

الفصل الثالث

لا وحماية النفس

الوقت، المصادر، الذات

استعراض نقاط القوة:

1. شبكة التحكم لأولوية القرار

2. الدفاع عن النفس وقوة كلمة لا

3. احم ممتلكاتك بكلمة لا

قالت سوزان التي شاركت في ورشة عمل لإدارة الوقت: (لا أستطيع أن أقول لا)

وقالت جانا رئيسة ورشة العمل: (نستطيع جميعاً أن نقول لا، وقول كلمة لا يكون ضرورياً إذا أردتم أن تحموا وقتكم)

وقالت سوزان: (لا أستطيع أن أقول لا، لا في المنزل ولا، في مكان العمل، وهناك أشياء كثيرة يجب القيام بها)

وقالت جانا: (تستطيعين أن تقولي لا، ولكن ما تقولينه أنك لا تحبين عواقب قول كلمة لا)

وقالت سوزان المنهكة بأعباء كثيرة وعلامات القلق في عينيها: (لا، لا، لا أستطيع أن أقول لا).

قل لا

إن هذا الفصل مبني على هذا الافتراض: (إذا كنت لا تقدر على قول لا، لن تستطيع أن تحمي نفسك). إن الحاجة للحماية موجودة في كل عناصر الحياة. نحن نريد أن نحمي أنفسنا وأفراد عائلتنا وأصدقاءنا وزملائنا في العمل. نريد أن نحمي ممتلكاتنا ووقتنا وأموالنا. إن هذا الفصل يعرض عليك تمرينات قوة تساعدك على تسجيل أفضل طريقة لحماية كل هؤلاء الناس، والأشياء باستخدام كلمة لا.

لنرجع إلى قصة البداية: ربما إنكار سوزان لقدرتها على قول لا هو - بالفعل - الوقت الوحيد الذي تستطيع فيه قول لا. إن هذا الحديث المتبادل تم في إحدى ورشات إدارة الوقت التي كنت أنسقتها. كان طلاب الفصل يناقشون وضع الأولويات بوصفها إستراتيجية لإدارة الوقت، واتباع الاندماج بين المستعجل واللازم كما يظهر في شبكة التحكم المتعلقة بأولوية القرار في شكل 1-3، بدأت أتيقن أن هناك أوقاتاً لقول نعم وأوقاتاً لقول لا. إذا كانت المهمة أو النشاط أو الاجتماع أو الارتباط الاجتماعي لا يمت بصلة إلى أهدافنا أو رغباتنا أو خيارتنا المتوافرة، فسيكون أفضل رد كلمة (لا).

شبكة التحكم لأولوية القرار:

لنتكلم قليلاً عن شبكة التحكم لأولوية القرار، التي هي أداة لصنع القرار بما يتعلق أين ستقضي وقتك وكيف تعطي الأولوية للأمر الذي ستقول له نعم. إن المكان الرئيس لإدارة حياتك اليومية يكمن في نطاق عمل يجب إنجازه. هذا هو المكان الذي تركز فيه على كل الأمور المهمة في حياتك. لذا، فإن هذا المكان أوسع بكثير من نطاق الأزمة. إن نطاق عمل يجب إنجازه، هو المكان الذي تنجز فيه ما يجب أن ينجز.

شكل 1.3 شبكة تحكم أولوية القرار

	أزمة. ابدأ الآن!	أمور يجب إنجازها الآن
	عمل يجب إنجازه	طارئ
دع الأمر أو اتركه لشخص آخر		من الممكن تغيير الوقت

متعلق بالموضوع

غير متعلق

مطابق لمقتضى الحال:

إن المكان الآخر الذي يجب الاهتمام به هو نطاق الأزمة. تستطيع أن تتخلص من الأزمات الموجودة في حياتك، وذلك بالتعامل مع كل أزمة على حدة والعودة إلى نطاق عمل يجب إنجازه. النطاق الذي يجب أن تتجنبه هو نطاق (غير متعلق). فإذا كان هناك أمر غير ضروري بالنسبة إليك أو لعائلتك أو لعملك أو لالتزاماتك، فلم تضيع الوقت من أجله؟ دعه وشأنه أو أوكله لشخص آخر.

على أي حال، وبينما كنت أراقب سوزان - تلك المرأة التي وصفتها في بداية الفقرة - بدأت أشعر بالخوف على سلامتها، وبدأت أتساءل، إن كانت هذه المرأة لا تستطيع أن تقول لا أبداً، فماذا ستعمل إذا ما اقترب منها شخص يريد سرقتها أو ضربها أو اغتصابها؟ ولعرفتني بالدراسات التي أجريت على السارقين والفاصبين فيما يتعلق بمواصفات ضحاياهم، بدأت أشعر بالقلق عليها، وبدأت أتأمل أيضاً في الدروس الشخصية المتعلقة بالسلامة والدفاع عن النفس التي كنت قد أتممتها مؤخراً. لقد ركز الفصل على أهمية قول كلمة لا بصوت عالٍ وبعزم وقوة وذلك لإخافة أي معتد. إن كل مدرسي الدفاع عن النفس يدرّبون الناس على قول لا بصوت عالٍ وبعزم، وأن يعنوا الكلمة عندما ينطقون بها. فإن كلمة لا، تعني لا تقاوض، وكلمة لا، هي أيضاً كلمة تحذير. كلمة لا، تعني بشكل أو بآخر: (اذهب من هنا الآن). كلمة لا، هي أداة قوة لحماية محيطك الشخصي وممتلكاتك وجسدك.

تسمرين في قهوة: شبكة تحكم أولوية القرار

سيناريو 1: لقد طلب منك أن تتم مشروعاً يبدو غير منطقي، وليس له أي وقت محدد ولا يتملق بأهداف وحدة عملك.

أين يجب أن يكون موضع القرار في شبكة التحكم؟

سيناريو 2: لقد اتصلت بك ممرضة مدرسة طفلك، وأخبرتك أنه يعاني من نوبة مرض مفاجئ، وأن عليك المجيء إلى المدرسة.

أين يجب أن يكون موضع القرار في شبكة التحكم؟

وأضاف كريس الذي درس رياضة الدفاع عن النفس لأكثر من عقد:

إن رياضة الفنون القتالية ليست متعلقة بتدريس أو ترويج المواجهة أو العنف. إنها تتعلق بتدريس الإنسان كيفية التصرف بشكل فعال عندما يتعرض للمهاجمة من قبل شخص يحاول أن يستخدم العنف تجاهه. وبالنسبة إلي، فإن، تمرين الدفاع عن النفس الجيد يشتمل على ثلاثة عناصر أساسية. العنصر الأول، هو الوعي ويعني ذلك أن يكون الإنسان متنبهاً للبيئة التي تحيط به في كل لحظة ويتضمن ذلك الانتباه إلى من حوله وما يحيط به في كل الأوقات. فإذا تمكنا من الوعي الجيد نكون قد توصلنا إلى أن الوقاية خير من ألف علاج.

أما العنصر الثاني، فهو الموقف تجاه الأمور. إن أفضل أنواع المواقف الفكرية هو أن تدرك أن حياتك وسلامتك أمران يستحقان أن تحارب من أجلهما، وأنت تملك حق الدفاع عن نفسك. هذا الموقف سيساعدك أيضاً على أن تعي ما نوع الرسائل الصوتية والمرئية التي تبثها بواسطة نبرة صوتك أو حركات جسدك.

والعنصر الثالث هو التحضير. إن التحضير هو عبارة عن دمج ما بين ترتيب حدود جسدية وعقلية وكلامية، وبين تطوير معرفة عملية لمهارات دفاع عن النفس أساسية. كما أن التحضير يجب أن يتضمن ثقافة السلامة الشخصية، التي تشتمل على الموضوعات المتعلقة بكيفية انتقاء المهاجمين لضحاياهم، وفهم صفات المجرمين العادية والإستراتيجيات والتكتيكات التي يستخدمونها.

وفي كثير من الحالات فإن الهجوم يعتمد على الخداع والتشويش. وإن أحد الوسائل الرئيسية التي يستعملها المعتدي هي المحادثة. وفي هذه الحالة تتكون من حديث صمم خصيصاً لتجريد الضحية المستهدفة من آليات الدفاع، ومن ثم تشويش فكرها. والمحادثة تقلل أيضاً من حدة وعيك وتأهبك. فإن المعتدي لن يقبل إليك بشكل عدائي مكشوف ليظهر نواياه بطريقة مباشرة، بل على العكس، فإن المعتدي يريد أن يبدو لطيف المظهر ليصعب عليك عدم تقبله. يجب أن نضع نصب أعيننا أن أهم شيء على الإطلاق، هو مقدرة السيطرة. وإذا استخدمت المحادثة بطريقة فعالة، فإنها ستشكل نقطة التقاء ووافق تتلاعب بأي هدف محتمل.

ما هي بعض أساليب اللغة التي يجب أن تتنبه إليها؟ إن أول أسلوب هو استخدام شخص ما - لا تعرفه - كلمات مثل (نحن) وذلك عند مخاطبتك. وعلى سبيل المثال أيضاً، عندما تخرج من المتجر الكبير وأنت تجر عربة المشتريات باتجاه سيارتك، يقترب منك أحد الغرباء ويقول (لماذا لا تدعني أساعدك؟ نحن نستطيع أن نفعل هذا بسرعة أكبر معاً؟) وبعض الأشخاص ينمقون عروض المساعدة بوعود و ضمانات مثل قول: (أعدك، بأنني سأساعدك ثم أمضي في طريقي). وبعضهم الآخر يستخدمون تفاصيل دقيقة ليحيطوا أنفسهم بهالة من المصداقية ليبدوا أهلاً للثقة، فعلى سبيل المثال، من الممكن أن يقولوا، (أنا دائماً أحاول أن أقوم بأعمال عدة في الوقت نفسه). وهناك من يستخدم بعض عبارات الإهانة البسيطة ليرغموك على أن تتكلم معهم؛ كي تثبت لهم أن ما قالوه ليس صحيحاً مثال على ذلك: (على ما أظن، إن شخصاً مثلك لا يتكلم مع شخص بمكانتي).

إن النقطة الأساسية هنا هي أن الحادثة تستخدم من قبل المجرم، كي يتخطى الشك في نواياه الشريرة، وكي يقنعك أنه ذو نوايا حسنة، بينما في الحقيقة هو أنه مجرد شخص غريب يحاول التقرب منك.

تمرين قوة: دفاعك الشخصي

1. ما مدى وعيك لحيطك؟
2. ماذا تفعل للحفاظ على سلامتك؟
3. ماذا تفعل لتساعد أولادك في الحفاظ على سلامتهم؟

تمرينات عملية للدفاع عن النفس

قبل تهديدات بودرة (الأنثراكس) المخيفة بسنين عدة، وبينما كنت أعد برنامجاً إذاعياً مدة بثه أربع ساعات دون انقطاع، جاءتني رسالة من مستمع. وصلت الرسالة إلى صندوق بريدي في ظرف بسيط معنون بخط اليد، ولم يكن هناك عنوان للمرسل. ولقد وجدت في الظرف رسالة مكونة من صفحتين ملصق عليها عنوان المرسل وعود من البخور وشريط تسجيل. قرأت الرسالة باهتمام، ولم أشعر بأي تهديد، ولكنني شعرت أن هناك أمراً مريباً يشوب الرسالة. لذا، وضعت شريط التسجيل في مسجل السيارة وبدأت أستمع، وبعد عشر دقائق توقفت عن الاستماع لأنني كنت متجهة إلى اجتماع. وفي نهاية النهار أردت أن أستمع إلى رأي آخر، فطلبت من صديقتي أن تقرأ الرسالة وأن تكمل سماع الشريط معي. وفي منتصف الشريط كانت هناك تهديدات موجهة لأشخاص عدة منهم بعض أفراد الشرطة. عندئذ، قالت لي صديقتي، (تكلمي مع أحد أصدقائك من أفراد

الشرطة الآن). في البداية، تجاهلت اقتراحها ولكنها أصرت بحزم على أنني يجب أن أتصل بأحد ما كي أكون فكرة عن كيفية حماية نفسي.

وفيما بعد اتصلت بقسم الشرطة كي أقدم تقريراً عن مرسل الخطاب. اتضح لي بعد ذلك أن هذا الشخص كان قد سجن مرات عدة واعتدى على بعض من أفراد الشرطة وله تاريخ طويل في إثارة المشكلات في الجالية. لا أنكر أن القلق بدأ يساورني، بأن شخصاً مختلاً كهذا، جاء من حيث لا أدري، وبدأ يحاول التغلغل في حياتي الشخصية. بدأت الشرطة مباشرة إعطائي توصيات عن كيفية حماية نفسي منها: شطب رقم هاتف منزلي من دليل الهاتف، وأنه يجب على أحد من عناصر الشرطة أن يواجه الرجل وأن يقول له أن يتوقف عن إزعاجي إلخ... وقلت بدوري: (لا، لا تتصلوا به. فإنه حالياً لا يشكل تهديداً لي، ولا أريده أن يشكل تهديداً لي في المستقبل. دعونا نرى إن كان سيتصل بي ثانية؛ لأنني حتى الآن لا أشكل تهديداً له).

ومضت شهور عدة ولم يجر المرسل أي اتصال آخر. ولكن في أحد الأيام وبينما كنت على الهواء في دار الإذاعة، اتصل بي المرسل. في البداية لم أدرك أن الشخص المتصل هو الشخص الذي أرسل لي الرسالة نفسه. ولكنني عندما أدركت هذا أنهيت المكالمة الهاتفية. وبعد ذلك لم يجر أي اتصال آخر. على أي حال، لم أقدر أن أتردد على الدكان المحاذي لمنزلي القريب من مكان سكنه، إلا بعد نحو عام كامل. فلقد قلت لنفسني (يكفي، لا أريد أن أعيش في خوف دائم. هذه حياتي وجاليتي ولي الحق أن أعيش دون خوف). ولقد عانيت جداً للوصول إلى هذا المستوى من الثقة. وعلى ما أعتقد فإن الفضل الكبير من التقدم في إعادة حرية حركة حياتي يعود إلى دورة الدفاع عن النفس التي ذكرتها سابقاً.

الوضعية البدنية لحماية الذات:

إن ممارسي الفنون القتالية وضباط الشرطة والممثلين والرياضيين يتعلمون أنه لا بد لوجود وضعية بدنية فعالة تتعلق بعملهم. والوضعية البدنية هي كيفية الوقوف أو وضعية تمرکز البدن عند التعامل مع شخص أو عمل ما. والوضعية البدنية تتعلق بكيفية التحكم في وضعية رأسك أو بدنك وكيفية التوازن والوقوف. إن كيفية جمعك للمعلومات واتجاه نظرك، لهما تأثير كبير على فعالية أدائك في أي حقل كان. وفيما يلي بعض الكلام المبسط عن أهمية وضعية البدن لبعض المهن، وستة دروس يمكنك أن تطبقها في أثناء مدة تحسين قدرتك على قول كلمة لا.

1. دع قواك تمسك بزمام الأمور. يجب عليك أن تعرف ما هي قواك الجسدية والعقلية للتعامل مع الآخرين، وبعد ذلك تستطيع أن تسيطر بواسطة هذه القوى. ومثال على ذلك، عندما تقول لا، قد تكون قوتك مستمدة من مقدرتك على قول لا بصوت عال، وعدم الاكتراث لشعور الآخرين تجاه قولك لكلمة لا. وإن التحدي الكبير في هذه الحالة، إن قوتك هذه من الممكن أن تحولك إلى هدف من قبل الأشخاص الذين ينظرون إلى مقدرتك على قول لا بأنها وقاحة ولؤم.

2. كن متيقظاً. تعرف على محيطك. كن حذراً ولا تركز فقط على من أمامك لدرجة تدعك لا تنتبه للأشخاص أو الأشياء التي قد تظهر من حولك. اجعل رأسك وكتفك في وضعية تجعلك تسمع وترى و تتحرك للتأقلم مع ما يحدث حولك. لأن قول كلمة لا، قد يساء

فهمها، إذا لم تتوافر كل هذه الأمور. احم نفسك، هذا ما أشار إليه كريس كنت عندما قال إن الوعي هو أول عنصر لحماية الذات.

3. اترك مسافة وقاية. شكل منطقة وقاية تسمح لك أن ترى ما يحدث من حولك، وذلك لإجراء التعديل اللازم عند حدوث تغييرات. فعندما تقول لا، تعطيك منطقة الوقاية التي شكلتها المسافة والوقت الكافي للتفكير واتخاذ القرارات.

4. حافظ على التوازن. إذا وجدت نفسك منطرحاً على الأرض، تكون قد فقدت دعائمك ومقدرتك على البقاء متيقظاً. أوجد مركزاً لتوازنك ولجاذبيتك. عندما تقول لا، فإن الحفاظ على توازنك يعني أنك تعرف لمَ قلت لا وأنتك سوف تلتزم بردك هذا.

5. احم موقفك. اجعل نفسك محمياً بقدر المستطاع حتى يتسنى لك أن تستمر وتربح العراك أو تتجنب الإصابة أو تصل إلى الهدف. فما ذكرته يتعلق بأن تصر على إجابتك وأن تعي ما يحدث حولك.

6. حافظ على عزيمتك. لا تستسلم واستمر في القتال والأداء. فقول لا، لا يعني القتال، بل قول لا، يعني الوضوح فيما يتعلق بالأهداف والإقرار بها بصوت عال، والعمل على تحقيق تلك الأهداف، ومن ثم اللطف وتوجيه الشكر لهؤلاء الذين مدوا لنا يد المساعدة.

مهما قمت به من أفعال، تذكر دائماً أنك تمتلك الحق لقول لا لكل الأمور والناس والتجارب. وإن لم تتذكر كل النقاط الست الآتية الذكر أو تذكرت واحدة منها فقط، فهذا أقل أهمية من عدم تذكر أنك تستطيع قول كلمة لا.

الدفاع عن النفس في الشارع:

في إحدى الليالي وأنا في طريقي إلى تناول العشاء في مطعم يقع بالقرب من مكثبي، سنحت لي الفرصة كي أتدرب على الاقتراح المذكور آنفاً. كنت أنا وصديقتي متجهتان إلى المطعم، عندما اقترب منا رجل وقال: (هل لك أن تعطيني بعض النقود؟) هززت برأسي بحزم وقلت (لا)، وتابعت السير دون أن أبطء. اعتقدت أن ما فعلت كان نهاية التواصل. ولكن بعد عشر دقائق وبينما كنت أنا وصديقتي جالستين في المطعم نتحدث، رأيت الرجل نفسه يدخل إلى المكان الذي كنا نتناول فيه الطعام. وتذكّرت أنه قد طلب مني النقود تَوّاً، وأنه لم يدخل هنا لكي يأكل. لذا، التفت إلى النادلين وقلت لهم (اطلبوا الشرطة الآن). وطبعاً لم يدركوا ما كان يحدث حينها، فقلت بحزم ثلاث مرات وأنا أنظر إلى النادلة، (أرجوك، اطلبوا الشرطة الآن!)

وبعد أن جعلت النادلة تتصل بالشرطة، حولت كل انتباهي إلى الرجل الذي كان يبعد خطوة واحدة عن الطاولة التي كنا نجلس عليها. اقترب مني واستند على الطاولة بساقيه ونظر إلي وبدأ يتكلم. وقبل أن يتفوه بكلمة واحدة، انحنيت إلى الأمام على الطاولة، وأشرت إلى الباب بذراعي قائلة بصوت عال ومباشر وبنبرة غير قابلة للتفاوض، (أنا وصديقتي نتناول طعام عشاء ممتع، وأنا أطلب منك أن تغادر المطعم الآن).

لقد تم ما فعلت بنجاح. فإن حركات جسدي ونبرة صوتي وكل الكلمات تفاعلت بعضها مع بعض، وأرغمته على مغادرة المطعم دون أن ينيس بحرف. وكم كنت سعيدة أنه لم يحدث أي مكروه لأحد. وصلت الشرطة

ووجدوا الرجل في الطريق وأخذوا مني بياناً بما حدث، ولحسن الحظ، لم يحدث أي تواصل مع هذا الشخص مرة ثانية.

أردت أن أطلعكم على هذه القصة لأنها كانت المرة الأولى التي واجهت فيها شخصاً كان من المحتمل أن يضعني في موضع الخطر. إن التمرين وإشارات الإنذار والصوت الداخلي جعلوني مستعدة لأن أكون ثابتة وأن أقول لا للمقاطعة. إن وضعيتي البدنية واللغة التي استخدمتها أوصلت كلمة لا تلك، بفعالية بالغة جعلت المتسلل يترك المطعم دون أن يتفوه بأي كلمة.

تأثير نبرة الصوت ووضعية الجسم:

ويضيف السيد كريس كنت عن لغة الجسد والدفاع عن النفس فيقول:

ومن منظور الدفاع عن النفس، فإن وضعية جسدك عندما تقول لا، يجب أن توصل إلى المهاجم المحتمل أنك تعني ما تقول، وأنتك لن تكون فريسة سهلة أو راضية. وفي الوقت نفسه يجب ألا تكون وضعية الجسد عدائية وذات طابع مواجهة مبالغ فيها (إلا إذا كان الموقف قد تصاعد ووجدت نفسك في وضعية حماية النفس)، على أي حال، يجب أن توفر لك الوضعية الجسدية حماية نفسك بسرعة وسهولة في أي وضع أو اتجاه. كما أن الوضعية يجب أن تتألف مع الوعي. وخلاصة الموضوع أنك ستكون في الوضع الأمثل إذا اتبعت غريزتك، واقتربت طوعاً لطلب المساعدة من أي شخص عن أن تقبل العون من شخص لا تعرفه جيداً، وبذلك يكون احتمال تعرضك للاعتداء أقل بكثير.

تستطيع أن تقول كلمة لا بواسطة النطق أو بواسطة لغة الجسد أو الإشارات. على سبيل المثال، إن الإشارات الحمراء وإشارات التوقف

والأعلام الحمراء كلها تشير إلينا أن نتوقف، وكذلك لغة الجسد تستطيع أن تقوم بفعل الشيء نفسه تماماً مثل تلك الإشارات. إن لغة جسدك تستطيع أن تقول (لا، توقف) أو تستطيع أن توصل (لا، لا أحب ذلك)، أو أن تتم عن (لا، لن أفعل).

أي من تلك الأوضاع وأدوات لغة الجسد المذكورة أدناه، تستعمل لتقول لا عندما تتكلم مع الناس؟

- تحريك الرأس إلى الجانبين مشيراً إلى (لا)
- اليد مرفوعة وباطنها ظاهر يشير إلى (لا، توقف)
- تكتيف الذراعين من الممكن أن يشير إلى (لا، أثبت لي ذلك) أو (لا، لن أتحرك).
- العيون. إن نظرة حادة وانحناء قليلاً للرأس قد تشير إلى كلمة لا عبر الغرفة.
- العيون. إن التحديق من قبل زميل في العمل أو مدير، قد توقفك عن الكلام في اجتماع.

عندما تركز على القضايا فقط وتحاول أن تكون موضوعياً في محادثة تنجم عن قول كلمة لا، ستتمكن من الحفاظ على نبرة صوتك خالية من الغضب واللوم والموقف الدفاعي. إن الأمر الأساسي الذي يجعل الناس يسمعون (كلمة لا) التي نقولها هو أن نقولها بأسلوب يتناسب مع الطرف. فإن نبرة صوتنا وعواطفنا واختيار الكلمات جميعها تؤثر في كيفية سماع الناس لكلمة لا.

هل لاحظت أن الكلمة نفسها إذا قيلت بنبرة مختلفة وفي ظروف مختلفة سيكون لها معنى آخر؟ فإذا صرخنا بكلمة لا بصوت عال فتحن حتماً سننبه الآخرين. وإذا قيلت كلمة لا بصوت منخفض فقد تفهم بأنها عدم رد، أو رد يفقد إلى الثقة (أورد سيسمع وكأنه ربما)، ومن الممكن أن يسيء فهمه إلى كلمة نعم. وإن نطقت كلمة لا بهدوء دون النظر إلى الشخص المخاطب، فقد يكون وقعها مشوباً بالخجل أو الذنب. وإن تلت كلمة لا، علامة استفهام، فلن تعتبر رداً بل سؤالاً آخر. عندما تقال كلمة لا بصوت عال فهي الطريقة الحازمة، التي ستؤكد إلى الشخص الآخر أنك ستصر على قولك هذا. وعندما يقول لك أحدهم (لا)، ماذا تسمع؟

نستطيع أن نقول لا ونحن نصرخ أو نبكي أو نصمم أحيان نعني ما نقول. إن كل (كلمات «لا» المختلفة) هذه لها معان مختلفة وتسمع بطريقة مختلفة من الأشخاص الذين من حولنا. فكر في الطريقة التي يقول فيها المراهق كلمة لا لأصدقائه، وقارنها بالطريقة التي يقولها لك لا كأحد والديه. إن المراهق يقول كلمة لا مستخدماً، مفردات ووضعية جسد وطريقة ونظرات مختلفة، وذلك اعتماداً، على الجمهور الموجود من حوله.

وماذا عن الطريقة التي تقول فيها لا في مكان العمل بالمقارنة مع الطريقة التي تقول فيها لا في المنزل. هل هي متشابهة؟ كيف تتغير نبرة صوتك. فكر، هل كنت هادئاً أم مضطرباً في تلك الأجواء؟ فكر ما هي مقدرة الصبر والحزم لديك في كل جو من تلك الأجواء. وفكر أيضاً إذا ما كان شعورك بالارتياح عند قول كلمة لا، يؤثر على ارتفاع أو حدة صوتك.

إن الكلمات التي تنطق بمفردها ككلمة نعم أو لا وطريقة لفظهما تدل على مكان ترعرع الشخص الذي نطق بها. ففي المناطق الجنوبية من الولايات المتحدة تُلقَطُ الكلمتان بطرق مختلفة كما هو الحال في كندا. وبعض الأحيان عندما تنطق كلمة لا بطريقة ساخرة، قد تعني نعم في اللغة الإنكليزية الأمريكية. لذا كن حذراً، لأن نبرة الصوت التي تستعملها عندما تقول لا قد توصل المعنى الذي تريد أن توصله أو تقوم بتشويشه.

تمرين قوة: كيف تقول لا؟

1. متى كانت أول مرة سمعت فيها كلمة لا، وما زلت تذكرها؟
2. كيف كان سمعها ووقعها عليك؟
3. ما هي نبرات الصوت التي تستعملها عندما تقول لا؟
4. ماذا تفعل بتعبير وجهك وعينيك وذراعيك وجسدك حين تقول لا؟

دروس من أفراد الشرطة:

أثناء التدريبات التي يقوم بها أفراد الشرطة ينظر إلى الحضور البدني ولغة الجسد بأنهما عنصران أساسيان للتحكم في أي وضع ما. وإن المستوى الأول لاستعمال وفرض القوة للسيطرة هو الحضور بزي الشرطة. وفي حياتنا اليومية يعني هذا الحضور أن يكون الفرد في وضعية التأهب والانتباه إلى الوقت المناسب لقول لا، والتوقيت المناسب للمضي قدماً في المحادثة. وأما المستوى الثاني للقوة فهو تواصل الحديث أو الأوامر الكلامية. وهذا يعني بالطبع التكلم بوضوح وفصاحة وإلقاء أسئلة ذات معنى.

يجب أن نكون ممتنين أنه ليس من الضرورة اللجوء إلى ثلاثة المستويات المتبقية لاستعمال القوة لقول كلمة لا. وإن المستويات الثلاث الأخيرة متعلقة بالمقاومة الجسدية الفعلية (تقنيات جسدية خفيفة)، تتعلق بمقاومة العدائية والمهاجمة الجسدية و(تقنيات جسدية ثقيلة)، ونستخدم هذه التقنيات أيضاً للرد على أي شخص نعتقد أنه قد يسبب الموت أو الأذى الجسدي البالغ لأحدهم، وتدعى هذه القوة (القوة القاتلة).

وبالطبع فإنك من وقت إلى آخر وعبر محادثاتك أو مناقشاتك أثناء دورات صنع القرار، قد تتعرض لمقاومة فعلية من الآخرين وذلك عبر نبرة صوتهم أو لغة أجسادهم أو بتقصيرهم في الوفاء بالتزاماتهم أو اتفاقياتهم. وإذا ما تابعت عن كثب نموذج قوة كلمة لا لتتخذ قراراً، ستستطيع عندئذ أن تصر على (كلمات «لا» جميعها) بكل ثقة حتى إذا واجهت مقاومة أو تحديات قد تهددك أو تهدد ممتلكاتك.

حماية ممتلكاتك:

إن المقدرة على قول لا، لها تأثير على كل مقومات سلامتك. فقول لا أمر مهم للحفاظ على سلامتك الجسدية. كما أن قول كلمة لا، هو أداة سلامة تحمي ممتلكاتك الشخصية. إن ممتلكاتك الشخصية تشمل حيزك العقلي والعاطفي والفكري وعافيتك الروحية وكرامتك واستخدامك للوقت والمال والمواهب والأهم من ذلك كله، صحتك.

دافع الجنس البشري عبر التاريخ عن نفسه بقول لا مستخدماً الأسلحة والحروب والكلمات والرموز. استخدمت الأسلحة لقول لا للحيوانات المهاجمة والمتطفلين وخارقي القانون. واستخدمت الحروب أيضاً لقول لا

للدول الغازية وللظلم والمعتقدات المغايرة. كما استخدمت الكلمات لقول لا للحروب والأسلحة والقهر وانعدام العدل، واستخدمت كلمة لا لحماية الأطفال. بالإضافة إلى ذلك، استخدمت الرموز لقول لا بأشكال متعددة وذلك لإبعاد الشر وحماية المنازل والأشخاص. فإذا وضع أحدنا سواراً طيباً في معصمه فإنه سيضمن حماية عافيته، لأن السوار سيخبر الإنسان عن وضعه الصحي وما لا يجب عليه أن يتناول. وفي الماضي البعيد والقريب وفي حياتنا العصرية اليوم، استعمل الناس وما زالوا يستعملون حتى الآن رموزاً مطلية وطلاسم وأحجية وجرعات سحرية وكلمات طقوس وأرجل أرانب وعيون وتمائم وحرز متعددة الأشكال والألوان.

وفي تلك الحالات، فإن قوة الحماية وقوة قول لا، تبدأ بالمعتقد والإيمان. فعلياً في البداية أن نؤمن بحقنا أن نقول لا. وبعد ذلك تتعاطم القوة بفعل الإيمان والأمل والثقة بأن هذا الشيء، أو هذه الطريقة لقول لا سيعطينا الحماية المرجوة. وأخيراً فإن القوة لتوفير الحماية وقول كلمة لا تتطلقان بواسطة الكلمة والفعل، وذلك عندما تتحد ثقة الشخص وبراعته لإظهار معتقده بقول كلمة لا وحماية نفسه وممتلكاته والآخرين.

إن الناس يقومون بحماية ممتلكاتهم بطرق عدة، وحماية الممتلكات تشمل حماية النفس وبكل بساطة قول كلمة لا للأمور لا نريد فعلها. وهكذا، فما هي ممتلكاتك بالضبط؟ إن الممتلكات هي العقار والأغراض الثمينة التي تملكها وهي أيضاً العلاقات التي تود أن تحافظ عليها. فإن الناس والوقت والطاقة والعواطف والعلاقات كلها أمور تستحق منا الحماية. وإن النظام الذي نتبعه لحماية هذه الأمور يعتمد على خبراتنا في الحياة، والوضع الذي نوجد فيه وعلى أهدافنا وقيمنا الشخصية.

والحقيقة أنك أنت الشخص الوحيد الذي يستطيع أن يقرر ما هو الأنسب لك ولظرفك. وأنا بدوري أستطيع أن أقدم لك الأفكار والأساليب والأنظمة التي تستطيع أن تطبقها في ظروف حياتك المتعددة. وإليك بعض القصص والمواقف التي ستتعلم منها قول كلمة لا لتكون بمثابة حماية لممتلكاتك.

حيزك العقلي والفكري:

عندما كنت في المدرسة الإعدادية قرأت قصة عن طالبة علقت لافطة في غرفة نومها كتب عليها (ممنوع رمي القاذورات). ولم تكن اللافتة تعني الحفاظ على الغرفة نظيفة، بل كانت تعني منع دخول الأفكار السلبية والمخيفة والفوضوية إلى طريقة تفكيرها. ولقد أعجبتني الفكرة فكتبت لافطة صغيرة بخط يدي وعلقتها في غرفة نومي. وفي الوقت التي كانت فيه اللافتة معلقة في غرفة نومي، جاءتنا زائرة من إيرلندا وأقامت في منزل عائلتي. وذات يوم، وعندما باتت تلك الزائرة في غرفتي اعتقدت أن المقصود من اللافتة المعلقة هو إبقاء الغرفة نظيفة، السبب الذي أخرجني فأوضحت لها أن اللافتة لا علاقة لها بالمحافظة على الغرفة نظيفة، وإنما كانت معلقة فقط لإبقائي متنبهة ويقظة لكي أفكر بوضوح أكثر.

إن الكلمات التي ننتقيها تبين طريقة تفكيرنا، وبالنتيجة فإن قول كلمة لا لاستخدام كلمات معينة، هو شكل من أشكال حماية حيزنا العقلي والفكري. نحن نستخدم كلمة (لا أستطيع) ومعظم الأحيان نقصد (أستطيع أن أفعل هذا ولكنني لن أفعل)، أو (لا أريد أن أفعل هذا). وعندما نقول (ليس عندي الوقت الكافي) ما نقصده بالفعل، (لقد اخترت أن يكون لي أولويات أخرى).

تمرين قوة: حماية حيزك العقلي والفكري

1. كيف تحمي حيزك العقلي؟

2. ماذا ستفعل من الآن وصاعداً لحماية حيزك الفكري والعقلي؟

إجابات محتملة:

بينما تقرأ الإجابات المحتملة، تذكر أن التجارب التي مررت بها في حياتك قد توجهك إلى الإجابات الأفضل، التي قد تكون مختلفة عن غيرها. فكر ملياً في الإجابات المحتملة بصفاتها أفكاراً لها أولوية عندما تكون عاجزاً عن التصرف وهناك أمثلة حية من حياة الآخرين.

1. على سبيل المثال: يجب عليك أن تحدد وقتاً هادئاً، حتى لو كانت مدته خمس عشرة دقيقة، أثناء النهار لتعمل على مشروعاتك وتحل مشكلاتك العالقة دون مقاطعة. امض بعض الوقت لتقوم بالنشاطات التي تحبها وجدد توقعات المستقبل ووفر وجهات نظر جديدة.

2. على سبيل المثال: (إجابتك الأفضل).

حيزك العاطفي

كلنا نمتلك الرغبة بأن نكون محبوبين ويحتاج إلينا الآخرون لأن الشعور بأن الآخرين محتاجون إلينا يشبع حاجتنا النفسية والعاطفية، عندما نكون مطلوبين من الآخرين. وفي معظم المجتمعات تميل النساء إلى منظور الحياة المبني على (الحاجة إلى الآخرين) لذا، فإن أي طلب يشعرننا بأننا محتاجون من قبل الآخرين، لا نستطيع أن نرد عليه بالرفض.

إن الناس ذوي القلوب الكبيرة لا يستطيعون بتاتاً قول لا للناس المحتاجين. لذا فإن الإيجابيات في هذه الحالة أن المساعدة ستقدم للجميع، والكل سيشعرون بالسعادة لبعض الوقت. ومن ثمّ فإن الناس الطيبين ينسون أن يهتموا بأنفسهم وينتهي الأمر بهم إلى التعب والإرهاق. إن رسم الحدود لا يعني أننا سنقطع الطريق. ترسيم الحدود يعني أننا سنحصل على حياة صحية متوازنة والشعور أكثر من الشعور بالتعب أو عدمه.

عندما تقول لا تكون قد ساندت نفسك ووضعت حدوداً واضحة. ستساند نفسك عندما تقول لا للقلق والتشاؤم. ستساند الآخرين عندما تواجه الأعمال المبنية على الخطأ والظلم والكذب وتقول (لا، توقف، كفى). يجب أن تقول شيئاً أو تعرض أفكاراً قد تحسن الوضع، وبعد أن تعرض المساعدة قم بإجراء التغييرات وانظر إلى ما سيحدث. وإذا ما اندرجت أو أردت أن تتدرج في التغييرات سيجديك هذا نفعاً لأن الأمور تكون قد سارت كما تريد. وإذا أحسست بالتجاهل أو شعرت أن أفكارك ومواقفك غير مرغوب فيها، فلقد حان الوقت للابتعاد لحماية نفسك ومشاعرك وطاقتك.

ومثال على ذلك تلك المرأة التي كانت على علاقة برجل حصل على الجنسية الأمريكية عند البلوغ. لقد وجدت تلك المرأة نفسها متعبة طوال الوقت، فلقد كان تفكيرها الإيجابي المضعف بالإمكانات وتفاؤلها الدائم يواجه بمنظاره الأسود، الذي لا يبصر عبره إلا الأمور السيئة والتفكير السلبي والتشاؤم، لقد كانت تحب ذلك الرجل كثيراً وتصورت أنهما سيتزوجان يوماً من الأيام، إلا أن هذه المرأة اكتشفت أن الصراع العاطفي الدامي الذي كان يدور بينهما أدى إلى إرهاقهما وتعاستهما وجعلهما

مسلوبين من الطاقة، ولذا - وبصعوبة بالغة - قررا أن يقطعوا علاقتهما، ووصفت تلك المرأة أن ذاك القرار كان بمثابة حماية لكليهما.

وفيما يتعلق بالحماية أيضاً، فهو تفكير المرء باللاقات التي يراها منصوبة أمام الممتلكات العامة مثل: (ممنوع التجاوز). وكمن مرة تساءلت لِمَ نتقبل هذه اللاقات ولا نتقبل الأشخاص الذين يقولون لا، كي يتمكنوا من حماية حيزهم العاطفي والجسدي. يجب علينا أن نتصور أن التوازن سيخيم على العالم إذا قال الجميع كلمة لا لسوء المعاملة من قبل المؤسسات العامة والمتطوعين والأصدقاء وأفراد العائلة.

تمرين قوة: حماية حيزك العاطفي

1. كيف تحمي حيزك العاطفي؟
2. ماذا ستفعل من الآن وصاعداً لحماية حيزك العاطفي؟

الإجابات

1. مثال: امض بعض الوقت لوحده. امض بعض الوقت مع الأصدقاء الإيجابيين وابتعد عن الأشخاص السلبيين.
2. مثال: قل لا لتمضية الوقت مع الأناس الذين لا يقصون إلا حكايات تدعوك إلى البكاء.

حيزك الشخصي أو الجسدي:

إن طريقة السلوك تجاه الحيز تختلف من ثقافة إلى أخرى، وتؤثر في قابلية الناس من الاقتراب الجسدي من بعضهم. إن الناس الذين تربوا

في الولايات المتحدة يميلون إلى ترك مسافة أربعة أو ستة أقدام بينهم وبين الآخرين، كما يتدرب أفراد الشرطة على أن الاقتراب أكثر من إحدى وعشرين قدماً من الناس يشكل عامل خطر يدعو إلى الحذر. أما الأشخاص الذين يتربون في أوروبا أو أميركة اللاتينية، فقد يشعرون بارتياح أكبر عندما تكون المسافة بينهم وبين الآخرين من قدم إلى أربعة أقدام.

وفي المجتمع العربي هناك أعراف لتحديد مسافة الاقتراب تختلف بين الرجال والنساء، أو الرجال والنساء معاً. وأما بالنسبة للثقافة الآسيوية فتحدد مسافات الاقتراب والتعامل تبعاً للسن والمكانة الاجتماعية.

إن مختصّي التشريفات والمراسم والكتب قد يساعدونك على دراسة المزيد من التفاصيل. إن الجوهر الأساس هنا هو أننا جميعاً لدينا مناطق راحة مختلفة عن سوانا، التي تحدد بدورها حيزنا الشخصي.

ولقد دفعني هذا الأمر للتفكير بحفيد أحد أصدقائي الذي كان يبلغ ثمانية أعوام آنذاك. فبينما كنا نركب السيارة مع روبرت في طريقنا إلى العشاء كنا نتكلم عن دروس الرياضيات والعلوم وعن حياته المدرسية، وفي مجرى الحديث علق روبرت على كراهيته لدخول الأشخاص في (حيزه الشخصي) فسألته (ما هو حيزك الشخصي يا روبرت) فقال لي دون تردد (العالم كله) ولقد وقع هذا الرد علي وكأنه الحقيقة المطلقة وذلك لأن تواصلنا الواسع -بشكل أو بآخر- قد جعل حيزنا الشخصي يمتد إلى العالم كله، وإن حيزنا الشخصي يتأثر بما يحدث في العالم بأسره وذلك بسبب ما يجلب الإعلام إلى عتبات بيوتنا عبر شاشات التلفاز والكمبيوتر والحاسوب المحمول القابعة في غرف جلوسنا ومعيشتنا ونومنا.

على أي حال وبينما كنت أمعن التفكير في الحقيقة الكامنة فيما قال روبرت التفت إلي وقال: (لا، إنني أمزح، ليس كبيراً إلى هذا الحد، إنه فقط بحجم السيارة التي نحن فيها الآن): ولقد كان تعليقه ذا معنى إذ كنت جالسة على بعد أربعة أقدام من أمامه، وكان جده يجلس على بعد خمسة أقدام أمامه. وبعد ذلك سألته (إذاً ماذا تفعل عندما يوجد أحدهم في حيزك الشخصي؟) فأجاب (حسناً، يجب علي أن أدعهم يوجدون في حيزي، أنت فيه الآن).

إننا ندع الناس يدخلون إلى حيزنا الشخصي يومياً، وندع بعض الناس يدخلون إلى حيزنا الشخصي أكثر من بعضهم الآخر، وذلك بناء على مدة معرفتنا بهم ومدى معرفتنا الجيدة بهم. وإذا ما كنا نتواصل معهم في إطار اجتماعي أو مهني، خاص أو عام. وعلى سبيل المثال عندما تسافر بالقطار في اليونان تستطيع أن تتعرف على المسافر الأمريكي بواسطة الدعاية المطبوعة على قميصه القطني، ولكنته الأمريكية واتساع المسافة التي يشغلها هو وعائلته وذلك لكونهم يقضون بعيداً بعضهم عن بعض.

تستطيع أن تقول لا للأشخاص الذين يوجدون في حيزك بطرق مختلفة، وتستطيع أن تبعد رجال الأعمال الذين يحبون أن يعانقوا خارج حيز العناق المتعلق بك، وذلك بمد يدك باتجاه المعانق الذي يقترب منك ومصافحة يده. أما الأصدقاء أو الأقارب الذين يحبون أن يضمونا أو يقبلونا فتستطيع أن تمنعهم من الدخول إلى حيزك الشخصي عند تبادل الضم بأن تدير وجهك بعيداً عنهم، وتجعله فوق كتف الشخص الآخر وذلك لتجنب القبل. ولكن التحدي الكبير هنا أن بعض الأشخاص يجدون

هذا التصرف مهيناً. إن كل ثقافة لديها نطاق راحة مقبول ومختلف عن الثقافة الأخرى، وتجد الثقافة الأوروبية أن عدم تبادل القبل على الخد عند السلام تصرفاً فظاً. يجب أن نتعرف على نطاق الراحة الخاصة بك وبالأخرين. استخدم الكلمات والتصرفات التي تحميك. حماية حيزك الجسدي يتضمن وعيك بنطاق الراحة والأمان الخاصة بك، التي ستستطيع أن تعبر بها وتعايش معها دون أن تتعرض للأذى. أذكر أنني تعرضت وصديقتي عندما كنا في المدرسة الثانوية، وبينما كنا عائدتين من منزلنا إلى حديقة الحي إلى رمي الحجارة من قبل بعض الصبية. قالت صديقتي (اركضي) وقلت لها (لا، دعهم يرمون الحجارة، لست خائفة ولن نصاب بأذى)، وتابعتنا المسير ولم نصب بحجر واحد وذلك لأننا كنا خارج مساحة مرمى الصبية. ولقد قلت لنفسني: (حسناً، إن قول كلمة لا للخوف قد فعله بشكل جيد، وسمح لي أن أقيم الوضع دون أن أتعرض للأذى.) ومرة ثانية، فإن النقطة الأساسية هنا هو تقويم المحيط واستخدام الكلمات واتباع الأساليب التي ستحميك.

تمرين قوة: حماية حيزك الشخصي

1. ما تعريف حيزك الشخصي؟
2. كيف تحمي حيزك الآن؟
3. من ستدخل إلى حيزك الشخصي؟
4. كيف ستقوم بحماية حيزك الشخصي من الآن وصاعداً؟

الإجابات:

بينما تقوم بقراءة الإجابات المحتملة، تذكر أن خبرات الحياة التي مررت بها قد تدفعك إلى الإجابات المختلفة الأفضل. عدّ كل رد محتمل بداية فكرة قد تستخدمها عندما تكون محاصراً مثلاً حياً من حياة الآخرين.

1. مسافة ثمانية أقدام. حجيرة مكان عملي. سيارتي. بيتي.

2. مثال: (ردك الأفضل)

3. مثال: التق الناس في مكاتبتهم وأجر معهم محادثات سريعة واقض بعض الوقت في البيت مع العائلة فقط.

نزاهتك:

لقد رشحت في عام 1999 وتم اختياري للحصول على جائزة (أهمية النزاهة) ولقد كانت هذه الجائزة تعطي من قبل برنامج اعتبار سنوي يقام تحت رعاية إدارة العمل الأفضل في ولاية أيداهوا وأوريغن. إن عملية تطبيق هذا البرنامج جعلتني أفكر في مسميات ملموسة تعبر عن التصرفات التي تعرف النزاهة في المجال اليومي. إن التصرفات التي تعكس النزاهة تتضمن متابعة الوعود المقطوعة والتنسيق والأمانة وإتمام العمل الذي نلتزم به في الوقت المحدد.

إن المراوغين يقوضون نزاهتهم بعدم التزامهم.

المجيبون بنعم لا يعيرون اهتماماً للمصداقية لأنهم لا يتابعون الأعمال التي التزموا بها، ومع ذلك فمن الممكن المحافظة على النزاهة طالما أن كل كلمة نعم تتبع بأداء الأعمال التي وعد بها.

إن كل أنماط مواقف كلمة لا الثلاثة تتماشى مع النزاهة. احم نزاهتك وإمكانيتك على إتمام الأعمال وذلك بمعرفة لِمَ قلت لا أو نعم للمطالب أو الأعمال.

تمرين قوة: حماية نزاهتك

1. ما الذي تقوم بعمله كي تبقى صادقاً مع نفسك؟
2. ما الذي تقوم بفعله كي تفي بوعدك والتزاماتك؟
3. كيف تحمي نزاهتك؟

الإجابات:

1. مثال: أن أكون صادقاً عندما أريد القيام بعمل ما. أن أتكلم بصوت عال عندما أريد أن أقوم بعمل ما وهناك أحد يحاول أن يقتعني ألا أقوم به.
2. مثال: المتابعة وحماية الوقت لإتمام العمل.
3. مثال: أن أقول الحقيقة دائماً. أن أجعل قراراتي وإجاباتي واضحة قدر الإمكان.

عافيتك الروحية:

إن العيش في حالة خوف أو إرهاق عاطفي يمنع الإنسان من العيش في حالة عافية روحية. إن العافية الروحية هي أن تعيش حياتك معطياً الوقت والانتباه إلى الأمور والنشاطات والناس، الذين يغذون روحك ويحمون قيمك ومعتقداتك، ويجعلونك تشعر بأنك على اتصال بالعالم.

قول لا للنشاطات والناس الذين لا يجعلونك مع اتصال بقيمك ومعتقداتك هو بعد ذاته شكل من أشكال حماية عافيتك الروحية. قول لا للكلمات معينة هو أيضاً شكل من أشكال حماية حيزك الروحي، والمثال على ذلك أن السب والشتم وألفاظ الكراهية تتعب الإحساس بالعافية وتدمر الشعور بالأمان والحماية.

سأعطيكم مثلاً كيف أن ألفاظ الكراهية أثرت على عافيتي الروحية، وذلك لأن ذاتي والقيم التي نشأت عليها كانت تتعرض للهجوم. فعندما كنت في منتصف العشرينيات بدأت أسمع بعض الآباء يتحدثون عن أنظمة المدارس التي يذهب إليها أولادهم، وكانت المناقشات تنتهي بالكلام الجارح والغضب تجاه نظام المدارس العامة التي تخرجت منها. وبعد شهور عدة من سماع المناقشات المتعددة وعدم انخراطي فيها وقول لا لها، بدأ الأمر يتعبني وشعرت أن قيمي وكياني تتعرض للمهاجمة. بدأت أشعر بالغضب تجاه الأشخاص الذين كانوا يتعرضون لنظام المدارس الذي شعرت أنه كان ملكاً لي وأنه أسهم في جعلني من أكون الآن. بدأت أشعر أن الناس يحكمون علي، مع أنهم في الواقع لم يفعلوا ذلك. إن شعوري بالإحباط أدى إلى تعرض روحي للمرض ونبهني إلى ما قد أتعرض له، إذا ما استمرت الكلمات والتهديدات يوماً بعد يوم أو سنة بعد سنة. واكتشفت أن ما قد يحدث هو أن الناس عندما يشعرون بتهديد قوي فإنهم سيتصرفون بعنف. إن القدرة على الصمود والابتعاد عن التصرف بعنف، تتبع من ثقة بالنفس داخلية وقوة روحية عالية نستمد منها الحماية والقوة والإيحاء. واكتشفت أيضاً الأمر الذي يصون روحانيتك ويبقيها على اتصال بقيمك والعالم. أحط نفسك بالناس الذين يدعمونك ولا يحبطون من عزيمتك. ابحث

عن الناس والمحيط اللذين يؤمنان لك وقتاً كافياً للتفكير وصنع القرارات والتأمل. كون تقاليديك الخاصة بك كي تبقى متوازناً وذا روحانية سليمة.

تمرين قوة: الحفاظ على عافيتك الروحية

1. ما الخبرات التي اكتسبتها وغيّرت حياتك بما يتعلق بحماية نفسك؟
2. ماذا حدث؟ ماذا فعلت؟
3. ما الذي ستفعله بطريقة مختلفة الآن وقد حصلت على خبرة حياة؟

الإجابات:

1. (ردك الأفضل)
2. (ردك الأفضل)
3. مثال: أستمع أكثر. أثق بنفسي أكثر. أبتعد عن الناس الذين يصيبونني بحالة إحباط ولا يرفعون من شأني.

استخدامك للوقت:

تقول (ليس لدي الوقت الكافي)، لماذا؟ هل قلت نعم لكثير من الأمور؟ عندما نعطي الكثير من وقتنا ولا يبقى لنا وقت لأنفسنا، نبدأ بالشعور بالتعب والامتعاض والإحساس بالمرض.

لقد اخترت أن أقدم خدماتي التطوعية إلى ثلاث أو خمس لجان وذلك في أي وقت كان. لذا عندما يتعرض الأمر إلى وقتي الخاص الذي حددته،

أستطيع أن أقول: (إن وقتي المخصص للتطوع مأخوذ من قبل المنظمات التي تطوعت للعمل معها)، وبذلك لا أشعر بالامتناع لأنني لم ألب نداء عمل خيري آخر. ومنذ بضع سنوات تعرضت لمعضلة الوقت المخصص. كنت قد سُئِلت من قبل سكرتير منظمة مهنية تطوعية إذا ما كان لي رغبة أن أترشح لمنصب عضو في مجلس الأمناء. ودون أن أفكر كيف سيكون وقع ردي ولأنني كنت أجد من موقف العارف بحدود وقته، قلت لا. هكذا وبكل بساطة، لا.

وعندما رأيت ردة الفعل التي بانَت على وجه السكرتير، اكتشفت أنني أزعجتُه بموقفي المفاجئ، فقلت: (أسفة، لقد قلت لا لأن التزاماتي قد بلغت حدها هذه السنة، وسأتقدم إلى منصب عضو مجلس الأمناء في المستقبل). وكانت هذه هي الحقيقة التي لطفَت الأجواء ما بيننا. ولقد فاجأني السكرتير عندما قال: (إنني معجب جداً بقدرتك على قول لا، وليتني أستطيع أن أقول لا بعزم).

بعض الأحيان عندما نكون واضحين بالنسبة إلى الوقت ولماذا نقول لا، فقد تساعد الآخرين على أن يكونوا أكثر وضوحاً بالنسبة لحاجتهم ومقدرتهم على قول لا كي يقوموا بحماية وقتهم ومواهبهم وأهدافهم.

تعطينا (سندي) وهي أم عاملة، مثلاً عن تنظيم وحماية الوقت فنقول: (أنا أستخدم كلمة لا في حياتي الشخصية كي تساعدني على حماية وقتي وطاقتي، فعندما أكبر في السن سأجد أنني بحاجة إلى ذلك الوقت الذي وفرته، أنا نادراً ما أقوم بنشاطات متتالية، أو أحضر أي مناسبات قد تطول إلى ما بعد الساعة التاسعة مساءً).

إن الحياة عبارة عن معركة مستمرة بين إدارة الوقت والنشاطات والمسؤوليات، لذا فإن استخدام كلمة (لا) هي الطريقة الفعالة لحماية أنفسنا من الوقوع في فخ محاولة إرضاء الجميع، وفي الوقت نفسه عدم إرضاء أحد (بمن فيهم أنت).

إن حماية الوقت في مكان العمل تتراوح بين عدم الاستماع إلى محادثات الأشخاص الآخرين من وراء جدران مكاتبهم، وبين إدارة الاجتماعات. راجع شبكة أولوية القرار في بداية هذا الفصل. استخدم تلك الشبكة بوصفها أداة تساعدك على أن تقرر ما هي الطريقة المثالية لحماية وقتك.

وهناك عرض يصف استعمال كلمة لا في أماكن العمل، ولا سيما بالنسبة للمبيعات الدورية. وخذ على سبيل المثال قصة البائع الذي ركز على التعرف على جميع الناس الذين قد يقولون له نعم لأي عرض يقدمه، وذلك لأن سير عملية المبيعات والعرض كانت مكيفة وفق حاجاتهم وأسئلتهم. وبدا كل شيء على ما يرام وعندما كان العقد جاهزا للتوقيع، وبعد التقديم الأخير الذي عرض على لجنة المشتريات قامت اللجنة بعرض توصياتها على المدير العام، وهو الشخص الذي كانت لديه السلطة لقول نعم أو لا للصفقة، قام المدير العام بقول لا للعرض.

ما الدرس الذي تعلمناه؟ اكتشف من هم الأشخاص الذين يستطيعون أن يقولوا نعم أو لا لأي صفقة ما أو لمشروع أو لبيعة. أمن المعلومات والاحتياجات العاطفية للأناس الذين بيدهم قول كلمة نعم أو لا.

إن الوقت يستخدم ويستثمر ويستهلك بالانشغاطات والمبادرات ومن قبل الناس وبالطريقة التي نفكر بها. ولقد شاركنا السيد بيل وهو رجل في الأربعينيات من عمره هذه القصة:

لقد وجدت أخيراً آلة الرسائل الهاتفية مليئة برسائل من شخص لم أسمع منه منذ أكثر من عام. وكانت جميع الرسائل تترك في منتصف النهار. استيقظت في منتصف الليل وكنت منزعجاً. وفي نهاية الأمر، بدأت أفكر أنه يجب على الناس أن يعوضوا لنا الوقت الذي يأخذونه من نهارنا، يجب عليهم أن يخلوا المكان، الذي كان في هذه الحالة مكان الحيز العقلي والوقت. لذا، اتصلت بذلك الشخص وقلت له (إن صداقتنا باتت منقطعة، فلا تزعجني بعد الآن).

لقد كان موقف بيل مباشراً ومن الممكن أن هذا الموقف لا يتفق مع أسلوب تعاملك، وربما قد تشعر أنك ستكون مرتاحاً أكثر بموقف يتطلب المزيد من التواصل. العنصر الأساس هنا أن بيل قد شعر بانتهاك لوقته وقال (كفى). وأنت أيضاً تستطيع أن تتعرف على الانتهاكات التي يتعرض لها وقتك وتقول (كفى).

تمرين قوة: حماية وقتك

1. كيف تود أن تمضي معظم وقتك؟
2. ما الأمر الذي تحتاج أن تقول له لا، كي يسنح لك الوقت أن تقوم بفعل أمر ما؟
3. كيف ستستخدم شبكة أولوية القرار كي تقوم بصنع قرارات أفضل؟

الإجابات:

1. (الرد الأفضل)

2. على سبيل المثال: الالتزامات التي لا تجعلك سعيداً أو لا تساعدك على الوصول إلى أهدافك. تولي مشروعات كثيرة تشعرك بالإرهاق والتعب طوال الوقت.

3. على سبيل المثال: تعرف على تصنيف أمور تحت (غير متعلق) بسرعة أكبر. ليس كل ما يبدو أنه أزمة يكون أزمة حقيقية. رتب جدول برامجك المتعلقة (أمور يجب القيام بها) حتى لا تحدث الأزمة.

استخدامك للمال:

قل لا للديون غير المسددة. إن الحرفيين المسؤولين عن إدارة الأموال يقولون لنا، إن الدين غير المسدد هو أي شيء لا يشمل احتمال إضافة قيمة لحياتنا. لذا فإن الدين الناجم عن بطاقات الائتمان التي نستعملها لشراء الأشياء التي نستهلكها أو نستعملها ثم نرميها يُعد ديناً سيئاً. إن الدين الجيد هو الدين الذي نستخدمه لتسديد دفعة أولى لبيت نملكه أو استثمار في دراسة ما. ومن الناحية النظرية فإنه من السهل والعقلانية أن نقول لا للدين. ومع ذلك وكما أفتتح في الفصل الأول، فإن اقتصادنا في الولايات المتحدة الذي يعتمد على قول نعم، جعلنا أمة مثقلة بالديون الشخصية. وما زلت أذكر أن موظف تأمين قال لي ذات مرة ومنذ عقد تقريباً: (هذا ليس على الطريقة الأمريكية) وذلك عندما علم أنه ليس لي أي ديون إلا دفعات تسديد منزلي.

اتبع نموذج بلدان الشرق الأوسط حيث تدفع قيمة البيوت نقداً وتبنى فقط عندما يتوافر النقد. وفكر أن تقول لا للمشتريات العفوية وللأدوات الأكبر والأضخم وللتسوق السريع والذهاب إلى المخازن وأنت جائع، وتأكد أن الشعور بالمزاجية والتأثر بالعواطف قد يدفعنا إلى القيام بالمشتريات العفوية.

إن مختصّي إدارة إنماء الثروة يقولون لنا أن نقول لا للمشتريات العفوية، والمشتريات غير المبنية على البحث والدراسة. وقد ندرك نحن هذه الأمور ولكننا نفضل في تطبيقها في طريقة الإنفاق التي اعتدنا عليها. وبالطبع فإن طريقة إنفاقنا تؤثر على طريقتنا بالتوفير والاستثمار. فكر كيف تستطيع أن تكثر من قول لا لحماية مالك ووضعك المادي.

تمرين قوة: حماية مالك

1. احسب كم من النقود أنفقت أثناء الأيام الثلاثة الماضية دون تفكير. كم من النقود أنفقت؟

2. والآن فكر كيف تستطيع أن تحمي نفسك بطريقة أفضل لتجنب القيام بمشتريات عفوية. ما هو الشيء الذي ستمعله بطريقة مختلفة. ما الشيء الذي تستطيع أن تقول له لا؟

3. ما الذي توفره اليوم حتى تملك المال عندما تتقاعد؟

الإجابات:

1. (ردك الفضل)

2. مثال: تستطيع أن تأكل لا لشراء المواد الغذائية عندما تكون جائعاً.
اسأل نفسك، (هل أنا بالفعل محتاج لهذا؟) اسأل، (هل أستطيع
أن أعيش من دونه؟)
3. (ردك الأفضل)

صحتك:

أثبتت الدراسات أن عافيتنا الجسدية والعاطفية والروحية لها تأثير كبير على صحتنا. وبيت القصيد هنا إن ما نقول له نعم أو لا في حياتنا يؤثر على صحتنا. إن الطعام الذي نأكله والساعات التي نخصصها للنوم والتمارين الرياضية التي نمارسها والطريقة التي نمضي بها نهارنا، جميعها تعطينا الصحة الجيدة أو السيئة. ولقد وجدت آلاف الكتب والمصادر والمعالجين والأطباء والمتمرسين لترشدنا كيف نحمي صحتنا. ماذا تقوم بفعله لحماية صحتك؟ ما الشيء الذي تقول له لا، كي تحمي صحتك بشكل أفضل؟

تمرين قوة: حماية صحتك

1. ماذا تقوم بفعله كي تحافظ على لياقتك البدنية؟
2. ما الذي تفعله لتحسن صحتك؟
3. من هو الشخص الذي يستطيع أن يعينك على أن تمضي حياة صحية.

الإجابات:

1. مثال: المشي. الرياضة. الطعام الصحي. الحصول على ساعات نوم كافية.
2. (ردك الأفضل)
3. مثال: طبيبك، وفرد أو أفراد من العائلة، والأصدقاء.

الاستنتاج:

إن كل فكر أو عمل تقوم به من لحظة إلى لحظة هو القيام بانتقاء الخيارات والامتنال لها. تستطيع أن تلتزم بأمور كثيرة وينتهي بك المطاف بأن تستغني عن أمور كثيرة، ومن ثم تستغني عن ذاتك دون أن تقصد. وكما حدث لسوزان في بداية هذا الفصل، ستستطيع أن تترك نفسك معرضاً للأذى لأنك تؤمن أنك لا تستطيع أن تقول لا. ماذا تختار؟

قول لا هو شكل من أشكال الحماية. وقول لا هو أيضاً شكل من أشكال الحرية والعدالة. وسأتطرق إلى هذا الموضوع مرة ثانية في الفصل القادم.

ملخص القوة

1. استخدم كلمة لا بوصفها أداة قوة.
2. استخدم شبكة أولوية القرار كي تصنع القرارات الجيدة فيما يتعلق بكيفية تضييع وقتك.
3. حدد حيزك الشخصي وتعلم كيف تحميه.
4. اعمل على إتقان مهارات سيد كلمة لا. أكمل تمرينات القوة في هذا الفصل، وهذب إمكانيتك على إدراك متى تقول لا.