Как справиться со своей безотказностью

Тяжело приходиться людям, не умеющим говорить простое слово «нет». Бывают ситуации, которые не позволяют постоянного согласия. Суть заключается в самом главном: людям «садятся» на шею, и уже не ожидают услышать отказ. Если все-таки произносишь слово «нет» на просьбу, тогда могут обидеться или даже оскорбить. Это и приводит к тяжелому психологическому диагнозу – безотказность.

Легкое тестирование

Чтобы понять, безотказный человек или же нет, можно пройти достаточно легкий тест по психологии. Нужно ответить на следующие вопросы. Варианты ответов только два. Либо да, либо нет.

1. Вы плохой друг?
2. Любите ли вы сказочных героев: Золушку и Русалочку?
3. Остаетесь ли вы на работе, после окончания рабочего дня?
4. Пытаетесь выглядеть лучше, чем сейчас?
5. Помогаете ли вы бедным?
6. Боитесь ли вы принимать телефонные звонки, которые могут повлечь за собой просьбу?
7. Бывает ли вам грустно, когда соглашаетесь делать дела за других людей?
8. Часто вы одалживаете денежные средства?
9. Много у вас дома товаров, которыми вы никогда не пользовались?

По итогу, если большое количество вариантов с ответом да – это означает, что безотказность присутствует в характере.

Из-за чего может сформироваться такой «диагноз»?

В самую первую очередь, по мнению психологов, безотказность появляться во время одиночества. Когда человеку не хватает внимания, он готов сделать всё что угодно, лишь бы пригодиться кому-то. Тем самым, выполняя просьбы людей, человек способен понимать, что он востребован, и не является пустым. После пары таких просьб и соглашений выполнить их, сформировывается та самая безотказность. И далее сложно от нее избавиться, ввиду ряда причин. Человек просто боится отказать кому-то в просьбе, и потерять к себе уважение, доверие. А противоположную сторону это устраивает, ведь привыкнуть к тому, что есть человек, который выполняет все, что его не попросишь, проще. Эти две привычки взаимосвязаны и избавиться от них труднее всего.

Люди, которые в своем детстве были изгоями, имели плохое отношение со сверстниками, зачастую, прибегают к безотказности. Причина та же. Трудное детство воспитывает в характере человека, такую систему, что при малейшей возможности что-то сделать во благо общества – это хороший способ подружиться, пообщаться, стать лучше в кругу людей. Тем самым, остановиться, порой, труднее всего.

Страх, что начальник может уволить, многих одолевает и приводит к той самой боязни сказать «нет». Но есть дела, которые не относятся к обязанностям какой-либо работы, а также личные просьбы. На все это можно, даже нужно говорить «нет». Но когда человек держится за свое рабочее место, и боится быть уволенным, то безотказность срабатывает сама собой.

Как бороться с такой привычкой?

Научиться отказывать не так сложно, как кажется. В этом деле, самое главное, проявить огромное желание. И никогда не бояться изменить свой характер и свою жизнь. Тем более не бояться, того, что из-за этого многие отвернуться и перестанут общаться. Есть такое замечательное правило. Если люди уходят, значит, важны были не вы им, а ваши услуги, которые выполнялись безвозмездно. Таких людей смело можно назвать корыстными.

В первую очередь, нужно понять для самого себя, что жизнь не такая уж и длинная, чтобы тратить собственное время на желания и просьбы чужих людей. После того, как это осознание появиться в голове, перед тем как сказать своё «да», невольно придется подумать «А нужно ли это делать?».

Необязательно отказывать людям с негативом. Есть много способов, которые позволяют говорить слово «нет» по-доброму, и даже весело. Это не должно оскорбить собеседника, и смягчит данный отказ.

Перед тем как соглашаться на что-то, необходимо произвести маленький анализ. И задать себе несколько вопросов, для того чтобы понять, какую пользу можно получить от этого, и есть ли необходимость помогать данную человеку. После такого анализа, отказывать будет намного проще.

Не мало важно понять, нравится ли дело, о котором просят люди. Если такая просьба не соответствует интересам и желаниям, то отказаться требует немедленно. Иначе, человек начинает идти против своей воли, что в корне может поменять весь его характер, не в лучшую сторону.

И самое важное, не стоит бояться быть самим собой. Человек должен гордиться своим характером и существованием. Никогда не нужно стыдиться каких-либо изъянов. Поэтому отказать человеку в чем-то – это означает быть самим собой.

Характер – это специфическая вещь, которую человек формирует в течении всей жизни. Если самостоятельно не взяться за себя, то никто в этом помочь не сможет. Даже самые профессиональные психологи могут только помочь справиться с самим с собой, но ничего больше. И если считать, что с характером все хорошо, то в ближайшее время ничего с ним не произойдет. Такая же система действует и при безотказности. Если не понимать, что постоянное согласие во всем, это беда, то сама собой она не пропадет.

Как только у человека появляется желание, следом за ней появляется цель. И только при постановке цели человек способен изменить себя в лучшую сторону.

Совет всем, кто желает избавиться навсегда от безотказности: обратите внимание на себя, свои желания, потребности и интересы. Подойдите к зеркалу и спросите: «Правильно ли я поступаю, когда выполняю просьбы чужих людей?». И если, смотря себе в глаза, вы найдете верный ответ, то смело начинайте работать над собой, и не бойтесь никаких перемен. Запомните главное правило жизни: Всё что не делается – всё к лучшему!