



การปฏิเสธอย่างนิ่มนวล

ให้คุณปฏิบัติตามขั้นตอน 3 ประการดังต่อไปนี้เพื่อช่วยให้คุณสามารถทำการปฏิเสธได้อย่างเหมาะสม

1 เริ่มด้วยการทราบถึงความรู้สึกของตัวเองเมื่อคุณถูกขอร้องให้กระทำการบางอย่างซึ่งคุณไม่ต้องการที่จะทำ ความรู้สึกเหล่านี้ ได้แก่ ความไม่ต้องการที่จะทำร้ายคนอื่น ความกังวลว่าความสัมพันธ์จะไม่ราบรื่นถ้าคุณไม่เห็นด้วย ความกลัวว่าคนที่มีความอำนาจมากกว่าคุณจะชอบคุณน้อยลงถ้าคุณปฏิเสธที่จะทำ แม้ว่าคนที่มีความอำนาจเหล่านี้ควรที่จะทำมันเพื่อตัวของพวกเขาเอง

จงจำไว้ว่า คุณไม่ต้องรับผิดชอบต่อความรู้สึกของผู้อื่น !

2 เมื่อคุณทราบความรู้สึกของตัวเองแล้ว ให้คิดว่ามันสมเหตุสมผลหรือไม่ คุณควรคิดไตร่ตรองอย่างระมัดระวังถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นถ้าคุณไม่ตอบปฏิเสธ ผลเสียเหล่านี้ ได้แก่ ความรู้สึกผิดหวังของผู้คนถ้าคุณทำได้ไม่สำเร็จ หรือความเครียดที่จะเกิดขึ้นกับคุณในขณะที่คุณพยายามทำในสิ่งที่คุณก็รู้อยู่แล้วว่าคุณทำไม่ได้และไม่มีเวลาที่จะทำมัน

จงจำไว้ว่า คุณสามารถที่จะปกป้องตัวคุณเองได้

3 เพียงแค่คุณตอบปฏิเสธออกมา ! ลองฝึกพูดตอบปฏิเสธด้วยถ้อยคำที่เตรียมเอาไว้แล้วอย่างซื่อสัตย์และสงบนิ่ง

จงจำไว้ว่า ผู้คนจะเคารพคุณถ้าคุณเปิดเผยและจริงใจกับเขา