

كيف تقول «لا» بلباقة؟



كثيراً ما يقول معظم الناس كلمة «نعم» أسرع بكثير من قول كلمة «لا» فمثلاً عندما يرغب صديق لك في الانتقال إلى منزل جديد في مطلع هذا الأسبوع ويطلب مساعدتك فإنك توافق على الفور دون أن تتردد في الوقت الذي ترغب فيه حقاً أن تستريح يومين في منزلك في جو من الهدوء. وأحياناً ما يطلب منك مديرك أن تنتهي من عمل معين في وقت محدد ويريدك أن تعمل ساعات عمل إضافية في الوقت الذي يكون لديك فيه ارتباط عائلي ما. فالكثيرون يجيبون بـ«نعم» بشكل تلقائي على مطالب من هذا النوع دون أن يفكروا في مصالحهم الخاصة ومشاعرهم وبعدها يلومون أنفسهم بسبب قيامهم بذلك.

غير أن قول كلمة «لا» يتطلب شجاعة منك وقدراً كبير من الممارسة للنطق بها. وفي هذا الصدد تقول تانجا بوم المديرة التنفيذية «لوكالة الصداقة» في كولونيا بألمانيا إن قول كلمة «نعم» عادة ما تكون أسهل من قول كلمة «لا» نظراً لأنك تجد نتيجة ذلك ابتسامة شكر من الشخص الذي يطلب منك تقديم خدمة له أو حتى عمل.

غير أن في حالات معينة يكون المرء فيها غير متيقن مما إذا كان قادراً حقاً على تقديم المساعدة للشخص، تجده لا يتردد في الموافقة على تقديم المساعدة وتكون النتيجة أن يقول «نعم» على الرغم مما قد تسببه له تلك الكلمة من معاناة لصالح الآخرين. غير أن خبراء الطب النفسي يرون أن ذلك يدعو للأسف فالكل يمكنه قول كلمة «لا».

وفي هذا الصدد تقول رولف ميركل في حديثها عن النواحي الصحية المتعلقة باحترام الذات واحترام الشخص في حالة رفضك لمساعدته إن هناك مكاسب كثيرة تحصل عليها عندما تواجه بجسارة مشاعر الخوف التي تنتابك عند قول كلمة «لا». ويمكن أن يساعد رفضك لتقديم مساعدة في استقرار العلاقة نظراً لأن ذلك يساعد على إقامة حدود للعلاقة والتعبير عن مشاعر حقيقية.

ولكن بالنسبة للأشخاص الذين دأبوا على الموافقة على أي طلب فإن التغيير يمكن أن يكون عملية تعلم غير مريحة وتستغرق زمناً طويلاً. وتقول ميركل «إن قول كلمة «لا» يبدأ في المواقف التي نقوم بها ثم تتضح في سلوكنا». وأضافت «قبل أن تتمكن من قول «لا» في موقف معين يجب أن تسمح لنفسك أن تقوم بذلك من داخلك».

وذلك يحدث فقط عندما نسعى لتصحيح المفاهيم السلبية التي نربطها بقول كلمة «لا» التي تمنعنا من القيام بذلك، وتابعت أنّه غالباً ما يرى الناس إنّه عند قول كلمة «لا» سيغضب مني الشخص الآخر الذي تهمني مشاعره للغاية».

غير أنّ ذلك يمكن أن يحل محله شيئاً آخر هو قولك «إنّني لا أعرف ما إذا كان سيغضب مني أم لا ولكن إذا كان يحبني فقط لأنني أقوم دائماً بالأمر الذي يرضيه عندئذ سيكون ثمن هذا الحبّ باهظاً للغاية على المدى الطويل».

وتقترح تانجا بوم على مَن يطلبون نصيحتها أن يعدّوا قائمة تضم النتائج المترتبة على قول كلمة «نعم» وكلمة «لا» على التوالي، وإذا أردت معرفة الأمور الذي ينبغي أن تقوم بها إذا قررت قول كلمة «لا» تنصح بوم باتباع ما يلي:

«أوّلاً تعرب عن أسفك لأنّك رفضت الطلب قائلاً «آسف» ثم توضح موقفك قائلاً «لا» دون تردد ثم يلي ذلك المرحلة الحاسمة المتمثلة في سرد أسباب قرارك». وتقول بوم «بدون ذلك لن يفهم الشخص الآخر قرارك وسيجد صعوبة في قبوله». وتصرّ على أنّ الأسباب التي يقدمها الشخص يتعين أن تكون حقيقية وليس هناك داعي لاستخدام ما يسمى «الكذب الأبيض» لتخفيف حدة التوتر في ذلك الموقف. كما تؤكد على ضرورة صياغة هذا الرفض بأسلوب لا يسبب أي إهانة ولا يتعين أن يكون جافاً ولا مطنباً».

بعد ذلك يتعين أن يكون هناك محاولة للمساعدة في البحث عن بديل آخر مثل تقديم خدماتك في عطلة الأسبوع المقبل بالمساعدة في ترتيب الأغراض في المنزل القديم. ►