

الفصل الثامن عشر

قل ببساطة "لا"

كل قرار، حتى لو كان خاطئاً، يتلوه شعور
بالسلام الداخلي.

ريتا ماي براون

بعد أن "نظّفت ورثت" حياتك، وخلقت مكاناً، لديك الآن المزيد من الوقت أيضاً. وسوف يلج حياتك العديد من الأشخاص والدعوات والفرص. ولكن هذا لا يعني أن تقول "نعم" لكل شيء. كن دقيقاً في اختياراتك. يخشى الكثيرون أن تؤدي "كلا، شكراً" إلى نضوب الفرص الجديدة، بيد أن الحال معكوس تماماً. إذ إن ما يحافظ على ما يكفي من المكان في حياتك للعلاقات والفرص الصحيحة ليس إلا قول "لا" في الوقت المناسب.

يتحمل زبائني من حيث المبدأ الكثير جداً من الالتزامات المهنية أو الشخصية. وهذا ليس إلا لأنهم يقولون "نعم"، على الرغم من أنهم يقصدون "لا". وأنا أنصح "قوالي النعم" المزمين هؤلاء بأن ينتقلوا مدة أسبوع واحد إلى الطرف الآخر، ويقولوا "لا" لكل شيء. وإذا غيروا رأيهم في الأمر بعد ذلك، لن تفوتهم العودة إلى العرّض. ولكن الردّ الأول يجب أن يكون "لا". "لا. وشكراً على العرّض". حتى الأشخاص الناجحين للغاية يعانون من مشكلات في هذا الشأن. ولا يمكنهم التخلص من كونهم "قوالي نعم" إلا على هذا النحو. وليكونوا على يقين من أن أصدقاءهم لن يقاطعوهم، وأن كلابهم ستظلّ تحبهم كما في السابق.

أما إذا كنت غير قادر على قول "لا" أبداً، فبإمكانك التسوية والمماثلة على الأقل. "شكراً على الدعوة. سوف أفكر في الأمر وأخبرك غداً. اتفقنا؟". كثيراً ما لا نكون على يقين مما إذا كنا نودّ قبول عرض ما فعلاً، ولكننا نقول

"نعم" لمجرد عدم رغبتنا في صد الآخر، حتى عندما نقصد "لا" في الواقع. خذ وقتك للتفكير. ثم، وفي اليوم التالي يمكنك قبول الدعوة، أو رفضها، أو تقديم اقتراح آخر. حتى عندما تُدعى إلى زفافٍ أو مناسبةٍ خاصةٍ أخرى، لا يعني هذا وجوب قبولك الدعوة تلقائياً. فكّر في الأمر يوماً أو يومين؛ فإذا أردت الذهاب فعلاً، اذهب. أما إذا كنت تتوق إلى حضور هذا الزفاف، فمن الطبيعي أن تقول "نعم" مباشرة!

كانت جانيت واحدة من "قوّالي نعم" النموذجيين. حينما يطلب منها رئيسها شيئاً، كانت تقول "نعم" من حيث المبدأ، خشية أن تنخفض أسهمها لدى مديرتها. وانتهى بها الأمر إلى أنها باتت تُكلّف بسيلٍ من المهمات، وغرقت في العمل حتى أذنيها. وعندما استخدمتني أخيراً، كان حالها قد وصل إلى حدّ خوفها من فقدان عملها، لمجرد أنها كانت قد نسيّت تدوين موعد مشروعٍ مهم. فقد غضب منها مديرتها إلى حدّ ما، ونبّهها إلى وجوب تدوين جميع المواعيد مستقبلاً. ولما شرحت له جانيت أنها تعمل في الوقت ذاته على مشروعٍ آخر، كان برأيها مهماً أيضاً، اكتفى مديرتها بقوله إن عليها الانكباب على عملها وإعفاء من لّفها ودورانها. وقد طُفح الكيل بجانيت، وفقدت صبرها بالطبع. نصحتُها بأن ترفع لرئيسها قائمةً بجميع المشاريع التي كانت تعمل عليها حالياً، وأن تطلب إليه أن يضع الأولويات سوية. وإذا طلب أحدهم مساعدتها في مشروعٍ آخر، أمكنها أن تردّ قائلةً: "كلا، يؤسفني أنني لا أستطيع ذلك، لأنني أعمل حالياً على المشروع س". وإذا أراد رئيسها أن يكلفها بمهمةٍ أخرى، أمكنها أن تسأله: "هل لهذا أفضلية على المشروع س؟ إذا ما تولّيتُ هذا، فأنا بحاجة إلى تمديد مهلة المشروع س". ربما لا يعلم مديرتها إطلاقاً عدد المشاريع التي تعمل عليها. إذاً، الفتُ نظر مديرك إلى ذلك، واطلبُ إليه أن يذكر لك الأولويات. لن ينفعل تفانيك وحماسك المخلص، إذا ما كنت تتحمّل أعباء فوق طاقتك، وتأثر بذلك أداؤك.

الزيائن الذين يتعدّر عليهم قول "لا" في حياتهم المهنية، يجدون عادةً صعوباتٍ في قول كلمة "لا" في حياتهم الخاصة أيضاً. شكّتُ جين، على سبيل المثال، من أن علاقاتها الاجتماعية محدودة وتقتصر على قلّة من الأصدقاء. وعندما سألتُها إن كان لديها متسع من الوقت من أجل حياةٍ خاصة، تأكّد لها أنها تفتقد لهذا الوقت فعلاً. هكذا أخذت ترفض تقديم العون الطوعي، وفرغتُ المساءات ونهايات الأسابيع، وشرعتُ ببناء حياتها الخاصة. كانت على قناعة حتى ذلك الحين بأنه يستحيل عليها أن تقول "لا" لمن يطلب منها المساعدة، إذا كان لديها الوقت. وقد

ذاعتُ سمعتها بأنها ودودة ولطيفة المعشر ومستعدة لتقديم المساعدة بوجه خاص. إذاً، فقد كانت مشغولة بمساعدة الآخرين إلى درجة أنه لم يبقَ لديها أيّ وقت لحياتها الخاصة. لم يكن في وسعها أن تردّ أيّ طلب للأصدقاء والمعارف أيضاً. ولهذا فكّرنا معاً في ردّ مناسب يمكن لجين أن تلجأ إليه في حالة الشكّ والتردد. ووقع اختيارنا على: "لطف منك أنك فكّرت فيّ. يشرفني فعلاً أنك تريدني أن أكون عضواً فخرياً (أو ما شابه). ولكنني، للأسف، مضطرة إلى الرفض. في وسعك أن تسأل...". صحيح أن جين رأت أنها بحاجة إلى عذرٍ ما يبرّر ردّها لطلب الآخرين، بيد أن هذا غير ضروري في الواقع. بإمكان جين أن تقول ببساطة: "لا مصلحة لي في المشروع"، أو "أنا بصدد العمل على مشروعٍ آخر".

كما استخدمنا أسلوباً آخر اقترحه مانويل ج. سميث في كتابه "قل لا وضميرك مرتاح". كرّر قولك بنبرة محايدة، بصرف النظر عن كيفية ارتكاس الآخر. "نحن بحاجة إليك فعلاً. وفي السنة الماضية قمتَ بذلك على نحو ممتاز". وكان على جين أن تكرّر ببساطة قولها: "شكراً. لقد سرّني فعلاً أن أساعدكم. ولكن في هذه السنة يؤسفني أنني مضطرة إلى الرفض..". "ولكن كيف لنا إنجاز ذلك من دونك؟" (محاولة لإيقاظ الشعور بالذنب). "شكراً على هذا الإطراء، ولكن يؤسفني أنني مضطرة إلى الرفض". وقد كانت هذه الطريقة مناسبة تماماً لجين، التي لم تكن تستطيع أن تصدّ أصدقاءها بجفاء من جهة، ولكنها كانت تريد المزيد من الوقت لنفسها من جهةٍ أخرى. في اليوم التالي اتصلتُ بها إحدى صديقاتها، وطلبتُ مساعدتها في الإعداد لزفاف ابنتها. اعتذرتُ جين، ولم تستأ منها صديقتها على الإطلاق.

بعد مدةٍ وجيزة اتصل بها اثنان من معارفها القدامى، وسألها إن كان لديها الرغبة والوقت من أجل لقاء. وافقت جين، واكتسبت صديقين جديدين. قد يبدو لك هذا الأسلوب فظيماً، ولكنه يعمل. جرّبهُ، وترقّب من يدخل حياتك. وإذا لم يكن من تريده، ما عليك إلا أن تقول: "لا، شكراً".

أرجو منك، عزيزي القارئ، ألاّ تسيء فهمي. أنا لا أنصحك بأيّ حال من الأحوال بأن تصبح أنانياً. على العكس تماماً: أنا أنصح الكثيرين من زبائني بالالتزام الاجتماعي، وبمساعدة الغير؛ فهذا كثيراً ما يوفر لهم الإرضاء الذي يفتقدونه في حياتهم اليومية والمهنية. مساعدة الآخرين شيء رائع، ولكن فقط عندما نقدّمها عن طيب خاطر. إنما لا يجوز أن تهمل حياتك الخاصة.

كانت تريزا، على سبيل المثال، قد جعلت من "تقديم المساعدة" مهنتها الأصلية، بينما لم تعد تتجز عملها إلا بصورة ثانوية. وبسبب سلوكها هذا راكمت على نفسها ديوناً تجاوزت 10000 يورو. أوضحت لها أن عليها أن تكرس وقتها لنفسها أولاً، قبل أن يكون في وسعها الالتزام مع الآخرين والوقوف إلى جانبهم. كانت بحاجة أخيراً إلى عمل إضافي جيد المردود لتسديد ديونها. وبمجرد أن تسدد ديونها، وتكبح جماح شغلها الخاص، سوف تتمكن من الالتزام اجتماعياً أيضاً من جديد. عن طريق برنامج التدريب توفّر، عزيز القارئ، مزيداً من الوقت والمال، بحيث يسرّك أن تقدّم الدعم للمنظمات التي تتفق غاياتها مع تصوّراتك.

