

Как отказать вежливо?

Умение отказывать стоит дорого. Прежде всего лично вам. Поскольку отказать и не чувствовать угрызений совести при этом умеют далеко не все.

Понятно, что никогда никому не отказать просто не получится. Всегда найдутся те, кому будет нужно ваше внимание, расположение, время, деньги и даже свобода. Но жизнь-то ваша! И у вас есть на неё свои планы. Как часто они не совпадают с планами окружающих.

Ваш постоянный клиент просит огромную скидку, которую вы не можете ему дать, иначе вашей компании придется работать в ущерб себе.

Вы сегодня наметили семейный ужин, а ваш босс срочно вызывает вас в офис. При этом вы прекрасно понимаете, что дело может подождать до утра.

Ваш друг сделал вам предложение, а вы не готовы его принять.

Ваш коллега просит деньги в займы, а вы уже распланировали весь бюджет.

Как отказать всем этим людям, сохранив при этом хорошие отношения? Как отказать вежливо?

Умение твёрдо сказать Нет – составляющая уверенности в себе. Уверенный человек и откажет грамотно, и тут же спокойно объяснит причину отказа. Не выдуманную, не раздутую, вполне очевидную.

По сути, если вы соглашаетесь что-то сделать и не делаете, потому что изначально не

можете этого сделать, вы даёте человеку надежду. И обманываете его... Лучше бы всё сразу расставили по местам. Но вы почему-то боитесь отказать.

А как часто вы уступаете назойливому продавцу в магазине и в результате покупаете абсолютно ненужную вещь.

В первопричинах страха перед отказом не будем копать. Чаще всего в основе лежит неуверенность в себе. Иногда не хватает силы воли...

Итак, учимся отказывать вежливо.

1. Не торопитесь с ответом. Обдумайте все За и Против. Проанализируйте все варианты. Чем для вас чревато это предложение? Почему вы всё же решили отказать? Аргументы должны быть железные.
2. Отказывайте только после того как найдете в себе силы и внутреннюю решимость.
3. Отказывайте твёрдо, но не жестко. «Я не могу дать тебе эту сумму денег...» Не заигрывайте, старайтесь говорить уверенно и спокойно. Иначе собеседник подумает, что вы просто набиваете себе цену или колеблетесь и будет настаивать на своём.
4. Аргументируйте свой отказ. «Я не могу принять твоё предложение, поскольку считаю тебя своим хорошим другом» «Я не могу дать деньги в долг, так как должен погасить кредит до конца месяца». Только не врите! Ваше враньё вылезет тут же. А совесть ещё больше будет мучить.
5. Сделайте мини-комплимент: «Мне приятно, что ты обратился ко мне за помощью». «Такие предложения могут делать только очень сильные люди». Только не заигрывайте, не кокетничайте, иначе этот отказ будет воспринят как надежда. Трудно? Учитесь! Психология отношений всегда труд.
6. Подскажите свой выход из ситуации. «Я сейчас не смогу приехать в офис, уже поздно и я занят. Завтра с утра я приду на час раньше и непременно подготовлю нужные бумаги для переговоров». «Я не смогу дать тебе эту сумму в долг, поскольку я купил сегодня крупную вещь, но я знаю один кредитный кооператив, где тебе помогут оформить эту сумму на год».
7. Всегда говорите в дружелюбной форме, не грубите и не отвечайте агрессивно. Ваша задача – сохранить отношения с собеседником.
8. Никогда не употребляйте слова-раздражители – такие как «проблема, ошибка, заблуждение, наоборот, неправильно» и так далее. Чтобы узнать, какие же слова становятся теми якорями раздражения, которые портят любой разговор, проговаривайте их вслух и слушайте свои ощущения. Постарайтесь заменить эти слова на позитивные и жизнеутверждающие.

9. Запоминается последняя фраза и у вашего визави должно остаться приятное послевкусие от разговора, а не горечь отказа. «Спасибо за понимание, очень надеюсь, что мой отказ не сможет испортить наши дальнейшие отношения. Я всегда готов помочь тебе, ты же знаешь!».

Отказывайте элегантно! Но отказывайте только тогда, когда действительно не можете что-то сделать. Умение вовремя отказать важно не меньше, чем вовремя согласиться. Хорошие отношения с людьми стоят очень дорого. Иногда ваш отказ может как раз их сохранить.

Автор - **Жанна Магиня**

[Источник](#)