На английском:

Why We Say Yes. We agree to many requests not because we want to do them, but because we don't want to be seen as rude, arrogant, or unhelpful. Often, you have to consider saying no to someone you will interact with again in the future—your co-worker, your spouse, your family and friends.

Saying no to these people can be particularly difficult because we like them and want to support them. (Not to mention, we often need their help too.) Collaborating with others is an important element of life. The thought of straining the relationship outweighs the commitment of our time and energy.

For this reason, it can be helpful to be gracious in your response. Do whatever favors you can, and be warm-hearted and direct when you have to say no.

But even after we have accounted for these social considerations, many of us still seem to do a poor job of managing the tradeoff between yes and no. We find ourselves over-committed to things that don't meaningfully improve or support those around us, and certainly don't improve our own lives.

Perhaps one issue is how we think about the meaning of yes and no.

Перевод:

Почему мы говорим "ДА". Мы соглашаемся на многие просьбы не потому, что хотим их выполнить, а потому, что не хотим, чтобы нас считали грубыми, высокомерными или бесполезными. Часто вам нужно подумать о том, чтобы сказать «нет» тому, с кем вы снова будете общаться в будущем - коллеге, супругу, семье и друзьям.

Сказать «нет» этим людям может быть особенно сложно, потому что они нам нравятся и мы хотим их поддержать. (Не говоря уже о том, что нам тоже часто нужна их помощь.) Сотрудничество с другими - важный элемент жизни. Мысль об обострении отношений перевешивает наши усилия и время.

По этой причине может быть полезно проявить любезность в своем ответе. Делайте все, что в ваших силах, и будьте искренними и прямыми, когда вам нужно сказать нет.

Но даже после того, как мы учли эти социальные соображения, многие из нас, кажется, все еще плохо справляются с выбором между «да» и «нет». Мы зациклены на вещах, которые не улучшают или не поддерживают окружающих нас, и уж точно не улучшают нашу жизнь.

Возможно, одна проблема заключается в том, как мы думаем о значении «да» и «нет».