

BIBLIOTEKA „USPEH“

95



RECI NE BEZ OSEĆAJA KRIVICE

Kako da se držite svog stava, prestanete
uludo da trošite vreme i energiju,
i ne dozvolite da vas drugi olako shvataju
(a da vas pritom ne grize savest!)

Dejmon Zaharijades

Finesa

Beograd, 2020.

Naslov originala

The Art Of Saying NO

Damon Zahariades

Copyright © Finesa

Translated and published by Finesa with permission from the Art of Productivity and DZ Publications. This translated work is based on Art Of Saying NO, The: How to Stand Your Ground, Reclaim Your Time and Energy, and Refuse to Be Taken for Granted (Without Feeling Guilty!) by Damon Zahariades. © 2017 by Damon Zahariades. All Rights Reserved. The Art of Productivity and DZ Publications are not affiliated with Finesa or responsible for the quality of this translated work. Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of from Art of Productivity and DZ Publications.

Izdavač

Finesa d.o.o. Beograd, Krunska 36
tel: +381112645122; +381646454856
www.finesa.edu.rs

Za izdavača

Lidija Maričić Savusalo

Glavni urednik

Lidija Maričić Savusalo

Urednik izdanja

Aleksandra Petrovski, Danica Banzić

Prevod

Irina Vujičić, Ivana Tomić

Lektura i korektura

Jelena Miladinović

Grafička priprema

iLearn d.o.o.

Dizajn korica

Marija Milenković

Štampa

F.U.K. Beograd

Tiraž: 1000

ISBN: 978-86-6303-056-5

Beograd, 2020

Sadržaj

Ostale knjige Dejmona Zaharijadesa	vii
Poklon za vas	x
Važne poruke o tome zašto treba reći „ne”	xi
PRVI DEO: NAVIKA UDOVOLJAVANJA LJUDIMA	1
Prošli život u kojem sam udovoljavao drugima	3
Koliko je važno da vam vaše potrebe budu prioritet	6
Psihologija asertivnosti	8
Asertivnost protiv agresivnosti	10
Kako da taktično kažete <i>ne</i>	13
Šta ćete naučiti iz ove knjige	15
Kako da izvučete najviše koristi iz ove knjige	18
DRUGI DEO: RAZLOZI ZBOG KOJIH NAM JE TEŠKO DA KAŽEMO „NE”	21
Ne želimo da uvredimo ljude	23
Ne želimo da razočaramo ljude	25
Ne želimo da delujemo sebično	27
Želimo da pomognemo drugima	29
Imamo problema sa samopoštovanjem	31
Želimo da nas drugi vole	33
Želimo da delujemo vredno	35
Plašimo se da ćemo propustiti prilike	37
Podležemo emocionalnom ucenjivanju	39
Grozimo se konflikata	41
Stičemo naviku udovoljavanja ljudima	43
Kviz: Da li patite od hroničnog udovoljavanja drugima?	45

TREĆI DEO: DESET STRATEGIJA DA KAŽETE NE (A DA SE NE OSEĆATE KAO KRETEN) 49

Prva strategija: Budite direktni i otvoreni	51
Druga strategija: Nemojte odugovlačiti	53
Treća strategija: Zamenite „ne” drugim rečima	55
Četvrta strategija: Oduprite se nagonu da izmišljate izgovore	57
Peta strategija: Stanite iza svojih odluka	59
Šesta strategija: Zamolite osobu koja traži uslugu da vam se obrati kasnije	61
Sedma strategija: Izbegavajte laži o tome da ste zauzeti	63
Osma strategija: Ponudite alternativu	65
Deveta strategija: Predložite drugu, stručniju osobu	67
Deseta strategija: Recite da nemate dovoljno energije za to	70
Prva bonus strategija: Budite odlučni	72
Druga bonus strategija: Budite učtivi	75
Treća bonus strategija:	
Suočite se sa strahom od propuštanja prilika	77
Četvrta bonus strategija:	
Kako da kažete „ne” određenim kategorijama	79
Niste odgovorni za tuđe reakcije	82
Vaše vreme i vaša interesovanja su važni	84
Ako kažete „ne”, to ne znači da ste loša osoba	85
Počnite od malih „ne”	87

ČETVRTI DEO: BONUS ODELJAK

Kako da kažete „ne” u bilo kojoj situaciji	89
Kako da kažete „ne” članovima šire porodice	91
Kako da kažete „ne” bračnom drugu	93
Kako da kažete „ne” svojoj deci	96
Kako da kažete „ne” prijateljima	99
Kako da kažete „ne” komšijama	102
Kako da kažete „ne” saradnicima	105
Kako da kažete „ne” šefu	107
Kako da kažete „ne” klijentima	110
Kako da kažete „ne” nepoznatim ljudima	113
Kako da kažete „ne” sebi	116
Poslednje misli o veštini odbijanja	119
Jeste li uživali čitajući „Reci NE bez osećaja krivice”?	121
O autoru	123

OSTALE KNJIGE DEJMONA ZAHARIJADESA

Radost nesavršenosti: Kako da učutkate kritičara u sebi, pobedite perfekcionizam i postanete najbolja verzija sebe!

Da li zbog perfekcionizma osećate stres, razdražljivost i hronično nezadovoljstvo? Evo kako da učutkate kritičara u sebi, prihvatite nesavršenost i živite bez straha!



Lek za odugovlačenje: Dvadeset jedna dokazana taktika kako da se izborite sa odugovlačenjem, ovladate svojim vremenom i povećate produktivnost!

Da li se mučite sa odlaganjem obaveza? Otkrijte kako da reagujete mudro, donosite brze odluke i najzad pobedite odugovlačenje!



Jutarnja promena iz korena: Kako da postanete produktivniji, rasplamsate svoju energiju i stvorite izuzetan život – dan po dan!

Da li biste voleli da svakog dana ustanete na „pravu” nogu? Evo kako da stvorite kvalitetne jutarnje rutine koje će vam doneti više svakodnevnih uspeha!



Brzi fokus: Brzi vodič za ovladavanje pažnjom, ignorisanje stranpu-tica i veću produktivnost!

Da li vam stalno nešto odvlači pažnju? Da li vam misli odlutaju nakon samo nekoliko minuta? Naučite kako da razvijete laserski oštru koncentraciju!



Revolucija malih navika: Deset koraka za preobražaj života zahvaljujući moći mini-navika!

Imate li dnevno pet slobodnih minuta? Iskoristite ovaj jednostavan, delotvoran plan za sticanje svake navike koju poželite!



Formula za spisak obaveza: Kako da uspešno napravite spisak obaveza!

Konačno! Sistem koji korak po korak pokazuje kako da napravite spisak obaveza koji će vam zapravo pomoći da te obaveze i ispunite!



Tridesetodnevni plan produktivnosti: Prekinite s trideset loših navika koje vam sabotiraju upravljanje vremenom – dan po dan!

Potreban vam je akcioni plan kako biste povećali svoju produktivnost? Ovaj tridesetodnevni vodič rešenje je za sve vaše teškoće sa upravljanjem svojim vremenom!



Razbijanje vremena na deliće: Akcioni plan u deset koraka koji će vam pomoći da budete produktivniji

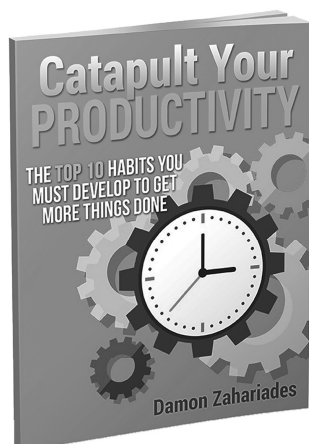
To je jedna od najpopularnijih strategija za upravljanje vremenom koja se danas koristi. Udvostručite svoju produktivnost ovim jednostavnim sistemom od deset koraka.

**Digitalna detoksikacija: Vodič kroz oslobađanje od zavisnosti od tehnologije, negujete usmerenu pažnju i obogatite svoj život kreativnošću, nadahnućem i ravnotežom!**

Da li ste zavisni od *fejsbuka* i *instagrama*? Da li ste opsednuti telefonom? Koristite ovaj jednostavan plan da se odmorite od tehnologije, korak po korak!

**Kompletan spisak izdanja potražite ovde:
<http://artofproductivity.com/my-books/>**

POKLON ZA VAS



Voleo bih da vam nešto poklonim u znak zahvalnosti što ste kupili ovu knjigu. To je moj vodič na četrdeset strana u PDF formatu pod naslovom *Katapultirajte svoju produktivnost!* Glavnih deset navika koje morate razviti da biste bili uspešnji.

Dovoljno je kratak da se brzo pročita, ali i dovoljno sadržajan da ponudi izvodljive savete koji mogu značajno da vam pomognu u životu.

Možete odmah pristupiti vodiču *Katapultirajte svoju produktivnost* na linku **<http://artofproductivity.com/free-gift/>**.

Na stranicama koje slede, naučiću vas kako da kažete ne sa samopouzdanjem i bez griže savesti. Usput ćete razviti asertivnost, neophodnu za odbijanje zahteva koji nisu u skladu sa vašim ciljevima, potrebama i uverenjima.

VAŽNE PORUKE O TOME ZAŠTO TREBA REĆI „NE”

Ako vi nećete da prioritizujete sopstveni život, ne znači da i drugi neće.

– Greg Makion

„Ne” koje se izgovori s najdubljim mogućim uverenjem je mnogo bolje od „da” koje se izgovori samo da bi se nekom udovoljilo ili, još gore, da bi se izbegla nelagodnost.

– Mahatma Gandi

Razlika između uspešnih ljudi i veoma uspešnih ljudi je u tome što veoma uspešni ljudi gotovo svima kažu „ne”.

– Voren Bafet



PRVI DEO



NAVIKA UDOVOLJAVANJA LJUDIMA

Pomislite na prijatelja ili poznanika za koga smatrate da se uvek trudi da udovolji drugima. Ta osoba je verovatno najfinija osoba koju poznajete. Uvek spremna da priskoči u pomoć. Možete računati na nju kad god vam nešto zatreba. Ta osoba će rado zapostaviti sve svoje lične planove kako bi se pozabavila *vašim* željama i potrebama.

Da li vam ovakvo ponašanje zvuči strašno poznato? Da li primećujete oblike takvog ponašanja kod sebe? Na primer, kada vas neko zamoli za pomoć, da li odmah ostavljate svoj trenutni posao i kažete: „Nema problema“?

Tu se sada javlja veći problem: da li se često osećate nesrećno, isfrustrirano i iscrpljeno zbog toga što neprestano stavljate tuđe prioritete ispred svojih potreba?

Ako se pronalazite u tome, onda je ovo knjiga za vas.

Sposobnost da sagovornicima kažete *ne* je jedna od najvažnijih vještina koje možete razviti u životu. Ona vam bezmalo daje slobodu da se bavite sopstvenim interesovanjima, kako ličnim tako i profesionalnim. Sa takvim ciljem ona će vam povećati produktivnost, unaprediti odnose s drugim ljudima i ispuniće vas osećajem sigurnosti i mira, koji vam možda u ovom trenutku deluje potpuno strano.

Sposobnost da kažete *ne* je tako oslobađajuća. Međutim, razvijanje te sposobnosti često nije tako lako. Štaviše, za većinu nas, ona zahteva da se izborimo s dugogodišnjom, potpuno obrnutom praksom. Za *neke* od nas, naučiti kako reći *ne* znači suočiti sa celoživotnom indoktrinacijom, koju su nam nametali roditelji, učitelji, šefovi, kolege i članovi porodice.

Bilo kako bilo - isplati se! Kada budete bili u stanju da kažete *ne* sa samopouzdanjem i elegancijom, i kada to budete činili redovno, primećete da se menja način na koji vas drugi doživljavaju. Više će vas poštovati; više će ceniti vaše vreme; i posmatraće vas više kao vođu, a manje kao sledbenika.

A to je samo vrh ledenog brega.

Želite da saznate više o tome? Jeste li spremni da najzad obuzdate svoju sklonost prema ugađanju ljudima odgovarajući uvek i na svaki zahtev sa *da*? Ako jeste, dozvolite da vam najpre opišem svoje lično iskustvo sa besramnim pokušajima da svima uvek udovoljim...

PROŠLI ŽIVOT U KOJEM SAM UDOVOLJAVAO DRUGIMA

Da, ja sam bivši udovoljavač tuđim potrebama. Da ste me znali iz školskih i fakultetskih dana, ne biste morali da čekate na pomoć. Jednostavno bih bio tu za vas. Samo je trebalo da pitate i bez problema bih žrtvovao sve svoje obaveze da bih vama izašao u susret.

Ta tendencija da pristajem na sve, bez obzira na moje lične potrebe, zasnivala se na izvesnom broju uverenja. Njih ćemo razmotriti u drugom delu knjige pod nazivom: „Razlozi zbog kojih nam je teško da kažemo *ne*”. Za sada je dovoljno reći da sam bio slika i prilika osobe koja samo želi da udovolji drugima.

I bio sam nesrećan.

Međutim, kad god sam pristajao na nečiji zahtev, osećao sam da radim pravu stvar. Imao sam priliku da usrećim drugu osobu. Kako je ta odluka mogla biti pogrešna?

Ipak, glasić u mojoj glavi bi mi uvek nabijao na nos to da time što drugima govorim *da*, zapravo sebi govorim *ne*. Vreme koje posvetim tuđim potrebama više neću moći da potrošim na svoje želje i aktivnosti.

Novac koji im dam više mi neće biti na raspolaganju da finansiram svoje potrebe i interesovanja.

Naravno, dozvoljavao sam drugima da troše moje vreme, novac, čak i moj rad u *sopstvene* svrhe, dok su moja interesovanja ostajala na poslednjem mestu.

Na primer, dok sam bio na koledžu imao sam kombi. To me je činilo glavnim kandidatom za pomaganje prijateljima tokom selidbi. Kao što možete pretpostaviti, redovno su me molili baš za to.

Pošto mi je ugađanje drugima tada još uvek teklo venama, brzo sam pristajao. Glasić u mojoj glavi me je i dalje neumorno kudio što sklanjam svoje interese i prioritete u stranu. Da stvar bude gora, taj glasić je bio uporan. I polako je u meni budio gorčinu – kako prema sebi, tako i prema ljudima koji su me rutinski molili za pomoć.

Moje potrebe su se sve više gomilale.

Svaki put kad me je neko pitao da mu nešto učinim, pristajao sam iako to nisam hteo. Do te mere mi je bila usađena navika da se staram o drugima. Sa svakim novim pristankom, u meni je rastao osećaj nezadovoljstva krčeći put ogorčenosti i očaju. Iznova i iznova žrtvovao sam svoje interese pomaganju drugima znajući da se zbog toga osećam sve nezadovoljnije.

Nikog nisam mogao za to da krivim osim sebe.

U nekom trenutku, odlučio sam da mi je svega preko glave. Počeo sam da odbijam sve molbe prijatelja za pomoć oko selidbi. Štaviše, odbijao sam skoro sve molbe za bilo kakvu vrstu pomoći.

Sa ove tačke gledišta, kajem se zbog tog pristupa. Bila je to refleksna reakcija izazvana mojim rastućim nezadovoljstvom i samoprezirom, i bila je, sama po sebi, prestroga. Bile su mi potrebne godine eksperimentisanja i prakse da naučim kako da promišljenije i uvidavnije odbijem zahtev.