ZÁKAZ STĚŽOVÁNÍ

Tento prostor je oficiálně vyhlášenou ZÓNOU BEZ STÍŽNOSTÍ.
Pokud máte potřebu:
stěžovat si,
kritizovat,
pomlouvat,
JDĚTE PROSÍM JINAM.

www.nestezujsi.cz

PŘIPOJILI JSME SE K CELOSVĚTOVÉ VÝZVĚ

grafika: Lucie Ernestová - www.duhovakocka.cz

Svět bez stížností

JAK POZNAT, KDY SI STĚŽUJEME, A JAK S TÍM PŘESTAT

Will Bowen

Klíčová myšlenka: Když mluvíte přímo a jenom s tím, kdo může vyřešit určitou situaci, NENÍ to STĚŽOVÁNÍ.

Příklad: Jestliže jste si objednali jídlo v restauraci a něco není v pořádku, řekněte to číšníkovi nebo servírce. To není stěžování.

Příklad: Zamrzne vám počítač, a tak zavoláte technickou podporu. To není stěžování.

Když si stěžujete lidem, kteří vaši situaci nemůžou nijak zlepšit, a vykládáte jim o tom, co otřesného se vám stalo v restauraci a jak je váš počítač na nic – to je stěžování.

Stěžovat si (definice): vyjádřit zármutek, bolest nebo nespokojenost

Podle této definice je stížnost třeba slovně vyjádřit. Myšlenky, které vám běží hlavou – i kdyby byly sebevíc negativní – nejsou stížnosti.

Dobrá zpráva je, že když se pustíte do nestěžovací výzvy – prožít 21 za sebou následujících dní bez stěžování – zjistíte po čase, že jste šťastnější a optimističtější.

PĚT DŮVODŮ PROČ SI LIDÉ STĚŽUJÍ:

Získat pozornost
Vzdát se odpovědnosti
Vzbudit závist
Moc
Omluvit špatný výkon

Proč si lidé stěžují?

Skutečné stěžování – mluvení s někým o něčem, co je špatné, ale co daná osoba nemůže nijak zlepšit – má vždy aspoň jednu z pěti sociálních příčin.

Za každou konkrétní stížností je lidská touha po větší blízkosti spojená s pocitem, že se stěžovateli něčeho nedostává, ať už je to pozornost, odpuštění, uznání, že se mu něco nepovedlo, nebo nedostatek přijetí.

Když pochopíte skutečné příčiny toho, proč si lidé stěžují, najdete způsob, jak naplnit sociální potřeby, a přitom se vyhnout toxickému stěžování.

Knihu a náramky objednávejte na www.nestezujsi.cz

LIDÉ SI STĚŽUJÍ Z PĚTI NÁSLEDUJÍCÍCH DŮVODŮ

Aby získali pozornost

Lidé mají bytostnou potřebu být ve spojení s ostatními. Jeden člověk si může druhému neznámému člověku začít stěžovat na počasí nebo na výsledky místního sportovního družstva, jen aby s ním zapředl rozhovor.

„To je hrůza. Už čtyři dny je přes 35 stupňů!"
Překlad: Dobrý den. Mluvte se mnou, prosím.

„Dneska ráno byly zase hrozné zácpy."
Překlad: Postěžujte si taky na zdlouhavé dojíždění do práce, ať máme o čem mluvit.

Jak tyto stížnosti umlčet: Když si někdo stěžuje, aby získal pozornost, zeptejte se ho, co se naopak daří v té oblasti, na kterou si stěžuje. Jestliže si například stěžuje na práci, ptejte se ho: „A co ti v práci jde?" nebo „Co se ti na tvé práci líbí?"

Aby se vzdali odpovědnosti

Když lidé dostanou nějaký úkol, stěžují si na podmínky, které jim znemožňují zadaný úkol dobře splnit, aby se vyhnuli odpovědnosti za to, že daný úkol nesplní.

„Myslím, že to nestihnu. Šéf mi pořád dává nějaké úkoly navíc a já nevím co dřív. Dělám tady ze všech nejvíc."
Překlad: To, co po mně chcete, neudělám. A šéfa používám jako výmluvu.

„Mami, Ashley mi právě napsala, že pan učitel Jones chce ten projekt na žluté čtvrtce a ne modré! Pan Jones pořád mění zadání a nikdy neřekne jasně, co chce. Já za to nemůžu – je to jeho chyba!"
Překlad: Mami, nedávala jsem pozor, když nám pan učitel zadával ten projekt. Nečekej, že z něj dostanu dobrou známku.

Jak tyto stížnosti umlčet: Když si někdo stěžuje, aby se vzdal odpovědnosti, chce tím dokázat, že to, co se po něm chce, není možné splnit – a proto to nemusí dělat, nebo to přinejmenším nemusí udělat dobře. Stěžuje si, aby z toho vyklouzl. Zeptejte se: „Kdyby to bylo možné, jak bys to udělal?" Na každou stížnost na zadaný úkol můžete reagovat otázkou: „Kdyby to šlo, jak bys to vyřešil?"

Aby vzbudili závist (vychloubání)

Lidé si stěžují na ty, co nejsou jako oni, aby se nad ně vyvýšili. Stěžují si na věci a události, aby na ostatní udělali dojem, jak vysokou mají laťku.

„Jo, pracovní skupina Cheryl ten projekt zvládla docela dobře – více méně. Akorát že ho odevzdali se čtrnáctidenním zpožděním a ještě navíc zavirovaný."
Překlad: Můj tým by stejnou práci udělal včas a líp. Proč? Protože jsem lepší manažer než Cheryl.

„Tobě ten film přišel dobrý? To jako vážně? Vždyť herci nestáli za nic, zápletka byla slabá a hudba prakticky nesouvisela s dějem."
Překlad: Já se ve filmech vyznám. Měli byste mě obdivovat a nechat si ode mě poradit.

Jak tyto stížnosti umlčet: Ten, kdo si stěžuje, aby vzbudil závist, si ve skutečnosti říká o pochvalu a potvrzení vlastní hodnoty. Pochvalte ho, protože právě to potřebuje. V uvedených situacích můžete například říct: „Ty svoje lidi řídíš skvěle a tvůj tým všechny projekty odevzdává včas." a „Zdá se, že toho o filmech víš opravdu hodně, jaký film z poslední doby ti připadal nejlepší?"

Aby získali moc

V počtu je síla. Lidé si stěžují, aby vytvořili spojenectví s ostatními, a tím zvětšili svou moc.

„Petr je fajn, ale na vedoucího se nehodí. Chodí skoro pořád pozdě a není ani tak chytrý, jak je na tu pozici třeba."
Překlad: Já chci být vedoucí! Pomoz mi šířit negativní pomluvy o Petrovi, protože to je můj konkurent.

„Tati, Jirka a Lucka si hrají v dílně a mě k tomu nepustí. A vzali si tvoje kladivo a ty jsi nám říkal, ať ti nebereme nářadí."
Překlad: Tati, mrzí mě, že si se mnou nehrají. Ty jsi z nás největší, tak je přinuť, ať mě vezmou do hry.

Jak tyto stížnosti umlčet: Je jedno staré přísloví: „Když se dvě gorily perou, nechoď do džungle." Když si někdo stěžuje, aby vás dostal na svoji stranu a získal navrch nad svým momentálním soupeřem, nenechte se do toho zatáhnout. Řekněte stěžovateli například: „Asi byste si měli s (Petrem, Jirkou, Luckou…) promluvit." Můžete se i nabídnout, že jim domluvíte setkání – a tím dáte jasně najevo, že se do jejich mocenského přetlačování nebudete vměšovat.

Aby omluvili špatný výkon

Omluvit špatný výkon je v podstatě varianta vzdát se odpovědnosti, která se týká minulosti.
Když si někdo stěžuje, aby se vzdal odpovědnosti, říká vám dopředu, že se mu něco nepovede, a snaží se vás přesvědčit, že to nebude jeho chyba.
Když si někdo stěžuje, aby omluvil špatný výkon, znamená to, že už se mu něco nepovedlo a teď si stěžuje, aby vás přesvědčil, že to nebyla jeho chyba.

„Vím, že jsem slíbil, že cestou z práce nakoupím, ale na poslední chvíli mě zdržela Jana s nějakým svým nesmyslem, a tak jsem na to zapomněl."
Překlad: Svaluju vinu za svoji zapomnětlivost na něco, co s tím vůbec nesouvisí, ale jestli mi to zbaštíš, tak jsem z obliga.

„Snažil jsem se odevzdat ten výkaz včas, ale z účtárny mi nedodali dostatečně dopředu potřebná čísla."
Překlad: Lidem v účtárně jsem si o potřebné informace řekl až na poslední chvíli. Ale technicky vzato mi ta čísla opravdu neposkytli včas, takže to je jejich chyba a ne moje.

Jak tyto stížnosti umlčet: Lidé, kteří si stěžují, aby omluvili špatný výkon, dříve neudělali něco, co měli. Když se budete vracet k jejich pochybení, jen tím budete provokovat další stížnosti a výmluvy. Zkuste je místo toho motivovat k tomu, aby přišli na to, co by mohli příště udělat jinak a lépe. Můžete se jich například zeptat: „Co bys mohl udělat pro to, aby se to příště povedlo?" Díky tomu se zaměří na budoucí úspěch.

Jak funguje 21denní nestěžovací výzva

Podle vědců se nový návyk vytvoří za 21 dní a pro většinu z nás je stěžování otázka zvyku.

1. **Nasaďte si náramek na libovolné zápěstí.**
2. **Když si uvědomíte, že jste si stěžovali (je to přirozené, všichni si stěžují), přendejte si náramek na druhé zápěstí a začněte s počítáním 21 dnů zase od začátku, tj. od prvního dne.**
3. **Pamatujte si: „První den není žádná ostuda!" Každý, kdo zvládl jednadvacetidenní nestěžovací výzvu, strávil spoustu času na prvním dni!**
4. **Vydržte! Obvykle to trvá 4 až 8 měsíců, než si člověk zvládne nestěžovat 21 dní v kuse.**
5. **Sdílejte své úspěchy na sociálních sítích www.facebook.com/svetbezstiznosti**