

الفصل الثامن

تمرين اتخاذ القرار

نقاط مراجعة القوة

1. اجعل نموذج قوة كلمة لا فعالاً
2. تدرب دون جعل أي أحد يتحدثك على اتخاذ القرار
3. استخدم هذا الفصل لتثبيت مهاراتك بوصفك سيد كلمة لا

اتخاذ القرارات اليومية:

لأن الحياة اليومية سريعة جداً، قد تشعر بأنك مجهد عندما تواجه من قبل شخص يحتاج إلى إجابة منك. إن ضغط الوقت والناس والمشروعات والمواصلات والتطوع والتمتع بوقت الراحة، قد يحول تركيزك عن اتخاذ أفضل القرارات الممكنة. وبالرغم من التضيق الذي قد يجعلك تعتقد أنه ليس لديك الخيار فإنك دائماً تمتلك الخيار. إنك تملك الخيار في كل لحظة من حياتك. بالرغم من التشويش والمطالب والترجي والصراخ والدعوات والوعود التي تحيط بك كل يوم، فأنت تملك القوة للتوقف والتقاط النفس واتخاذ الخيار.

وبالطبع، ومن وقت إلى وقت تبرز أزمة تتعلق بمسألة حياة أو موت، ومع ذلك تستطيع أن تأخذ نفساً عميقاً وتبدأ بانتقاء الخيارات المتعلقة

بأفضل تصرف ممكن. مهما كان الوضع فأنت تملك الخيارات. إن كل فصل من فصول هذا الكتاب وقرّ لك إلى الآن، فرص تمارين عديدة لتهيئ نفسك لاتخاذ القرارات اليومية ومواجهة الأزمات، أما هذا الفصل فسيوفر لك فرص تمارين لتطبيق نموذج قوة لا. أما سيناريوهات التمارين الإضافية في هذا الفصل فسوف تعطيك الفرصة لانتقاء الخيارات دون أي ضغط. ستساعدك التمارينات أيضاً على اكتشاف الكلمات الفعلية التي تتراح إلى قولها عندما تكون مستعداً إلى التخلي عن قول ربما، وأن تتوقف عن الإجابة بنعم وتبدأ بقول لا.

كلنا لدينا تجارب مختلفة فيما يتعلق بسماع كلمة لا وقول لا ومتابعة ذلك والالتزام بقولنا لا. وإذا ما كانت لديك تجارب عديدة أصابتك حالة إحباط وعوقبت عليها، فعلى الأغلب أنك ستتجنب قول لا معظم الأحيان. اعتمد على خبراتك لتكتسب مهارات سيد كلمة لا جديدة. وفي غياب أمان صفحات التمارين المتعلقة بعدم وجود الضغوط، تعلم أن تستخدم النماذج والأساليب والإستراتيجيات التي تساعدك على تهذيب مهارات سيد كلمة لا.

تمرين قوة: إيجاد الكلمات لقول كلمة لا

حوّل الجمل الآتية إلى عبارات: لا، أبداً. الإجابات المحتملة لتمرينات القوة لتنمية المهارات في هذا الفصل تلي كلاً من تمارينات القوة.

إجابات (لا، أبداً)	إجابات المماطلين والمحبيين بنعم
	أنا لست أفضل شخص للقيام بهذا العمل
	ليست لدينا الميزانية لهذا
	هل نستطيع الانتظار؟
	ليست لدينا السلطة للقيام بهذا
	هل نستطيع أن نجد شخصاً آخر للقيام بهذا العمل؟
	سنرى
	أضف هذا إلى القائمة
	أود ذلك.
	سأجد وقتاً لعمل هذا
	لا أعتقد أنك تريد أن أقوم بهذا
	من المحتمل أن أستطيع تقديم المساعدة
	أعتقد أنني سأكون موجوداً للقيام بهذا
	سأراجع جدول عمالي
	أود القيام بهذا ولكن.....
	بالتأكيد.
	نعم؟

إجابات محتملة:

فيما يأتي الإجابات المحتملة (قد تكون إجاباتك بالقوة نفسها إذا ما كانت أول كلمة استخدمتها في إجاباتك هي كلمة لا.

أنا لست أفضل شخص للقيام بهذا العمل. (لا، أنا لست الشخص الأفضل للقيام بهذا العمل. أقترح —).

حسناً. (لا).

ليست لدينا الميزانية لهذا. (لا، ليست لدينا الميزانية لهذا ولن نستطيع الحصول عليها لاحقاً).

هل نستطيع الانتظار؟ (لا، سنتظر لشراء هذه الأشياء).

ليست لدينا السلطة لفعل هذا. (لا، ليس لدينا تكليف، لذا لن نقوم بهذا).

سنرى. (لا، لقد اتخذت قراري).

أضف هذا إلى القائمة. (لا، هذا البند ليس من أولويات قائمتنا كي نركز عليه، لا تضيفه إلى القائمة).

أود ذلك. (لا، شكراً).

سأجد وقتاً لفعل ذلك. (لا، لن أجد وقتاً لفعل ذلك).

لا أعتقد أنك تريد أن أقوم بذلك. (لا، لن أفعل ذلك).

من المحتمل أن أستطيع تقديم المساعدة. (لا، لن أتمكن من مساعدتك).

أعتقد أنني سأكون موجوداً للقيام بهذا. (لا، لن أكون موجوداً ذلك اليوم).

سأراجع جدول أعمالتي. (لا، لن أكون موجوداً ذلك اليوم).

أود القيام بهذا، ولكن..... (لا، لن أرافقك).

بالتأكيد. (لا، شكراً).

نعم؟ (لا).

تمرين قوة: إيجاد الكلمات للانتقال من لا إلى ربما أو نعم

السير في الاتجاه المعاكس، حوّل كلمة (لا)، أبدأ إلى لا، ربما. ومن ثم إلى لا الآن ونعم لاحقاً. إن الهدف من وراء هذا التمرين هو أنك عندما تقدر بارتياح على تحويل ربما إلى نعم أو لا، وأن تحول عبارات لا إلى عبارات ربما ونعم، عندها فقط تكون في طريقك إلى أن تصبح سيد كلمة لا. المثال موجود في السطر الأول من الجدول.

لا، أبداً	لا، ربما	لا الآن، نعم لاحقاً
لا	ربما؟	ليس الآن، سأفعل ذلك لاحقاً
لا، لن تفعل هذا		
لا، لن أذهب إلى الدكان		
لا، لن نذهب إلى دار السينما		
لا، ليست لدينا الميزانية		
لا، ليس لدينا موظفون عاملون		
لا، لن نشتري لك سيارة		
لا، لن تنفق كل هذا		
لا، لن أكمل لك واجبك		
لا، لم يصل الطرد		
لا.		

إجابات محتملة

لا، أبداً	لا، ربما	لا الآن، نعم لاحقاً
لا	ربما؟	ليس الآن، سأفعل ذلك لاحقاً
لا، لن تفعل هذا	لن تفعل هذا، أليس كذلك	نعم، بإمكانك القيام بذلك

لا، لن أذهب إلى الدكان	لست متأكداً متى سأذهب إلى الدكان	سأذهب إلى الدكان الساعة الرابعة بعد الظهر
لا، لن نذهب إلى دار السينما	ربما سنذهب إلى دار السينما	نعم، سنذهب إلى دار السينما الساعة السابعة وخمس وأربعين مساءً
لا، ليست لدينا الميزانية	ربما سنجد المال	نعم، لدينا ميزانية
لا، ليس لدينا موظفون عاملون	ربما سنجد بعض الموظفين للقيام بالمساعدة	سنجد موظفين للقيام بهذا
لا، لن نشتري لك سيارة	سنرى	نعم، سندفع \$3000 ثمن سيارة
لا، لن نتفق كل هذا	ربما نستطيع أن نتفق بعضاً من هذا	نعم، نستطيع أن نتفق \$100
لا، لن أكمل لك واجبك	ربما سأكملة لك	نعم، سأكملة
لا، لم يصل الطرد	لا أعرف	نعم، لقد وصل الطرد منذ ساعة
لا.	ربما	نعم.

عودة إلى تمرين قوة: قول لا بصوت عال

لقد تحدثنا عن هذه الفعالية في فصل سابق. كيف كان مسار تمرينك؟ خصص وقتاً كي تتدرب أكثر. منذ أن قمت بهذا التمرين، كم عدد المرات التي قلت فيها كلمة لا بقوة أكثر؟

قل لا بصوت عال. قل لا فوراً. إذا لم تجد نفسك تقول لا بصوت عال هذه المرة وكنت حقاً تعنيها، فإليك بعض الأسئلة لتساعدك على التدرب على قول لا بصوت عال ذي معنى. تذكر إذا لم تستطع أن تقول لا عندما لا يوجد من يسمعك، فكيف ستقول لا بثقة عندما يكون هناك أحد يسمعك؟ أجب بأسرع ما يمكن عن الأسئلة الآتية. أجب بصوت عال!

1. هل تريد أن تعمل 100 ساعة في الأسبوع؛ كل أسبوع؟

2. هل تريد أن تجني راتباً أقل مما تستحق؟

3. هل تريد أن يأخذ أحدهم أولادك بحيث إنك لن تستطيع رؤيتهم إلى الأبد؟

4. هل تريد أن تأكل وتأكّل حتى تتفجر؟

5. هل تريد أن تتعرض إلى حادث سيارة مميت؟

والآن تدرّب على قول لا أمام المرأة.

1. أغمض عينيك ودون أن تقول كلمة واحدة بصوت عالٍ، تدرّب على قول لا بصمت في عقلك. قل لا لنفسك بصمت خمس مرات.

2. الآن، افتح عينيك وقل لنفسك لا خمس مرات.

3. وبعد ذلك، أغمض عينيك قل لا بصوت عالٍ خمس مرات

4. وأخيراً، افتح عينيك وقل لا بصوت عالٍ خمس مرات.

5. قل لا خمس مرات بتغيرات صوت مختلفة.

6. قل لا بصوت عالٍ بتعبيرات وجه مختلفة.

تمرين قوة: عدد المرات

1. كم مرة في النهار تسنح لك الفرصة لقول لا؟ (في الواقع لا يجب عليك أن تقولها بصوت عالٍ كل مرة).

2. كم مرة في الأسبوع تسنح لك الفرصة لقول لا؟

3. أين المكان الذي تشعر فيه بالارتياح أكثر عند قول لا؟ في مكان العمل أم في المنزل أم في الجالية؟

تمريبات سيناريو القوة: مراجعة الأداة

دعونا نراجع قوة لا (الفصل الثاني)، ما هي الأسئلة التي من الممكن أن تسألها لتطبيق نموذج قوة كلمة لا؟

الهدف

الخيارات والمصادر

متى

الروابط العاطفية

الحقوق والمسؤوليات

في كل من الأوضاع الستة عشر الآتية، ضع نفسك مكان الشخص الذي يحتاج لقول كلمة لا. اكتب كيف ستقول لا أو نعم كسيد كلمة لا. استخدم أسئلة قوة لا الخمس لتحديد كيف ستعامل مع كل وضع من الأوضاع الآتية. واكتب أيضاً الكلمات والأسئلة التي ستستخدمها إذا وجدت نفسك في أي من الأوضاع الآتية.

العمل: وضع رقم 1

لقد مضى على عملك في هذه الشركة مدة ثلاث سنوات. تريد أن تحصل على ترقية ولقد وعدت بأن تحصل على راتب أعلى ولم يتحقق الأمر بعد. لقد استقال اثنان من زملائك في العمل ولم يعين أحد في مكانهما. يأتي إليك مديرك ويطلب مساعدتك في مشروع يجب أن ينفذ في مدة أقصاها عشرة أيام منذ تلك اللحظة. قد تكون المدة الزمنية للمشروع واقعية إذا كان لديك نصف أعباء العمل المطلوبة منك.

ماذا ستقول لمديرك؟

كيف ستتوصل لقول ما تريد أن تقوله؟ كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟

كيف ستشعر تجاه رذك؟

كيف ستكون مسؤولاً عن رذك؟

إذا أجبرت على تكوين كل من هذه الإجابات الثلاث، كيف ستقول لمديرك:

لا، أبداً.

لا، ربما

لا، ليس الآن، ربما لاحقاً:

الإجابات المحتملة. في كل من تلك الأوضاع لا يوجد هناك إجابة لا صحيحة. تعطى الإجابات المحتملة فقط للوضع الأول في كل مجموعة (العمل، والبيت، والأصدقاء، والجالية) حتى يتسنى لك أن تكون فكرة عن نموذج إجاباتك في بقية الأوضاع.

الإجابات المحتملة لوضع عمل رقم 1

- كيف ستصل إلى ما ستقوله؟ باستخدام نموذج قوة كلمة لا. ولأن أحد بنود القوة هو الوقت الذي حدد بعشرة أيام منذ تلك اللحظة ولكي تحدد واقعية هذا الطلب، تستطيع أن تسأل المدير: (ماذا تريد أن يتضمن المشروع النهائي؟ ما هي المصادر المتوافرة لإنجاز هذا العمل؟ ما هي حقوقي إذا قلت لا؟ ما هي مسؤولياتي إذا قلت نعم؟ وستسأل نفسك داخلياً: (ما هو شعوري الحقيقي تجاه هذا الأمر؟ هل أنا ملتزم؟)

- كيف ستكون مسؤولاً عن إجابتك؟ لقد قلت ما قررت أن تقوله. لذا تحمل المسؤولية ولا تتدم وتابع المضي قدماً، وبعد ذلك ابدأ باتخاذ القرار الذي سيكون أفضل من القرار الذي اتخذته توّاً.
- إذا وجب عليك تكوين الإجابات الثلاث الآتية، كيف ستقول لمديرك: لا، أبدأ: (لا، لن أقوم بهذا). لا، ربما: (سأرى إذا كان بإمكانني وضع هذا الأمر في جدول أعمالتي). لا، ليس الآن، نعم فيما بعد: (سأقوم بذلك الأسبوع القادم وسأستطيع أن أنجز العمل في عشرة الأيام المحددة).

العمل: وضع رقم 2

لقد طلب منك المشرف أن تحل محل السائق المناوب، وهناك توزيع يجب أن يسلم في الساعة الثانية بعد الظهر، ودفعة يجب استلامها من زبون آخر عندما تعود من المهمة الأولى، وذلك في الساعة الثانية وخمس وأربعين دقيقة بعد الظهر. ولم يكن هناك أي سيارة متوافرة للشركة وتأمينك لا يغطيكَ عندما تستخدم سيارتك في رحلات توصيل تتعلق بعملك، كما أنه ليس لديك أي كفالة أو تأمين للتعامل بأموال الشركة.

ماذا ستقول إلى مشرفك؟

كيف ستصل إلى قول ما تريد قوله؟ كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟

كيف ستشعر تجاه إجاباتك؟

كيف ستكون مسؤولاً عن إجابتك؟

إذا توجب عليك تشكيل كل من الإجابات الثلاث الآتية، كيف

ستقول لمشرفك:

لا، أبداً:

لا، ربما:

لا، ليس الآن، ربما فيما بعد:

العمل: وضع رقم 3

لقد طلب من منظمتك (تخفيض الإنفاق) لأن الأرباح قد هبطت. كيف ستحسب بدقة ماذا ستفعل.

كيف ستصل إلى ما ستقوله؟ كيف ستطبق نموذج قوة لا؟

كيف ستشعر تجاه إجابتك؟

كيف ستكون مسؤولاً عن إجابتك والتزامك بالعمل.

إذا توجب عليك تشكيل كل من الإجابات الثلاث الآتية، كيف ستقول

لشرفك:

لا، أبداً:

لا، ربما:

لا، ليس الآن، نعم فيما بعد:

العمل: وضع رقم 4

إن سياسة شركتك تحظر العلاقة بين الموظف والمدير. لقد اكتشفت لتوَّك أن المدير وأحد موظفيه لهما علاقة شخصية بدأت تؤثر سلبياً على إنتاجية مكان العمل. أنت والآخرون مصابون بحالة إحباط داخلية تجاه ما يحدث، وتريدون تلك العلاقة المنافسة لسياسة الشركة أن تنتهي وتتوقف عن التأثير على جميع زملاء العمل. ضع نفسك في أي منصب كنت تشغله في مكان العمل. ماذا ستفعل؟

ماذا ستقول؟ ولن ستقول ما ستقوله؟

كيف ستصل إلى ما ستقوله؟ كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟

ماذا ستشعر تجاه أفعالك وإجاباتك الناطقة بلا؟

كيف ستكون مسؤولاً عن إجابتك؟

العمل: وضع رقم 5

صف أكثر المواقف إحباطاً التي قلت فيها لا في مكان العمل.

بم يتعلق بما تعرفه الآن، ماذا ستقول المرة القادمة؟

كيف ستصل إلى ما ستقوله؟ كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟

كيف ستشعر تجاه إجابتك؟

كيف ستكون مسؤولاً تجاه إجابتك؟

إذا وجب عليك تشكيل كل من الإجابات الثلاث الآتية، كيف ستقول

لمديرك:

لا، أبداً:

لا، ربما:

لا، ليس الآن، نعم فيما بعد:

البيت: وضع رقم 1

ستتزوج بعد أربعة شهور ولكنك وزوج المستقبل لم تتحدثا

عن موضوع إنجاب الأطفال أو عن عدد الأطفال، الذين ترغبان في

إنجابهما. لا تريد أن يكون لك أولاد ولكنك لم تتوصل إلى معرفة

الطريقة للبوح بهذا الأمر.

ماذا ستقول لزوج المستقبل؟

كيف ستصل إلى ما ستقوله؟ كيف ستطبق نموذج قوة لا؟

كيف ستتعامل مع إجابة زوجك؟

كيف ستكون مسؤولاً عن إجابتك.

إجابات محتملة: البيت وضع رقم 1

• ماذا ستقول لزوج المستقبل؟

ابدأ بالاستعانة بنموذج قوة كلمة لا، وكون عبارة تستطيع المشاركة بها في حوار عن إنجاب الأطفال. وعلى سبيل المثال:

الهدف: (لم نتحدث عن إنجاب الأطفال وأود أن أتحدث عن هذا الموضوع).

الخيارات: (لقد أدركت منذ أن كنت في المدرسة الثانوية أنني لا أريد أن يكون لي أولاد. وما زلت لا أريد أولاداً. ما هي مشاعرك تجاه إنجاب الأطفال؟).

متى/التوقيت: (أنا أعلم أنه من الصعب التحدث عن هذا الموضوع، ولكنني أعتقد أنه يجب علينا أن نناقش هذا الموضوع قبل أن نتزوج).

الروابط العاطفية: (لدي مشاعر قوية تجاه هذا الموضوع ولن أغير رأيي. لا أريد إنجاب الأطفال).

الحقوق والمسؤوليات: (لقد كنت صادقة معك. أرجو أن تكون صادقاً معي. بعد أن عرفت مشاعري تجاه إنجاب الأطفال، هل ما زلت تريد الزواج مني؟)

• كيف ستكون مسؤولاً عن إجابتك؟ لقد قلت ما قد قررت أن تقوله. لذا تحمل وزره ولا تندم، وامض قدماً لتتخذ القرار القادم، الذي من المحتمل أن يكون أفضل من الذي أخذته لتؤك. وفكر أيضاً كيف ستحافظ على التزامك لزوجك بما يتعلق بعدد الأولاد الذين تريد أن تنجبهم.

البيت وضع رقم 2

لقد عملت ساعات طوال كما أن زوجك يعمل ساعات طويلاً أيضاً. كلاكما لا تقومان بالعناية بالحديقة والأعمال المنزلية التي اعتدتما على عملهما من قبل. كما أنكما بدأتما تتجنبان الحديث عن التغييرات التي يجب أن تحدث؛ كي لا تعيش عائلتك في منزل قذر يبعد كل البعد عن كونه بيتاً مريحاً. أنت تعب وفي حالة إحباط. تريد جميع من في المنزل أن يشعر بالارتياح تجاه كل الأعمال المملة التي يجب أن تنجز.

كيف ستقول: (كفى، لا مزيد!)

(ماذا ستقول لزوجك؟)

(كيف ستصل إلى ما تريد قوله؟ كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟)

كيف ستعامل مع إجابة زوجك؟

كيف ستحمل وزر إجابتك؟

البيت: وضع رقم 3

لقد عشت في منزل لك مدة خمس سنوات ولقد كبرت عائلتك، وأصبحتم خمسة أشخاص ولم يعد هناك متسع للجميع. لديك الإمكانيات المادية لتنتقل إلى منزل آخر ولكنك تحب الجيران والمدرسة حيث أنت الآن. زوجك تقول: (حان الوقت لنتنقل). ماذا الآن؟

ماذا ستقول لزوجك؟

كيف ستصل إلى ما ستقوله؟ كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا.

كيف ستتعامل مع إجابة زوجك؟

كيف ستتحمل وزر إجابتك؟

البيت: وضع رقم 4

صف قول كلمة لا في المنزل، التي أصابتك بأكثر الحالات إحباطاً.

لأنك تعرف ما تعرفه الآن، ماذا ستقول المرة القادمة؟

كيف ستصل إلى ما ستريد قوله؟ كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟

كيف ستشعر تجاه مشاعرك؟

كيف ستكون مسؤولاً عن إجابتك؟

إذا وجب عليك أن تشكل ثلاث إجابات، كيف ستقول:

لا، أبداً:

لا، ربما:

لا، ليس الآن، نعم فيما بعد:

الأصدقاء والأقارب: وضع رقم 1

أحد أصدقائك الذين لم ترهم منذ سنوات أتى إلى البلدة، واتصل بك ليرى إذا كنت تريد أن تخرج معه لشرب فتجان قهوة. أطفالك وزوجتك ينتظرونك في البيت لتناول طعام العشاء.

ماذا ستقول لصديقك؟

ماذا ستقول لزوجك وأطفالك؟

كيف ستصل إلى ما ستقوله؟ كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟

كيف ستشعر تجاه إجابتك؟

كيف ستتحمل وزر إجابتك؟

إذا وجب عليك تشكل كل من الإجابات الثلاث الآتية، كيف ستقول

لزوجتك:

لا، أبداً:

لا، ربما:

لا، ليس الآن، نعم فيما بعد

إجابات محتملة للأصدقاء والأقارب: وضع رقم 1

• ماذا ستقول لصديقك؟ خيارك: أي شيء تريد قوله.

• ماذا ستقول لزوجتك وأطفالك؟ خيارك: أي شيء تريد قوله؟

• كيف ستصل إلى ما تريد قوله؟ كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟

طبق نموذج قوة لا كآتي:

الهدف: لماذا يريد صديقك أن يجتمع بك؟ هل يؤثر الهدف على خياراتك؟

الخيارات: هل تستطيع أن تقابل صديقك في مكان آخر عدا البيت؟

هل تستطيع أن تدعو صديقك إلى البيت لتناول طعام العشاء والتعرف

على عائلتك؟ هل تستطيع أن تقابله بعد العشاء برفقة عائلتك؟ هل

ستطيع أن تقابله قبل العشاء مع عائلتك؟

متى/الوقت: هل الليلة هي الوقت الوحيد الذي ستستطيع مقابلة صديقك؟ راجع أسئلة خياراتك لتستقر على تحديد وقت يناسب كليكما.

الروابط العاطفية: كيف تشعر تجاه الاجتماع بصديقك؟ ماذا تريد حقاً، أن تراه لوقت محدد مع عائلتك أم تراه دون عائلتك؟

الحقوق والمسؤوليات: المتوقع منك أن تكون في البيت لتناول طعام العشاء، فإلى أي قرار ستتوصل لإرضاء صديقك وعائلتك حتى يتسنى للجميع أن يشعروا بالارتياح بنتيجة قرارك بما فيهم أنت.

• كيف ستتحمل وزر إجاباتك؟ لقد قلت ما قررت قوله، لذا تحمل النتيجة ولا تندم وامنض قدماً لتتخذ القرار القادم، الذي قد يكون أفضل من الذي اتخذته لتوَّك.

• إذا وجب عليك تشكيل الإجابات الثلاث الآتية، كيف ستقول لصديقك:

لا، أبداً: (لا، ولا تتصل بي المرة القادمة عندما تأتي إلى البلدة).

لا، ربما: (لست متأكداً، سأستشير العائلة).

لا، ليس الآن، نعم فيما بعد: (لدي ارتباطات أخرى الرجاء في المرة القادمة، اتصل قبل أن تأتي إلى البلدة حتى تتمكن من تحديد موعد ما).

الأصدقاء والأقارب وضع رقم 2

إن الاجتماع السنوي للمدرسة الثانوية يسبب لك القلق أكثر مما يبعث في نفسك السرور. وهذه السنة وصلت إلى نقطة تحول مهمة فأنت لا تريد أن تحضر الاجتماع.

ماذا ستقول، ولن؟

كيف ستشعر تجاه قرارك؟

كيف ستصل إلى ما ستقوله؟ كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟

كيف ستتحمل مسؤولية قرارك هذا؟

إذا وجب عليك تشكيل كل من الإجابات الثلاث الآتية، كيف ستقول

لمائتك:

لا، أبداً:

لا، ربما:

لا، ليس الآن، ربما فيما بعد:

الأصدقاء والأقارب وضع رقم 3

أتى صديقك (أو أختك أو أخوك أو ابنتك أو ابنك) دون سابق إنذار
وطلب منك أن تجالس أولاده لبضع ساعات وحالاً.

كيف ستصل إلى ما ستقوله؟ كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟

ماذا ستقول؟

كيف ستشعر تجاه إجابتك؟

كيف ستتحمل مسؤولية إجابتك؟

إذا وجب عليك تشكيل كل من الثلاث إجابات الآتية كيف ستقول:

لا، أبداً:

لا، ربما:

لا، ليس الآن، نعم فيما بعد:

الأصدقاء والأقارب وضع رقم 4

إحدى معارفك من المدرسة الثانوية اتصل ليعرف إذا كان يستطيع أن يبيت في منزلك لبضع ليال أثناء مدة وجوده في زيارة لمدينتك.

كيف ستصل إلى ما ستقوله؟ كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟
ماذا ستقول؟

ماذا ستقول لزميلك وماذا ستقول للأشخاص الذين يسكنون معك؟
كيف ستشعر تجاه إجابتك؟

كيف ستتحمل مسؤولية إجابتك؟

إذا وجب عليك تشكيل كل من الثلاث إجابات الآتية كيف ستقول:

لا، أبداً:

لا، ربما:

لا، ليس الآن، نعم فيما بعد:

الجالية، وضع رقم 1

لقد واطبت مدة عام على مشاركة التوصيل بسيارتك إلى مكان العمل، أو لأماكن أنشطة الأطفال. ولقد دفع لك اثنان من المشاركين شهرياً ما ترتب عليهم من نفقات البنزين وأجرة المرآب، أما المشارك الثالث فلم يدفع لك ولم يتحدث معك عن عملية الدفع مدة أربعة الأشهر الماضية بتاتاً. لقد نفذ صبرك. كيف ستقول (كفى).

ماذا ستقول لصديقك المشارك في عملية التوصيل بالسيارة؟ كيف ستصل إلى ما ستقوله؟ كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟

ماذا ستقول؟

ماذا ستقول لزميلك وماذا ستقول للأشخاص الذين يسكنون معك؟

كيف ستشعر تجاه إجابتك؟

كيف ستتحمّل مسؤولية إجابتك؟

إذا وجب عليك تشكيل كل من الثلاث إجابات الآتية كيف ستقول

لمشارك التوصيل بالسيارة:

لا، أبداً:

لا، ربما:

ليس الآن، نعم فيما بعد

إجابات محتملة للجالية وضع رقم 1

• ماذا ستقول لصديقك المشارك في التوصيل؟ اختيارك: أي شيء أردت قوله.

• كيف ستصل إلى ما ستقوله؟ كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ طبق نموذج قوة كلمة لا كآتي:

الهدف: تريد أن تعبر عن حالة الإحباط التي تعاني منها وتصل إلى حل عادل للوضع.

الخيارات: لا تقل شيئاً وابقَ في حالة غضب عارم. تحدث إلى الصديق المشارك على حدة واعرف ما الذي يحدث. ادع صديقك المشارك وزوجه إلى تناول طعام العشاء مع زوجك، واعرض عليه المساعدة. تحدث مع المشاركين الآخرين أو الأصدقاء وناقش ما هي الصعوبات التي يتعرض لها المشارك، التي تستطيع أن تساعد على تخطيها.

متى/الوقت: كلما طالّت مدة الانتظار، عانى الآخرون أكثر. لذا، حدد وقتاً لإجراء محادثة هادفة وبناءة.

الروابط العاطفية: بما أنك منزعج فقد حان الوقت للقيام بعمل فعال.
الحقوق والمسؤوليات: لقد وافق الجميع على تأمين نفقات التوصيل لك، فعلى الجميع القيام بالتسديد. أنت تملك الحق والمسؤولية لجعل الجميع يلتزمون بالاتفاقية.

• كيف ستتحمل مسؤولية إجابتك؟ لقد قلت ما قررت أن تقوله. تحمل المسؤولية ولا تتدم وامنض قدماً لتتخذ القرار القادم، الذي سيكون أفضل من القرار الذي اتخذته لتوَّك. إذا قررت أن تدع المشارك يستقل السيارة دون أن يدفع، ماذا ستشعر؟ ماذا سيشعر المشاركون الآخرون وما هي الإجابة الأكثر عدلاً وصدقاً وطيبة؟

• إذا وجب عليك تشكيل كل من الإجابات الثلاث الآتية، كيف ستقول للمشارك:

لا، أبداً: «كفى، هذا الوضع ليس عادلاً لأي أحد منا. أرجوك أن تدفع لي في الخامس عشر من هذا الشهر وللشهور الخمس الماضية جميعها».
لا، ربما: «هل نستطيع أن ننظّم خطة دفع تمكّنك من تسديد الدفعات؟»

لا، ليس الآن، نعم فيما بعد: (أنا أتفهم أن وضعك المادي صعب بعض الشيء، هل تستطيع أن تؤمن لي دفعة الآن وتسدّد الباقي على دفعات؟)

الجالية وضع رقم 2

(رجاء، هل ترأس نشاطات اللجنة الخاصة لهذه السنة؟) أنت عضو فعال في لجنة منظمة التجارة كما أنك مدرب كرة قدم لأصغر أولادك. أنت تؤمن بالمنظمة الجديدة وتود أن تساعد، ولكنك في الوقت نفسه لا تشعر أن هذه السنة مناسبة للموافقة على ترأس اللجنة التي لم تشترك فيها أبداً.

ماذا ستقول للمتطوع الذي يطلب منك التطوع لترأس اللجنة؟

كيف ستصل إلى ما ستقوله؟ كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟

ماذا ستقول؟

ماذا ستقول لزميلك وماذا ستقول للأشخاص الذين يسكنون معك؟

كيف ستشعر تجاه إجابتك؟

كيف ستتحمل مسؤولية إجابتك؟

إذا وجب عليك تشكيل كل من الإجابات الثلاث الآتية كيف ستقول

لمشارك التوصيل بالسيارة:

لا، أبداً:

لا، ربما:

لا، ليس الآن، نعم فيما بعد:

الجالية وضع رقم 3

صف أكثر المواقف إحباطاً عند قولك لا في أثناء الانخراط في المجتمع.

كيف ستصل إلى ما ستقوله؟ كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟

كيف ستشعر تجاه إجابتك؟

كيف ستتحمل مسؤولية إجابتك؟

إذا وجب عليك تشكيل كل من الإجابات الثلاث الآتية كيف ستقول

لمشارك التوصيل بالسيارة:

لا، أبداً:

لا، ربما:

لا، ليس الآن، نعم فيما بعد:

تمرين قوة: نموذج عواقب كلمة (لا)

إن عواقب قول كلمة لا قد تؤثر في قرارك بقول كلمة لا. اكتب لكل من

العبارات والأوضاع الآتية العواقب، التي قد تنظر إليها بعين الاعتبار قبل

أن تستمر في محادثتك ونشاطاتك الأخرى.

1. كسيد كلمة لا، لقد قلت لا لتوك

العواقب الإيجابية:

العواقب السلبية:

العواقب الحيادية:

2. بصفتك سيد كلمة لا، لقد راجعت نفسك نحو عشر دقائق فيما

يتعلق بـ ردك لطلب ما وقررت أن تقول لا.

العواقب الإيجابية:

العواقب السلبية:

العواقب الحيادية:

3. كماطلت لقد قلت لتوك وبيطاء (لا... 9)

العواقب الإيجابية:

العواقب السلبية:

العواقب الحيادية:

4. إن الإجابة بنعم يبعث فيك الارتياح ولقد قلت: (نعم، سأساعدك،

ولست أدري كيف، ولكنني سأفعل).

العواقب الإيجابية:

العواقب السلبية:

العواقب الحيادية:

5. (لا، لن أفعل هذه ولا أصدق أنك تطلب مني أن أنظر إلى الأمر بعين

الاعتبار). (هل قيلت هذه العبارة من قبل سيد كلمة لا، أم من قبل

مماطل، أم من قبل الشخص المجيب بنعم؟

العواقب الإيجابية:

العواقب السلبية:

العواقب الحيادية:

6. (أحب أن أقدم لك يد المساعدة، ولكنني لست متأكداً متى أستطيع

أن أبدأ). (هل قيلت هذه العبارة من قبل سيد كلمة لا، أم من قبل

مماطل، أم من قبل الشخص المجيب بنعم؟

العواقب الإيجابية:

العواقب السلبية:

العواقب الحيادية:

7. (لقد ذكرت لي في المكتب أن هناك حفلاً اليوم، لذا قررت أن أحضر). هل قيلت هذه العبارة من قبل سيد كلمة لا، أم من قبل مماطل، أم من قبل الشخص المجيب بنعم؟
 العواقب الإيجابية:
 العواقب السلبية:
 العواقب الحيادية:

8. (نعم، أستطيع أن أكون عضواً مساعداً في اللجنة مدة عام واحد، ابتداء من 1 يوليو (تموز)). هل قيلت هذه العبارة من قبل سيد كلمة لا، أم من قبل المماطل، أم من قبل الشخص المجيب بنعم؟
 العواقب الإيجابية:
 العواقب السلبية:
 العواقب الحيادية:

الإجابات المحتملة

فكر واكتب لكل من العبارات الآتية العواقب المحتملة لقول هذه الكلمات بصوت عالٍ. إن هذه الإجابات هي فقط إجابات محتملة.

1. كسيد كلمة لا، لقد قلت (لا) لتوك.

العواقب الإيجابية: الكل يعرف أنك تعني كلمة لا.

العواقب السلبية: لقد كان وقع قولك كلمة لا على مسامع بعض الناس مزعجاً ومشوباً باللامبالاة.

العواقب الحيادية: كانت كل الأمور واضحة ولم يتعرض أي أحد للصد.

2. بصفتك متدرباً على قول كلمة لا، لقد راجعت نفسك مدة عشر دقائق فيما يتعلق بقولك كلمة (لا).

العواقب الإيجابية: لقد اتخذت قراراً واضحاً. إن المماطلين والأشخاص المجيبين بنعم وبعض المتدربين، يقدرّون مشاهدة عملية اتخاذك للقرار.

العواقب السلبية: لقد رأى سادة قول كلمة لا أنك اتخذت وقتاً طويلاً لتتخذ قرارك.

العواقب الحيادية: كانت كل الأمور واضحة ولم يتعرض أي أحد للصد.

3. بوصفك مماتلاً لقد قلت للتو وبطء، (لا..... ٩).

العواقب الإيجابية: لقد أخرت اتخاذ القرار.

العواقب السلبية: لقد أخرت اتخاذ القرار.

العواقب الحيادية: لم تكن هناك حاجة ماسة لاتخاذ القرار، لذا لم تقع أي عواقب أخرى.

4. إن الإجابة بنعم يبعث فيك الارتياح ولقد قلت: (نعم، سأساعدك، ولست أدري كيف، ولكنني سأفعل).

العواقب الإيجابية: ينظر إليك بأنك شخص يحب المساعدة.

العواقب السلبية: لا تتجز العمل ويصاب الناس بخيبة أمل

العواقب الحيادية: لا أعتقد أنه يوجد أي عواقب هنا. لقد التزمت بالمساعدة، فإن ساعدت، يسر الناس، وإن لم تساعد فلن تسر.

5. (لا، لن أفعل هذه ولا أصدق أنك تطلب مني أن أنظر إلى الأمر بعين الاعتبار). (قيلت هذه العبارة من قبل معاطل لأن سيد كلمة لا، لن يضيف الجملة الأخيرة).

العواقب الإيجابية: الكل يعلم أنك لن تفعل هذا.

العواقب السلبية: ينظر إليك على أنك عاطفي بعض الشيء، وأن ردود فعلك مبالغ فيها.

العواقب الحيادية: الشخص الذي له ردة الفعل نفسها يرتاح إلى تصرفك.

6. (أحب أن أقدم لك يد المساعدة، ولكنني لست متأكد متى أستطيع أن أبدأ). (قيلت هذه العبارة من قبل الشخص المجيب بنعم

العواقب الإيجابية: ينظر إليك بأنك شخص لطيف وتحب أن تساعد. العواقب السلبية: مرة ثانية أنت تلتزم بأمر فوق طاقتك وبذلك لا تتجز الأمور. يستاء الناس منك.

العواقب الحيادية: كل شيء على ما يرام

7. (لقد ذكرت لي في المكتب أن هناك حفلاً اليوم، لذا قررت أن أحضر). (قيلت هذه العبارة من قبل الشخص المجيب بنعم؟

العواقب الإيجابية: الكل سعيد لرؤيتك.

العواقب السلبية: يشعر مضيف الحفل أنك دخلت إلى الحفل دون استئذان، وذلك لأنك لم تتلق دعوة خاصة لحضور الحفل.

العواقب الحيادية: كل شيء على ما يرام، لا يحدث أي مكروه ولا ينزعج أحد.

8. (نعم، أستطيع أن أكون عضوا مساعدا في اللجنة مدة عام واحد، ابتداء من 1 يوليو (تموز)). قيلت هذه العبارة من قبل سيد كلمة لا. العواقب الإيجابية: لقد التزمت وأوضحت متى ستبدأ. العواقب السلبية: يستاء الناس لأنك لا تستطيع أن تبدأ في وقت أبكر من الذي حددته. العواقب المحايدة: كل شيء مقبول وعلى ما يرام.

تمرين قوة: سياستك لقول كلمة لا

لقد دونت في الفصلين الرابع والخامس القرارات التي تستطيع أن تتخذها مرة واحدة، و من ثم ترجع إلى عبارات سياسة كلمة لا. إن سياستك لقول كلمة لا تأتي مما تعتقد أنه صالح أو طالح، خطأ أم صواب، صحي وأمن أو خطر وغير نافع، بل تأتي مما هو مهم بالنسبة إليك.

1. لها هنا قائمة عبارات سياستك لقول كلمة لا:

سياستي لكلمة لا

التوقيع _____

التاريخ _____

سأستخدم السياسات والقيم الآتية لأهتدي إلى قراراتي.

.1

.2

.3

.4

.5

.6

.7

.8

.9

.10

سياستي لكلمة لا

سأستخدم السياسات والقيم الآتية لأهتدي إلى قراراتي.

1. سأستمر بالعمل في أي مكان طالما أشعر بالاستمتاع.
2. سأقوم بمتابعة كل الأمور التي التزمت بها.
3. سأعمل فقط للأشخاص الذين أحترمهم.
4. سأشتري فقط البيت الذي يلبي احتياجاتي.
5. سأبتاع فقط الملابس التي أحب أن ألبسها وأشعر بالراحة عند ارتدائها.
6. سأضع عائلتي على رأس القائمة.
7. سأعتني بنفسني وبصحتي.
8. أريد أن أخذ إجازة مدة أسبوع، على الأقل مرة واحدة في السنة.
9. لن أقيم أي علاقة حميمة مع فتيات قبل الزواج.
10. لن أدع الآخرين يقنعونني بأمور لا أومن بها.

2. درب أطفالك وزملائك وأصدقاءك على تدوين عبارات سياسة لا.

سياستي لكلمة لا

التوقيع _____

التاريخ _____

سأستخدم السياسات والقيم الآتية لأهتدي إلى قراراتي.

.1

.2

.3

.4

.5

.6

.7

.8

.9

.10

سياستي لكلمة لا

نموذج سياسة تناسب المراهقين

1. سأستخدم السياسات والقيم الآتية لأهتدي إلى قراراتي.
2. سأذاكر دروسي جيداً وأحصل على علامات عالية.
3. سأتابع الأمور التي ألتزم بها.
4. سأصديق الأشخاص الذين يحترمونني ويحترمون الآخرين.
5. سأطيع والدي عندما يحاول حمايتي.
6. سأكون صادقاً.
7. سأكون لطيفاً مع أصدقائي.
8. سأكون لطيفاً مع أخي وأختي.
9. سأشتري الملابس الحسنة المظهر التي تناسب قياسي وبسعر جيد.
10. سأستأذن عندما أريد أن أستعمل السيارة.
11. سأساعد في أعمال المنزل.

الاستنتاج

قل لا عندما تعلم أنك لن تستطيع أن تفعل شيئاً على الإطلاق. قل لا عندما تعرف أنك لن تستطيع أن تتابع، وتسلم ما قد تم طلبه. اطرح الأسئلة وقم بالمناقشة. تذكر أن الحصول على المعلومات يعطيك القوة لاتخاذ القرار. حدد ما تريد قوله باستخدام نموذج قوة كلمة لا والإجابة بنعم أو لا للأسئلة الآتية:

الهدف: هل أفهم الهدف؟

الخيارات والمصادر: هل أعطيت الخيارات؟ هل أنا بحاجة لهم؟

متى / الوقت: هل أستطيع أن أنجز العمل في الوقت المحدد؟

الروابط العاطفية: هل أشعر بالارتياح تجاه قبولي هذا الأمر؟

الحقوق والمسؤوليات: هل احترمت حقوقي؟

وكما أشرنا في الفصل السابع، إذا انتهى بك الأمر إلى الإجابة بنعم أكثر من الإجابة بلا لهذه الأسئلة، فإن نعم قد تكون أفضل إجابة أو رد. وأما بالنسبة للفصل الخامس، إذا انتهى بك الأمر إلى الإجابة بلا لهذه الأسئلة، فإن لا هي أفضل إجابة. اتخذ أفضل قرار ممكن.

ملخص القوة

1. ارجع إلى تقويم الذات بقوة كلمة لا.
2. استخدم أدواتك الجديدة لاتخاذ القرار، كل مرة تريد أن تصنع القرار.
3. نموذج قوة كلمة لا.

4. نموذج عواقب كلمة لا.
5. التعرف على شخصية قول كلمة لا.
6. التعرف على أنماط المماثل.
7. عبارات سياسة كلمة لا.
8. اجعل من قولك كلمة نعم يعني نعم، وقولك لكلمة لا يعني لا.
9. كُنْ سيد كلمة لا.