

Skill -8

“ ना ” जवाब स्वीकार करना

1. व्यक्ति की ओर देखिये। ना/मना करने वाले व्यक्ति की ओर देखिए।
2. कहिये “ठीक है”।
3. वास्तव में यदि आपको समझ न आया हो तो शान्तिपूर्वक पूँछिये।
4. यदि असहमत हों, तो उस पर बाद में चर्चा करो।

आपको अपनी जिन्दगी में अनेकों बार “ना” सुनना पड़ सकता है। इस पर गुस्सा होने या अशांत होने से परेशानी और ज्यादा बढ़ जाती है। यदि आप ठीक तरह “ना” को स्वीकार करना सीख जाते हैं तो लोग आपको परिपक्व व सहयोगी मानते हैं।

उपयोगी बातें :

- व्यक्ति को घूरिये नहीं, उस पर मुँह नहीं बनाइये या इधर-उधर मत देखिये, यदि आप अशांत हों, तो अपनी भावनाओं को नियंत्रित कीजिये। आप शांत रहें व विश्राम की मुद्रा में रहें। उस व्यक्ति को ध्यान से सुनने से आपको यह पता रहेगा कि उसने क्या कहा है।
- जवाब तुरंत दीजिये और साफ-साफ बोलिये। यदि अशांत महसूस कर रहे हों तो गहरी-गहरी साँसें लीजिये।
- हर बार कारण जानने की कोशिश न कीजिये, वरना आपको शिकायतकर्ता मान लिया जायेगा। यदि कभी-कभी कारण पूँछेंगे तो लोग समझेंगे कि आप कारण जानने के लिए गंभीर हैं। ऐसी परिस्थितियों में और कुछ भी यदि सीखा है तो उसका प्रयोग भविष्य में कभी कीजिये।
- जिस व्यक्ति ने आपको “ना” कहा है उसके पास पुनः कैसे जाइयेगा, इस पर थोड़ा विचार कर लीजिये। पहले ही सोचकर रखिये कि आप क्या कहेंगे। यदि अभी भी जवाब “ना” होता है तो भी उसे स्वीकार कीजिये। व्यक्ति ने आपकी बातों को सुना, इसके लिये उसे धन्यवाद अवश्य कीजिये। इससे कम-से-कम आपको अपने विचारों को बाँटने का अवसर तो मिला।