


**БОГ**  
ОБЩЕНИЯ



ДЕЙМОН ЗАХАРИАДИС

# ХВАТИТ БЫТЬ УДОБНЫМ

как научиться говорить «НЕТ»  
без угрызений совести

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.923.2  
ББК 88.53  
3-38

Damon Zahariades  
THE ART OF SAYING NO: HOW TO STAND  
YOUR GROUND, RECLAIM YOUR TIME AND ENERGY,  
AND REFUSE TO BE TAKEN FOR GRANTED  
(WITHOUT FEELING GUILTY!)

© 2017 by Damon Zahariades

All rights reserved. Translated and published by EKSMO Publishing House with permission from the Art of Productivity and DZ Publications. The Art of Productivity and DZ Publications is not affiliated with EKSMO Publishing House or responsible for the quality of this translated work. Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of the Art of Productivity and DZ Publications.

**Захариадис, Деймон.**

3-38 Хватит быть удобным : как научиться говорить «нет» без угрызений совести / Деймон Захариадис ; [перевод с английского А. Мониц]. — Москва : Эксмо, 2025. — 208 с. — (Бог общения. Говори так, чтобы тебя слышал весь мир).

Отказ не делает вас плохим человеком. Наоборот, умение говорить «нет» — один из важнейших навыков, которым мы можем овладеть. Он повышает нашу эффективность, улучшает отношения с окружающими и наделяет спокойной уверенностью. И если вам надоело быть удобным и безотказным — эта книга для вас!

Деймон Захариадис, автор бестселлеров Amazon по саморазвитию, предлагает пошаговое руководство по установлению границ и развитию уверенности, необходимой для их поддержания. Овладев искусством говорить твердое вежливое «нет» и регулярно практикуясь в этом, вы заметите, что вас начнут воспринимать иначе. Люди будут больше ценить вас и ваше время и увидят в вас лидера, а не ведомого.

Благодаря этой книге вы:

- избавитесь от привычки угождать людям;
- изучите 10 простых стратегий изящного отказа;
- узнаете, как устанавливать личные и профессиональные границы;
- научитесь давать отпор назойливым окружающим, которые пользуются вашей добротой.

Книга также выходит под названием «Хватит быть удобным. Как научиться говорить «НЕТ» без угрызений совести».

**УДК 159.923.2**  
**ББК 88.53**

**ISBN 978-5-04-121633-7**

© Мониц А., перевод  
на русский язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

# СОДЕРЖАНИЕ

Выдающиеся люди об умении говорить «нет» ... 11

## **ЧАСТЬ I. ПРИВЫЧКА УГОЖДАТЬ ДРУГИМ**

Как я был безотказным ..... 18

Почему в приоритете должны быть  
свои потребности ..... 22

Понятие ассертивности ..... 26

Ассертивность vs агрессивность ..... 29

Искусство тактичного «нет» ..... 32

Что вы узнаете из книги ..... 35

Как получить максимум пользы  
от прочитанного ..... 39

## **ЧАСТЬ II. ПОЧЕМУ НАМ ТАК ТРУДНО ГОВОРИТЬ «НЕТ»**

Мы не хотим никого обижать ..... 48

Мы не хотим никого разочаровывать ..... 51

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Мы не хотим показаться эгоистами .....	54
Мы хотим помогать другим .....	57
У нас проблемы с самооценкой .....	60
Мы хотим нравиться .....	63
Мы хотим показать свою ценность .....	66
Мы боимся упускать возможности .....	69
Мы подвергаемся эмоциональной агрессии .....	72
Мы избегаем конфликтов .....	75
Мы привыкли всем угождать .....	79
Тест «Пытаетесь ли вы всем угодить?» .....	83
Что вас ждет в следующей части? .....	88

### **ЧАСТЬ III. ДЕСЯТЬ СПОСОБОВ СКАЗАТЬ «НЕТ», НЕ ЧУВСТВУЯ СЕБЯ МЕРЗАВЦЕМ**

Способ № 1. Говорите прямо и откровенно .....	93
Способ № 2. Не тяните время .....	97
Способ № 3. Заменяйте «нет» другим словом ...	100
Способ № 4. Не поддавайтесь порыву придумать отговорку .....	104
Способ № 5. Берите ответственность за свои решения .....	107
Способ № 6. Просите обратиться позже .....	111

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Способ № 7. Не прибегайте ко лжи .....	114
Способ № 8. Предложите альтернативу .....	118
Способ № 9. Перенаправляйте к тем, кто лучше разбирается в вопросе .....	121
Способ № 10. Объясните, что не можете разорваться .....	125
Совет-бонус № 1. Будьте непреклонны .....	128
Совет-бонус № 2. Будьте вежливы .....	132
Совет-бонус № 3. Перестаньте бояться что-нибудь упустить .....	135
Совет-бонус № 4. Установите критерии для отказа .....	139
Вы не ответственны за реакцию других людей .....	143
Ваше время и ваши интересы важны .....	146
Отказ не делает вас плохим человеком .....	148
Начните с малого .....	152
Что вас ждет в следующей части .....	154
 <b>ЧАСТЬ IV. КАК ГОВОРИТЬ «НЕТ» В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ</b>	
Как говорить «нет» родственникам .....	158
Как говорить «нет» супругу/е .....	162
Как говорить «нет» детям .....	166

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Как говорить «нет» друзьям .....	171
Как говорить «нет» соседям .....	175
Как говорить «нет» коллегам .....	179
Как говорить «нет» начальнику .....	183
Как говорить «нет» клиентам .....	187
Как говорить «нет» незнакомцам .....	191
Как говорить «нет» самому себе .....	195
Заключительные соображения .....	199
Благодарность .....	201
Об авторе .....	203

**Н**а страницах этой книги я буду вас учить говорить «нет» — твердо и без чувства вины. По ходу чтения вы будете развивать в себе асертивность — особое качество, которое поможет вам не откликаться на просьбы, идущие вразрез с вашими целями, потребностями и убеждениями.



# ВЫДАЮЩИЕСЯ ЛЮДИ ОБ УМЕНИИ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

«Если вы не расставите приоритеты в своей жизни, кто-то сделает это за вас».

*Грег МакКеон*

«"Нет", сказанное с глубокой убежденностью, лучше, чем "да", сказанное только для того, чтобы порадовать или, хуже того, избежать проблем».

*Махатма Ганди*

«Разница между людьми успешными и очень успешными состоит в том, что последние говорят "нет" практически на все».

*Уоррен Баффет*



**Часть I**

**ПРИВЫЧКА  
УГОЖДАТЬ  
ДРУГИМ**



**В**спомните какого-нибудь друга или знакомого, которого можно назвать ходячим примером безотказности. Скорее всего, это один из милейших людей в вашем окружении, который в любой момент готов протянуть руку помощи. Что бы вам ни понадобилось, вы всегда можете рассчитывать на его (или ее) поддержку. Этот человек с радостью откажется от своих устремлений, чтобы реализовать *ваши*.

А может, такое поведение до боли похоже на ваше? Не замечали ли вы за собой чего-то подобного? Допустим, стоит кому-то попросить вас о помощи, как вы тут же бросаете свои дела и говорите: «*Само собой!*»

А вот вопрос посерьезнее: не преследуют ли вас стресс, усталость и чувство неудовлетворен-