

“không” một cách vui vẻ

Thực ra, để nói câu từ chối “không” không hề khó khăn đến vậy, đừng tự đặt ra cho mình những giả định đầy áp lực như: “Nhỡ đâu mình từ chối sẽ làm anh ấy phật ý...”, “Từ chối ngay như vậy chắc chắn anh ấy sẽ suốt ngày gọi điện đến quấy rối...”, v.v... điều này sẽ đẩy bản thân bạn rơi vào trạng thái ngại từ chối, và tự gây cho mình những điều phiền muộn không đáng có. Chỉ cần bạn lưu tâm đến 5 điều quan trọng sau đây khi từ chối, chắc chắn lần sau bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn khi buộc lòng phải nói lời từ chối người khác:

(1) Phải giải thích với đối phương lý do vì sao mình từ chối.

(2) Lời lẽ khi từ chối nên kiên quyết, biểu thị sự dứt khoát, không được lấp lửng.

(3) Không nên đẩy toàn bộ trách nhiệm về phía người khác hoặc nói bừa.

(4) Chú ý lời nói để không làm tổn thương lòng tự trọng của người khác, khiến người khác giận bạn.

