

الفصل العاشر

الحفاظ على عزيمتك

عرض نقاط القوة

1. استخدم النصائح السريعة لقول ربما ونعم ولا.
2. أعلم أنه ليس هناك طريقة مريحة لقول لا.
3. عن سيد كلمة لا.

كم من مرة قلت كلمة لا وعانيت ما قلت، بعد ذلك حولت كلمة (لا) إلى نعم؟ هنا تكمن المشكلة. إن كلمات لا التي عادة تنقلب إلى نعم تجعل كلمة لا تعني ربما. إن أماكن العمل تتطلب منك قول نعم. وعندما يصاب الأطفال بنوبة غضب يرهقون أعصابك فتقول نعم. إن الالتزامات العائلية المهمة تبتقيك منشغلاً، والمطالب اليومية تدعك تقول نعم مئات المرات. تحت كل هذه الضغوط لقول نعم، كيف لك أن تقول لا وتعني هذه الكلمة وتلتزم بها؟

أولاً، بإمكانك أن تعترف أنك تريد أن تقول لا وأنت بحاجة لقول لا. تعلم أن تحتضن كلمة (لا) الداخلية حتى تشعر بالارتياح عندما تسمح لنفسك بأن تتخذ قرار كلمة (لا). استخراج عبارات سياستك لقول لا لتكتسب القوة، وبعد ذلك تعرف على شخصيات قول كلمة لا المعنية، وطبق نموذج قوة كلمة لا لكي تحصل على المعلومات، التي تحتاجها لقول كلمة لا وتحمل مسؤوليتها.

حسناً، الأمر ليس دائماً سهلاً. إن هذا الفصل سيمدك بنصائح سريعة وإستراتيجيات للحفاظ على عزيمتك عندما تقول لا. إن بعض هذه الإستراتيجيات ستلائمك وبعضها الآخر لن يلائمك. ركز على الإستراتيجيات التي ستستخدمها، التي تعتقد أنها ستجديك نفعاً.

نصائح سريعة لقول ربما و نعم ولا:

استخدم أدوات الفصول السابقة، واجعل دليل النصائح السريعة هذا في ذهنك و في متناول اليد. إن هذه النصائح قد صممت لتكون مرجعاً تذكيرياً سريعاً لقول نعم ولا وربما. احتفظ بدليل النصائح هذا قرب الهاتف، وخذه إلى الاجتماعات واستخدمه عندما تقوم بالتحضير لمناقشة ما، وعندما تريد أن تسترجع كيفية الحفاظ على عزيمتك بعد أن تتخذ قراراً أو تقول رداً ما.

بعد أن تقرأ دليل النصائح السريع ارجع إلى القائمة وضع علامة على بند واحد أو أكثر من كل قائمة، بقلم فاتح اللون، لاعتقادك القوي أنك ستجدها مفيدة فتستخدمها.

نصائح سريعة لقول لا:

قل لا عندما:

1. تكون الفعالية أو الطلب لا يساعدانك على الوصول إلى أهدافك.
 2. يكون وقتك مليئاً بالبرامج وحتى عندما تحاول إعادة البرمجة، وتغيير الوقت لا تستطيع أن تجد الوقت للانخراط في نشاط آخر.
- هذا الأمر مرتبط بشبكة التحكم بأولوية القرار التي تحدثنا عنها في الفصل الخامس.

3. لا تمتلك المهارة اللازمة لإتمام الطلب.
4. لا يكون لديك الوقت لاكتساب المهارة.
5. لا يكون لديك الطاقة لاكتساب المهارة.
6. لا يكون لديك الطاقة لإتمام المهمة.
7. لا تعجبك العملية ولن تعاني إذا قلت لا.
8. لا تريد أن تقول نعم ولن تعاني إذا قلت لا.
9. عواقب قول لا، لا تفوق عواقب قول نعم.

تمرين قوة: ابدأ بكلمات لا السهلة

1. ما هو أسهل أمر بالنسبة لك الذي تستطيع أن تقول له لا؟ ولماذا؟
2. من هو الشخص الذي تستطيع أن تقول له لا بسهولة أكثر من غيره؟ ولماذا؟
3. هل تقول لا لهذا الشخص أو الفعالية كل مرة؟ ولماذا؟
4. كيف تستطيع أن تقول كلمة (لا) السهلة باطراد، وتقول لا كل مرة تحتاج فيها لقول لا؟

نصائح سريعة لقول ربما بأمان والحفاظ على عزيمتك:

- قد تكون المماطلة الشرعية مقبولة وتستطيع أن تقول لا بأمان عندما:
1. تكون بحاجة إلى المزيد من المعلومات لاتخاذ القرار وتتخذ القرار.

2. يجب على شخص آخر أن يتخذ القرار بالنيابة عنك. عندما يستوجب الوضع الموافقة أو الصلاحية من قبل شخص آخر فقول ربما يكون أمراً مستحسنًا، طالما يتم اتخاذ القرار. (وفي هذه الحالة، يصبح المماطل مماطلاً شرعياً وذلك لأن القرار يكون قد اتخذ).
3. عواقب قول ربما لا تفوق عواقب قول لا.

تمرين قوة: قم بتعديل كلمة ربما

1. لن تميل إلى قول ربما؟ ولماذا؟
2. ماذا تريد أن يكون ردك في الواقع؟ نعم أم لا؟
3. كيف ستقول لا بدلاً من ربما في المرة القادمة التي ستحتاج فيها إلى قول لا؟

نصائح سريعة لقول نعم والحفاظ على عزيمتك:

قل نعم عندما:

1. تستطيع أن تساعد الآخرين على إنجاز ما يحتاجون إنجازه. فعندما تفعل ذلك ستجني المزيد من الدعم لإنجاز مهماتك، وفي نهاية الأمر ستحقق أهدافك بسرعة أكبر.
2. تملك الوقت لقول نعم. وعندما لا تتعرض كل البنود المهمة الموجودة على قائمة إنجاز أعمالك إلى الإهمال إذا قلت نعم.
3. تملك المهارة لقول نعم. إذا لم تقم بهذه المهمة من قبل وتريد أن تقول نعم، أو أنك بحاجة لقول نعم، فكيف ستكتسب المهارة؟

4. تملك الطاقة لقول نعم. ومع ذلك، تذكر أن الإرهاق يؤدي إلى المعاناة التي ستؤثر لاحقاً على صحتك ونجاحك.
5. تحب تلك الفعالية وتعيد ترتيب أمورك بحيث تتمكن من قول نعم، ولن يكون هناك أثر سلبي على التزاماتك الأخرى.
6. عواقب قول نعم لا تفوق عواقب قول لا.

ليست هناك طريقة مضحكة لقول لا:

ليست هناك طريقة مضحكة لقول لا، لندع هذا القول يرسخ في أذهاننا. يعتقد بعض الناس أن قول (أي شكل من أشكال كلمة لا، لا تفهم) طريقة مضحكة لقول لا. إن نبرة الصوت وتعبير الوجه تؤثر تأثيراً بالغاً على فهم الآخرين للمقصود. إن عبارة (أي شكل من أشكال كلمة لا، لا تفهم؟) انبعثت من حالات الإحباط وهي في الحقيقة عبارة من عبارات شخصية قول كلمة لا المباشرة، كما أنها حازمة وغاضبة وليست هزلية أو فكاهية. ولقد قرأت في هذا الكتاب قصة رويت من قبل فريق جعل عبارة (أي شكل من أشكال لا، لا تفهم؟) تقال للفكاهة والضحك والمعنى المقصود هنا أُعطي فقط من قبل ذلك الفريق لعبارة ليست مضحكة على الإطلاق.

إن أي طريقة قد سمعتها لقول كلمة لا بطريقة مضحكة، خلط بينها وبين القسوة والفظاظة والسخرية في معظم الأحيان. وفي تعبير آخر، إن هذه الطريقة تظهر لنا الشخصية الجشعة لقول كلمة لا. إن قول لا، يجب ألا يعني التنفير والتشويش. إن قول لا، هو فعل يتعلق بالوضوح والتهذيب والدبلوماسية والتنظيم. عندما تقول لا، اجعل من ذلك القول قولاً صادقاً تتمكن من متابعته إلى النهاية.

تمرين قوة: هل هي لا مضحكة؟

1. فكر في طريقة لقول لا تعتقد أنها مضحكة. هل هي واضحة؟ هل ستهين أحدهم؟ هل سيفهم الجميع قصدك؟
2. لا تستطيع أن تجد طريقة مضحكة لقول لا. لا بأس.
3. إذا وجدت طريقة هزلية لقول لا، الرجاء الرجوع إلى ملحق أي للمشاركة بقصتك.

الاستنتاج

كن واضحاً فيما يتعلق بما تريد أن توصله للآخرين. دع كلمة لا تعني لا ودع كلمة نعم تعني نعم. فعل نموذج قوة كلمة لا. افهم وتمكن من تفسير هدف الطلب والخيارات المتوافرة لإنجاز المهمة، أو العمل وتاريخ الاستحقاق والعواطف المرتبطة بإتمام المشروع والحقوق والمسؤوليات، التي تتماشى مع قول نعم أو لا للطلب أو العمل. عندما لا تتضح لك الأمور، لن تتضح الأمور لمن يستمع إليك ولن يستطيع أحد أن يعطيك أي نتائج ناجعة عندما لا تكون المقاصد واضحة.

ملخص القوة:

1. إذا كنت تعتقد بأنك مضحك، فهذا لا يعني أن الآخرين يفهمون ما تقصد.
2. كن واضحاً عند التفوه بعبارات نعم ولا، حتى يتسنى للآخرين فهم ما تقصد.
3. حافظ على عزيمتك وامض قدماً.