

#жизнь_прекрасна

САРА НАЙТ

КНИГИ АВТОРА
ПЕРЕВЕДЕНЫ
НА 30 ЯЗЫКОВ

НЕТ, чёрт возьми!

Как перестать говорить «да»,
когда вам этого совсем не хочется

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2022

Содержание



То, в чем сегодня нуждается
наш мир, это НЕТ, сладостное НЕТ! 13

Я не та, о которой говорю 17

Превращаем Status quo в Статус No! 24

↓

ДА или НЕТ?

Решите сами, что для вас лучше 29

Не ваш враг 33

Грядут соглашаторы 35

Человекоугодник 36

Достигатор 37

СПВшник 38

Слабак 39

Разные НЕТ для разных парней 47

Жесткое НЕТ 47

Нет-в-данный-момент 48

Нет, чёрт возьми! 7

Профессиональное НЕТ (ProNET)	50
Откажи-и-Предложи	51
<i>Бонус: мощное нет</i>	53
Врата «Черт возьми, нет»	56
<i>Считаем овец</i>	58
Поговорим о чувстве вины, детка	62
Но что, если я действительно не могу отказаться?	68
<i>Должен ли? Надо ли? Смогу ли?</i>	70
Легко предложи — легко откажи	74
Как говорить то, что думаешь, не становясь при этом засранцем	77
<i>Сожалею — не сожалею</i>	79
Сценарии и сюж-неты: тренировочный раунд	83
<i>МНЕ, СЕБЕ и Я</i>	104
Радость отказа	108



УХОДИМ В ОТКАЗ

Как говорить НЕТ практически всему 111

ПРИГЛАШЕНИЯ 115

Во-первых: заметка для СПВшников 117

Приглашения без сожалений 120

Не наше дело — объяснять почему 121

Ловим отблеск НЕТ 122

Сценарии и сюж-неты: вечеринки 125

Свадьбы 133

Собрания 136

Штаны горят 138

Это не ты, это я 139

Сценарии и сюж-неты: свидания 141

*Сводник, сводник,
найди мне кого-нибудь* 143

Сценарии и сюж-неты:
присоединение и приобщение 144

Черт побери, что-то случилось 147

Гребаные заметки:
версия для приглашений 148

ОДОЛЖЕНИЯ 151

Эй, ты можешь кое-что для меня сделать? 153

Преждевременный отказ 156

Эй, дружище, не подбросишь денегжат? 158

Пожертвования 158

Займы 159

Инвестиции 160

Эй, можно я повыедаю тебе мозг? 161

Совет авансом 163

Момент истины 166

Есть ли в доме врач? 170

Могу я узнать твое мнение?	171
<i>Рециди-нет-висты</i>	174
Я собираюсь сделать вам предложение, от которого вы сможете отказаться	176
Гребаные заметки: редакция для просьб, советов и одолжений	178
РАЗРЕШЕНИЕ И СОГЛАСИЕ	180
Разрешите на борт, капитан?	182
Нет значит нет	184
РАБОТА И ПРОЧИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ	188
Сценарии и сюж-неты: поставщики	190
Сценарии и сюж-неты: коллеги	192
Сценарии и сюж-неты: клиенты и покупатели	195
Я бы не сказал, что мне недостаточно: СПВшник на работе	199
Вверх, вверх, а никак	202
Сценарии и сюж-неты: начальство	205
<i>Доктор НЕТ</i>	208
<i>Что, если вы босс?</i>	210
Сила переговоров	212
Гребаные заметки: редакция для деловых людей	216

ПАРТНЕРЫ 219

Сценарии и сюж-неты: партнеры 221

*Он сказал, она сказала,
они сказали, мы сказали* 221

Сила обоюдного запрета 226

*Делать или не делать —
вот в чем вопрос* 227

Эй, пока ты не лег... 230

*Может быть,
вам не стоит этого делать?* 231

*Все дело в стобаксовых купюрах
(и в интиме)* 234

Гребаные заметки:
редакция для партнеров 239

СЕМЬЯ 241

Смотри, мам... 243

Сценарии и сюж-неты: родственники 245

Сценарии и сюж-неты: детишки 247

А как бы поступила Сара Найт? 248

Нет, но 251


Сценарии и сюж-неты:
родители, братья и сестры.

Раунд первый 253

*Разветвление: сюж-неты
о дальних родственниках* 258

Сценарии и сюж-неты: родители, братья и сестры. Раунд второй	260
Сценарии и сюж-неты: родители, братья и сестры. Раунд третий	267
Гребаные заметки: семейный вариант	273
Эпилог	276
<i>Вы не можете всегда получать то, чего хотите: притча</i>	<i>277</i>
Благодарности	284
Об авторе	290

То, в чем сегодня нуждается наш мир, это НЕТ, сладостное НЕТ!



Почему же так чертовски тяжело сказать «нет»?

Почему произнести одно короткое слово оказывается гораздо труднее, чем сделать все то, что мы в конечном счете делаем, потому что не смогли или не захотели ... просто вежливо отказать? Несмотря на то что чувствовали, что не должны соглашаться.

Что заставляет нас до предела забивать свои календари или опустошать, счета вместо того чтобы просто сказать «Я не могу», «Не сегодня» или «Простите, юная леди, но я не люблю печенье скаутов¹. Оно на вкус как унылый песок».

¹ Ежегодно в США девочки-скауты продают печенье собственного производства. Вырученные деньги идут на благотворительность и социальные нужды. Традиция зародилась в Америке в начале XX века, а в наши дни этот бизнес достиг многомиллионного оборота. *Прим. ред.*

Я много думала над этим вопросом с тех пор как написала свою первую книгу «Магический пофигизм. Как перестать париться обо всем на свете и стать счастливым прямо сейчас». Долгие годы я пыталась донести одно свое глубокое убеждение через все книжные магазины, подкасты, интервью на радио и ТВ по всему миру: это ваше право — жить по собственным правилам. Вы вольны отказаться от событий, задач, расходов, обязательств и даже отношений, которые не делают вас счастливыми, и не должны винить себя за это. Другими словами, это нормально — говорить «нет», когда тебе, черт возьми, угодно, тому, кому, черт возьми, должен, и не сожалеть.

Однозначно, самый популярный вопрос читателей, слушателей и различных незнакомцев, который мне задавали, следующий:

**Вы говорите, что это нормально —
сказать НЕТ.**

Но как мне это сделать?

Буквально, КАК?

Вы, вероятно, озабочены тем же.

Я полагаю, вы зацепили книгу «НЕТ, черт возьми!» именно потому, что искали способы преодолеть грандиозную пропасть между желанием отказать и давлением необходимости, сказать «да».

Возможно, вы уже ощутили выгорание от огромного количества задач на работе, кучи школьных проектов или от домашних дел.

Может быть, вы, как моя подруга Лорен, уже спустили сотни долларов на международный роуминг, не в силах послать подальше Национальный комитет Демократической партии, когда те трезвонили вам весь отпуск.

Не исключено, что вы даже пытались пару раз сказать нет, когда было уже невозможно, но что-то пошло не так.

Мутные взгляды, чувство вины и слезы — и вы опять прогибаетесь, обрекая себя на вечное ДА просто потому, что в данный момент так проще.

Милый мой, НЕТ!

Знаете, я кое-что поняла. Когда я писала целую книгу, о которой журнал RealSimple метко сказал, что она облегчит душу и очистит календарь, освободив время и энергию для себя (и аккаунта Netflix), я осознала, что «Магический пофигизм» фокусируется прежде всего на том, чтобы обрести способность говорить «нет» самому себе, в своем сознании.

И поскольку вам сначала надо научиться говорить «нет» себе, прежде чем посылать подальше кого-то еще, в «НЕТ, черт возьми!» мы сосредоточимся на лучших практиках. Я предложу некоторые новые техники вроде **«Чертовы баксы и бюджетирование»**, **«Расчистка ментального мусора»**, **«Персональная политика»**, и любимое всеми безвинное удовольствие — мой метод **«Не-Сожалей»**.

Затем я собираюсь сделать один большой прыжок в реальную практику и начать говорить «нет» людям в лицо (в мессенджерах, по почте, а также отправить обратно всякие там пригласительные).

Попомните мои слова: вы держите в руках настоящую энциклопедию — рог изобилия вежливых отказов и спо-

собов послать. Здесь по меньшей мере стопятьсот приемов, как сказать «нет», по, nein, non merci*. В книге есть диаграммы, иллюстрации, упражнения по заполнению пробелов вроде MadLibs™¹, но не MadLibs™, потому что это название принадлежит кому-то другому.

Я помогу вам избавиться от ежедневных мыслей о расписании и списках задач до нечастых, но оттого не менее обременительных, перспектив планирования двадцать пятой встречи выпускников просто потому, что вы были старостой класса (загляните в календарь) двадцать пять лет назад, или от необходимости запуска очень большого проекта в кратчайшие сроки до редкой просьбы стать донором спермы для лучшей подружки. Если вы действительно **ХОТИТЕ** сказать «нет», но не можете найти слов, чтобы буквально и окончательно кого-то отшить, то я с радостью вложу их в ваши уста.

Вас пригласили на собачий день рождения?

Или, может быть, попросили взять дополнительную работу без оплаты?

Арендодатель хочет поднять цену за жилье, не починив водонагреватель?

А может быть, стилист слишком старается, чтобы изменить ваш лук?

Или родители просят хотя бы подумать об удалении татуировки до свадьбы сестры?

¹ MadLibs™ — игра в слова, в которой нужно заполнить пробелы в рассказе подходящими словами. *Прим. ред.*

Не бойтесь, я покажу вам, как сказать твердое, но вежливое «нет» всем этим утомительным мольбам и уговорам. И даже больше.

Я постоянно говорю «нет» — моим друзьям и родителям, потенциальным клиентам и продюсерам, которые хотят, чтобы я просыпалась раньше, чем в привычные 10.30 утра, чтобы появиться в их утренних шоу на три часовых пояса раньше. Иногда я предлагаю альтернативу. Иногда говорю твердое нет. В любом случае совершенство достигается практикой. Эта книга демонстрирует всю длину и ширину моих НЕТ-файлов, один из которых обязательно подойдет для той бар-мицвы, от которой вы так хотели откосить последние двенадцать лет.

Да, говорить «нет» — это что-то вроде моей специальности. Однако моя жизнь не всегда была из разряда **«Нет, спасибо!»** или **«К черту это все!»**

Нет, нет, это не так.

Я не та, о которой говорю

До того, как я стала признанным во всем мире специалистом по установлению границ, я была таким картинным ребенком, который всегда на все соглашался, в действительности желая сказать «нет». А потом я удивлялась, отчего же ответить: «Конечно, конечно я смогу провести этот ваш бэби-шауэр¹» оказывалось легче и лучше, чем просто найти хороший повод отказаться. Если вы вообще

¹ Бэби-шауэр (детский душ) — популярная в США и других странах вечеринка типа мальчишника или девичника перед свадьбой, которую устраивают для будущей мамы до рождения малыша.

знакомы с моим творчеством, то данный пример является прекрасной иллюстрацией того, что я находилась в ином состоянии ума, нежели сейчас.

Когда мне было за 30, я перешла на новый уровень на-все-согласия. День ото дня вы могли бы услышать от меня «Конечно, без проблем» или «О'кей, конечно, могу».

Даже если это являлось проблемой для меня и я не могла бы это сделать.

Или не должна была.

Или просто не хотела.

Иногда я испытывала бессилие перед давлением сверстников. Иногда я и сама на себя слишком сильно давила и всегда игнорировала тихий голос в моей голове, который предупреждал меня, что сказать «да» — плохая идея. Но я все равно соглашалась в надежде, что все будет не так уж плохо.

Читатель, это почти всегда *так уж плохо*.

Список вещей, на которые я, к моему великому сожалению, успела согласиться за три десятилетия своей жизни, состоял из таких вот пунктов (но, конечно, не ограничивался ими):

- Делать чужие домашние задания.
- Лгать, чтобы прикрыть друга.
- Иметь секс с отвратительным субъектом.
- Идти в поход.
- Есть суши.
- Делать работу за меньшие деньги, чем она стоит.