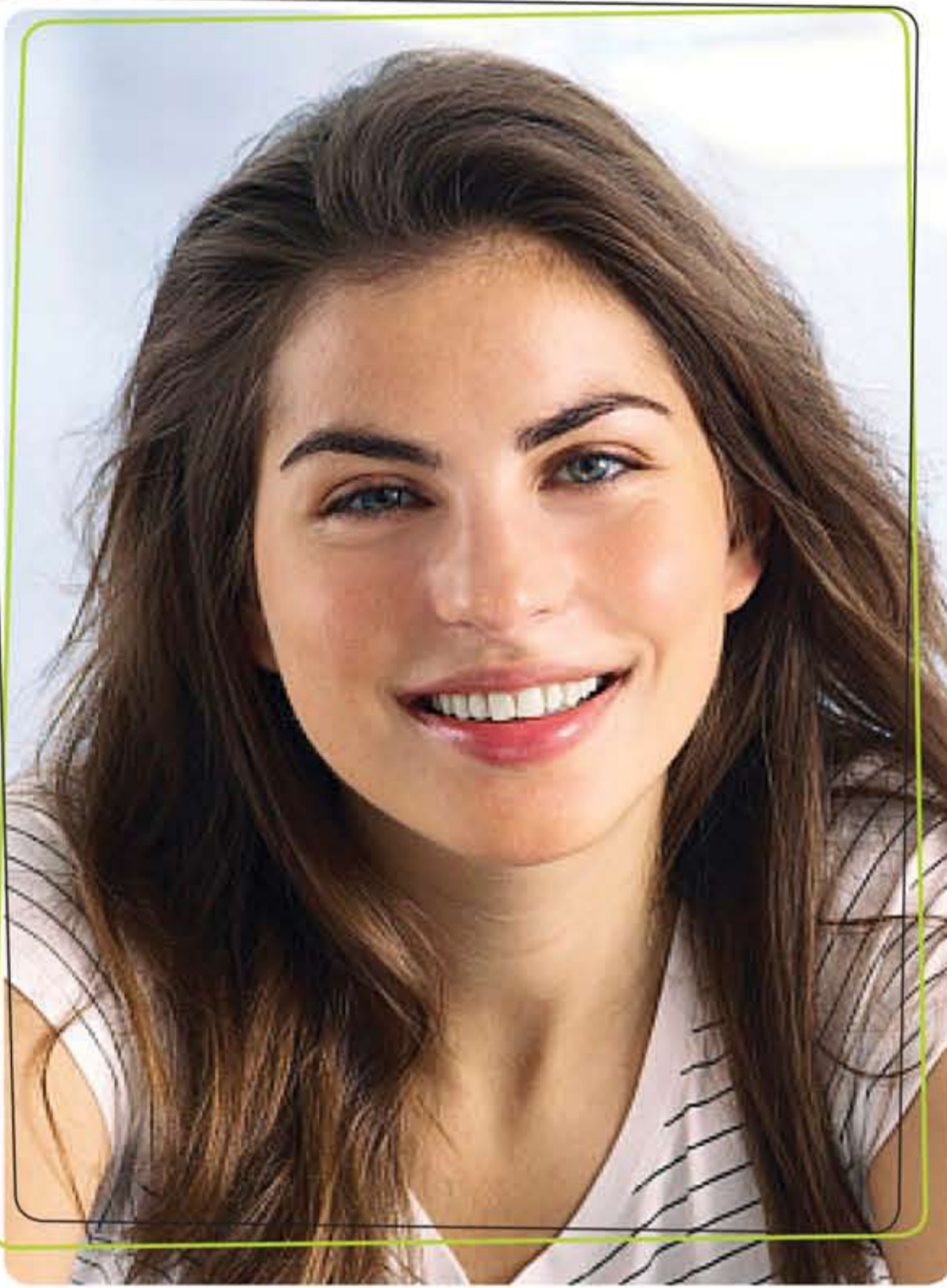




كيف تقولين «لا» بذوق ودون الشعور بالذنب او الإساءة للآخرين !!!

عندما كنا أطفالاً... كانوا يعلموننا دائماً كيف نكون " هادئات.. حكيمة.. مطيعات.. " لقد حصلنا بفضل ذلك على اشتراك لمدة 20 عاماً في قول كلمة " نعم " ! الان.. أصبحنا صبايا.. ناضجات وراشدات... لقد اكتشفنا منذ فترة، كم أصبح من الصعب علينا أن نؤكد وجودنا وأن نقول كلمة " كلا " التي يبدو أنها اختلفت تقريباً من قاموسنا اللغوي... كيف نقول كلا.. عندما لا نرغب في عمل شيء ما.. سواء لأسرتنا.. للأصدقاء.. أو للأشخاص المقربين منا... اليك ٤ نصائح.. اتبعيها جيداً وسوف تشعرين بتحسّن رائع وبثقة كبيرة في النفس، وستتحسّن علاقاتك مع من حولك على عكس مما تظنين!



1
راقبي الأشخاص الذين يعرفون كيف يقولون "كلا"

يختبئ خلف النزعة لقول "نعم" الخوف من ارتكاب خطأ أو مخالفة، والخوف من ألا نكون محبوبين من قبل الآخرين.

لكي تنزعي هذه الفكرة الخاطئة من رأسك، طبقي هذا التمرين الصغير: جميعنا لدينا في محيطنا أشخاصاً دائماً " معترضون " ! او ببساطة، أشخاص مقربين لديهم طابع خاص يميزهم، فهم لا يترددون أبداً في اعلان وجهات نظرهم المختلفة دون مراعاة حتى للرأي الآخر المعاكس. حاولي أن تركزي على واحد منهم وقومي بمراقبته. عندما ترفض شقيقتك أو شقيقك النهوض للمرة الثالثة من اجل احضار الماء، هل تجد بينهما قاسيان؟ عندما تقول لصديقتك المفضلة انها تحب ان تتابع أفلام الرعب بينما الجميع في المجموعة يفضل الأفلام الرومانسية، هل تشعرين أنك تحبينها أقل؟ سوف تلاحظين بسرعة،

2
فن التفاوض: تعلمي

كل أصحابك يريدون أن يذهبوا الى السينما لمشاهدة فيلم "Avatar"، الذي لا يعني لك شيئاً! بشكل عفوي، ردة فعلك ستكون، ابتسامة عريضة وعبارة: " اوهه.. رائع... انه لأمر مشوق ومغر " في المرة المقبلة، عندما تنوجدين في وضعية مماثلة، حاولي أن تغيري تصرفك. اذا كانت عبارة " كلا، أنا لا أحب الخيال العلمي، وأفضل البقاء في المنزل " ، تبدو لك صعبة، حاولي ان تجربي الطريقة الأسهل وهي في الموافقة على رغبات الآخرين دون التنازل عن رغبتك، مثلاً: " حسناً، لا بأس بحضور هذا الفيلم معكم، ولكن في المرة القادمة، أنا التي ستختار! " فائدة هذا الأسلوب أنه يسمح لك بأن تحققي خياراتك دون أن تضايقي أحداً.

3
ابدأي بـ " كلا " صغيرة

اذا كنت خائفة من ان تخيبي آمال الآخرين بك عندما تقولين لهم " كلا " ، جربي ذلك مع الأشخاص الذين لا يهتمونك. اذهبي الى المخبز، اطلبيني سندويشاً، حتماً سوف يقترح عليك البائع " هل أضع لك الشراب والحلوى؟ " ارفضي، بتهديب وببساطة. عندما تذهبين الى متجر لبيع الملابس، حيث البائعة تحاول أن تغريك وتقنعك بكل الوسائل أن تبتاعي " T-shirt " وصلت حديثاً: ارفضي.. مع ابتسامة!

4
تفردى بذوقك

ان تثبتي ذاتك، يعني أيضاً أن تفترضي ألا تحبي ما يحبه الجميع، سواء اكان ذلك يتعلق بالملابس، الموسيقى، الأصحاب والشريك.. اختاري عنصراً واحداً، واجعلي منه رمزاً

5
لا تدخل في النقاش

كلا... تعني كلا (كما كان والداك يقولان لك عندما كان عمرك 4 سنوات) وانت لست الأم تيريزا ... النصيحة الأهم، ان أقسى ما في قول كلمة " كلا " ان نقولها بعدائية. الإبتسامة هي رفيقتك المفضلة، كي تجعلي الآخرين يفهمون أنك لست أنانية، ولكنك تفكرين أيضاً قليلاً بنفسك...

5
لا تدخل في النقاش

فتاة تعرفينها تطلب منك أن تساعدتها على انجاز فرضها في الرياضيات، في الوقت الذي تحضرين نفسك للقيام بعدة مشاريع لهذه الأمسية. طبعاً، لن تقولي لها " نعم " كي لا تخيبي أملها، بل عليك أن تقولي " لا "، وبعد ان تقولي كلا (حتى لو كانت هذه الكلمة ستخرج منك بصعوبة) لا تقعي في فخ الدخول في تقديم الأعذار والشرح والتبرير. يمكنك ان تقولي لها " لا لن أتمكن من مساعدتك، لقد خططت لمشاريع أخرى " ولكن تجنبني القول " أنا أسفة، لكن هل تعرفين.. ان جدتي مريضة جداً ويجب أن أذهب لزيارتها في المستشفى، سأساعدك في المرة المقبلة، حسناً؟ الا يزعجك هذا الأمر؟ " لأن.. بالتأكيد هذا الأمر يزعجها، وهي لن تطلبه

للإختلاف: خلال الحديث عن فتيات الثانوية او الجامعة، علقني أمام صديقاتك أن هذه الفتاة، الخجولة، تتمتع بالكثير من السحر والخيال المجنون. ارتدي قبعة اذا كنت تحبينها، حتى لو لم تكن " على الموضة " ارتديها بفخر، دون ان تعيري اهتماماً لنظرات الآخرين.

ان تثبتي ذاتك، يعني أيضاً أن تفترضي ألا تحبي ما يحبه الجميع، سواء اكان ذلك يتعلق بالملابس، الموسيقى، الأصحاب والشريك.. ارتدي قبعة اذا كنت تحبينها، حتى لو لم تكن " على الموضة " ارتديها بفخر، دون ان تعيري اهتماماً لنظرات الآخرين.