الفصل السابع

قول نعم

نقاط عرض القوة

1. لا في الوقت الحاضر، تعني نعم لاحقاً.
2. التوافق الداخلي والخارجي.
3. سادة كلمة لا يعرفون متى يقولون نعم.

لا في الوقت الحاضر:

(لا، لن أستطيع مساعدتك في الوقت الحاضر وإنني مهتم جداً أن أشارك في هذا النشاط ولكن لاحقاً). إن هذه العبارة هي وسيلة صادقة وسليمة لقول لا في الوقت الحاضر ولكن لقول نعم لاحقاً. وكما تحدثنا في الفصل الخامس فإن كلمة لا غير المباشرة تسمع، وكأنها ربما أو نعم من قبل الآخرين. سنركز في هذا الفصل على قول نعم وسنكوّن توافقاً داخليا/ خارجياً حتى نسهل لك عملية متابعة قول كلمة نعم، وحتى لا تتراجع وتعاود ممارسة المماطلة. إن سادة قول كلمة لا، يعرفون متى يقولون نعم ومتى يقولون لا. أما المماطلون فليس لديهم أدنى فكرة، والمجيبون بنعم هم الأشخاص الذين يضيقون على أنفسهم في قول نعم لكل الأمور ولجميع الناس.

ستدرك أنك قد قلت نعم تكراراً ومراراً عندما تتعرض للأمور الآتي ذكرها:

1. تصاب بالأرق لأنك تصبح قلقاً بشأن جميع الأمور، التي يجب عليك إنجازها.
2. تصاب بالإرهاق وتكون متعباً طوال الوقت.
3. لا تقوم بجميع الأمور التي وعدت بإنجازها.
4. تكرر قول (ليس لدي الوقت الكافي).
5. يتوقف الناس عن توجيه الطلبات إليك لأنك لا تتابع الأمور.
6. يعبر الناس عن قلقهم المتعلق بـ عافيتك وذلك لأنك تبدو دائماً منشغلاً وتعباً.

قول نعم: الخارجي والداخلي

إن الجزء الداخلي الناطق بلا، يتعلق بأفكارك وأفعالك ورغباتك الداخلية. أما الجزء الخارجي الناطق بنعم فيتعلق بتصرفك الظاهري وإجاباتك التي تنطق بها. وعندما يكون لديك توافق داخلي وخارجي يقوم عقلك وقلبك وغريزتك بقول نعم، كما يقوم فمك وعيناك وجسدك بقول نعم. هناك نمطان من السيناريو الداخلي/الخارجي لقول نعم.

السيناريو الأول هو التوافق، فأنت تريد أن تقول نعم أو لا في عقلك وتتفوه بهما بصوت عال. فعلى سبيل المثال، أنت تريد أن تذهب إلى مشاهدة المباراة ولذا فأنت تقول نعم، سأذهب. أو أنك تريد أن تقول نعم لقبول المهمة الجديدة ولذا تقول نعم، شكراً أنا أود أن أقبل المهمة الجديدة.

obeikandl.com

أما السيناريو الثاني فهو غير توافقي لأنك تريد أن تقول لا، وتجد نفسك تقول نعم بصوت عال. فيحدث عدم التوافق، وعلى سبيل المثال، عندما تكون مثقلاً بالأعباء وليس لك الوقت أن تأخذ على عاتقك أعباء إضافية ويريد عقلك وقلبك أن يقولا لا، ولكن بسبب شعورك أن الآخرين سينظرون إليك على أنك شخص لئيم وأناني إذا قلت لا، ولأسباب أخرى لا تعرفها، ينتهي بك الأمر إلى قول نعم بصوت عال.

أما بالنسبة للمجيبين بنعم والمماطلين فإن المقدرة على إيجاد التوافق الداخلي/الخارجي أمر صعب للغالية، وفي معظم الأوقات ستجد نفسك تقول نعم عندما كنت تريد أن تقول لا. في هذه الفقرة ستكتشف التوافق المتعلق بكلمة نعم وعدم التوافق ولماذا يحدثان.

التوافق الداخلي/الخارجي

أنت في داخل عقلك تريد أن تقول نعم، لذا فأنت تقولها بصوت عال. إن هذا توافق داخلي/خارجي، وذلك لأنك تقول بصوت عال مسموع ما تشعر وتفكر به داخلياً. حتى عندما يكون توافقك واضحاً وجلياً وتعرف أنك قلت نعم بصوت عال وفي عقلك أيضاً، فمن الممكن جداً أن الآخرين لن يسمعوا قولك لكلمة نعم.

وحتى لو خرجت كلمة نعم من فمك، فبعض الناس قد يسمعونها ربما. ما أعني أن كلمة (نعم؟) هنا هي بمثابة سؤال وليس عبارة، وبهذا قد تعني أنك تقول ربما. وعندما تلفظ كلمة نعم بصيغة السؤال، قد تعني أنك تسلم بشخص آخر. وتتوقف معنى كلمة (نعم!) على نبرة الصوت التي تقال بها وبذلك، فإما تعني الموافقة أو تعني المطالبة. فهذه الجملة: (نعم

سيكون من دواعي سروري أن أذهب معك إلى دار السينما). هي جملة موافقة. أما هذه الجملة: (نعم، سأدعك تنظف غرفتك) فهي أمر وطلب. عندما تقول نعم، تابع الأمر وفِ بعهودك حتى يعرف الآخرون أن عبارات النعم، التي تنطق بها تعني نعم وعبارات لا، تعني أيضاً لا.

إن كلمة لا هي جملة تامة، وكذلك كلمة نعم. فعندما تقول نعم فأنت تقوم بالالتزام للقيام بعمل ما أو تأكيد أمر ما. كن مستعداً كي تدعم قول نعم بأفعالك على أرض الواقع.

تمرين قوة: قول نعم

1. كيف تقول نعم؟
2. كيف يبدو مظهر وجهك؟
3. ما هي نبرة صوتك؟
4. كيف تقف أو تجلس؟
5. كيف يسمع الآخرون قولك لكلمة لا؟ أيسمعونها كنعم، أو ربما أم ككلمة شكر أم سؤال؟
6. متى تقول كلمة لا وتعني بها الموافقة؟
7. متى تقول كلمة نعم وتعني بها الطلب؟

عدم توافق داخلي/خارجي

أنت هنا تريد أن تقول لا؛ لأنك لا تريد أن تنفذ ما قد طلب منك ولكنك تقول نعم بصوت عال، مما يدل على عدم الرغبة في عدم التوافق.

obeikandl.com

أنت تقول نعم بصوت عال حتى لو لم تكن تريد أن تفعل ذلك لأسباب عديدة. عندما تخاف وعندما لا تحب عواقب قول كلمة لا، تقول نعم. على سبيل المثال ستقول (إذا قلت لا لمديري سأفقد وظيفتي). وسوف تشكل عدم التوافق عندما لا تحب العمل المطلوب، ومع ذلك تقول نعم وتنفذه لأنك تريد أن تساعد. لقد شاركنا في هذا المثال أحد المراهقين، (أنا لا أحب تحضير السلطة، ولكنني أعلم أنها يجب أن تحضر حتى نستطيع تناول طعام العشاء، لذا أقوم بتحضيرها).

عبارات عدم التوافق الناطقة بنعم قد تحتوي على الآتي:

أنت لا تريد أن تحضر اجتماع مديرك ولكنك تقول نعم.

أنت لا تريد أن يذهب أولادك لأحد أصدقائهم لتناول طعام العشاء ولكنك لم تقل نعم مدة طويلة فتقول نعم هذه المرة، وذلك لأنك تعلم أن والدي صديقهم سيكونان في المنزل.

لا تريد أن تذهب إلى دار السينما، ولكن ليس لديك أي شيء أحسن من ذلك فتقول نعم وتذهب.

عدم توافق خارجي/داخلي

أنت تريد هنا أن تقول نعم، ولكنك تقول لا بصوت عال، مما يدل على الرغبة في عدم التوافق.

تقول لا بصوت عال في حين ما تريد قوله في الواقع هو نعم وذلك لأسباب متعددة في ظروف مختلفة. على سبيل المثال، عندما يطلب من شخص ما الذهاب إلى دار السينما لمشاهدة فيلم يرغب مشاهدته يقول: (لا، أريد

أن أذهب ولكن لدي ارتباط آخر وهو مجالسة الأولاد طوال عطلة نهاية الأسبوع). أو يقول فرد من أفراد فريق عرض عليه ترقية طال انتظارها: (لا، إن ظروف حياتي لا تسمح لي أن ألتزم بمنصب جديد).

هل تستطيع أن تتخلص من عدم التوافق؟ لا، لأنه سيكون هناك أوقات عديدة سيطلب منك عمل بالغ الأهمية لا تحب أن تقوم به، أو لم تتعلم أن تؤديه أو لا تريد القيام به. وعندما تدرك أن الطلب مهم لعملية أو مشروع ما أو لشخص ما، ستفكر داخلياً بقول لا، لا أريد أن أقوم به ولكن خارجياً ستقول نعم. وستكون هناك أوقات عديدة أيضاً يعرض عليك أمر تريده بالفعل، أو تريد القيام به في وقت لن تجري فيه الأمور على ما يرام.

تمرين قوة: تكوين التوافق

1. ما هي تجربة عدم التوافق المرافقة بنعم، التي كانت الأكثر إحباطاً وأصابتك بخيبة الأمل؟

2. ماذا حدث؟

3. كيف ستتعامل مع هذه التجربة الآن؟

4. ماذا ستفعل المرة القادمة عندما تبدأ بقول نعم دون التخطيط للمتابعة؟ (تذكر أن المصداقية والأخلاق يمشيان معاً يداً بيد).

تشكيل عبارات تحتوي على كلمة نعم وتعني نعم:

بالرغم من أنه لا توجد أي وسيلة للتخلص من عدم التوافق، هناك طريقة للتقليل من عدد تجارب عدم التوافق. تستطيع أن تستخدم نموذج

قول كلمة لا؛ كي تتأكد أن إجاباتك بنعم واضحة تماماً مثل إجاباتك بلا. وبتعبير آخر، تستطيع أن تشكل عبارات نعم لتعني نعم. إليك كيف يطبق نموذج قوة كلمة لا قول نعم:

الهدف:

إن هدف أي طلب هو العبارة الواضحة لما هو مراد أو مطلوب، وكيف يتعلق بالغايات التي يجب الوصول إليها. عندما يكون هدف طلب ما واضحاً تستطيع أن تقول له نعم داخلياً، أما خارجياً فتستطيع أن تستمر في المناقشة؛ وذلك كي تكتشف الأجزاء الأربعة المتبقية من نموذج قوة كلمة لا.

الخيارات والمصادر:

تذكر أن الخيارات هي الأمور التي تختار منها لكي تقوم بإتمام أعمالك. إن الخيارات تتعلق بالطريقة التي تؤدي بها عملك. أما المصادر فتتعلق بتوفير الأشخاص والأدوات لتساعدك على إتمام أعمالك. المصادر هي الناس والمعدات والميزانية والأدوات ومستوى مراكز السلطة المتوافرة لديك؛ لتساعدك على تلبية الطلب. عندما تكون واثقاً أن الخيارات الصحيحة والمصادر ستكون متوافرة لديك لتلبية الطلب أو الهدف، تستطيع حينها أن تقول نعم داخلياً، وأن تتابع المناقشة خارجياً لتعرف الوقت المحدد لذلك الطلب.

الوقت/متى:

إن العبارة التي تحتوي على (متى) يجب على الطلب أن ينجز تشير إلى المدة الزمنية للمشروع أو الوقت المستحق لذاك الطلب. إذا كانت

المدة الزمنية والوقت المحدد واقعيين، وإذا كانت الخيارات والمصادر التي تحتاج إليها متوافرة، عندها تستطيع أن تقول نعم داخلياً، وأن تكتشف ما هو شعورك قبل أن تتخذ قراراك النهائي.

الروابط العاطفية:

إن الروابط العاطفية تنمو من التجارب السابقة، ومن إحساسك الغريزي تجاه كيفية نجاح مشروع أو طلب ما أو من حدس لا تفسير له، يدفعك على عدم الرغبة في القيام بعمل شيء ما. والآن وبعد أن اكتشفت وناقشت الأجزاء الثلاثة الأولى من نموذج قوة كلمة لا، فكر فيما شعرت به بالفعل تجاه الإجابات التي أعطيت إليك. اسأل نفسك إذا ما كنت حقاً تريد أن تقول نعم بصوت عال. ولأنك قلت نعم داخلياً لنقاط النقاش الثلاث الأولى، فذلك لا يعني أنك تشعر بأنك تود أن تقبل تحمل مسؤولية المشروع.

الحقوق والمسؤوليات:

الحقوق هي الأمور الحقيقية التي يطالب بها والمتعلقة بوضع ما، وهي الأمور التي تبقى على حقيقتها عندما تقول نعم إلى طلب ما. وإلى جانب حقوقك، يجب عليك أن تتعلم ما هي المسؤوليات التي ستحاسب عليها. إن المسؤوليات هي التكليف الأخلاقي والعقلي والقانوني أو الواجبات التي يتوقع منك أن تؤديها وتسلمها وتفي بها. وفي اللحظة التي تقول فيها نعم يجب عليك أن تتابع الحديث، وتتأكد أنك ستكون محمياً ومدعوماً لقرارك قول نعم.

قول لا بصوت عال:

عندما تبني عبارات نعم التي تعني نعم فأنت تريد أن تجيب بنعم إلى أسئلة نموذج قوة كلمة لا الآتية:

1. **الهدف:** هل تظهر كلمة نعم في الجملة؟
2. **الخيارات والمصادر:** هل تعرف ما هي الخيارات والمصادر التي قد تساعدك على إنجاز العمل؟
3. **متى:** هل تشير الجملة بوضوح إلى متى ستصبح كلمة نعم التي قلتها سارية المفعول؟
4. **الروابط العاطفية:** هل أدركت مشاعرك عما ستقوله.
5. **الحقوق:** هل فكرت في حقوقك ومسؤولياتك والعواقب التي تعقب قول نعم؟

إذا لم تستطع أن تقول نعم للأسئلة الخمس تلك، فأنت تضع نفسك في موقف المماطل الذي يقول ربما، وقد يظن الآخرون أنك لا تجيب أو أنك تقول لا. أما إذا وجدت نفسك تقول لا لأي من هذه الأسئلة، اطلب المزيد من المعلومات التي قد تساعدك على اكتشاف تفاصيل كل من قوى لا الخمس. وبعد ذلك ارجع إلى تلك الأسئلة الخمس واتخذ قرار قول كلمة نعم الداخلية الواضحة، أو قول لا حتى تستطيع أن تتفوه بأفضل رد وبصوت عال وأن تتابع أيضاً.

obeikandl.com

يجب أن تعني ما تقوله:

ما يحدث بعض الأحيان -وحتى عندما تطبق نموذج قوة كلمة لا على عمليتك لاتخاذ القرار- أنك لم تكن تريد أن تقول نعم ومع ذلك فقد قلتها بالفعل. وبعد ذلك تدرك أنك يجب أن تقول لا، فتقول لا بصوت عال. وقد يؤدي هذا التغيير بما قلت بصوت عال، إلى إحداث التشويش والإحباط لكثير من الناس. عندما يحدث هذا، كن مستعداً لمواجهة الناس الذين باتوا غير سعداء بسبب تبديلك لا بنعم.

وعلى سبيل المثال، فإن قصة (تستحق) في الفصل الرابع بين المعلمة والمستشارة بريندا التي حاسبت أحد تلاميذها بالكلمات الآتية: (ملكية التصرف) فاختياراتك وإجاباتك وأفعالك تعني أنك تعلم لم اتخذت قرارك وتعني أيضاً أنك تعرف على الأقل بعض العواقب، وأنك ملتزم بالإجابة التي أعطيتها. ومعظم الناس الذين تحدثت إليهم يتكلمون عن (ملكية التصرف) لإجاباتهم وقراراتهم لقول لا. وبالرغم من صعوبة قول كلمة لا فعندما لا نملك حرية التصرف بقول كلمة لا، سيأتي شخص ما ويقنعنا بالعدول عن إجابتنا. وعندما تقنع بالعدول عن إجابتك ينتهي بك الأمر بأن تصبح مماطلاً.

عندما تتغير الخيارات والظروف وتتغير كلمة لا إلى نعم ستظل الفرصة متاحة لك لحرية التصرف بقراراتك وإجاباتك. دعونا نتمعن في القصة الآتية التي رواها لنا جيم -الذي كان مرشحا للمكتب العام- والذي عمل جاهداً على عملية تغيير إجابته بلا لتصبح نعم. وتدل قصته أيضاً على نموذج قوة كلمة لا وهي تعمل. هل تستطيع أن تجد كل عناصر القوة في قصته هذه؟

لقد أردت طوال حياتي المهنية أن أكون مهتماً بالجالية ومن ثم أعمل على خدمتها. لذا، قررت أن أرشح نفسي للعمل في المكتب العام. في المدة الأولى التي رشحت فيها لتولية المنصب كانت المنافسة شرسة، ومع ذلك فقد كنت واحداً من الرابحين الاثنين.

وبعد مدة قصيرة من خدمتي في ذاك المكتب، علمت أنه كانت هناك مشكلات مع المدير الإداري الرئيس. ولقد عملت جاهداً كي أفهم الأوجه العديدة للمشكلة. ومع ذلك فقد اتسعت المشكلة وكان هناك تهديد مؤكد إلى تآلف الجالية، كما طال التهديد الخدمات المتوافرة من قبل المؤسسة العامة. وفي أثناء السنة الثانية من تولي المنصب الذي مدته ثلاثة أعوام، انتخبت رئيساً للهيئة الحاكمة. وبعد مدة قصيرة غادر المدير الإداري الرئيس وبدأ البحث عن بديل له. وبعد ذلك عين مدير إداري قوي وصارم.

في أثناء السنة الأخيرة من مدة ولايتي، وجدت أنني قد قدمت بما فيه الكفاية من الخدمة العامة المنهكة، وقررت ألا أرشح نفسي لولاية أخرى. قلت لا وقد عنيت ما قلت. وعندما سمع المدير الإداري الجديد وجميع أنصاري أنني لم أرغب أن أرشح نفسي، جاء إلي وفد كبير منهم وطلبوا مني أن أرشح نفسي مرة أخرى.

وبعد حوار روحي داخلي وحوار آخر مع العائلة، قلت لهم إنهم يستطيعون وضع اسمي على اللائحة، ولكن يجب أن يكتبوا عليها تحذيراً بأنني لن أقود حملة الانتخابات لهذا المنصب. وقام أنصاري بدعم تلك الحملة، وعندما ظهرت نتائج الانتخابات كنت قد حصلت على صوتين من كل ثلاثة أصوات لهذا المنصب. وبعد ذلك خدمت مدة ثلاث سنوات أخرى كانت مثمرة ومريحة. لقد كنت ممنوناً لأنني كوفئت من أجل الخدمة التي قدمتها للجالية.

ما المغزى من هذه القصة؟ قول لا في البداية قد لا ينتهي بلا.

النموذج عندما يعمل:

هل اكتشفت نموذج قوة كلمة لا وهو يعمل في قصة هذا الرجل؟ إليك كيف عمل هذا النموذج خطوة خطوة.

1. **الهدف:** خدمة الجالية. العمل من أجل مصلحة العائلة والمجلس والجالية.
2. **الخيارات:** (إذا رشحت نفسي فلن أقود الحملة). و(أنصاري قادوا الحملة).
3. **الوقت/متى:** لن أكون فرداً فعالاً أثناء مدة الحملة). لقد كانت مدة الخدمة معروفة وهي ثلاث سنوات تبدأ عند حلف اليمين.
4. **الروابط العاطفية:** لقد استخدم (البحث الروحي) لاتخاذ القرار. ولقد طلب تواجد (التآلف) في المجلس والجالية.
5. **الحقوق والمسؤوليات:** لقد كان هذا الرجل واضحاً بما تعني له المسؤولية (خدمة الجالية)، وبما يتعلق بحقوقه (لن أقود الحملة) ألا وهي حماية طاقته الذاتية.

إن قصة هذا الرجل تحكي عن كلمة لا ناطقة، وقد تحولت إلى كلمة نعم ناطقة أيضاً. تقول مارغريت ميسون: (إن أكثر كلمات لا إحباطا هي كلمات لا التي لا ينطق بها). (إن كلمات لا التي لا ينطق بها تأتي من أناس لا يستطيعون مواجهة القضايا بطريقة مباشرة. لذا فإنهم بدلاً من قول لا

يمضون قدماً، ويفعلون الشيء الذي أرادوا فعله بالطريقة التي أرادوها).
وتضيف قائلة: (إن الوصول إلى كلمة لا، تعني مبدئياً أن أحدهم قد طلب شيئاً ما. ولأن سماع كلمة لا كان أمراً متكرراً وبغيضاً بالنسبة إلي عندما كنت طفلة، فإنني أميل قدر الإمكان، بالقيام بأمور كثيرة دون أن أطلب المساعدة من أحد. وبالإضافة إلى أن عدم طلب المساعدة أصبح لي عادة متأصلة في هذه المرحلة من حياتي، فإن هذه العادة تحد من احتمال سماع كلمة لا).

إن بيت القصيد هنا، هو أن تقول ما تعني في المرة الأولى حتى لا ينتهي بك الأمر إلى تغيير رأيك لاحقاً. استخدم أسئلة قوة لا لتقول ما تعني أولاً وأخيراً.

تمرين قوة: سادة كلمة لا هم سادة كلمة نعم أيضاً:

إن سادة كلمة لا يعرفون متى يقولون لا ومتى يقولون نعم. إن سادة كلمة لا، يعرفون بوضوح لم يقولون لا ولم يقولون نعم. إن سادة كلمة لا، لا يقعون في فخ المماطلة وسادة كلمة لا يقولون نعم أبداً عندما يعنون كلمة لا. فكر بالأشخاص الذين تعمل معهم وبأفراد عائلتك وبأصدقائك وبعد ذلك أجب عن الأسئلة الآتية:

1. من هم الأشخاص الذين تعرفهم الذين يعرفون متى يقولون نعم ومتى يقولون لا؟

2. من هؤلاء الأشخاص الذين تلجأ إليهم للمساعدة على التغلب على الإجابة بنعم؟

obeikandl.com

3. من هو الشخص المجيب بنعم الذي تعرفه؟

4. كيف ستبدأ بمساعدته أو مساعدتها لتعلم قول كلمة لا؟

عواقب قول كلمة نعم:

في الفصل الرابع ناقشنا العواقب وكيف أنها تؤثر على اتخاذ القرار. إن قول لا قد تكون له عواقب إيجابية أو سلبية أو حيادية. وكما تفكر في عواقب قول كلمة لا ستفكر أيضاً في عواقب قول كلمة نعم. ومهما كان الرد، تريد أن تملك القدرة على الرد بثقة ومتابعة ما قلته. وإذا نظرت بعين الاعتبار إلى عواقب إجابتك سيساعدك هذا إلى اتخاذ أفضل القرارات ومضاعفة نجاحك في المتابعة.

إن العواقب الإيجابية لقول نعم، تتضمن الحصول على ما تريد ومساعدة الآخرين للحصول على ما يريدون، والتمتع بالنشاطات وتعلم أشياء جديدة والشعور بالسعادة وتمضية الوقت مع الأشخاص الذين تحبهم.

إن العواقب السلبية لقول كلمة نعم تتضمن قبول كثيرٍ من الأعمال، والالتزام بالوجود في أماكن عديدة مع كثير من الناس والإرهاق والشعور بالتعب طوال الوقت، وعدم المقدرة على القيام بجميع الأعمال، التي التزمت بها وبذلك تسبب الإحباط للآخرين.

أما العواقب الحيادية لقول كلمة لا تتضمن أنك لا تغُضب أحداً ولا تحمس الآخرين ولا تشعر بالامتعاض أو السعادة بما يتعلق بما التزمت به ولا يحدث أي مكروه.

تمرين قوة: عواقب كلمة نعم

1. متى مررت بتجربة العواقب الإيجابية لقول لا؟ ماذا حدث؟

2. متى مررت بتجربة العواقب الحيادية لقول نعم؟

3. متى مررت بتجربة العواقب السلبية لقول نعم؟

أخلاقيات كلمة نعم:

كلنا قلنا نعم دون أن نفكر، فقد قلنا نعم لقضية نحبها أو لطفل؛ كي نحمله على الهدوء وقلنا نعم لأننا كنا مشوشين. بعض الأحيان يعود عليك قول كلمة لا بالخير، وأحياناً أخرى يعمل قول كلمة نعم ضد مصالحك وذلك بسبب وجوب وجودك في أماكن عديدة في الوقت نفسه. وفي كثير من المناسبات، قلت نعم ولم يكن لديك أي نية في متابعة الالتزام. في الفصل الرابع تحدثنا عن أخلاقيات قول كلمة لا. وهناك أيضاً أخلاقيات لقول كلمة نعم. عندما تقول نعم ولا تتابع فأنت بذلك لا تفي بما وعدت به، وتصيب الناس بخيبة الأمل وتفقد بذلك مصداقيتك. إليك بعض الأسئلة لاختبار صدق وأخلاقية قولك كلمة نعم.

1. هل ستتابع؟

2. هل ستلبي احتياجات الجميع بطريقة عادلة؟

3. هل سيكون الجميع آمنين؟

4. هل سينجز العمل في الوقت المحدد كما وعد؟

5. هل شعرت بالارتياح عندما قلت نعم؟

إذا كانت إجاباتك نعم لكل تلك الأسئلة فعلى الأرجح أن إجابتك كانت صادقة، أما إذا أجبت بلا عن بعض الأسئلة، فأعد التفكير بردك بنعم لأنه من الممكن ألا يكون أفضل وأصدق إجابة.

تقويم الذات بقوة كلمة لا: كلمات نعم

في الفصلين الخامس والسادس كنا قد أعدنا النظر في عبارات تقويم الذات من الفصل الأول. إن البنود السبعة الآتية هي عبارات نعم من تقويم الذات بقوة كلمة لا مرفقة بأرقام مطابقة لرقم بند التقويم. إن هذه العبارات ليست واضحة كما يجب، لذا ليتبع كل بند عبارة أكثر وضوحاً من التي سبقتها.

3. برنامجي لا يسمح لي، راجعني بعد شهور عدة. برنامجي لا يسمح حالياً، لذا، سأقول نعم سأعمل معك بعد ثلاثة أشهر.

4. سأقوم بهذا إذا لم تجد شخصاً آخر. نعم، سأساعدك إذا لم تجد شخصاً آخر.

9. أنا على استعداد كي أخدم. نعم، سوف أخدم.

12. من الممكن أن أستطيع تقديم المساعدة. نعم أستطيع تقديم المساعدة. سأتأكد من مفكرتي لمعرفة متى أستطيع تقديم المساعدة.

15. سيكون ذلك من دواعي سروري. نعم سيكون ذلك من دواعي سروري.

18. كيف أستطيع أن أساعد؟ نعم، سأساعد. كيف أستطيع أن أقدم المساعدة.

21. نعم. نعم.

تمرين قوة: وضح عباراتك الناطقة بنعم

1. ما هي الكلمات التي تستعملها لقول كلمة نعم؟ اكتبها هنا.
2. ارسم دائرة حول عباراتك الناطقة بنعم بوضوح.
3. والآن، أعد كتابة العبارات التي لا تنطق بنعم بوضوح حتى لا يحدث أي إبهام متعلق بـ قولك لكلمة نعم.

الاستنتاج

بالرغم من أن قول نعم من الممكن أن يكون أسهل من قول لا، فإن كثرة استخدام كلمة نعم يصعب التغلب عليه تماماً مثل كثرة استخدام كلمة لا. لديك الآن مناقشات وأدوات قرار كي تصبح سيد كلمة لا. توقف عن المماطلة، كن حاسماً وثابر على موقفك.

ملخص القوة

1. جمع ثقتك بنفسك واتكل عليها في اتخاذ القرار الجيد.
2. استخدم نموذج قوة كلمة لا لإجراء المناقشات التي تسمح لك أن تجمع المعلومات وتتخذ قراراً جيداً.
3. تأكد أنك تمتلك توافقاً داخلياً/خارجياً. وإذا لم يكن لديك توافق، فتأكد أن لا تعاني لهذا السبب وامض قدماً.
4. اختر الكلمات التي ستستعملها لقول نعم.
5. قل الكلمات بصوت عال.
6. حافظ على عزيمتك وتابع.

obeikan.com