

الفصل التاسع

المزيد من التمارين لقول لا

تمرينات السيناريو الأخيرة

عرض نقاط القوة

1. تمرن على تفعيل نموذج قوة كلمة لا
2. تأثر على التمرين هنا دون أن يحثك أحد على اتخاذ القرار.
3. ثبت مهارات سيد كلمة لا الخاصة بك

إليك الآن نحو خمسين فرصة أخرى للتمرين على قول لا. كيف ستقول لا في كل من الأوضاع الآتية؟

بينما أنت في حالة التفكير في كيفية الإجابة عن كل عبارة تمعن أيضاً في ردة فعلك الداخلية والخارجية. حدد أيّاً من نماذج هذا الكتاب ستطبق. حدد أيضاً ما هي العواقب التي أخذتها في الحسبان. دون ما هي الأسئلة التي ستسألها، واكتب الكلمات الفعلية التي ستستخدمها لقول كلمة لا. عليك القيام بهذه التمرينات عملياً. إن كلمة (لا) هي جملة تامة، ولكنها نادراً ما تترافق بالرقعة اللازمة للحفاظ على العلاقة مع الشخص الذي تتحدث إليه. وبالإضافة إلى ذلك، فإن تدمير العلاقة مع أي كان، هو أمر غير مستحسن.

التعليمات: أجب عن الأسئلة الثلاث الأولى لكل وضع، أما السؤال الرابع فستكتب كيف ستقول لا فعليا وبصوت عال لكل من الأوضاع المذكورة.

1. أحد أقربائك يسرف في طلب الطعام وأنت من سيدفع الفاتورة.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لقول لا لقرينك؟

2. يريد مديرك أن تكذب وذلك بثقب بطاقة الدوام، وكأنك أنهيت

الدوام، ومن ثم متابعة العمل مدة ساعة أخرى.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية كي تقول لا لمديرك؟

3. أولادك يريدون أن يبتاعوا هدية غير مناسبة لعيد ميلاد.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية كي تقول لا لولدك؟

4. أصبحت الضوضاء في مكان عملك لا تطاق، بحيث أصبحت لا تستطيع أن تتجز عملك.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية كي تقول لا لزملائك في العمل؟

5. طبيبك يريد أن يصف لك دواء له مضاعفات جانبية لا تعجبك.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية كي تقول لا لطبيبك؟

6. طفلك الأصغر يصاب بنوبة غضب عارمة في الدكان، وأنت لست متأكدًا لم تتنابه هذه النوبة.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية كي تقول لا لطفلك الصغير الغاضب؟

7. ابنك الذي في سن المراهقة يريد أن يستعير السيارة كي يذهب إلى العمل.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية كي تقول لا لابنك المراهق؟

8. ابنك الذي في سن المراهقة يريد أن يستعير السيارة ليذهب إلى حفلة.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية كي تقول لا لابنك المراهق؟

9. ابنتك في سن الحادية عشرة وتريد أن تضع المساحيق على وجهها.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية كي تقول لا لابنتك؟

10. ابنك في سن الخامسة عشرة ولقد وجدت مجلات خليعة في غرفته.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة

التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا)

الخارجية كي تقول لا لابنك؟

11. صديقتك تريد أن تقيم علاقة حميمة معك، وأنت لا تريد ذلك.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي

ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية

كي تقول لا لصديقتك؟

12. زميلك في العمل يعرض عليك عقاقير محظورة.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي

ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية

كي تقول لا لزميلك؟

13. أنت مع صديق لك في جولة شراء يتفق فيها بسخاء فيغيظك

فيقول لك: (هيا تمتع وشاركني في إنفاق بعض المال).

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي

ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية

كي تقول لا لصديقك؟

14. الشخص الذي أنت على علاقة به يؤذيك جسدياً.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي

ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية

كي تقول لا، لإيقاف الألم؟

15. الشخص الذي أنت على علاقة معه يوجه لك كلاماً ليسيطر على

كل تحركاتك.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي

ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية

كي تقول لا، للشخص الذي يحاول السيطرة عليك؟

16. الشخص الذي أنت على علاقة به يوجه لك كلاماً - على الأقل

مرة في الأسبوع - يؤدي مشاعرك.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة

التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا)

الخارجية كي تقول لا؟

17. الشخص الذي تسكن معه يرفض أن يقوم بالأعمال التي اتفقتما

أن تقوموا بها معاً.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي

ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية

لتقول (كفى) لذلك التصرف؟

18. مديرك يطلب منك أن تساعد في مشروع آخر، وليس لديك

الوقت الكافي لإنجازه.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي

ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية لتقول لا لمديرك؟

19. فريقك يستنجد بك لإعطائه المزيد من الوقت لإنجاز مشروع ما.
 أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟
 ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟
 ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟
 ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية لتقول لا لفريقك؟

20. بينما أنت تتفقد دكان المواد الغذائية، يطلب منك الموظف أن تتبرع بدولار إلى جمعية خيرية ما.
 أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟
 ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟
 ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟
 ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية لتقول لا؟

21. استمارة ضريبة الدخل الخاصة بك تتطلب منك في أحد بنودها أن تتبرع ببعض المال لواحدة من خمس جمعيات خيرية.
 أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

- ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟
 ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟
 ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية لتقول لا في الاستمارة؟

22. تسألك النادلة إذا ما كنت تريد أن تطلب طبق حلوى.
 أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟
 ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟
 ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟
 ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية لتقول لا للنادلة؟

23. يقول لك العامل في مطعم الوجبات السريعة: (هل تريد أن تحصل على وجبة أكبر حجماً مقابل مبلغ إضافي مقداره 39 سنتاً؟)
 أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟
 ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟
 ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟
 ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية لتقول لا؟

24. اتصلت مع زبون وقالت لك موظفة الاستقبال: (الرجاء البقاء على الخط).
 أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

- ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟
 ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟
 ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية لتقول لا؟

25. والدتك تريدك أن تأتي إلى بيت العائلة لقضاء عطلة الأعياد.
 أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟
 ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟
 ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟
 ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية لتقول لا لوالدتك؟

26. والدك يريد أن تحصل على (وظيفة أحسن).
 أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟
 ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟
 ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟
 ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية لتقول لا لوالدك؟

27. إخوانك وأخواتك يريدونك أن تدع والديك يسكنون معك في منزلك.

- أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

- ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟
 ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟
 ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية
 لتقول لا لإخوانك وأخواتك؟

28. تجد صعوبة في قول لا في مكان عملك، ولكن القرار الذي بين يديك يتطلب الرد بلا.

- أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟
 ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟
 ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟
 ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية لتقول لا؟

29. أحد موظفيك لا يقوم بأداء عمله على الوجه الأكمل وعلى وشك أن يفقد وظيفته. تريده أن يحسن أداءه حتى لا تضطر إلى إقالته.
 أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

- ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟
 ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟
 ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية لتقول لا للموظف؟

30. زوجك تريد أن تنجب طفلاً ثانياً وأنت لا تريد ذلك.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي

ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا)

الخارجية لتقول لا لزوجك؟

31. زوجك يريد أن ينتقل إلى مدينة أخرى وأنت لا تريد ذلك.

أ. كيف ستطبقين نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة

التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا)

الخارجية لتقولي لا لزوجك؟

32. ابنتك تريد أن تنفق عشرين ألف دولار لإقامة حفل زفافها، وأنت

لا تستطيع أن تدفع هذا المبلغ.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي

ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا)

الخارجية لتقول لا لابنتك؟

33. ابنك يرد أن يشتري سيارة جديدة قيمتها ثمانية عشر ألف دولار، وأنت لا تستطيع أن تدفع هذا المبلغ.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية لتقول لا لابنك؟

34. ابنك يخاف من الوحوش (البيع) القابع تحت السرير وفي الخزانة.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها حتى ينام طفلك مطمئن البال؟

35. تريد أن تبتاع سيارة جديدة والبائع يملكك بإصرار عن الكماليات، التي إذا أضيفت ستزيد قيمة السيارة نحو ثلاثة آلاف دولار وأنت لا تستطيع دفع هذه القيمة.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا)
الخارجية لتقول لا للبائع؟

36. فريق العمل يقيم حفلة عيد ميلاد لكل موظف، وأنت لا تريد
أن يقيموا حفلة لك.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي
ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا)
الخارجية لتقول لا وشكراً؟

37. البائع الذي تعتمد عليه لشراء الطلبات الأسبوعية قد أعلن زيادة
في الأسعار بقيمة خمس عشرة بالمائة. لا تستطيع أن تتحمل ارتفاع
السعر وهناك موردون آخرون.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي
ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا)
الخارجية لتقول لا، للبائع؟

38. أحد موظفيك يريد أن يحضر معرضاً تجارياً ومؤتمراً؛ وذلك ليتدرب
ويطور مهاراته، وأنت لا تعتقد أن هذا المؤتمر هو الأفضل له.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي
ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

- ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟
- ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟
- ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية لتقول لا، للموظف؟
39. لا تريد أن تذهب مع أصدقائك إلى رحلة اللقاء السنوي الشهر القادم.
- أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟
- ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟
- ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟
- ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية لتقول لا، لأصدقائك؟
40. جارك (أو زميلك في العمل أو مديرك أو صديقك أو إخوانك) يستعبدون الأشياء منك ولا يردونها لك. لقد سئمت من ذلك الأمر.
- أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟
- ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟
- ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟
- ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية لتقول لا؟

41. تجد نفسك غير قادر على اتخاذ قرار يتعلق بالسماح لابنتك بالمبيت عند إحدى صديقاتها مدة ثلاث ليال. أنت تعرف أنه يجب عليك أن تقول لا. اجعل روابطك العاطفية بمثابة رسالة حماية لابنتك.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية لتقول لا؟

42. أنت تقوم بتسويق قرار يتعلق بخدمة تطوعية. أنت تؤمن بالقضية ولكنك منشغل حالياً بأمر كثيرة.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية لتقول لا؟

43. أنت تقوم بتأخير حوار مع والديك. تريد أن تقول لهم إنك لن تدع أولادك يمضون العطلة الصيفية معهم.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا)

الخارجية لتقول لا لوالديك؟

44. أحدهم يقف قريباً جداً منك.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي

ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا)

الخارجية؛ لتقول لا لمن اقتحم حيزك؟

45. أحدهم يلمسك بطريقة لا تعجبك.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي

ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية

لتقول لا لهذه الملامسة غير المرغوب فيها؟

46. أولادك يتشاجرون.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي

ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟
 ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا)
 الخارجية لتقول لا لأولئك؟
 47. زملاؤك في العمل يتنازعون.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي
 ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟
 ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟
 ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟
 ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا)
 الخارجية لتقول لا لزملائك؟

48. لديك زبون لم تعد تريده أو تود التعامل معه. حان الوقت لفصل
 هذا الزبون.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي
 ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟
 ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟
 ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟
 ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية
 لتقول (كفى) لزملائك؟

تمعن فيما قاله السيد ديف لاهاني، رئيس مجلس مؤسسة
 بولد أبروتش؛ شركة مختصة بالتسويق والإيصال إلى الدرجة
 الفضلى: (إن كل مؤسسة تجارية تصل إلى مرحلة حرجة ألا وهي

اتخاذ القرار للاستغناء عن زبون ما. وبوصفنا أصحاب عمل فلقد نمينا الرغبة أن نخدم الزبائن مهما كانت متطلباتهم، ومهما كان مستوى عدم تعاونهم معنا، ومهما كلفوا موظفينا ومصادرنا من أعباء ومتاعب. ولكن في الحقيقة، هناك كثير من الزبائن يستحقون أن نتخلص منهم).

49. أنت تستمتع بالتطوع للقضايا ذات النوايا الحسنة في جاليتك، وأنت حالياً عضو في لجنيتين في مدرسة أولادك، كما أنك مدرب لفريق كرة قدم وعضو مجلس هيئة غير ربحية. يطلب منك شخص تعرفه منذ خمس عشرة سنة أن تكون مشاركاً في مجلس جديد لمؤسسة غير ربحية.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية؟

50. ما هي طريقتك الفضلى لقول كلمة لا؟

لماذا تحبها؟ ماذا تشعر؟ ما هي نبرة صوتك ومظهرك عندما تقول

كلمة (لا) للآخرين؟

إجابات محتملة:

إليك الإجابات المحتملة للسيناريوهات العشر الأوائل. ليست هناك إجابات صحيحة؛ لأن كلاً منا يحمل تجارب مختلفة ومعاني جديدة لكل

من الأوضاع النوعية هذه. انظر إلى هذه الأوضاع على أنها أفكار تبدأ بها لتساعدك على إتمام قائمة الأوضاع المتبقية.

1. قريبة لك تجبرك على أكل المزيد من الطعام.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي

ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

الهدف: تريد أن تشعر أنك أحببت طريقتها في إعداد الطعام.

الخيارات: ارفض وبكل لطف، تناول المزيد وأطرب على طريقة

إعدادها للطعام، واطلب منها أن تأخذ بعضاً منه لتتناوله في الغد.

متى: الآن وقبل أن تضع المزيد في صحنك.

الروابط العاطفية: توقف عن الشعور بأنك الضحية ودافع

عن نفسك.

الحقوق: لك الحق أن تقول (لا، وشكراً).

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟ جرح شعورها.

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟ لطيفة وتفصيلية.

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا)

الخارجية؟ (لا، وشكراً). لقد كان عشاءً لذيذاً ولكنني شبع.

لقد ملأت صحتي مرتين).

2. يريدك المدير أن تكذب وذلك بثقب بطاقة الدوام وكأنك أنهيت

الدوام، ومن ثم متابعة العمل مدة ساعة أخرى.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي

ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟ أسأل مستخدماً سياستك

لقول: (أليس هناك ميزانية لدفع أجور الساعات الإضافية؟)

- ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟ أن أخسر وظيفتي.
 ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟ المباشرة.
 ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية
 وقول لا لمديرك؟ (لا).

3. أولادك يريدون أن يبتاعوا هدية غير مناسبة لعيد ميلاد.

- أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة
 التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟ درب أطفالك بواسطة
 محادثة تستخدم فيها قوة كلمة لا وبعض الأسئلة المناسبة لعمر
 الأطفال. أحد الأسئلة التي يمكن طرحها: (لماذا تريد أن تبتاع
 هذه الهدية؟ هل تعتقد أنها مناسبة؟)

- ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟ أن لا تسعد طفلك
 وشراء الهدية وإحراج نفسك أمام الآباء والأمهات.
 ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟ المباشرة والواثقة.
 ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية
 كي تقول لا لطفلك؟ بعد أن تدرب طفلك بواسطة أسئلة قوة كلمة لا،
 قد يقرر أن يشتري هدية أخرى، أو يقرر أنه يريد أن يشتري ما نوى
 أن يشتريه في البداية، عندئذ تقول له: (لا، انتق هدية أخرى).

4. أصبحت الضوضاء في مكان عملك لا تطاق بحيث أصبحت لا
 تستطيع أن تنجز عملك.

- أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي
 ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟
 الهدف: تحتاج إلى الهدوء لكي تنجز أعمالك.

الخيارات: انتقل إلى مكان آخر. تكلم مع زملائك. اعمل في المنزل أحياناً. تستطيع أن تسأل: (هل تستطيع أن تتكلم في مكان آخر؟) متى: تصرف اليوم.

الروابط العاطفية: إن عواطفك الآن تسهم في عدم إمكانك إنجاز عملك.

الحقوق: لك الحق في الحصول على مكان عمل هادئ، أو منطقة عمل تعزلك عن الضجيج.

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟ أن ينزعج مني الآخرون. الإدراك بأن الآخرين منزعجون أيضاً وسيسعدون عندما أقول شيئاً.

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟ مباشرة ولطيفة. ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية كي تقول لا لزملائك في العمل؟ (لقد أصبح الضجيج لا يطاق. لن نستطيع أن نتجز طلبات الزبائن، لذا الرجاء الابتعاد من هنا ومتابعة الحديث في مكان آخر وشكراً).

5. طبيبك يريد أن يصف لك دواء له مضاعفات جانبية لا تعجبك. أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

المهدف: طبيبك يريد أن يساعدك. أنت تريد أن تشعر بالتحسن دون أن تتعرض إلى المضاعفات الجانبية التي وصفت.

الخيارات: اسأل الطبيب: (ما هي خياراتي الأخرى؟ ما هي الوسيلة الأخرى لعلاجي؟) إذا لم يعجبك ما سيقول الطبيب، خذ رأياً آخر.

متى: الآن، وأنت في العيادة.

الروابط العاطفية: لك الحق أن تقلق وتصاب بحالة إحباط،
لذا عبّر عن مشاعرك.

الحقوق والمسؤوليات: أنت مسؤول عن صحتك وعافيتك،
ولك الحق أن تحمي نفسك وأن تبحث عن الخيارات، لذا تكلم
بصوت عال واطلب من الطبيب أنك تريد رأياً آخرأ.
ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟ المضاعفات الجانبية.
العواقب المترتبة عن عدم تعاطي الدواء. عواقب الحصول على
رأي آخر.

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟ مباشرة.
ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا)
الخارجية كي تقول لا لطبيبك؟ (لا، لن آخذ هذا الدواء. ما هو
الخيار الآخر؟)

6. طفلك الأصغر يصاب بنوبة غضب عارمة في الدكان، وأنت لست

متأكداً لم تتنابه تلك النوبة؟

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي

ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

الهدف: التزم الهدوء واجعل طفلك يلتزم الهدوء.

الخيارات: توقف عن التسوق واترك المتجر. دع الطفل يرتاح قليلاً
وتوقف عن التسوق في المتجر لبضع دقائق. اسأل الطفل بهدوء:
(ما هو الشيء الذي تريده؟) تجاهل الطفل وتابع التسوق.

متى: تصرف في الحال.

الروابط العاطفية: الإحراج والغضب وحالة إحباط.
الحقوق والمسؤوليات: أنت الوالد ولذا فأنت تملك الحق
والمسؤولية لتهديء الطفل وتربيته.

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟ الإحراج. عدم
حل المشكلة؟

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟ مباشرة.

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية
كي تقول لا لطفلك الصغير الغاضب؟ (كفى، سنخرج من المتجر
الآن ونعود إلى المنزل.) (وبعد ذلك وبالطبع وأنتما في طريقكما
للخروج من المتجر، تعيد الأشياء التي أردتما ابتاعها إلى البائع).

7. ابنك الذي في سن المراهقة يريد أن يستعير السيارة كي يذهب
إلى العمل.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي
ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

الهدف: تريد أن تدعم مطالب ابنك المهنية.
الخيارات: تستطيع أن تقود السيارة بنفسك أو تعطي ابنك
مفتاح السيارة.

متى: الآن، هو الوقت المناسب.
الروابط العاطفية: لأنك تثق بهذا الابن، تشعر بالارتياح تجاه
إعارته السيارة.

الحقوق والمسؤوليات: تستطيع أن تتكلم مع ابنك المراهق عن
مسؤولية قيادة السيارة بأمان والعودة إلى المنزل في الوقت المتفق
عليه، وعن أي آمال تعمل على استعمال السيارة وإعادتها.

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟ احتمال وقوع حادث.
 ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟ مباشرة وواثقة.
 ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا)
 الخارجية كي تقول لا لابنك المراهق؟ (لا، لا تستطيع أن تقود
 السيارة اليوم، سأفلك أنا).

8. ابنك الذي في سن المراهقة يريد أن يستعير السيارة ليذهب
 إلى حفلة.

أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي
 ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

الهدف: لا تريد مرافقين آخرين في السيارة. أنت قلق حول هذا
 الاستعمال لسيارتك.

الخيارات: تستطيع أن تقل الأولاد إلى الحفلة. تستطيع أن
 تدع ابنك يذهب مع شخص آخر. يستطيع ابنك أن يستخدم
 الدراجة. تستطيع أن تعيره السيارة.

متى: يعتمد هذا الأمر على موعد الحفلة. إذا كانت الحفلة هذه
 الليلة، فعليك أن تقرر الآن. إذا كانت الحفلة في نهاية الأسبوع، قد
 تفكر بالأمر أثناء اليوم، وتعلم إذا كانت الحفلة ما زالت قائمة.

الروابط العاطفية: ثق بحدسك المرتبط بالقلق.

الحقوق والمسؤوليات: تستطيع أن تتكلم مع ابنك عن مسؤولية
 قيادة السيارة إلى الحفلات، والقيادة بأمان والعودة إلى البيت
 في الوقت المتفق عليه، وعن أي توقعات أخرى متعلقة بحضور
 الحفلات واستخدام سيارتك، هذا إذا قررت أن تعطيه السيارة.

تستطيع أن تسأل: (متى سترجع إلى المنزل؟ من سيرافقك؟ هل سيكون الوالدان في المنزل؟)

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟ إزعاج ولدك. تعريض ابنك للخطر.

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟ مباشرة.
ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية كي تقول لا لابنك المراهق؟ (لا، لن أسمح لك بأخذ السيارة ولن أسمح لك حتى أن تذهب إلى الحفلة).

9. ابنتك في سن الحادية عشرة وتريد أن تضع المساحيق على وجهها. أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟

الهدف: لديك فرصة لتساعد ابنتك على تعلم وضع المساحيق الملائمة لفتاة في عمرها.

الخيارات: تستطيع أن تقول لا. تستطيع أن تقول نعم وتدعها تمارس أنشطتها الخاصة بها. تستطيع أن تقول نعم وتتسوق معها وتريها كيف تضع المساحيق. تستطيع أن تسأل: (لماذا؟ ماذا تفعل المساحيق للناس الذين يضعونها؟)

متى: أنت تختار الوقت. أنت الوالد.

الروابط العاطفية: هذا يعتمد عليك.

الحقوق والمسؤوليات: مرة ثانية، أنت الوالد، يساورك القلق وتؤمن بقيمك، لذا سيحق لك أن توضح قيمك وتوقعاتك المتعلقة بوضع المساحيق.

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟ إصابة ابنتك بحالة إحتباط. جعلها تفعل ذلك من وراء ظهرك. مساعدتها على فهم أفضل الطرق لوضع المساحيق.

ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟ مباشرة وواثقة.
ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية كي تقول لا لابنتك؟ (لا، عندما تصبحين في الثالثة عشرة من العمر سنتحدث عن هذا الموضوع).

10. ابنك في سن الخامسة عشرة ولقد وجدت مجلات خلية في غرفته.
أ. كيف ستطبق نموذج قوة كلمة لا؟ بتعبير آخر، ما هي الأسئلة التي ستوجهها إلى نفسك وإلى الآخرين؟
الهدف: عليك أن تحاول تفهم ما الذي يجذب ابنك إلى مثل هذه المجلات. يجب أن تكتشف إذا ما حان الوقت لمناقشة مسؤولية إقامة علاقات خاصة مع الفتيات.
الخيارات: تستطيع أن تتجاهل الموضوع. تستطيع أن تواجهه. تستطيع أن تعاقبه. تستطيع أن تجري محادثة هادئة عن الهدف من اهتماماته تلك.

متى: أنت الوالد. اختر الوقت المناسب.
العلاقات العاطفية: مهما كانت روابطك العاطفية فإن ابنك يمتلك روابط عاطفية أيضاً. فكر في روابط كليهما حتى تجري محادثة ذات معنى وتتجنبنا العراك والصراخ.

الحقوق والمسؤوليات: أنت تؤمن بقيمك وهذه فرصة يجب أن تفتنهما لمشاركة ابنك فيما تؤمن وتساعده أن ينمي إحساسه وامتلاكه لقيم ومواقف خاصة به.

ب. ما هي العواقب التي أخذتها بعين الاعتبار؟ هل هذه فرصة للتثقيف أم العقاب أم أمور أخرى؟
ت. ما هي شخصية قول لا التي سوف تستخدمها؟ مباشرة ولطيفة وواثقة.

ث. ما هي الكلمات التي سوف تستخدمها لإيجاد كلمة (لا) الخارجية كي تقول لا لابنك؟ (لا، إن هذه المجلات لا تحمل إطراء للنساء ولا للرجال. إذا كنت تريد أن تتعلم عن جسم الإنسان سذهب سوياً وسوف تتعلم كل ما تريد تعلمه).

الاستنتاج

تذكر أن تقول لا عندما تعرف أنك لن تستطيع فعل شيء على الإطلاق. قل لا عندما تشعر أنك لن تستطيع المتابعة والتسليم في الوقت المطلوب. اسأل الأسئلة وأجر محادثات. إن اقتناء المعلومات يعطيك القوة على اتخاذ القرار. حدد ما تريد قوله بالاستعانة بنموذج قوة كلمة لا، والإجابة بنعم أو لا عن الأسئلة الآتية:

الهدف: هل أنا فاهم للهدف؟

الخيارات: هل أعطيت الخيارات؟ هل أنا بحاجة إليها؟

متى: هل أستطيع التسليم في الوقت المحدد؟

الروابط العاطفية: هل أشعر بالارتياح تجاه قبول ذلك؟

الحقوق والمسؤوليات: هل حقوقي محفوظة؟

عندما تجيب بنعم عن أكثر الأسئلة، فإن نعم تُعد الرد الأفضل. عندما

تجيب بلا عن أكثر الأسئلة فإن لا تُعد الرد الأفضل. اصنع أفضل قرار على

الإطلاق في البداية.

ملخص القوة:

1. استخدم أدوات اتخاذ القرار الجديدة الخاصة بك لصنع القرار

كل يوم وكل مرة هناك حاجة لصنع القرار.

2. اجعل من لا كلمة تعني لا واجعل من كلمة نعم كلمة تعني نعم.

3. عن سيد كلمة لا.

4. حافظ على عزيمتك.