



7 способов сказать «нет» без чувства вины

ПОЧЕМУ МЫ БОИМСЯ ОТКАЗЫВАТЬ ЛЮДЯМ

Чувство вины

Главным рычагом к тому, чтобы согласиться на чью-то просьбу о помощи, является чувство вины. В этом и заключается опасность. Сначала мы пытаемся найти причину, чтобы отказать, после чего мучаемся угрызениями совести. Если мы соглашаемся, начинаем мучиться от того, что снова поступили во вред себе.

Добро вернется

Вера в эффект бумеранга — другими словами, добро всегда возвращается. Однако наблюдали ли вы это в реальной жизни? Несколько совпадений на сотни хороших дел сложно считать успехом. Вы столько потратили сил, терпения и времени, а получили в лучшем случае “спасибо”. Конечно, это не значит, что теперь совсем не стоит никому помогать. Просто относитесь к людям с добром, но не ждите, что незамедлительно последует ответная реакция.

Стать плохим

Влияние чужого мнения, страх, что из-за отказа вас посчитают плохим человеком. Почти в каждом человеке есть желание, чтобы его приняли, одобрили, похвалили. Когда возникает выбор между “я доволен собой” и “мною довольны”, часто побеждает второе. В этом случае важно понять, что вокруг нас множество людей с разными характерами и всем невозможно угодить. Куда важнее оставаться в гармонии с собой и своими эмоциями.

Негативная реакция в ответ

Страшно получить в ответ на свой отказ негатив. Особенно это работает с родными и близкими, от мнения которых мы в некоторой степени зависим. Заявляя о своих границах, есть риск получить не очень приятную реакцию от человека. Однако к этому надо быть готовым и реагировать спокойно. Часто люди, которые привыкли пользоваться безотказностью, начинают использовать различные психологические уловки, чтобы надавить на наши эмоции и получить положительный результат. Если вы хотите научиться говорить “нет”, стойте на своем и не поддавайтесь на провокации. Действительно близкие люди поймут и примут вашу позицию.

Манипуляция

Однако, если вас снова уговорили помочь, знайте: вами умело манипулируют. И с этим можно бороться, главное — научиться распознавать эти эмоциональные рычаги и в следующий раз вовремя защищаться от них.

Собственная значимость

Личностная значимость порой толкает людей на поступки, нехарактерные для них. В голове постепенно формируется мысль, что, если всегда соглашаться на просьбы, можно стать незаменимым человеком. Такая видимость действительно возникает. И именно “видимость”, так как вам только кажется, что без вас мир рухнет. Если подробно проанализировать ситуацию и всех, кто вас окружает в данный момент, можно прийти к выводу, что 90% людей вас просто используют, постоянно обращаясь за помощью.

Жалость

Чувство жалости — этот инструмент существует много столетий. Он применим и в этом случае. Вы не должны из-за этого постоянно отодвигать свою жизнь и дела на второй план.

Научиться отказывать людям можно, главное — осознать свою проблему. Ничего страшного не случится, если вы начнете говорить “нет”, когда вы заняты и у вас совсем нет возможности помочь. Для многих современных людей это является нормой.



КАК СКАЗАТЬ “НЕТ” И НЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ВИНОВАТЫМ

Если вы хотите научиться говорить “нет”, необходимо сразу набраться терпения. В первую очередь важно научиться слышать собеседника, анализировать и находить завуалированный смысл. Разберем подробнее самые эффективные способы говорить “нет” без мук совести.

1. Расставьте приоритеты

Как вы любите отдыхать в свободное от работы время? С семьей, в путешествии, за чтением увлекательной книги, в тренажерном зале? Занятий — множество, а вот времени — мало. Конечно, если вы готовы провести единственный выходной, помогая переезжать человеку, который решил сэкономить на услугах грузчиков, проблем нет. Но в ином случае умение говорить “нет” поможет освободиться от эмоциональных оков. На просьбу твердо скажите, что вы уже давно распланировали отдых и менять что-либо поздно.

2. Игнорируйте завуалированные просьбы

Многим из нас наверняка знакома ситуация, когда человек начинает внезапно жаловаться на жизнь: “Представляешь, зарплата только через пару недель, в кармане копейки остались, а тут, как назло, перевезти вещи нужно. И авто на СТО. Ну как это могло со мной случиться?!” Часто таким образом намеренно подводят к тому, чтобы слушатель сам вызвался помочь решить проблему. Старайтесь не додумывать за человека и не вестись на подобные манипуляции.

3. Перестаньте думать за других

Как бы мы ни старались, мы не сможем понять, о чем думают другие люди. Однако мы все равно пытаемся за них продолжить мысль. Самое забавное, что часто принимаем ее за правду! Всегда говорите только за себя и не пытайтесь встать на место другого человека.

На прямой вопрос отвечайте точно, без домыслов:

«Пойдем завтра в кинотеатр?» — «Я так устала, совсем нет настроения».

При желании вы можете отказаться, но предложить альтернативу:

«Удобно встретиться в пятницу?» — «Нет, никак не могу, но с удовольствием встречу в субботу, если ты свободна».

Если на ваш отказ начинают реагировать агрессивно: «Нет, так, может, нам совсем не общаться?» — с высокой вероятностью вы столкнулись с манипулятором. И это не повод попадаться и дальше на его уловки. Стойте на своем.

4. Научиться говорить “нет” без извинений

С детства многих из нас учили извиняться, если сделал что-то плохое. В результате взрослыми мы начали извиняться «где надо и не надо». И это не всегда хорошо.

При отказе в помощи возникает чувство, что мы делаем что-то плохое. И за это хотим сразу извиниться.

Вы можете просто отказаться по причине нехватки свободного времени, но если вам тяжело это сделать, отказ можно скрасить приятными словами.

«Здорово, что ты взялся за спорт, но на данный момент я не смогу составить тебе компанию в спортзале». С одной стороны, вы похвалили собеседника, но в то же время сумели отказать ему в просьбе.

5. Предложите альтернативу.

Это самый простой способ сказать «нет». Отклоните запрос, но предложите утешительный приз. «Мой график просто не позволяет мне вычитать диссертацию до нужного срока, но вот ссылка на большую статью о пяти самых больших ошибках при написании диссертации, которые необходимо избегать».

6. Подключайте эмпатию, когда говорите «нет».

Воспользуйтесь формулой «да, но нет». Сначала утвердительное предложение, потом отрицательное. «Я бы с удовольствием тебе помогла бы, но занята поездкой».

7. Практикуйтесь, говорите «нет», как можно чаще, со временем вы привыкните и с легкостью будете справляться с этой задачей. Можно начать с незнакомых людей — например, консультантов в магазине.