# Умение говорить НЕТ

​​​​ ​​​​​​​Люди, которые уважают себя, свои цели, ценности и свое время, умеют говорить "Нет". Умеют отказывать, отклоняют то, что им не нужно. Тот же, кто не находит сейчас в себе сил отказаться от ненужного ему предложения, тратит потом свое время на совершенно не нужные ему дела, поездки или приобретает вещи, которые ему вовсе не нужны.

Если вы подумали и решили сказать "Нет", это должно звучать у вас внутри твердо и спокойно, без возмущения.

"У нас новые привлекательные тарифы!" - Спасибо, не интересно. "Ну поешь еще немного!" - Спасибо, мама, ты очень заботливая! "Купи мне игрушку!" - Мы пришли сюда купить хлеб. "Пойдем, выпьем!" - Завязал.

Сильный и уверенный в себе человек не сердится ни на себя, ни на собеседника за свой вынужденный отказ, не ругается по этому поводу ни на кого и не устраивает ни себе, ни другим неприятности.

Дело собеседника что-то предложить, ваше дело - отказаться. Если же собеседник навязчив со своими предложениями, перехватывайте инициативу или прекращайте с ним свое общение.

Просто сказать "Нет" - может каждый. Когда кто-то спрашивает вас, идет ли сейчас дождь, вы выглядываете в окно и с легкостью говорите "нет". Это - [информационное НЕТ](https://www.psychologos.ru/articles/view/informacionnoe_net). Такой ответ самый легкий, ведь он не заставляет вас отказать человеку, он не обязывает вас ни к чему позитивному или негативному. Нет ни напряжения, ни отрицательных эмоций, вы просто отвечаете на вопрос о факте. Отказывать труднее тогда, когда человек от вас что-то хочет, когда в вопросе собеседника есть просьба или предложение. И тогда отказать - как обидеть. А обидеть - не хочется, это когда-то неприятно, а для кого-то и страшно.

Если вы не умеете отказывать обдуманно, спокойно и твердо, поставьте себе задачу этому научиться.

Чаще всего привычка со всем соглашаться - просто [дурная привычка](https://www.psychologos.ru/articles/view/durnye_privychki). Совсем не важно, с чего вы когда-то начали это делать: важно то, что вы к этому привыкли. Что делать? Отвыкать. Переучиваться. Учить себя говорить "Нет" обдуманно. А как это?

Самая эффективная рекомендация звучит парадоксально: "Учитесь говорить Да, и вы научитесь говорить Нет". Привычка - это импульсивное реагирование, а ваша задача - научить говорить обдуманно. Когда вы будете себя учить говорить "Да", вам придется думать, это не даст вам действовать импульсивно. Попробуйте, потренируйте [Тотальное Да](https://www.psychologos.ru/articles/view/totalnoe_da), и результаты вас определенно порадуют: вы станете гораздо спокойнее, обдуманно говорить "Нет" тогда, когда это необходимо.

Второе - к типовым ситуациям готовьтесь заранее. Если вы предполагаете, что здесь будут, например, продавать что-то вам не нужное, подготовьте свои ответы заранее. И с удовольствием скажите: "Нет, благодарю вас!" Всегда проще говорить Да или Нет, если ситуация у вас уже обдумана, обдумана заранее. Вполне возможно, в какой-то ситуации вы не успели учесть все обстоятельства и согласились там, где надо было все-таки отказать. Что делать? Не вините себя, скажите себе "[Ошибочка](https://www.psychologos.ru/articles/view/uprazhnenie__kav_zn_oshibochka_kav_zn__-_zaschita_ot_samoedstva)!" и запишите в своей памяти на будущее: "На будущее, в аналогичной ситуации я отвечу так, такими словами и с такими интонациями". Проговорите свой отказ вслух, добейтесь нужной интонации - и порадуйтесь, какой вы умный (умная). Постепенно количество ситуаций, к которым вы вполне готовы - увеличится.

Многим мешает то, что они в принципе не умеют принимать решения. Вот как сказать Да, если сам не уверен в своем ответе и боишься своего же желания? А как сказать Нет, если все-таки хочется? Только когда вы определитесь внутри себя, со своим внутренним Да или Нет, вы можете уверенно сформулировать это вслух. Тренируйте [определенность в принятии решений](https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologiya_prinyatiya_resheniya).

Если вы решили сказать НЕТ, ваш отказ должен звучать естественно, без лишнего напряжения. Если у вас пока это не всегда получается, учитесь отказывать шутливо. "Пойдем сегодня погуляем?" - "С тобой - никогда!" Если вы знаете, что человек вам приятен, что гулять вы с ним обязательно пойдете, и то же самое знает этот замечательный человек рядом - то на душе весело и радостно, а тренировка спокойного отказа происходит.

Важно: разберитесь со своими убеждениями. Многим людям становится не по себе от одной только мысли, что придется кому-то отказать. Ну и зря. Вполне нормально, что ваши планы и чьи-то желания будут не стыковаться, и когда-то отказать, сказать "нет" - совершенно нормально и естественно. Нельзя отвечать утвердительно на любую просьбу. Пытаясь удовлетворить все пожелания, вы закончите тем, что не будет ни одного человека, довольного вашими действиями, к тому же вы потеряете контроль над своим временем и пространством. Когда-то отказывать - совершенно естественно, никакого криминала здесь нет, и это лучше, чем обман или увиливание.

Приучайте себя к честности. Честность действительно не всегда удобна, но не зря говорят: "Честность - лучшая политика". Действительно, услышать ясное "Нет" не так обидно, как понять, что тебя обманывают. Если вы сейчас будете увиливать, а затем, пообещав, не выполните своих обещаний, это тоска и для вас, и для вашего собеседника.

Собеседнику будет понятнее ваш отказ, если вы дадите ему какое-нибудь простое обоснование. "Прости, я занят". "Нет, на это время у меня другие планы". Кстати, "Не хочу" - это настоящее серьезное обоснование. Если вы правда прислушались к себе и поняли, что вы - не хотите, то так и обоснуйте. "Нет, не пойду. Не хочу". Важно - вы не оправдываетесь, а только делитесь с собеседником тем, что у вас в жизни или на душе. Король и королева - [не оправдываются](https://www.psychologos.ru/articles/view/uberite_opravdaniya). Если будут вопросы "Почему не хочешь?", глядя в глаза и наблюдая реакцию, спокойно объясните: "Не хочу, потому что мне это не интересно". И все. Какие еще вопросы?

Еще более красиво с вашей стороны, если, отказывая, вы успеете подумать о том, как вы можете человеку помочь. Вас приглашают в кино, вам не интересно. Можно просто сказать нет, а можно поискать вариант, как помочь замечательному человеку рядом с вами. "Подумай, может с тобой кто-нибудь еще соберется? У нас ведь кто-то еще хотел посмотреть этот фильм!"

Если же на ваш отказ собеседник начинает давить и играть на ваших чувствах, то дело уже не в вашем умении и неумении говорить Нет, а в том, что ваш собеседник вами [манипулирует](https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskoe_manipulirovanie_-_eto_oruzhie._v_chih_rukah_vop_zn_). Можете ему просто сказать: "Не дави на меня!" (вариант: "У меня такое ощущение, что ты на меня давишь!"), и если вы можете сказать это спокойно и [глядя в глаза](https://www.psychologos.ru/articles/view/zritelnyy_kontakt_dvoe_zn__pryamoy_vzglyadzpt_smotret_v_glaza), ситуация перейдет под ваш контроль. Один из работающих алгоритмов "[как отказывать](https://www.psychologos.ru/articles/view/kak_otkazyvat)" предложил [Павел Зыгмантович](https://www.psychologos.ru/articles/view/pavel_zygmantovich)...

Иногда за вашими ненужными вам согласиями стоит не просто привычка, а - [страхи](https://www.psychologos.ru/articles/view/strahi). Страх, это когда головой все понимаешь, хочешь сделать правильно, но внутри все сжимается и говоришь и делаешь все не так. Это - страх. Если это так, если это про вас, то вам нужно заняться не вашим умением или неумением говорить "Нет", а своими страхами. Сегодня страхи вам мешают сказать Нет, завтра - сказать Да, в любом случае жить под гнетом страхов неправильно. Значит, пора учиться быть сильнее своих страхов. Освобождение от страхов - большая отдельная тема, пока начните с тренировки [уверенного поведения](https://www.psychologos.ru/articles/view/uverennoe_povedenie_dvoe_zn__telesnyy_korset_uspeshnosti). Распрямите спину и начните говорить громко: громче, чем раньше. А почему бы и да? Другие говорят громко, им можно. Попробуйте и вы, и посмотрите что получится. Скорее всего, страшного ничего не произойдет, а уверенность у вас начнет прибавляться. Следующее задание - [практика нестандартных поступков](https://www.psychologos.ru/articles/view/nestandartnye_postupki_-_uprazhnenie), это полезно для обретения большей внутренней свободы.

Иногда за страхом сказать Нет стоит особый страх: страх потерять расположение того или иного дорогого для вас человека. Если вам невыносимо даже представить, что вы не будете общаться с этим человеком, если для вас ужасно даже подумать о том, что вы можете поссориться и расстаться, у вас - [больная привязанность](https://www.psychologos.ru/articles/view/bolnaya_privyazannost). Это не страшно, от этого можно и нужно избавляться, но это уже совсем другая тема...

* [**9 способов сказать «нет»**](https://www.7ya.ru/article/Kak-skazat-net-9-sposobov-tverdogo-no-vezhlivogo-otkaza/#9-sposobov-skazat-%C2%ABnet%C2%BB)

*Одна из самых распространенных трудностей — необходимость отказывать людям. Как воспользоваться своим правом сказать «нет» и правильно сформулировать отказ?*



Рассуждайте следующим образом: не сказав «нет» в нужный момент, вы поставите потребности другого человека выше своих собственных. Вы действительно этого хотите? Бывает очень много ситуаций, когда ваши потребности не менее важны, а в некоторых обстоятельствах даже важнее потребностей коллег. Вспомните, как часто люди отказывали вам. И вы спокойно и без раздражения принимали этот ответ. Так зачем же переживать из-за того, что кто-то расстроится, если вы поведете себя аналогичным образом?

Настоящая проблема заключается в том, что постоянное «да» легко входит в привычку, а изменить закрепившуюся модель поведения действительно сложно. Вспомните своих коллег. Вы можете предположить, чего ожидать от каждого из них? Вероятно, да. Аналогично ваши коллеги, привыкнув к вашей безотказности, скорее всего, станут обращаться к вам с таким количеством просьб, что вы просто не сможете их выполнить. Таким образом, привычка постоянно соглашаться на просьбы по работе приведет вас к перегруженности, ведь вы взваливаете на себя больше, чем можете сделать или чем действительно должны делать. Это ведет к стрессу, расстройству, неприязни, конфликтам и ошибкам, и со временем ситуация лишь усугубляется.

Итак, умение отказывать, когда вы считаете нужным, — важный навык, которым необходимо овладеть. У вас наверняка будут ситуации, когда вы захотите помочь кому-нибудь, даже если это вам неудобно. Помните: **[ассертивность](http://www.7ya.ru/article/Uverennost-v-sebe-kak-povysit-samoocenku-Test-i-6-sovetov/)** означает уважение к вашим потребностям и правам в той же мере, как к правам других, а также согласие, когда нужно, пойти на компромисс.

Действуйте постепенно и не пытайтесь выполнить все сразу. Пробуйте один новый навык и оттачивайте его, пока не добьетесь результата. Будьте готовы к тому, что не все получится сразу. Вы хотите овладеть новыми навыками, а в процессе обучения чему-то новому всегда бывают как взлеты, так и падения.

Многие не любят говорить «нет», считая, что существует единственный способ это сделать — прямой отказ. Такое «нет» может показаться грубым и агрессивным. А это обычно не то впечатление, которое хочется произвести на работе. Вы стремитесь установить хорошие отношения с коллегами, но вам неизбежно придется отказывать кому-то ради самого себя — своего здоровья и благополучия. Значит, вы должны уметь сказать «нет», но так, чтобы продемонстрировать уважение к потребностям другого человека. Есть разные способы отказывать, которые зависят от ситуации. Вот три основных варианта.

**Прямой отказ** — самый бескомпромиссный способ, и он редко подходит для использования на работе. К нему чаще всего прибегают, когда нарушаются чьи-то права. В таких случаях вы можете громко и твердо добавить: «Вы что, не слышите, я сказал нет».

**Просьба предоставить дополнительную информацию или обещание «как-нибудь в другой раз»** — возможность для обсуждения, при том, что отказ остается в числе возможных вариантов.

**Вдумчивое «нет»** — самый деликатный способ, поскольку вы показываете, что выслушали собеседника.

Далее я подробно объясню, что представляет собой каждый из этих вариантов, однако выбор будет зависеть от ситуации, вашего отношения к ней и того, кто обращается с просьбой, ведь это может быть ваш наставник, непосредственный руководитель, коллега или член команды, которому вы действительно хотите помочь.

Не старайтесь радикально и одномоментно менять свою манеру поведения. Это особенно касается отказов, поскольку вы можете шокировать коллег, не ожидающих, что леопард вдруг изменит свою окраску. Гораздо лучше начать с малого, упорно тренироваться и меняться постепенно.

9 способов сказать «нет»

|  |  |
| --- | --- |
| Не торопитесь с ответом | Прежде чем ответить на чью-то просьбу, выдержите небольшую паузу. Вы можете попросить собеседника повторить ее еще раз, чтобы у вас было несколько секунд на обдумывание. Или скажите: «Дайте мне подумать...», сверьтесь со своим календарем или планом работы, чтобы это дало вам время подготовиться и сказать «нет» |
| Не извиняйтесь слишком много | Извиняйтесь лишь тогда, когда вы действительно считаете это нужным и уместным. У многих уже вошло в привычку слишком часто повторять слово «извините». Начинайте предложения с фраз: «К сожалению...» или «Боюсь, что...», но только когда это необходимо |
| Будьте лаконичны | Избегайте длинных, многословных объяснений, почему вы не можете что-то сделать. Простой фразы «Сегодня не получится» будет вполне достаточно. Полезными могут оказаться следующие обороты — конечно, когда их произносят с дружеским участием, теплотой и искренним сожалением: «Мне очень жаль, но я не могу это сделать». «К сожалению, у меня просто нет на это времени». «Извините, сегодня не получится». (Иногда «извините» вполне уместно.) |
| «Зеркальте» поведение собеседника | В этом случае вы зеркально отражаете, о чем и как вас попросили, но все равно завершаете фразу отказом. Говорите в дружеской манере и с сожалением, смотрите собеседнику в глаза. *Вы:* «У меня нет времени после обеда, чтобы помочь тебе с отчетами». *Коллега:* «Но я хотел начать заниматься этим сегодня». *Вы:* «Я понимаю, что ты хотел приступить к этому, но сегодня после обеда у меня не получится». *Коллега:* «Но мне нужно закончить все на этой неделе». *Вы:* «Я понимаю, что тебе нужно закончить на этой неделе, но помочь тебе сегодня после обеда я не смогу» |
| Техника заезженной пластинки | Очень важно настаивать на своем отрицательном решении, так как обычно собеседник старается заставить вас изменить его. Особенно хорошо это удается детям! Полезным приемом в данном случае для вас может оказаться техника заезженной пластинки: просто мягко повторяйте свой отказ, как бы собеседник ни пытался на вас давить |
| Объясните причину отказа | В этом случае вы кратко объясняете истинную причину вашего «нет». Делайте это, только если хотите или если это необходимо. Вы не обязаны объяснять свои действия всем, кто что-то у вас просит. «Я не могу сегодня помочь вам с отчетом, потому что после обеда у меня деловая встреча». «У меня нет времени на это, потому что я буду занят с посетителями» |
| Предложите выполнить просьбу в другой раз | В этом случае вы говорите «нет» сейчас, но, возможно, соглашаетесь выполнить просьбу позднее. На английском языке этот прием называется rain check — то есть корешок билета, дающий болельщику право прийти на бейсбольный матч, перенесенный по случаю дождя. «Я не могу помочь тебе сегодня, потому что я весь день на встречах, но, возможно, у меня найдется свободное время завтра». |
| Попросите дополнительную информацию | Это не окончательный отказ, в данном случае возможны обсуждение, компромисс или отказ в дальнейшем. «Насколько подробным должен быть отчет?» «Вы можете начать без меня?» |
| Попросите время на принятие решения | Никогда не бойтесь просить время, чтобы все обдумать. «Мне нужно свериться со своим рабочим расписанием, после этого я вам отвечу». «Я не могу ответить сейчас. Я перезвоню позже» |

Из книги [**"Уверенность в себе. Книга для работы над собой"**](http://ratings.7ya.ru/books/Uverennost-v-sebe-Kniga-dlya-raboty-nad-soboj/)