التدرب على قول «لا» الإيجابية



عندما كنت أكتب هذه الكلمات في غرفة فندق جبلي، وقعت عيناي على لوحة بسيطة "ممنوع التدخين" وكانت عبارتها كالتالي: "كي نتكيف مع سعادة جميع نزلائنا فإن هذه غرفة ممنوع التدخين فيها إننا نطلب منك أن تدخن في غرفة التدخين، خارج الفندق، نشكرك". كلمة لا هذه تحمل العناصر الثلاثة جميعها لكلمة "لا" الإيجابية فهي تؤكد كلمة نعم الأساسية لصاحب الفندق (كي نتكيف مع سعادة نزلائنا جميعهم). كما أنها توضح الحقيقة (هذه غرفة ممنوع التدخين فيها)، وتقود على الفور إلى نعم أساسية وبناءة (نطلب منك أن تدخن في غرفة التدخين، خارج الفندق) وتنتهي بإشارة بسيطة تدل على الاحترام (نشكرك). كما علم صاحب الفندق بالغريزة، فإن كلاً منا من الممكن أن يعرف تماماً العناصر الأساسية لكلمة "لا" تخفق في اتباع هذا النسق البسيط. كما في معظم التحديات، فإنّ التحضير والتدريب يساعدان. وبالفعل، فإنك عندما تتمرن على الطريقة، فإنّ التحضير يستغرق وقتاً أقل، وفي بعض الأحيان بضع دقائق. وعلى العموم، كلما كان التحضير أكثر كان الأمر أفضل. ابدأ بالانتباه إلى كيفية قول لا. هل هدفك هو التكيف أم الهجوم أم الابتعاد – أو تجميعه لهذه الثلاثة؟ انتبه جيداً عندما تقول لا وعندما لا تقولها. مع من تواجه أكبر الصعوبات – رئيسك أم أولادك أو والديك؟ لاحظ كلمتك نعم غير الصحية وكلمتك لا غير الصحية. فكر ملياً بما يعمل وما لا يعمل ثمّ جرب ثانية. استمر في التدريب فهو تمرين جيّد على قول لا مرة واحدة في اليوم على الأقل في وضع يهم. ولأولئك الذين يتكيفون، من المهم أن يخاطروا في أن

يظهروا غير مقبولين يزعجون الآخرين. تذكر أن لك الحق في قول لا – واجبك أن تقول لا – عندما يهم الأمر. إذا كنت تعاني من صعوبة، أوجد لنفسك مدرباً وتمرن. وإذا كان لديك خطاب مهم أو عرض تقدمه، يجب أن تتمرن عليه كشيء بديهي. قول لا لرئيسك أو لزبون رئيس أو لزوجتك أو طفلك قد يكون من بين أهم الخطب التي تلقيها. لذلك جرب كلمتك لا على صديق أو زميل واحصل على بعض التغذية الراجعة وحسنها ورددها مرة ثمّ أخرى. توقع الطرائق المختلفة التي يمكن للآخر أن يتفاعل بها مع كلمتك لا، وضع خطة لكيفية الرد على كل منها. يمكن لصديقك أن يؤدي دور الآخر ويمكنك التمرن على التفاعل مع الاستفزاز والضغط وعندما تسمع وتختبر التشكيلية الكبيرة للتلاعب البشري، فمن الأسهل عليك أن تقاومها وتصمد أمامها في الحياة الواقعية. استعمل أصدقاءك كمساندين لك طوال العملية. أخبرهم أنك ستقول لا مهمة والتزم بها. ألزم نفسك. يستطيع أصدقاؤك أن يساعدوك في التغلب على مقاومتك العاطفية لقول لا ويمكن أن يساندوك إذا ضغط الآخرون عليك كي تتراجع. تغيير الأشكال القديمة يقتضي التدريب، ولحسن الحظ فإن كلاً منا تقدم له الفرص يومياً كي يتدرب على قول لا. فكر بها كتمرين. فأنت تبني عضل كلمتك لا، وبالتدريب اليومي، ستقوى هذه العضلة أكثر فأكثر. بالتدريب والتفكير يستطيع أي شخص أن يحسن بصورة كبيرة فن قول لا. المصدر: كتاب (قوة "لا" الإيجابية)