

الفصل الحادي عشر

الكلمات السحرية الخمسون لقول لا

عرض نقاط القوة

1. استخدم تلك الكلمات السحرية لتساعدك على الحفاظ على عزميتك بعد قول لا.
2. حافظ على كونك سيد كلمة لا وتوسع في السيادة

قد يقول لك عقلك بعض الأحيان لا بينما يقول لك قلبك نعم. تقول لا بصوت عال، وإذا فقدت عزميتك تجد نفسك تقول نعم. وبعض الأحيان يقول الصوت الداخلي لا وتحاورك نفسك فتقول نعم. إذًا، أنت تقول نعم بصوت عال وتجلب لنفسك البؤس وما هو أخطر من ذلك.

عندما تعقد عزميتك على أن كلمة لا هي الكلمة التي تريد أن تقولها، قل لا بكل بساطة. اعن ما تقول والتزم بما تقول وادعم ما تقول. إن كلمة لا تعني لا. عندما تجد نفسك تراوغ وتماطل وتتذبذب، حافظ على عزميتك باستخدام واحدة من الإستراتيجيات الآتية للقول والالتزام بها.

إن الكلمات السحرية والإستراتيجيات الآتية تساعدك على الحفاظ على عزميتك عند اتخاذ القرار. ارسم دائرة أو علم بلون فاتح حول المواقف والكلمات السحرية، التي تنوي أن تستخدمها المرة القادمة التي تحتاج

فيها لقول لا وحافظ على عزيمتك. ارجع إلى تلك الإستراتيجيات مرات عدة بينما أنت في طريقك إلى أن تصبح سيد كلمة لا.

1. أعط نفسك الوقت الكافي للتفكير قبل أن تعلن قرارك. إن وضوح الأسباب التي جعلتك تتخذ القرار سيساعدك على الحفاظ على عزيمتك.

2. اطلب الوقت الكافي للتفكير في الطلب وبعد ذلك طبق نموذج قوة كلمة لا، وذلك بأن تكون واضحاً فيما يتعلق بالأسباب التي دفعتك لقول لا. عندما تفعل هذا ستثق بقولك لكلمة لا.

3. أعد اختبار تقويم الذات بقوة لا لتعرف مدى تحسنتك، وثابر على ما تعتقد أنه قد أجادك نفعاً. جرب أساليب ومواقف جديدة لتتغلب على نقاط الضعف.

4. بعد أن تقول لا، ابتعد عن الوضع القائم.

5. أوجد لنفسك حليفاً ليذكرك باستمرار لم قلت لا، وليساعدك على المثابرة على قول لا.

6. تمرن على الأمور السهلة. ما هو أسهل أمر تقول له لا؟ ابدأ هناك وقل لا لهذا الأمر أو الضعالية كل يوم هذا الأسبوع. ربما من السهل عليك قول لا لتناول المزيد من الطعام. تستطيع أن تبدأ أيضاً بقول لا لنزوة شراء في متجر للأغذية. تستطيع أن تبدأ بقول لا لشراء قميص فقط لأنه كان معروضاً بالتخفيضات.

7. قف بثبات، وحرفياً، قف وقدماك مثبتتان على الأرض ومتباعدتان قليلاً وخذ نفساً عميقاً ومن ثم تنفس بهدوء. استمع إلى الشخص الآخر حتى تستكشف إذا كان الرد بلا هو أفضل إجابة. وعندما تدرك أن الإجابة بلا هي أفضل شيء تقوله، قل لا. استمر في الوقوف بثبات والتنفس بهدوء إلى أن تعرف أن قرارك قد فهم تماماً.

8. استخدم كلمة لا لتضع حدوداً تحميك وعائلتك وأصدقائك والآخرين. عندما تركز على حماية الناس المهمين بالنسبة إليك تستطيع على الأغلب الحفاظ على عزيمتك.

9. استخدم كلمة لا لتضع حدوداً تحمي وقتك وطاقتك وممتلكاتك. ارجع إلى الفصل الثالث والمناقشات المتعلقة بحماية نفسك.

10. كن صادقاً. عندما تصل إلى أفضل قرار ممكن مبني على المعلومات التي اكتسبتها فإن كلمة لا إجابة شريفة وأخلاقية. عندما تتقبل هذا الأمر فإنك ستحافظ على عزيمتك.

11. ابدأ إجابتك بكلمة لا.

12. عليك أن تعرف أن كلمة لا، نادراً ما تكون كلمة محبوبة مثل كلمة نعم.

13. تحمل مسؤولية الكلمة. لا تلم أحداً ولا تشير بإصبع الاتهام لأي شخص ولا تحمل الآخرين المسؤولية. أنت اتخذت القرار وقلت لا. تستطيع أن تقف وراء قولك للا. أنت تعرف عواقب قول كلمة لا، لذا، عليك أن تتقبل أنك قلت لا وأن تكون مسؤولاً عن قولك هذا.

14. وبتعبير آخر أنت تملك الخيار والحق لقول لا، لذا فالكلمة ملك لك وحدك.

15. توقف عن لوم نفسك، فعندما تقول لا، تكون قد امتلكت الكلمة ومن الممكن أن تسيّر الأمور على غير ما يرام أو أن تغير رأيك، ولكن بدلاً من أن تكون قاسياً على نفسك دون بعض الملاحظات. السيدة شيرلين اليدج - الأستاذة والمدربة للعلاقات - اقترحت الآتي: (بدلاً من أن تعتقد أن هناك خطأ ما يكمن في قرارك، انتبه إلى الأمور التي جرت على أحسن حال، وما الذي تستطيع أن تقوم به بطريقة مختلفة المرة القادمة. وانتبه أيضاً إلى ما تعلمت مما حدث هذه المرة).

16. يجب أن تؤمن بحجتك، فعندما تقرر أن تقول لا، ثق بقرارك وسانده.

17. تذكر إلى ما أشار إليه أستاذ علوم الأخلاق دافيد جيل: «إن المقدرة على قول لا تظهر أنك شخص ذو حجة».

18. أنت لست مضطراً إلى إعطاء أي تفسير لأحد. لقد اتخذت قرارك وأنت تدرك لماذا اتخذته وهذا هو الأمر المهم.

19. تذكر ما قاله مدرب الدفاع عن النفس السيد كريس كنت: (إن كلمة لا جملة مفيدة).

20. ابتعد عن الصفقات السيئة. عندما تقول لا بطريقة معينة تفعل ذلك؛ لأنك لم تعامل بطريقة حسنة. أنت تستحق أن تعامل بإنصاف. اكتسب حَقَّك في أن تعامل بإنصاف.

21. سيكسبك الوعي عادة قول كلمة لا، والآن وقد أصبحت واعياً لما حولك تستطيع أن تحتفظ بعزيمتك.

22. حافظ على عزيمتك لأن الحفاظ على العزيمة أفضل من أن تقول ما أراد منك شخص آخر أن تقوله.

23. قل لا عن طريق الكتابة، هذا إذا كان قول لا شفوياً صعباً أو خطراً للغاية.

24. وفي بعض الأحيان من المستحسن أن تقول لا للبائعين والموردين والزبائن. عندما تتخذ قرارك، وتشعر بالارتياح لقول لا لهؤلاء الذين يدفعون لك ولهؤلاء الذين تدفع أنت لهم.

25. يجب أن تؤمن بنفسك. أن لك الحق في قول لا.

26. العواقب. خذ العواقب بعين الاعتبار قبل أن تقول لا أو نعم، وكن مستعداً لمواجهة تلك العواقب وغيرها. تذكر أنك تستطيع أن تحصل على المزيد من المعلومات وأن تتخذ قرارات جديدة إذا ما تغير مجرى الأمور.

27. تمرن على استخدام نموذج قوة كلمة لا حتى يتسنى لأصناف أسئلة القوة أن تتغلغل إلى عقلك بسرعة، وذلك عندما تحتاجها ألا وهي الهدف والخيارات والمصادر والوقت والروابط العاطفية والحقوق والمسؤوليات. وإذا أدركت أنك قد جمعت ما أمكن من المعلومات قبل اتخاذ القرار سيعينك هذا الأمر على الحفاظ على عزيمتك.

28. يجب أن تدرك أنك عندما تكون نموذجاً لقول كلمة لا في حياتك سيتعلم الآخرون أيضاً أن يقولوا نعم أو لا بطريقة مناسبة.

29. كن مستقل التفكير ولا تتفق مع الآخرين. أنت تعرف لماذا تتخذ القرارات. عندما توافق على ما يقوله الآخرون يصبح من السهل عليك أن تماطل، وفي كل مرة يغير الناس آراءهم ينتهي بك الأمر إلى تغيير رأيك أيضاً.

30. اعلم أيضاً أن قولك كلمة لا هو لمصلحتك، وليس هذا أمراً مستحسنًا فقط، بل هو أمر يساعد على حمايتك وحماية وقتك وطاقتك.

31. فكرياً أن قولك كلمة لا قد يكون في مصلحة شخص آخر، وإذا كان هذا الأمر صحيحاً فإنك في هذه الحالة تؤمن الحماية لشخص آخر بقولك كلمة لا.

32. الاحترام. إن قول كلمة لا هو شكل من أشكال الاحترام. قول لا قد يظهر أنك تكن الاحترام لنفسك وللآخرين.

33. الاحترام. إن قول لا عندما تشعر بأنك لا تعامل بإنصاف، هو شكل من أشكال احترام الذات.

34. النزاهة. إن قول لا عندما تعرف أنك لن تستطيع متابعة التزامك هو رد أخلاقي.

35. لا تقلل أبداً من قيمة قوة كلمة لا.

36. كن واضحاً فيما يتعلق بنيتك لقول كلمة لا، وبتعبير آخر اعرف ماذا تريد أن يحدث بعد أن تقول لا.

37. كن واضحاً بالنسبة لمسؤولياتك بعد أن تقول لا، فأنت لا تريد أن تتورط في ظروف خاسرة، أو أن توضع في موضع اللوم. يجب التأكيد على مسؤولياتك بعد أن تقول لا.

38. إن استخدام كلمة لا، لا يتعلق بالسلطة فوق الآخرين. إن كلمة لا تتعلق بتحكمك وسلطتك على اتخاذك للقرار. وعندما تتخذ قرارك حافظ على عزيمتك.

39. قول لا، لا يعني رفض الشخص الآخر. وإذا ما ركزت على القضايا سيصبح من السهل عليك الحفاظ على عزيمتك.

40. اطلب المساعدة من الآخرين. اعثر على سيد كلمة لا (ماهر)، واطلب منه المساعدة وذلك عندما تشعر أن الحفاظ على عزيمتك بات صعباً.

41. قل لا بصوت عال كل مرة تحتاج فيها لقول لا بصوت عال. التفكير بقول لا ليس كافياً. فإن التفكير هو نصف العملية، والآخر لا يستطيعون قراءة أفكارك، لذا قل لا بصوت عال.

42. تجنب جعل قولك لا يصبح قولك لنعم، وذلك باستخدام نموذج قوة كلمة لا.

43. سل نفسك لماذا قول لا للأطفال هو أمر ضروري، وفي الوقت نفسه من غير المستحسن قول لا للبالغين.

44. توقف عن المماطلة. إذا كنت تماطل بسطحية أو تماطل فقط فتوقف الآن. وعندما تعقد العزيمة على أن تكون مماتلاً شرعياً، كن حاسماً واعن ما تقول.

45. فكر لماذا تنتظر في معظم الأحيان أن تغضب أو تتعب أو ترهق قبل أن تقول لا. لماذا تفعل ذلك؟ وماذا ستفعل الآن كي تتوقف عن ذلك؟
46. ارجع إلى شبكة التحكم بأولوية القرار من الفصل الثالث، وإذا كانت الفعالية أو طلب المساعدة ليس مهماً أو لا يتعلق بك فقل لا.
47. إذا كانت المدة الزمنية للطلب غير واقعية وغير قابلة للتفاوض، قل لا. ارجع إلى شبكة التحكم بأولوية القرار في الفصل الثالث.
48. كن شجاعاً وقل لا والتزم بما قلت. كتب العديد من الأطفال ملاحظاتهم عن شجاعة الأشخاص الذين يقولون لا. كما كتب البالغون والقادة العسكريون ورجال الدين عن شجاعة قول كلمة لا. ولقد كتب مؤلف غير معروف الكلمات الآتية عن كلمة البابا جون بول الثاني الشجاعة عام 2003، ولقد كان عنوان كلمة البابا (الشجاعة لقول لا لثقافة الموت والأنانية والإرهاب والأزمات المسلحة). ولقد تأثرت جداً بالعبارتين الآتيتين من كلمته: (لذلك يجب أن تكون هناك خيارات حتى يكون للإنسانية مستقبل. لذلك يجب على شعوب الأرض وزعمائها أن يمتلكوا الشجاعة لقول لا).
49. إن قولك لكلمة لا سوف يشجع الآخرين على قول لا أيضاً.
50. تذكر قوة كلمة لا.

تمرين قوة: كن ثابتاً وحافظ على عزيمتك

إن أفضل الإجابات للحفاظ على عزيمتك هي الإجابات التي تعمل لصالحك، وتحافظ على العلاقات التي تريد أن تبقى عليها، وتسمح لك أن تعيش حياة مليئة بالإنجازات والعافية.

1. ارجع إلى الكلمات السحرية الخمسين، وارسم دائرة حول ثلاث أو أربع إستراتيجيات ستستخدمها في ثلاثة الأشهر القادمة لقول لا والالتزام بالكلمة.

2. في المرة القادمة التي ستقول فيها لا، كيف ستبقى ثابتاً وتحافظ على عزيمتك؟

3. في المرة القادمة التي تجد نفسك تحول كلمة لا إلى كلمة نعم، كيف ستبقى على الإجابة بلا في مكانها؟

4. أي إستراتيجية أو كلمة سحرية تود أن تضيف إلى القائمة السابقة؟
(يمكنك أن تشارك باستخدام الاستمارة الموجودة في ملحق (أ)).

تمرين قوة: تخيل نفسك سيد كلمة لا

ارسم رسماً لنفسك وكأنك سيد كلمة لا. اجعل الرسم يتضمن شعورك ومن حولك وموقعك ووضعية جسدك ورأسك وأنت توصل كلمة لا. وارسم صورة لما يحدث بعد أن قلت لا بصوت عال.

الاستنتاج:

توقف عن التفكير أن لا تعني ربما وأن ربما تعني نعم وأن نعم تعني لا. ابدأ الآن باستخدام كلمة لا لتعني لا، وكلمة ربما لتعني نعم أو لا وكلمة نعم لتعني نعم. وتستطيع أن تحول لا - إذا تغيرت الخيارات والتوقيت والبنود وإذا عدلت الحقوق - بطريقة تسمح لك بقول نعم. إن بيت القصيد هنا أن تطبيق نموذج قوة كلمة لا حتى تكون حاسماً، وتتوقف عن المماطلة وتقول لا عندما تحتاج إلى ذلك.

توقف عن الماطلة. ابدأ باتخاذ القرارات الواضحة. حافظ على عزيمتك. (تدرب على قوة قول كلمة لا لأي أمر يعرض ذاتك الحقيقية للخطر). تخل عن الشعور بأنك مجبر على قول نعم لكل شيء. تمسك بالموقف الآتي: (هناك وقت لقول لا ووقت لقول نعم ووقت لقول ربما. أنا أعرف الفرق. سأكون ثابتاً بما يتعلق باستخدام كلمة لا ونعم وربما).

انظر إلى نفسك كسيد كلمة لا بالصفات الآتية:

1. صانع قرار واثق من نفسه.
2. صانع قرار كفيّ.
3. جسر يساعد الناس على بناء التفاهم بينهما حتى تؤخذ أفضل القرارات.
4. شخص يستخدم كلمة لا على أنها أداة إجابة أخلاقية تخدم مصالح الناس المعنيين إلى أقصى الحدود.

ختم القوة:

1. طبق نموذج قوة كلمة لا لتحصل على المعلومات.
2. اتخذ أفضل قرار بإمكانك اتخاذه بالمعلومات المتاحة إليك.
3. لا تماطل!
4. أعلن قرارك بوضوح تام.
5. تحمل مسؤوليته.

6. حافظ على عزيمتك .

7. تعامل مع الأحداث .

8. لا تلم نفسك ولا تحكم على نفسك سلبياً إذا لم تجر الأمور كما
خططت أو توقعت .

9. تأير وامض قدماً .