

ملحق ج

قائمة طويلة

وسائل لقول كلمة لا

إن الكلمات التي نستخدمها لقول لا يختلف بعضها عن بعض كما نختلف نحن تماماً. إن أساس النجاح في أن نفهم بوضوح من قبل الآخرين هو استخدام كلمة لا في إجابتك؛ حتى يتسنى للسامع أن يحصل على فرصة أكبر لسماع قولك لكلمة لا. إن الكلمات والعبارات والجمل والأسئلة التي تتبع من قبل حاضري ورشات العمل والأصدقاء وأفراد العائلة والزبائن وزملاء العمل والمتطوعين، هي طريقتهم لقول لا إما شفهاً أو كتابة. ومن الممكن أن تجد الكلمات التي ستستخدمها لقول لا. وستجد كلمات أخرى لن تستخدمها لأنها لا تناسبك تلك التي قد تفصلك من العمل أو تحطم علاقة ما. إن بعض الكلمات والعبارات في قائمة (لا، أبداً) وفي قائمة (لا، ربما) إذا قيلت بنبرة صوت، أو لغة جسد ما ستغير المعنى الذي تقصده.

وهناك احتمال أنك ستجد بعض الكلمات التي ستحب استخدامها في المستقبل. لئلا تكون تلك الكلمات والعبارات التي من المحتمل أن تعمل لصالحك بلون فاتح. وأضف أيضاً عباراتك المجربة والصادقة. وبعد ذلك وفي كل مرة تكتشف أنك لم تقل لا عندما أردت ذلك أو احتجت إلى ذلك، ارجع إلى تلك القائمة وتمرن بطاقة جديدة وركز على قول كلمة لا.

كلمات لقول كلمة لا:

إذا استخدمت العبارات الآتية، يجب أن تتبعها بالالتزام بكلمتك،
وإلا سوف تنفي كلمة لا كلياً وتتحرك مباشرة لتصبح مماطلاً. راجع
الفصل العاشر وحافظ على عزيمتك لتحافظ على الإستراتيجيات
للالتزام بكلمتك.

لا.

لا!

لا!!

لا، وأشكرك.

لا، ليس الآن.

لا، أبداً.

لا، لن أستطيع أن أدخله في جدول أعمالي.

(لا)

انظر إلى شفتي، لا.

أي جزء من كلمة لا، لا تفهم؟

لا (وأنت تصرخ)

لا (بحزم)

لا (بثقة)

لا (وأنت تعنيها من أعماق نفسك)

لا تعني لا.

لا، هذا سيء.

لا، هذا ليس جيد جيداً يجب ألا تأكله.

لن يحدث هذا.

إنني متفهم لحاجتك ولكنني منشغل هذه الأيام. سأقترح اسم أحد الأشخاص الذي يمكنه أن يساعدك. أبداً.

لا، لا أحتاج إلى مساعدتك. قطعاً لا.

لن يكون هناك إمكانية للقيام بهذا بتاتاً. هذا مرفوض رفضاً باتاً.

الجواب هو النفي.

لا (باللغة الروسية)

لا (باللغة الألمانية)

لا (باللغة الإسبانية)

لا (باللغة الفرنسية)

هذا مرفوض.

هذا باطل.

لا، ابتعد عني.

لا، لا تلمسني.

لا، ارجع إلى الوراء.

لا، اذهب في الحال.

لا، لا تقترب مني.

لا، لا تدع كلبك يقترب مني.

لا، لا تدع قطتك تقترب مني.

لا ، انظر فقط.

لا ، تدخل ، الجو حار.

لا ، قف بعيداً.

ممنوع الركض.

ممنوع الغطس.

ممنوع صيد الأسماك.

ممنوع العبور.

ممنوع الصيد.

ممنوع رمي القاذورات.

ممنوع وجود الباعة الجواله.

ممنوع التدخين.

ليست هناك خدمة لمن لا يرتدي قميصاً أو حذاء.

لا ، ليست لدي سلطة.

لا ، لا يوجد لدي وقت لهذا المشروع.

لا ، لا ليس لدي وقت لأقوم بهذا العمل لأجلك.

لا نستطيع أن نؤمن هذا اللون من العمل في قسمنا.

أنا لست الشخص المناسب للقيام بهذا العمل وسأدلك على الشخص

المناسب ، ها هو رقمه /رقمها ———.

لا أستطيع أن أفعل هذا لأجلك.

لا أستطيع أن أصحح فاتورتك. يجب أن تتصل بهذا الشخص ———.

اعتماداً على احتمال الحصول على المصادر المدرجة أدناه، قد تكون

تلك العبارات، عبارات لا أو ربما:

ليس لدينا الوقت للقيام بهذا.

ليس لدينا هيئة كافية من الموظفين للقيام بهذا.

ليس لدينا ميزانية للقيام بهذا.

ليس لدينا مبنى للقيام بهذا.

ليس لدينا المعدات للقيام بهذا.

ليس لدينا كوادر مدربة للقيام بهذا.

لا يوجد مال.

لا توجد ميزانية.

ليس هناك أي نقود.

لا يوجد سلطة.

لا يوجد وقت كاف لهيئة الموظفين.

لا يوجد أي مصادر معينة.

لا يوجد وقت.

لا، جدول أعمال مليء.

لا، إن صحتي مليء.

لا، وأشكرك لأنك فكرت في.

لا، الرجاء شطب اسمي من القائمة.

لا أريد أن أفعل هذا.

لن أفعل هذا.

لا، سأعين فلاناً للقيام بهذا.

لا، سأوكل فلاناً للقيام بهذا.

هذا مضيعة للوقت، لن أقوم بهذا.

آسف، لا، لا أستطيع أن أذهب معك.

آسف، لا، لا أستطيع الذهاب معك، إنني أقوم بكذا وكذا اليوم.
لن أفعل.

لا ترسله بالبريد.

لا تتصل.

لا تترك رسالة.

لا _____.

لا، لن أفعل.

لا، لم أفعل.

كلا، لم أفعل هذا.

إنني بريء من هذا الأمر.

لا، هذا ليس مستحسناً.

ولا حتى بعد مليون سنة.

أنا أنقض حق هذا الأمر.

أنا أرفض هذه الفكرة.

أرفض هذا. (تقال إما شفهيّاً أو بحركة يدوية يشير فيها البنصر

الى الأسفل)

هذا ممنوع.

أنا أمنع هذا.

هذا مخالف للأنظمة.

هذا مخالف للسياسات.

ممنوع منعاً باتاً.

رفضت الخطة.

لم تحصل الخطة على أصوات كافية.
 فشل التصويت.
 لم نصل إلى أي اتفاق.
 لم نصل إلى نصاب قانوني.
 لم نأخذ تصويتاً قانونياً.
 لم نحقق أي إجماع.
 رفض الطلب.
 ألغ الطلب.
 ذلك التصرف غير مقبول.
 لا، لا تفعل هذا.
 لا تفعل هذا. هذا محرم.
 توقف.
 توقف، حالاً.
 هذا ليس من شأنك. لن أناقشك في هذا الشأن.

طريقتك المفضلة لقول لا:
 قول لا للآخرين في مكان العمل:
 لا، لن تكون موجوداً للقيام بهذا المشروع.
 لا، ليست لديه المهارة التي تحتاجها.
 لا، إن هذا الفريق منشغل.
 لا، لن أستطيع أن أعين لك هذا الفريق (أو الشخص) فهو بصدد القيام بعمل آخر.
 لقد قمنا بمنع هذا.

مرفوض.

أنا أرفض.

انصرف.

ليس هناك أي شيء أضيفه.

انتهى النقاش.

أبطل القرار.

غض النظر عن الخيار.

حذف الخيار.

تخلّى عن الخطوة.

أخفق.

ارم هذا الآن.

انسحب.

كفى.

لا، لا أعرف الإجابة.

لا، لا تستطيع أن تأخذ المزيد من المشروعات.

طرقك المفضلة لقول لا بالنيابة عن الآخرين في مكان العمل:

الأوضاع الاجتماعية والعائلية:

لا، هذا ليس لمصلحتك.

لا، هذا ليس لمصلحتنا.

لا، لا أريد الذهاب إلى دار السينما.

لا، هذا ليس نافعاً لك.

لا، لا يستطيع الذهاب إلى الحفلة الراقصة.

لا، لا تستطيع أن تبقى خارج المنزل بعد الساعة العاشرة مساءً.
لا، أنا متعب.

لا، أنا لست في أحسن الأحوال.

لا، لسنا بحاجة إلى هذا.

لا، لا يوجد لدينا المال لهذا.

لا، لن أشتري لك هذا.

لا، أرجعه إلى مكانه.

لا، لا تلمس.

ممنوع

ممنوع الضرب.

ممنوع القرص.

ممنوع رمي الكرة في المنزل.

لا، يجب أن تخلد إلى النوم الآن.

كفى، لقد قلت لا.

لا، أنا لا أشرب الكحول.

لا، أنا لا أتعاطى المخدرات.

لا، أنا لا أدخن.

لا، أنا لا أقيم علاقات حميمة مع أحد.

لا، لا (عند مخاطبة الأطفال)

لا (عندما تقال بتمرد من قبل طفل في الثانية من عمره)

لا (عندما تقال بتمرد من قبل ولد/بنت في الثالثة عشرة من

عمره/عمرها.

لا (عندما تقال من ابن/ ابنة بالغ/ بالغة)
 لا، حقاً (كرد لسؤال (ألا تريد بعض الشيء؟)
 كفى.

طريقك المفضلة لقول لا للعائلة والأصدقاء.

كلمات وعبارات المماطلين

لا، ربما تلك العبارات الخاصة بالمماطلين تتركك دائماً في وضع يتطلب منك فعل شيء ما. عندما تستعمل تلك العبارات فإن ما تفعله هو تأجيل القرار، ومن ثم فمن المحتمل أن تضلل الآخرين فيظنون أنك تفكر في قول نعم، وتجد نفسك بذلك تقوم بفعل شيء لم تكن تريد أن تفعله. لذا، كن حذراً. عندما تجد نفسك تستخدم أياً من الكلمات المدرجة في هذه القائمة، يجب أن تنتبه إلى جرس الإنذار القابع في أعماقك لينبهك. إن رسالة هذا الإنذار هي (أخرج أدوات القرار لنموذج قوة كلمة لا بأسرع وقت ممكن. توقف عن المماطلة واتخذ قراراً).

ربما

ربما؟

ربما!

لا؟

لا، ليس الآن ربما فيما بعد.

ليس الآن ربما فيما بعد.

لا، دعنا نحدد موعداً آخر.

هل الأمر مهم لدرجة تدفعني أن أترك كل شيء آخر؟
أود جداً ولكن أولوياتي هي إتمام هذا العمل وإنجاز ذلك
المشروع —.

ليس له مكان في جدول أعمالي.

ليس له مكان في جدول أعمالي حالياً، راجعني فيما بعد.

لا أستطيع إتمام هذا الطلب في الوقت الذي حددته.

أسف، لا أستطيع في ذلك الوقت.

ليس لدي وقت.

ليس لدي وقت حالياً.

لا أريد.

ليس هناك وقت يجب أن أقوم بمهام كثيرة.

لدي أمور أخرى يجب علي إتمامها أولاً.

جدول أعمالي مليء.

ليس هناك أي وقت في جدول أعمالي.

هل هناك شخص آخر يستطيع أن ينجز المهمة؟

إن أي شخص آخر له خبرة أفضل في هذا الحقل يستطيع أن يقوم

بهذه المهمة.

إن أي شخص آخر له خبرة أفضل في هذا الحقل يجب أن يقوم

بالمهمة.

أنا لست الشخص المناسب. ربما فلان يستطيع القيام بهذا.

ليست لدي المهارات اللازمة. ربما فلان يستطيع أن يقوم بهذا.

أنا لست الشخص المناسب لهذا الأمر، ولكن فلان يحب أن يقوم بهذه المهمة.

هل هناك شخص آخر يستطيع أن يزودك بهذا.

إنني مثقل بأعباء كثيرة الآن، هل يمكن لهذا الموضوع الانتظار؟

هل من الممكن لهذا الأمر الانتظار؟

هل من الضروري أن تحصل على هذا الشيء الآن.

هذه هي قائمة أولوياتي، أرجو أن تعلمني ما هي الأولويات التي يجب أن أقوم بها.

هذه هي المشروعات التي أقوم بتوليها. ماذا تريد مني أن أترك للقيام بهذا المشروع؟

ما هو المشروع الأهم بالنسبة إليك؟

أنا بصدد العمل في مشروعات ذات أولوية عالية في ذلك الوقت وليس لدي الوقت.

(فشل التخطيط من جانبك، يجب ألا يسبب أزمة لي)

(مجهول المصدر)

متى أردت هذا؟

لا، ليس لدي أي مصادر.

هذا الأمر ليس من اهتماماتي.

لا أريد.

لا أستطيع أن أفعل هذا.

لا أعرف كيفية القيام بهذا.

لا، ليس لدينا المال لهذا.

أرجو أن تضع طلبك هنا (تقولها بلباقة وأنت تشير إلى علبة المكتب الخاصة بالأوراق الواردة)

ليست لدينا المعلومات الكافية لتزويدك بالسعر.

إن لم يكن لديك مانع هل أستطيع أن أقترح شخصاً آخر؟

إن لم يكن لديك مانع هل أستطيع أن أؤكل شخصاً آخر؟

أستطيع القيام بهذا إذا لم أفعل أيهما أهم؟

أرسل لي رسالة إلكترونية بما تحتاجه ومتى؟

إذا كنت تريدني أن أفعل ذلك، سأحتاج إلى وإلى في البداية.

سأطلب ساعات عمل إضافية مأجورة للقيام بهذا.

لم يكن لديك موعد.

لن أتخذ القرار اليوم.

ليس لدي ميزانية حالياً.

تجاهل هذا الأمر.

سننظر في الأمر.

الأمر مسحوب.

(تجاهل السؤال أو الطلب كلياً)

هذا يعتمد.

هذا يعتمد على مجرى الأمور.

هذا يعتمد على ما تريدني أن أقوم به.

هذا يعتمد على الوقت الذي تريد فيه إنجاز هذا العمل.

هذا يعتمد على ما تريدني أن أحذف من قائمة أعمالي.
 هذا يعتمد على الأشخاص الموجودين الذين يستطيعون مساعدتي
 على إتمام هذه المهمة.

طرقك المفضلة لقول كلمة لا

نعم، فيما بعد، ليس الآن، فيما بعد بالتأكيد

احذر هذه الكلمات. إن الاستعمال المتكرر لهذه الكلمات سوف يضعك
 في موضع المجيب بنعم دائماً، والذي من أجله قمت بقراءة هذا الكتاب
 لتتمكن من التغلب عليه. (ولهذا السبب فإن هذه القائمة قصيرة جداً).

لن أتمكن من القيام بهذا الآن، ولكنني سأستطيع في غضون أسبوعين.
 أحب أن أساعدك وذلك بعد ثمانية أسابيع.

أستطيع أن أفعل هذا (عين يوماً أو تاريخاً أو وقتاً)
 أشعر أنك تواجه مشكلة تحتاج إلى حل الآن، كيف لي أن أساعدك؟

طرقك المفضلة لقول نعم، ليس الآن، ولكن سأقدر فيما بعد