

ملحق ب

قوة تقويم الذات بكلمة لا، وتمارين قوة متقدمة

لكي تكتشف ما هي قدرتك النمطية لقول كلمة لا أجب عن عبارات تقويم الذات الآتية لتعرف إذا كنت:

سيد كلمة لا (تستطيع أن تقول لا بفعالية الآن)

مماطل (تقول ربما معظم الأحيان)

المجيب بنعم (تقول نعم عادة)

إن تقويم الذات خصص لهدف جني المعلومات والتعلم. كما أن هذا التقويم ليس تقويماً مثبتاً، ولذا فإنك لا تستطيع أن تستند إليه ولكنه يعطيك فكرة عن ميلك لقول لا أو ربما أو نعم معظم الأوقات. بالإضافة إلى ذلك، فإن هذا التقويم ليس المقصود منه أن يبصم عن ظهر قلب، ولكن أن يعود عليك بالفائدة في هذا الكتاب بالذات.

تقويم الذات بقوة لا

تعليمات الإجابة:

1. تخيل نفسك في أي وضع من الأوضاع الآتية، التي قلت فيها لا أو سنحت لك الفرصة أن تقول لا.

2. وبينما تقوم بقراءة العبارات أو الأسئلة الواحد والعشرين الآتية، سل نفسك هل تقوم باستخدام تلك الكلمات أم كلمات مشابهة لها. إذا كنت تقول هذه الكلمات عادة ضع إشارة في (أوافق إلى حد كبير) وإذا لم تكن تقول تلك الكلمات عادة، أو أبداً ضع إشارة في (لا أوافق إلى حد ما) وإذا كنت توافق أو لا توافق فكر أي عبارة (إلى حد ما) تناسبك أكثر. تأكد أن تنتهي بإحدى وعشرين علامة.

| لا أوافق أبداً | لا أوافق إلى حد ما | أوافق إلى حد ما | أوافق إلى حد كبير | أجد نفسي عادة أقول شيئاً مشابهاً لهذا القول |
|----------------|--------------------|-----------------|-------------------|--|
| | | | | 1. لا |
| | | | | 2. هل تستطيع أن تجد غيري؟ |
| | | | | 3. جدول عملي مليء، حاول بعد شهر عدة |
| | | | | 4. سأفعل هذا إذا لم تجد غيري |
| | | | | 5. جدول عملي لا يسمح لي أن أتولى هذا العمل في الوقت الحالي |
| | | | | 6. ولا بأي حال من الأحوال |
| | | | | 7. لا وشكراً |
| | | | | 8. آسف لا أستطيع المساعدة |
| | | | | 9. انني على استعداد للمساعدة |
| | | | | 10. ألا تفهم معنى كلمة لا بكل أشكالها؟ |
| | | | | 11. لا أعتقد أنني الشخص المناسب لهذا الأمر |
| | | | | 12. من المحتمل أن أساعدك |
| | | | | 13. جدول أعمالي لا يسمح لي أن أتولى هذا العمل أبداً |

| | | | | |
|--|--|--|--|------------------------------------|
| | | | | 14. ربما لاحقاً |
| | | | | 15. بكل سرور |
| | | | | 16. لن أفضل ذلك أبداً |
| | | | | 17. ربما |
| | | | | 18. كيف يمكنني أن أساعد |
| | | | | 19. توقف. لا تفعل هذا |
| | | | | 20. أعتقد أنه لدي ما يكفي من العمل |
| | | | | 21. نعم |

إرشادات وضع العلامات:

1. انقل إجابتك لكل بند من البنود الواحد والعشرين بواسطة رسم دائرة حول الرقم، ووضعه في عمود الإجابة المطابق في الجدول.
2. بعد أن ترسم دائرة حول كل الأرقام الواحد والعشرين، اجمع الأرقام لتحصل على المجموع النهائي.
3. أوجد مجموعك في جدول النتائج وتعرف على ماهية مقدرتك على قول كلمة لا.
4. بعد ذلك، اقرأ القسم المعنون (ماذا يقول لنا تقويم الذات) وذلك كي تعرف المزيد عن نفسك وعن الآخرين.

| لا أوافق أبداً | لا أوافق إلى حد ما | أوافق إلى حد ما | أوافق إلى حد كبير | أجد نفسي عادة أقول شيئاً مشابهاً لهذا القول |
|----------------------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1. لا |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1. لا |
| 3 | 3 | 2 | 1 | 2. هل تستطيع أن تجد غيري؟ |
| 3 | 3 | 2 | 1 | 3. جدول عملي مليء، حاول بعد شهر عدة |
| 3 | 3 | 2 | 1 | 4. سأفعل هذا إذا لم تجد غيري |
| 1 | 1 | 2 | 2 | 5. جدول عملي لا يسمح لي أن أتولى هذا العمل في الوقت الحالي |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6. ولا بأي حال من الأحوال |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 7. لا وشكراً |
| 3 | 3 | 2 | 2 | 8. آسف لا أستطيع المساعدة |
| 3 | 3 | 2 | 1 | 9. إنني على استعداد للمساعدة |
| 1 | 2 | 3 | 3 | 10. ألا تفهم معنى كلمة لا بكل أشكالها؟ |
| 2 | 2 | 2 | 3 | 11. لا أعتقد أنني الشخص المناسب لهذا الأمر |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 12. من المحتمل أن أساعدك |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 13. جدول أعمالي لا يسمح لي أن أتولى هذا العمل أبداً |
| 3 | 3 | 2 | 1 | 14. ربما لاحقاً |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 15. بكل سرور |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 16. لن أفعل ذلك أبداً |
| 3 | 3 | 1 | 1 | 17. ربما |
| 4 | 3 | 1 | 1 | 18. كيف يمكنني أن أساعد |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 19. توقف. لا تفعل هذا |

| | | | | |
|---|---|---|---|------------------------------------|
| 3 | 3 | 1 | 1 | 20. أعتقد أنه لدي ما يكفي من العمل |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 21. نعم |

المجموع الإجمالي لقوة لا —

جدول النتائج:

| عندما تواجه موقف قول كلمة لا، أنت: | إذا كان مجموعك النهائي |
|--|------------------------|
| سيد كلمة لا: أنت يستطيع أن يقول كلمة لا بلباقة، ويتأثير كبير متى شئت | 77 - 63 |
| مماطل: أنت شخص لا يستطيع أن يقول لا، ولا يستطيع أن يقول نعم بوضوح، لذا يقول معظم الأوقات، ربما | 62 - 42 |
| المجيب بنعم: أنت شخص يقول عادة نعم | 41 - 23 |

تمارين قوة متقدمة

إن نموذج قوة قول لا الأصلي هو:

الهدف

الخيارات/المصادر المتوافرة

التوقيت/متى

الروابط العاطفية

الحقوق والمسؤوليات

نموذج قوة رقم 2

ستطرح المزيد من الأسئلة في عملية تحديد احتمالك لقول لا أو نعم. مثال على ذلك: نموذج القوة رقم 2 يحتوي على مساحات الأسئلة الآتية:

أولوية اتخاذ القرار. استخدم شبكة أولوية القرار الموجودة في الفصل الثالث.

الالتزامات. حدد ما هو إلزامي وما سيصبح إلزامياً إذا قلت نعم أولاً. لماذا ومن ومتى. تحقق لم قدم الطلب ومتى مدة الاستحقاق. وتحقق أيضاً من سيكون موجوداً لتقديم يد المساعدة. الطاقة اللازمة. قم بتقويم كمية الطاقة التي ستبذل لإتمام هذا العمل. السبب والنتيجة. حدد ما هو سبب الطلب واطلب وصفاً للنتيجة المرجوة.

تمرين قوة: نموذج قوة رقم 2

1. متى ستكون مساحات تلك الأسئلة أكثر عوناً لك من مساحات نموذج قوة كلمة لا الأصلية؟
2. من هم الأشخاص في شركتك الذين ستضعهم في قائمة من سيستخدمون نموذج قوة كلمة لا لاتخاذ القرار؟
3. ماذا ستفعل لتغرس في ذاكرتك الأسئلة الخمس المهمة المتعلقة بنموذج قوة كلمة لا الأصلية؟

نموذج قوة رقم 3:

إليك المزيد من الأساليب للوصول إلى مساحات الأسئلة، التي من الممكن أن تطرح في أثناء عملية البت بقول نعم أولاً. إن نموذج قوة رقم 3 يتضمن مساحات الأسئلة الآتية:

الناس. هؤلاء الذين يجب أن يتولوا إتمام المهمة.

الفرصة. هل هناك فرصة حقيقية أو واقعية لإتمام العملية؟

ماذا. ما هو الأمر الفعلي الذي يجب عمله؟

التبادل. ما هي الصفقة؟ ما الذي يجب أن تتنازل عنه؟ ماذا ستجني؟

المصادر اللازمة. ما هو المطلوب لإتمام المهمة بالطريقة المتفق عليها؟

تمرين قوة: نموذج قوة رقم 3

1. متى ستكون مساحات تلك الأسئلة أكثر عوناً لك من مساحات

نموذج قوة (لا) الأصلية أو نموذج قوة رقم 2؟

2. مَنْ من جاليتك أو عائلتك أو حياتك الاجتماعية سيساند تحسنك

في اتخاذ القرار؟

3. ماذا ستفعل للمثابرة على تهذيب مقدرتك على تطبيق نموذج قوة

كلمة لا في محادثاتك اليومية؟

تمرين قوة: تردد معاكس

سيناريو رقم 1. عدم القدرة على اتخاذ القرار في اجتماع عمل:

أنت لست رئيس الاجتماع. وهناك قرار يجب أن يتخذ في اجتماع اليوم،

والا فسوف تخسر الشركة فرصة مهمة ولن تستطيع تقديم مناقصة بات

استحقاقها وشيكاً. عملية اتخاذ القرار لتقديم المناقصة أو عدم تقديمها

بأمس الحاجة إلى خبرتك. هناك عشرة أشخاص في الغرفة، بعضهم

يتبادلون الحديث في حلقة، وبعضهم يحدقون في الفراغ، وبعضهم

يتجاهلون الأفكار المطروحة، وأنت وبعضهم الآخر مصابون بحالة إحباط

شديدة تدفعك إلى فعل شيء ما. حان الوقت لاتخاذ القرار.

ماذا ستقول؟

ما هو الجزء الذي ستستخدمه من نموذج قوة قول كلمة لا في

هذه المجموعة؟

ماذا ستطلب من المجتمعين؟

ما هي نبرة الصوت أو لغة الجسد التي ستستخدمها؟

سيناريو رقم 2. تحديات اتخاذ القرار في المنزل

عائلتك تنتظر سماع قرارك النهائي بشأن بدء التخطيط للعطلة الصيفية لهذه السنة. لقد وعدت أن تقوم ببعض الأبحاث عن ذلك الموضوع، ولكن لم تسنح لك الفرصة أن تفعل ذلك بعد. لقد كنت منشغلاً جداً ولم تجد الوقت لتفكر في العطلة. أولادك يزعجونك كل يوم لاتخاذ القرار.

ماذا ستقول؟

ماذا ستسأل لجمع معلومات كافية لاتخاذ القرار؟

ما هي نبرة الصوت أو لغة الجسد التي ستستخدمها؟

سيناريو رقم 3. تحديات اتخاذ القرار في الجالية

أنت في الاجتماع السنوي لرابطة الحي وتمثل المنطقة التي تسكن فيها. هناك خمسون شخصاً يحضرون الاجتماع. المجلس لا يقوم بإدارة الاجتماع بوضوح أو تنظيم. قدمت بعض الاقتراحات ولكن رئيس المجلس لم يسمعها أو يتلفت إليها. بدأ الأعضاء بإجراء أحاديث متفرقة هنا وهناك. إن المماطل الذي يسكن في داخلك، يريد أن يترك الاجتماع أما

سيد كلمة لا المجاهد الذي وجدته في نفسك أخيراً، فهو مستعد أن يعرض مساعدته لمتابعة الاجتماع.

ماذا ستقول؟

ما هي الأسئلة التي ستوجهها؟

ما هي نبرة الصوت أو لغة الجسد التي ستستعملها؟