

Когда говорить «да», а когда – «нет»

Такие короткие и такие важные два слова... Они могут сделать человека счастливым или несчастным, радостным или грустным, больным или здоровым. Они могут многое, в зависимости от того, когда, кому и при каких обстоятельствах мы говорим «да или «нет».

Особенно это касается самых близких человеческих уз – семейных взаимоотношений. От умения правильно принимать решения зависит качество жизни нашей и наших детей, наше эмоциональное, физическое и нравственное здоровье. Умение верно и уместно говорить эти два слова делает человека мудрым и успешным.

Люди в своих решениях могут быть изменчивыми и непостоянными. Сегодня они говорят «да», а завтра, передумав, готовы сказать «нет». Или наоборот.

Господь знает эту проблему человека, поэтому в Евангелии от Матфея повелел записать такие слова: «Пусть слово ваше будет: «да», если, в самом деле, «да», и «нет», если, в самом деле, «нет»(современный перевод). Перед тем, как произнести какое-либо из этих коротких слов, нужно хорошо подумать. Ведь они могут в корне изменить нашу судьбу.

Как научиться вовремя сказать «нет»

1. Слово «нет» мы должны твердо сказать сплетнику, который пришел рассказать нам очередные слухи или клевету о наших близких. Сколько семей потерпели кораблекрушение в семейной жизни из-за сплетни, в которую поверил их близкий человек!

Есть люди, которые специально занимают себя разносом сплетен, устройством интриг с далеко идущими последствиями. Бойтесь таких людей и учитесь у Давида, как поступать с ними: «Сердце развращенное будет удалено от меня, злого я не буду знать.

Тайно клеветующего на ближнего своего изгоню!» (Псалом 100, стихи 4 – 5).

2. Скажите «нет» в том случае, если вам предлагают сделать то, что не соответствует Библии. Эта книга содержит уроки правильной, высококачественной семейной и общественной жизни. Там записаны правила поведения, ведения разговора и принятия решений, советы о сохранении здоровья, как физического, так и духовного.

Изучив эти правила, нужно крепко их держаться. Но неумение сказать «нет» может привести к очень большим неприятностям. Недавно я получила письмо от одного человека – мужа и отца семейства.

Вот фрагмент этого письма. «Мы с женой повздорили, и я решил выйти на улицу прогуляться. Настроение было очень плохое, я шел, понутив голову, думал о том, как мне отомстить жене за унижение, причиненное мне во время ссоры. Вдруг кто-то хлопнул меня по плечу и радостно произнес: «Привет, дорогой! Какая приятная встреча! Давно не виделись!».

Это был мой одноклассник, которого я недолюбливал еще со школы за наглость, грубость и невоспитанность. Но сейчас я был рад отвлечься и ответил ему рукопожатием. Он пригласил меня в кафе посидеть, поговорить.

Окончились эти посиделки тем, что я выпил и по пьяни решил поступить по совету «уважаемого друга» – отомстить жене. Пошли к девочкам... Через некоторое время я обнаружил у себя неприятные последствия этих «левых» встреч – болезнь.

С женой-то я помирился, она ничего не узнала о моем походе, но как мне жить дальше? Я должен ей сказать о содеянном? Или мучиться в душе и совести? Что делать?!».

Моя задача сейчас не в том, чтобы отвечать на этот вопрос, а в том, чтобы заострить наше внимание на умении сказать «нет». Если бы эти уроки были знакомы молодому человеку, он не попал

бы в ловушку аморальной сатанинской петли. Если вам предлагают сделать то, что запрещено Библией, скажите уверенно «нет», и будете счастливы и спокойны.

3. В случае проявления насилия или деспотизма необходимо учиться говорить «нет». Так уж в жизни получается, что деспот всегда находит жертву. А если эти люди – муж и жена?

Авторитарными могут оказаться и женщины и мужчины, соответственно и жертвами – оба пола. Тот, кто оказывает давление, не считаясь с мнением другого, унижает и критикует, ищет в спутнике жизни жертву – человека, который будет непременно уступать, покоряться, молчать и скрывать то, что творится в семье.

Часто в такие ситуации попадают женщины, не умеющие сказать «нет». Умение сказать «нет» может спасти женщину от беды, а иногда и от гибели. Нельзя молчать и терпеть, нужно искать выход и ставить барьеры там, где это необходимо для вашей безопасности.

Когда ни в коем случае нельзя говорить «нет»

1. Когда у вас просят прощения. Никогда не отталкивайте человека, не говорите ему, что этого вы ему не простите никогда. Такое «нет» в первую очередь погубит вас, потому что вы долго в своей памяти храните негативные эмоции, влияющие на ваше здоровье, как физическое, так и духовное.

Вы имеете право не раскрывать секретов тому, кто потерял ваше доверие. Но искренне прощающий будет готов восстановить отношения, если провинившийся старается исправить положение. Есть такая поговорка: «Доверие и жизнь теряются один раз».

Эту поговорку придумали люди, не умеющие прощать. Поставив свое доверие на высокий уровень цены жизни, они хранят обиду, проявляя отвержение до конца своих дней. И это потому, что не могут не сказать свое эгоистичное «нет» из-за принципа.

2. Не говорите детям «нет», когда они просят уделить им время. Нет времени, нет желания уделить детям несколько минут для игры, для ответов на их вопросы. Каждый ребенок нуждается в ежедневном личном общении с родителями.

По данным опроса, который был проведен в сотне семей, оказалось, что папы проводят с детьми в среднем 1,5 минуты в день. Этого совершенно не достаточно для нормального воспитания психологически здорового поколения. Ваше родительское «нет» вырастет в большое и тяжелое детское или подростковое «нет». Они вам скажут «нет», когда подрастут, созреют или создадут свои семьи.

3. Когда совесть вас обличает, не говорите ей «нет». Совесть может говорить, кричать, «грызть» или молчать. Смотря на то, какая она у нас. Но если она еще говорит или обличает – прислушайтесь к ее голосу, не заглушайте его.

Как часто она обличает членов семьи за неприятные слова, высказанные в пылу ссоры. Появляется желание извиниться, попросить прощения, но здесь восстает ее противник – гордость, которая не позволяет сделать шаг вперед. Вот ей вы можете смело сказать «нет», а ситуацию с помощью вашей чуткой совести исправить.

В каких случаях нужно сказать «да»

1. Скажите любезное «да» членам своей семьи. Многие мужчины и женщины готовы горы перевернуть для друзей, знакомых, соседей, но, в то же время, ничего не предпринимают для помощи членам своих семей. Они остаются без внимания, заботы и теплого слова: жена, дети, родители.

Остановитесь, дорогие друзья! Подумайте, уделите ли вы им внимание в минуты перегрузок в домашних заботах, прислушались ли вы к их вздохам и переживаниям? Проявили ли вы благодарность за оказанную с любовью заботу?

Не будьте черствыми и недоступными для них. Несмотря на

возникающие трудности, сложности жизни, охватывающее вас уныние, не допускайте мысли, что ваш союз – ошибка, приносящая вам разочарование. Продолжайте между собой такие отношения, какие были у вас во время первых встреч.

Всеми возможными способами поддерживайте друг друга в борьбе с жизненными неурядицами. Пусть ваша любовь и снисходительность будут взаимными, тогда семейная жизнь вместо печального конца даст начало настоящей любви.

2. Скажите твердое «да» своему физическому здоровью. Может быть, вам не очень хочется уделять ему время и ограничивать себя в приятных, но вредных привычках? Самые распространенные из них сегодня – это еда вечером перед сном и долгое сидение за компьютером.

Я не говорю уже о сладких газированных напитках, о чипсах и тортах с пирожными. Все хотят быть здоровыми, но не очень хочется при этом сказать здоровью твердое «да» и четко остановить вялые увиливания: «Не хочется, не могу, нет времени, не сегодня».

Вы влияете на своих детей даже тогда, когда не хотите этого делать. Такое уж свойство имеет влияние. Своим добрым примером вы поможете детям быть всегда готовыми сказать «нет» вредным, запрещенным вещам и они, подобно четырем мальчишкам из Иерусалима, скажут в современном Вавилоне «да» своему духовному и физическому здоровью.

3. Говорите Богу «да» каждое утро. Если вы хотите быть сильными, успешными, здоровыми, любимыми в семье, воспитайте привычку каждое утро просить об этом Иисуса. Это важно делать каждое утро перед тем, как вы увидите своих родных, близких вам людей или приступите к своим ежедневным обязанностям.

Представьте Богу ваши желания и намерения, свое бессилие и проблему. Он будет готов работать с вами весь рабочий день.

В каких ситуациях ни в коем случае нельзя говорить «да»

1. Не говорите «да» своим недобрым мыслям. Человек должен управлять своими мыслями, а не мысли человеком, что чаще всего случается. Мысли – сильное оружие, которым владеет человек. Невидимое для человеческого глаза, оно обладает большой поражающей силой.

Мысли, подобно черным воронам, могут кружиться над вашей головой, стараясь свить гнездо, но, как и птицу, вы можете их отогнать подальше, не разрешив поселиться и свить гнездо. А гнездо, как известно, нужно для размножения птиц.

Ваши мысли не будут долго незаметными, они размножатся и произведут много «птенцов», которые стаями будут кружиться в вашей голове, не давая покоя. Руководите этим процессом испытанным способом – заставляйте себя думать о добром, чистом, приятном и красивом. Это возможно, если учесть, что наши мысли в наших руках и у нас есть замечательный Помощник, знающий нас и наши слабости.

2. Не говорите «да» тем, кто склоняет вас ко греху. Может быть, этим человеком окажется ваш родной, близкий, ваш супруг или супруга. Не позволяйте себе отклонение от чистоты поступков.

Они связаны с мыслями и, если вы усвоите предыдущее правило, это выполнить будет не трудно. «Сын мой! Если будут склонять тебя грешники, не соглашайся» – так говорит Библия (Притчи 1, 10). Люди, обладающие склонностью соглашаться и подчиняться толпе – конформисты, не умеющие сказать «нет».

В тесные обстоятельства под давление толпы или группы попадают и молодые, и зрелые, и женщины, и мужчины, и юноши, и девушки. Многие выполняют навязанные им требования только потому, что боятся потерять «друзей». Но не особенно переживайте о такой потере: вы избежите гораздо больших проблем, потеряв этих мнимых друзей.

Умело управляйте вашими возможностями и потребностями, используя эти простые два слова: «да» и «нет»!

Лидия Нейкурс, семейный психолог