

DAMON ZAHARIADES

UMENIE

POVEDAŤ

NIE

AKO SI STÁŤ ZA SVOJÍM NÁZOROM,
AKO ZÍSKAŤ SPÁŤ SVOJ ČAS, STRATENÚ ENERGIU
A NEDOVOLIŤ OSTATNÝM,
ABY VÁS BRALI AKO SAMOZREJMOŠŤ
(A TO BEZ VÝČITIEK SVEDOMIA!)

UMENIE POVEDAŤ NIE

Ako si stáť za svojím názorom, ako získať späť svoj čas, stratenú energiu a nedovoliť ostatným, aby vás brali ako samozrejmosť (A to bez výčitiek svedomia!)

DAMON ZAHARIADES

Original title:

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!)

Translated and published by Citadella Publishing with permission from the Art of Productivity and DZ Publications. This translated work is based on The Art Of Saying NO by Damon Zahariades.

Copyright © 2017 by Damon Zahariades. All Rights Reserved. The Art of Productivity and DZ Publications is not affiliated with Citadella Publishing or responsible for the quality of this translated work.

Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of from Art of, Productivity and DZ Publications.

Prvé vydanie.

Všetky práva vyhradené. Táto publikácia ani žiadna jej časť nesmie byť kopírovaná, rozmnožovaná ani inak šírená bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Preklad © Mgr. Simona Petková
Redakčná úprava a korektúry: Albert Lučanský
Grafická úprava: Mgr. Michaela Janeček
Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2025

ISBN: 978-80-8182-255-1

DAMON ZAHARIADES

UMENIE

POVEDAŤ

NIE

AKO SI STÁŤ ZA SVOJÍM NÁZOROM,
AKO ZÍSKAŤ SPÄŤ SVOJ ČAS, STRATENÚ ENERGIU
A NEDOVOLIŤ OSTATNÝM,
ABY VÁS BRALI AKO SAMOZREJMOSŤ
(A TO BEZ VÝČITIEK SVEDOMIA!)



Citadella

OBSAH

OBSAH	5
ĎALŠIE KNIHY OD DAMONA ZAHARIADESA	9
CITÁTY O TOM, AKO HOVORIŤ NIE	11
 PRVÁ ČASŤ	 14
ZVYK NEUSTÁLE SA DRUHÝM ZAVĎAČOVAŤ	14
Keď som sa v minulosti druhým zavďačoval	15
Dôležitosť uprednostňovania vlastných potrieb	17
Psychológia asertivity	19
Asertivita verzus agresivita	20
Ako zdvorilo povedať nie	22
Čo sa v tejto knihe naučíte	24
Ako z knihy vyťažiť maximum	26
 DRUHÁ ČASŤ	 30
DÔVODY, PREČO SA NÁM ŤAŽKO HOVORÍ NIE	30
Nechceme ľudí uraziť	31
Nechceme ľudí sklamať	32
Nechceme vyzerať sebecky	33
Túžime ľuďom pomáhať	35
Bojujeme s nízkou sebaúctou	37
Chceme, aby nás ostatní mali radi	38
Chceme, aby si nás ľudia cenili	39
Máme strach, že premeškáme príležitosť	41
Podľahneme citovému vydieraniu	42

Nechceme vyvolať konflikt	44
Vyvinuli sme si návyk uspokojovať ostatných	45
RÝCHLY TEST: STE ČLOVEK, KTORÝ SA ZAVĎAČUJE?	47
TRETIA ČASŤ	54
10 SPÔSOBOV, AKO POVEDAŤ NIE (BEZ TOHO, ABY STE SA CÍTLI AKO KRETÉN)	54
STRATÉGIA č. 1: Buďte priami a úprimní	55
STRATÉGIA č. 2: Nehrajte o čas	57
STRATÉGIA č. 3: Nahradte „nie“ iným slovom	59
STRATÉGIA č. 4: Snažte sa vyhnúť výhovorkám	61
STRATÉGIA č. 5: Prevezmite zodpovednosť za svoje rozhodnutia	63
STRATÉGIA č. 6: Poproste žiadateľa, aby sa ozval neskôr	65
STRATÉGIA č. 7: Vyhybajte sa klamaniu o tom, že nemáte čas	67
STRATÉGIA č. 8: Navrhните alternatívu	69
STRATÉGIA č. 9: Navrhните kvalifikovanejšiu osobu	71
STRATÉGIA č. 10: Vysvetlite nedostatok možností	73
Bonusová stratégia č. 1: Buďte rozhodní	75
Bonusová stratégia č. 2: Buďte zdvorilí	77
Bonusová stratégia č. 3: Postavte sa svojmu strachu, že niečo zmeškáte	79
Bonusová stratégia č. 4: Odmietnite podľa kategórie	81
Nie ste zodpovední za reakciu druhých	83
Na vašom čase a záujmoch záleží	84
Odmietnutie z vás nerobí zlého človeka	85
Začnite s malými odmietnutiami	87

ŠTVRTÁ ČASŤ	92
BONUSOVÝ MATERIÁL	
AKO POVEDAŤ NIE V ROZLIČNÝCH SITUÁCIÁCH	92
Ako povedať nie rodine	93
Ako povedať nie partnerovi	94
Ako povedať nie svojim deťom	96
Ako povedať nie priateľom	98
Ako povedať nie susedom	100
Ako povedať nie kolegom	102
Ako povedať nie šéfovi	104
Ako povedať nie klientom	106
Ako povedať nie cudzincom	108
Ako povedať nie sebe samým	110
 POSLEDNÉ SLOVÁ NA ZÁVER	 114
 PÁČILA SA VÁM KNIHA?	 116
 O AUTOROVI	 118

**ĎALŠIE KNIHY OD AUTORA DAMONA
ZAHARIADESA NÁJDETE NA STRÁNKE**
<http://artofproductivity.com/my-books/>

Radosť z nedokonalosti:

Ako bez stresu umlčať svojho vnútorného kritika, zvíťaziť nad perfekcionizmom a stať sa svojou najlepšou verziou!

Spôsobuje vám perfekcionizmus stres, podráždenie alebo sa cítite nešťastní? Prečítajte si návod, ako umlčať svojho vnútorného kritika, prijať nedokonalosť a žiť bez strachu!

Liečba prokrastinácie:

21 osvedčených taktík, ako prekonať vnútorného prokrastinátora, byť pánom svojho času a zvýšiť svoju produktivitu!

Bojujete s prokrastináciou? Zistite, ako rýchlo konať, robiť rýchle rozhodnutia a konečne prekonať vnútorného prokrastinátora!

Zmena rannej rutiny:

Ako zvýšiť produktivitu, naštartovať energiu a vytvoriť si výnimočný život - jedno ráno za druhým!

Chceli by ste do každého dňa vykročiť správnou nohou? Prečítajte si, ako si vytvoriť kvalitnú rannú rutinu, ktorá vás nakopne do každodenného úspechu!

Rýchle sústredenie:

Ako začať so zvládaním pozornosti, ignorovaním rozptýlenia a dokončiť viac za kratší čas!

Ste neustále rozptýlení? Už po niekoľkých minútach vám blúdi myseľ kade-tade? Naučte sa, ako si vybudovať dokonalé sústredenie!

Revolúcia malých návykov:

10 krokov, ako zmeniť váš život len pomocou sily malých návykov!

Máte 5 minút denne? Použite tento jednoduchý, účinný plán na vytvorenie akéhokoľvek vytúženého nového návyku!

Ako na zoznam úloh:

Jednoduchá príručka na vytvorenie zoznamu úloh, ktorý funguje!

Konečne! Systém na vytváranie zoznamov úloh krok za krokom, ktorý vám zaručene pomôže vaše úlohy splniť.

30-dňový plán produktivity:

Odstráňte 30 zlovykov, ktoré ničia vašu organizáciu času. Jeden deň za druhým!

Potrebujete denný plán na zvýšenie produktivity? Táto 30-dňová príručka je riešením vašich problémov s organizovaním času!

Metóda rozdelenia času:

Plán s 10 krokmi, ako zvýšiť produktivitu

Jedna z najobľúbenejších stratégií riadenia času používaných v súčasnosti. Zdvojnásobte svoju produktivitu použitím tohto jednoduchého systému 10 krokov.

Digitálny detox:

Základný sprievodca prekonania závislosti na technológiách, pestovania všímavosti, lepšie užívanie kreativity, inšpirácie a rovnováhy v živote!

Ste závislí od Facebooku alebo Instagramu? Ste posadnutí svojím telefónom? Použite tento jednoduchý plán a doprajte si dovolenku od technológií!

CITÁTY O TOM, AKO HOVORIŤ NIE

• • •

„Ak nepostavíš svoj život na prvé miesto, nikto iný to neurobí.“

Greg McKeown

„Nie vyslovené z hĺbky vášho presvedčenia je lepšie ako áno povedané len preto, aby ste sa druhým zapáčili, alebo ešte horšie, aby sa vyhli problémom.“

Mahatma Gándhí

„Rozdiel medzi úspešnými ľuďmi a skutočne úspešnými ľuďmi je v tom, že skutočne úspešní ľudia hovoria nie takmer na všetko.“

Warren Buffett

• • •

PRVÁ ČASŤ

ZVYK NEUSTÁLE SA DRUHÝM ZAVĎAČOVAŤ

PRVÁ ČASŤ

ZVYK NEUSTÁLE SA DRUHÝM ZAVĎAČOVAŤ



Spomeňte si na priateľa alebo známeho, ktorého považujete za typickú osobu, ktorá sa zavďačuje (ang. „people pleaser“, poz. prekl.), teda za človeka, ktorý sa snaží druhým za každú cenu vyhovieť. Tento človek je pravdepodobne jedným z najmilších ľudí, akých poznáte. Vždy je pripravený podať pomocnú ruku. Môžete sa spolať, že vám kedykoľvek pomôže. Svoje osobné ciele vždy ochotne odloží na vedľajšiu koľaj, aby vyhovel *vaším* želaniam a potrebám.

Je vám toto správanie až príliš známe? Pozorujete niektoré stránky aj na sebe? Napríklad ak vás niekto požiada o pomoc, ihneď ukončíte akúkoľvek činnosť a odpoviete „samozrejme!“?

A mám oveľa dôležitejšiu otázku: Cítite sa často nešťastní, vystresovaní a vyčerpaní, pretože kladiete blaho ostatných pred vlastné?

Ak áno, táto kniha je práve pre vás.

Naučiť sa, ako hovoriť nie, je jedna z najdôležitejších zručností, na ktorej môžete v živote pracovať. Umožňuje vám zameriavať sa na vlastné ciele, osobné aj profesionálne. Vo výsledku vám pomôže zvýšiť produktivitu,

zlepšiť vzťahy a naplní vás pocitmi sebavedomia a rozvážnosti, ktoré sa vám v tomto momente môžu zdať cudzie.

Schopnosť povedať nie je oslobodzujúca. Vyvinúť si túto zručnosť je však často náročné. Pre väčšinu z nás to znamená odnaučiť sa dlhé roky zaužívaných zvykov, keď sme robili pravý opak. *Niektorí* sa tak musia postaviť celoživotnému vštepovaniu návykov od rodičov, učiteľov, nadriadených, kolegov či členov rodiny.

Stojí to však za to. Keď sa raz naučíte sebavedomo a slušne povedať nie, a budete tak robiť pravidelne, všimnete si zmeny v tom, ako vás ostatní vnímajú. Budete vzbudzovať väčšiu úctu, ľudia si budú viac vážiť váš čas a budú vás považovať za lídra, nie iba za nasledovateľa.

A to je len špička ľadovca.

Chcete vedieť viac? Ste pripravení konečne potlačiť nutkanie potešiť ľudí tým, že stále odpovedáte áno? Dovoľte mi teda opísať svoju osobnú skúsenosť, pretože i ja som bol bez akejkoľvek hanby človekom, ktorý chcel vždy potešiť ostatných...

KEĎ SOM SA V MINULOSTI DRUHÝM ZAVĎAČOVAL

Stále sa zotavujem z neustáleho nutkania potešiť ostatných. Keby ste ma poznali na strednej či vysokej škole, nikdy by vám nechýbala pomocná ruka. Vždy by som tam bol pre vás. Stačilo len poprosiť. Bez váhania by som obetoval vlastné záujmy, aby som vám pomohol s tými vašimi.

Tento sklon k neustálemu kladnému odpovedaniu bez ohľadu na okolnosti bol výsledkom niekoľkých faktorov. Pozrieme sa na ne v druhej časti tejto knihy s názvom *Dôvody, prečo máme problém povedať nie*. Nate-raz len poviem, že som bol typický človek, ktorý sa všetkým zavďačoval.

A bol som nešťastný.

Vždy keď som niekomu povedal áno, cítil som, že robím správnu vec. Pomohol som inému človeku, aby bol šťastný. Ako by som to mohol niekedy ľutovať?

Nejaký hlások mi však vravel, že áno pre iných znamená nie pre mňa. Tento čas už nikdy nemôžem venovať vlastným cieľom. Peniaze, ktoré poskytnem druhým, už nikdy nebudem mať k dispozícii pre svoje potreby a záujmy.

No i tak som dovolil, aby ostatní využívali môj čas, peniaze aj námahu na *vlastné* záujmy, zatiaľ čo tie svoje som odsúval na vedľajšiu koľaj.

Napríklad, počas svojho štúdia na vysokej škole som vlastnil pikap. Stal som sa tak ideálnym kandidátom na pomoc pri sťahovaní svojich priateľov. Podľa očakávania ma o to pravidelne žiadali.

Ako človek, ktorý chce vždy každému vyhovieť, som ihneď súhlasil. Vždy som však v hlave počul nesúhlasný hlások, ktorý ma kritizoval za to, že odkladám vlastné záujmy a priority. Tento hlas bol neúnavný. A postupom času som bol čoraz nahnevanejší – na seba aj na ľudí, ktorí ma pravidelne žiadali o pomoc.

Akoby som padal v nekonečnej špirále.

Vždy keď som mal niečo pre niekoho urobiť, povedal som áno proti svojej vôli. Zvyk vyhovieť ostatným som mal v sebe hlboko zakorenený. S každým súhlasom však vo mne rástol pocit nespokojnosti a na povrch vychádzala horkosť a zúfalstvo. Opakovane som obetoval vlastné záujmy na pomoc ostatným, a to napriek tomu, že som cítil, ako ma to robí čoraz nešťastnejším.

Obviňovať som však mohol len sám seba.

V istom bode som sa rozhodol, že toho mám dosť. Odmietal som priateľom pomôcť s ďalším sťahovaním. Vlastne som odmietal pomôcť s čímkoľvek.

Spätne tento prístup ľutujem. Bola to impulzívna reakcia vyvolaná rastúcou rozhorčenosťou a vážnym odporom k sebe samému. Trvalo mi roky skúšania a praxe, aby som sa naučil, ako povedať nie slušne a s rozmyslom.

Umenie povedať nie vám pomôže zmeniť neustále nutkanie vyhovieť ostatným a dať na prvé miesto vlastné potreby a túžby. A najmä vám ukáže, ako to urobiť bez toho, aby ste ľutovali, že ste sa zachovali neúprosne, ako som to urobil kedysi dávno ja.

DÔLEŽITOSŤ UPREDNOSTŇOVANIA VLASTNÝCH POTRIEB

Jedna z najcennejších lekcií, akú som sa naučil, je, že nikto nebude myslieť na môj čas a uprednostňovať moje potreby tak dôsledne ako ja. To je pochopiteľné. Väčšina ľudí koná zo sebeckých dôvodov. Prirodzene uprednostňujú vlastné záujmy pred záujmami ostatných. To znamená, že každý z nás je zodpovedný za to, že naše osobné potreby budú uspokojené.

Nikto to neurobí za nás.

Navyše je dôležité, aby sme uspokojili najskôr vlastné potreby *predtým*, ako sa budeme venovať potrebám ostatných. Toto tvrdenie sa vám nemusí páčiť, najmä ak sa usilujete byť láskaví a nápomocní vo všetkom, čo robíte. No ak dovoľíte, aby vaše potreby zostali v úzadí, zatiaľ čo neustále vyhovujete ostatným, je to cesta k hnevu a zatrpknutosti. Takéto

zanedbávanie svojho ja môže dokonca prerásť aj do zdravotných ťažkostí (hovorím z vlastnej skúsenosti).

Keď radím uprednostniť svoje potreby, neznamená to, že ostatné máte ignorovať. Vôbec nie! Stále môžete podať pomocnú ruku priateľom, rodine, kolegom aj neznámym, keď vás o ňu požiadajú. Dôležité je, aby ste tak nerobili na úkor svojich potrieb. Napokon, ako veľmi budete užitoční pre druhých, keď budete dlhodobo zanedbávať seba?

Napríklad si predstavte, že pomáhate druhým tak často, že nemáte čas na jedlo, obetujete spánok, či sa zrieknete aktivít, ktoré máte radi. Časom budete takí vyčerpaní, podráždení a nešťastní, že nebudete schopní ani ochotní iným pomôcť.

Práve preto odporúčam dbať *najskôr* o svoje potreby. Keď máte čas, energiu a chuť, potom sa môžete slobodne venovať potrebám iných. Budete sa môcť rozhodovať podľa svojich možností a pomôžete bez toho, aby ste riskovali či zanedbali vlastné zdravie a šťastie.

Spomeňte si, ako letušky vysvetľujú cestujúcim bezpečnostné predpisy na palube lietadla. V prípade, že v kabíne klesne tlak, musíte nasadiť kyslíkovú masku najskôr *sebe*, a až potom pomôcť *ostatným*. Na prvom mieste ste vy. Následne pomáhate iným. Tieto inštrukcie nie sú určené na propagáciu sebazáchovy. Letecká spoločnosť vie, že ak najprv pomôžete iným, riskujete hypoxiu. V takom prípade by ste ostatným nemohli pomôcť *vôbec*.

Aj v prípade, že uprednostníte svoje potreby, niektorí budú neodbytní. Nie nepovažujú za odpoveď.

V takom prípade musíte by asertívni...

PSYCHOLÓGIA ASERTIVITY

Podľa niektorých ľudí sa s asertivitou narodíte. To však nie je pravda. Asertivita je naučená vlastnosť. V kontexte tejto knihy je to naučená *zručnosť*.

Byť asertívny znamená mať sebavedomie vyjadriť svoje potreby a túžby, ísť si za svojimi cieľmi, i keď narazíte na odpor. Znamená to, že ľudia poznajú váš postoj k danej téme a nenechávajú žiadny priestor na nejasnosti.

Asertivita znamená vyjadriť svoj postoj bez toho, aby ste od niekoho potrebovali súhlas alebo uistenie.

Predstavte si, že sa s priateľom rozprávate o politike. Byť asertívny znamená vyjadriť svoj názor, aj keď je v rozpore s názorom vášho priateľa.

Ďalší príklad: predstavte si, že v miestnom kine sledujete najnovší trhák a osoba vedľa vás hlasno telefonuje. Asertivita znamená, že dotyčného požiadate, aby sa stíšil alebo telefón vypol.

Alebo vás priateľ požiada, aby ste ho v piatok odviezli na letisko. Ak už máte dohodnuté iné plány, odpoviete nie, hoci môže reagovať negatívne.

Vo svojej podstate asertivita predstavuje úprimnú komunikáciu. Nič viac. To je dobré, pretože to znamená, že s asertivitou sa nenarodíte. Môžete ju rozvíjať tréningom a praxou.

V tejto knihe si rozoberieme, ako asertivita zohrávala rolu v odmietaní žiadostí ostatných. To je účel tejto knihy. Na tejto ceste však zistíte, že jediná dôležitá zručnosť (povedať nie) môže slúžiť aj ako odrazový mostík, aby ste sa stali asertívnejšími v každej oblasti svojho života.

Počas tohto procesu sa zmení vaše myslenie. Stanete sa otvorenejšími hovoriť o svojich myšlienkach s ostatnými. Budete jednoduchšie žiadať o to, čo potrebujete a chcete. Budete menej váhať pri vyjadrovaní svojich názorov a budete pripravenejší postaviť sa za tých menej schopných či zdráhajúcich sa postaviť za seba.

A, samozrejme, zlepšíte sa a zvyknete si vyslovovať to krásne slovo, ktoré môže zmeniť váš život: nie.

ASERTIVITA VERZUS AGRESIVITA

Je dôležité, aby sme rozlišovali medzi asertivitou a agresivitou. Často si ich ľudia zamieňajú. Ide však o dve odlišné formy správania.

Zdravo asertívny človek je úctivý. Ako sme uviedli v predchádzajúcej kapitole, byť asertívny znamená sebavedomo komunikovať svoj postoj.

Agresivita je útočná. Agresívna osoba komunikuje hrubým, pohŕdavým a dokonca výhražným spôsobom.

Uvedme si niektoré príklady oboch správania v rôznych situáciách.

VYJADRENIE NESÚHLASU

Asertivita: Vypočujeme si druhú osobu a potom, ako skončí, vyjadríme svoj opačný názor.

Agresivita: Druhú osobu prerušujeme a skáčeme jej do reči.