

# ЧОТИРИ СПОСОБИ СКАЗАТИ “НІ”, ЩОБ НІКОГО НЕ ОБРАЗИТИ



Щодня нам потрібно приймати якісь рішення. Вони можуть стосуватися не лише нас, а й людей довкола. Часто до нас звертаються з проханнями, на які ми відповідаємо „так“, хоча варто було б відмовити. Ось чотири способи сказати „ні“ і не образити людину.

## **1. Скажіть „ні“ іншими словами**

У деяких випадках пряма відмова може прозвучати занадто різко. Зверніть увагу на фрази, які доносять потрібне повідомлення, але звучать м'якше:

– У мене вже є плани, давай іншим разом?

– Я б із задоволенням, але зараз не можу. Можливо, наступного тижня (або в будь-який інший термін)?

## **2. Зробіть паузу**

Ми не хочемо розчаровувати людей відмовою, тому часто за замовчуванням говоримо „так“. Навчіться робити паузу на кілька секунд. Це дасть вам час, щоб сформулювати свою відповідь — так чи ні. Перерва також дасть можливість зрозуміти, від чого б вам довелося відмовитися, якби ви сказали „так“.

Інша ситуація, якщо прохання серйозне і ви не можете вирішити одразу. В цьому випадку скажіть людині, що вам потрібно перевірити свій календар і подумати про це. Це дасть вам можливість зважити всі „за“ і „проти“.

## **3. Попросіть написати вам пізніше**

Часто люди звертаються з проханнями, чекаючи негайну відповідь. Попросіть, щоб співрозмовник відправив вам електронного листа або повідомлення. Якщо нічого не прийшло, то й прохання було не особливо важливим.

## **4. Спокійно скажіть „ні“ і поясніть чому**

Іноді ми відразу розуміємо, що потрібно сказати „ні“. Ми можемо відчувати себе ніяково, але це пройде. Проте, якщо ми скажемо „так“, коли повинні були сказати „ні“, нам не скоро вдасться позбутися від почуття жалю.

Джерело:dyvensvit