

## БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

## Қалай "Жоқ"-деп айтып үйренуге болады?

ЖАРИЯЛАНДЫ  
22.01.2023СІЛТЕМЕ  
https://bilimger.kz/129694/

Сірә, біздің арамызда кез-келген өтінішке оп-оңай жоқ деп айта алатын адам жоқ шығар. Кез-келген адамда жәй ғана бас тарта алмайтын ситуациялар болады.

*Жақын туысың сенен қомақты ақша сұрап тұр, бірақ сен телефоныңның жаңа моделіне қызығып тұрсың.*

*Күйеуіңнің анасы үйіне қонаққа шақырып жатыр, бірақ сен құрбыларыңмен кездесуді бір апта бұрын жоспарлап қойғансың.*

*Пойыздағы үлкен әжей сенен астыңғы орынды сұрайды, бірақ ол сенің үстінгі орыннан қорқатыныңды білмейді.*

Иә, осындай жағдайлармен жиі кездескен кезде, өзімізді жәй ғана ақкөңілміз деп жұбатамыз. Алайда, бұл шынымен ақкөңілділіктің шыңы ма?

«Жоқ»-деп айта алмаудың бірнеше себептері болады:

- Мейірімді, ақжүрек адам болып көрінгісі келу;
- Басқа адамның көңіл күйін түсіріп алудан қорқу;
- Барлығына жағымды болғысы келу;
- Қарым-қатынасты бұзып аламын ба деген қорқыныш;

Осы сезімдердің барлығы адамды еркінсіздік пен сенімсіздікке алып келеді.

**«Жоқ» деп айтуға болады.**

Сіздің бастартуыңыз жәй ғана өтінішті орындауға шамаңыз немесе уақытыңыз жоқ екенін білдіреді.

— *Маған қарызға ақша бере тұршы.*

— *Жоқ, бере алмаймын, себебі дәл қазір ол ақша өзіме керек.*

**Есіңізде болсын, адамдармен тек қана өзіңізден артылатын ресурстармен бөлісуге болады.**

*«Жоқ» деп айтуды айнаның алдынан бастаңыз.*

*«Кешір, әзірге менің қолым бос емес.»*

«Қазір менің мүмкіншілігім жоқ, бірақ ойланып көрейін.»

**Сіз бере алатындай, көмектің басқа нұсқасын ұсынып көріңіз:**

«Саған 10 мың емес, 5 мың бере аламын»

«Бүгін қолым бос емес. Киноға ертең барсақ қалай болады?»

«Жоқ» деп айтудың басты ережесі ол — өзіңді кінәлі сезінбеу!

Яғни, ақырын-ақырын осындай тәсілдермен бас тарту. «Жоқ» деп мүмкіндігінше жиі айту керек деп ойламаңыз. Егер сіз әрқашан және бәріне оңай бас тартсаңыз, сіз жалғыз қалуыңыз мүмкін.

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.