαροι και να επιμένουμε στη θέση μας.

## **Θέστε τα όρια σας**

Είναι πάρα πολύ σημαντικό να καταλάβουμε ότι το να λέμε μερικές φορές όχι δεν μας κάνει να φαινόμαστε αδιάφοροι. Απλά είναι ένας τρόπος να θέσουμε τα όρια μας. Το να θέσει φυσικά κανείς τα όρια του όμως απαιτεί να γνωρίζει καλά τον εαυτό του, τις δυνάμεις και τις αδυναμίες του, αλλά και τις επιθυμίες του. Να έχει σταθερή ιδέα για τον εαυτό του και την αξία του, η οποία να επηρεάζεται στον ελάχιστο δυνατό βαθμό από την γνώμη των άλλων γι αυτόν. Το κλειδί λοιπόν για να μπορούμε να πούμε όχι είναι να νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας και να είμαστε σταθεροί στην απόφασή μας.

**Πηγή:** [onlycy.com](http://onlycy.com)