**КАК НАУЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ «НЕТ»?**

***Каковы же причины, по которым мы часто не можем отказать человеку? Почему важно научиться говорить « нет»? Как это сделать, не обидев собеседника и не чувствуя вины? Если вы хотите знать ответы на все эти вопросы, тогда эта статья именно для вас!***

Иногда, кажется, что всех людей можно поделить на две группы - на тех, кто может четко, вежливо и уверенно сказать «нет» в любой неудобной ситуации и тех, кто, сомневаясь в правильности, всегда соглашается на просьбы коллег, друзей, соседей и родственников. Первая группа людей, как правило, увереннее в себе, четче высказывает свою точку зрения, выходят победителями из словесных битв. Про вторую группу можно сказать, что они не могут отстоять свое мнение, менее уверенны, но всегда приходят на помощь, выручают, дают деньги в долг, работают сверхурочно, гуляют с чье-то собакой или сидят с чужим ребенком и т.д. Они утешают себя мыслью: «А кто, если не я?» или «А для чего же тогда нужны друзья?». Им неловко, неудобно, стыдно отказать или даже молча отрицательно покачать головой.

А если никогда и никому не отказывать, времени на себя, на реализацию свои планов, выполнение обязанностей, осуществление мечты становится все меньше. Такой человек перестает жить своей жизнью, часто винит себя, злится на других.

**Каковы же** **причины, по которым мы не можем отказать?**

Почему люди так боятся говорить «нет», даже если у них нет свободного времени, сил и желания? Главной причиной являются ***страхи***. Самые разные и их большое количество:

* ***страх* *показаться грубым, невежливым,***
* ***страх потерять дружбу,***
* ***боязнь, что тебе тоже откажут,***
* ***боязнь* *конфликта,***
* ***страх чувства вины***.

Мы боимся лишиться хорошего к себе отношения, боимся одиночества. Как правило, такой человек думает: « Если я откажу в помощи, то от меня отвернутся друзья, близкие, коллеги. Я останусь один. Когда мне потребуется помощь, уже никто не поможет». Большинство психологов сходятся во мнении, что все эти страхи родом из детства. В большинстве случаев строгие родители наказывали ребенка за плохое поведение, лишали его любви, похвалы, ласки. В такой семье ребенок беспрекословно слушал условия мамы (или папы), не имея своего мнения, и всеми силами старался заслужить одобрение или похвалу. Наказывая или ругая ребенка за любой проступок, родители формировали в нем страх потерять любовь, стать «плохим». Со временем, из такого ребенка вырастает человек, зависимый от мнения окружающих, человек, старающийся всем понравиться и угодить.

Мы привыкли думать, что отказ – это грубо и невежливо. А нам хочется жить в гармонии, где все рады, счастливы и довольны общением. И подсознательно, ***желание понравиться***  превалирует над разумом. Мы думаем: «Если ко мне обращаются за помощью, если я востребован, значит, меня любят». Но это далеко не так. Чаще всего мы не осознаем, когда нами начинают манипулировать. И вместо того, чтобы делать то, что нравится нам, мы причиняем себе ущерб. Наши внутренние ощущения отходят на второй план, и мы становимся зависимы от внешнего одобрения.

Часто бывает так, что соглашаясь помочь, мы ***боимся упустить возможность***. Данные ситуации, как правило, случаются на работе, когда беря на себя дополнительную ношу, мы надеемся на повышение, увеличение зарплаты или на то, что нас заметят. И, конечно же, соглашаемся из-за страха быть уволенными.

Другой причиной нашего согласия может быть наша ***доброта или*** ***желание помочь***. Но, как известно, добрым людям совсем нелегко жить в этом жестоком мире. И постоянное желание прийти на помощь, поучаствовать и посочувствовать часто оборачивается для нас боком. А окружающие охотно и с удовольствием пользуются нашим временем, умом, деньгами или эмоциями. Они решают свои проблемы за наш счет.

**Почему важно научиться говорить «нет»?**

1. Безотказных людей окружающие *считают слабохарактерными*, так как они не могут твердо и четко отказать в той или иной ситуации. Соответственно, не надо полагаться, что к вам появится больше любви, уважения или доверия, если вы будете всем помогать.
2. Научившись отказывать, у вас сразу появится больше *свободного времени*, которое вы с радостью сможете посвятить себе или своим близким.
3. Ваши *силы и энергия* не будут тратиться в ненужное русло.
4. Если неумение говорить «нет» создавало вам *душевный дискомфорт*, было причиной стресса, апатии или депрессии, то научившись отказывать, вы *почувствуете себя счастливее,* спокойнее.
5. Вы станете *увереннее* в себе, и ваша самооценка повысится, если вы будете знать, что вас не используют.
6. Почувствуете себя *свободнее* от мнений окружающих и от корыстных людей, которые любят «садиться на шею» безотказным.

Думаете сложно научиться правильно и вежливо отказывать? Считаете, что обречены на всю жизнь быть ведомыми и обманутыми? Вовсе нет! Нужно приложить немного сил, терпения, настойчивости и воплотить наши советы в жизнь. И вы сразу заметите, как сильнее, увереннее и счастливее вы себя почувствуете. Кто-то вооружается полученными советами для того, чтобы не позволять себя использовать. Кто-то понимает, как нужно разговаривать с назойливой соседкой или хитрым коллегой, который во всем старается найти выгоду. А может, вы сами станете со временем манипулятором? В любом случае это лично ваше дело.

Существует **несколько способов как правильно отказать** при этом никого не обидев**:**

1. Во-первых, вы должны для себя переосмыслить все детские страхи и понять, что *всем угодить* и быть всегда хорошим *невозможно*. Вы не можете постоянно жить чужой жизнью, отдавать всего себя ради кого-то, даже если этот кто-то – ваша семья или друг. Вы вступаете в противоречия с самим собой, ущемляете и лишаете себя приятных моментов, жалеете об упущенном времени и силах. Вы предаете себя! Жертвуете собой во имя другого человека. Помните, у вас всегда есть выбор и вы вправе всегда сказать твердое «нет».
2. Во-вторых, важно понять, что *вы не станете для кого-то лучше*, даже если вы постоянно будете соглашаться на все просьбы в ущерб себе. Окружающие не станут вас больше любить. Прося вас о чем-то, манипулятор использует корыстный интерес, а дружба и любовь – это искренние чувства.
3. Отметьте для себя и запомните массу выгод свободного, не обремененного обещаниями, человека. И каждый раз, слыша в свой адрес просьбу, *подумайте* в первую очередь *о себе*. Это прибавит вам уверенности в разговоре с оппонентом.
4. Услышав просьбу, *не давайте лишних обещаний*, таких как: « я постараюсь (попытаюсь)» или «я подумаю». Эти фразы кладут на вас груз ответственности за сказанное, а для просителя это означает согласие. И он будет ждать выполненное задание.
5. Спокойно, уверенно и дружелюбно, *глядя человеку в глаза скажите: «* Нет, сегодня я не могу задержаться на работе/ не могу посидеть с вашим ребенком / не могу одолжить тебе денег, потому что ….». Важно сказать эту фразу без тени сомнения, иначе вас будут продолжать уговаривать. А вам это ни к чему.
6. *Не извиняйтесь за свой отказ*. Подсознательно, человек начинает извиняться, когда чувствует себя виноватым. Но мы же выяснили, что вашей вины в этом нет. Вам не за что просить прощения, если у вас совсем другие планы.
7. Дайте себе *обещание быть всегда честным* перед самим собой и перед другими. Отказывая человеку в просьбе, важно честно высказать причину отказа. « У меня сегодня совсем другие планы / не хватает опыта в данном вопросе / мне это не интересно».
8. Если можете предложить *альтернативное решение* проблемы, помогите советом, выразите сочувствие.
9. Если собеседник продолжает настаивать, выпрашивать, умолять, необходимо выслушать его еще раз и *без раздражения* и ярости *повторить* причины отказа.
10. И наконец*, научитесь сами просить о помощи*. Как правило, люди, не умеющие сказать «нет», сами не могут попросить о чем-либо. Они привыкают все взваливать на свои плечи и нести груз за себя и за «того парня».

Не сразу приходит умение четко и внятно говорить «нет». Можно потренироваться перед зеркалом, глядя на выражение своего лица и пытаясь выглядеть спокойным и убедительным. Попытайтесь прокрутить в голове несколько вариантов развития событий и несколько возможных ваших ответов собеседнику. Когда после «общения с зеркалом» вы почувствуете себя увереннее, попробуйте потренироваться на продавцах-консультантах в магазинах, на промоутерах, которые пытаются навязать вам некие товары и услуги.

Мы не призываем вас становиться бессердечными и черствыми эгоистами и всем и во всем отказывать. Делайте так, как подсказывает вам ваше сердце. Будьте честны сами с собой. Найдите гармонию и баланс в своей жизни. А чтобы жить в ладу с собой и своими принципами, нужно понимать, что вы в данный момент чувствуете: желание искренне помочь или раздражение к собеседнику? Безусловно, помогать другим важно и нужно, так как мы живем в социуме. Ведь с просьбой иногда обращаются люди, действительно нуждающиеся помощи. Удачи вам!