

عندما كتب " رودجرز " و " هامرشتاين " أغنية " لا أستطيع Say No " لمسرحية " أو كلاهما " التي عرضت على مسارح " برودواي " ، كانا يعينان شيئاً ذا " لا مشكلة " . من فمك قبل أن تتبين حقيقة أو خطورة الوعد الذي قطعت على حيث تدرك بعد فوات الأوان أنك لا تريد ، لديك الوقت الكافي لتنفيذ ما وعدت بتنفيذه . مجالسة أطفال صديقتك أو أطفال شقيقتك صعب المراس أو وليس لديك وقت لرعاية كلب جارتك المشاكس ، تتعجب كيف تورطت وتحملت مسؤولية إنجاز واجبات إضافية في عملك أو ترتيبات إقامة حفل الوداع لأحد زملاء العمل وتتساءل كيف حدث ذلك معي مراراً وتكراراً ؟ إذا كنت فإن الأمر يستحق التعجب فعلاً عندما كنت تبلغ عامين من العمر ، لم تكن تجد صعوبة في الكلمة شيئاً فشيئاً : فكلما أكثر من كلمة " لا " ازداد غضب كما قال لك مدرسك إن كلمة " لا " غير مقبولة . قلت " لا عندما صرت أكبر سناً ، كنت تخشى أن تفقد حب إن الكلمة التي كنت ترددها دون أدنى تردد عندما كنت تناهز العامين أصبح التلفظ بها الآن في عديد من المواقف اليومية فقد تم برمجة معظم الناس على الاعتقاد بأن كلمة " لا " تمثل رد فعل عنيفاً ، أن مخاطر الرفض ليست مخيفة أو مضرّة بقدر ما تتصور . ستجد أن الضرر الذي يترتب على قولك " نعم " دون ترويضك عليك بدرجة أكبر بكثير من تأثير رفضك على هؤلاء الذين تقول لهم " لا " . -- -- ويستغله الآخرون ، أو تجده ناقماً على نفسه لأنه أصبح إنساناً طبعاً . يصف الكثيرون تلك الأوقات التي وافقوا فيها على فعل شيء حالتي المزاجية معتدلة ، حظي ، كيف فأنت تمد يد العون للآخرين طوال حياتك ؛ حيث تساعد " الأخاذين " الذين شيئاً . دوماً ثمة سبب آخر للإسراف في قول " نعم " يتمثل في عدم إن ما يمنحك من قول " لا " يكمن عادة تحت سطح الطلب الموجه لك صراحة ، مثل شعورك بوجود تحدٍ ضمني ، إذا رفضت ، من نفوذه أو سلطاته عليك . هناك أيضاً المنطقة الرمادية المليئة وفي تلك إن الطلبات غير كافية لتحليل كل موقف ، فسوف تكون إمعة على الدوام ، وتنقم على نفسك طيلة الوقت ، كما تجد نفسك ناقماً على الشخص الذي لا يستطيع قول " لا " له ربما تكون أنت نفسك من نوعية الأشخاص الذين يستجيبون وتظل عندئذ تخرج إذا لم تفسد العلاقة ، فإن نطقك بهذه الكلمة على هذا النحو قد يجعلك تشعر بالضيق من نفسك ؛ لأنك كنت غير مهذب ، أو لأنك كنت تبدو وكأنك لا تبالى بشعور الآخرين وعندما تقطع على نفسك الوعود ، تنتابك الشكوك : متى الحركة ؟ بل قد تشعر بعدم الأمان إذا وافقت على شيء يفوق وعندئذ تلج عليك أسئلة ، مثل : كيف ستتنصل مما وعدت به ؟ ما الأعذار الحقيقية التي في جعبتك ؟ هل ستراوغ أم ستكذب كذباً صارخاً ؟ إن الخروج مما ورطت وربما خداع الآخرين ، وما إلى ذلك من المشاعر السلبية التي كان من الممكن تجنبها بقول " لا " صراحة ! حيث تجد أنك استجبت لرغبات أحدهم ؛ لأنك لم تستطع الفيلم الذي أردت مشاهدته . إن عدم التصريح إن التطوع وبذل الوعود يقع تحت فئة قول نعم أيضاً ، فربما ولكنك تورط نفسك في التزامات بنفس القدر . مندهشاً أو يغدق عليك عدداً مهولاً من عبارات الشكر ، حينئذ أنك قد ألزمت نفسك بشيء لم تكن تريده بالنسبة لكثير من الناس ، عادة يودون - بل ويستطيعون - التخلص منها . الأوقات التي توافق فيها على ما يطلبه الآخرون منك وذلك خلال لشخص بصورة أكثر . كم مرة تمنيت لو أنك استطعت قول " لا يطلب وقتك أو موهبتك أو جهدك أو عضلاتك أو أموالك أو أفكارك أو تأييدك أو مجرد وجودك ؟ إن العقل والجسم يستطيعان تحمل قدر معين من الضغوط ، والعمل لصالح الآخرين إذا وجدت نفسك في مواقف تقوم فيها بعمل أشياء لا تريد فقد حان الوقت لإيجاد طريقة تجعل حياتك أكثر سهولة وربما تكون لمسة من العدوانية هي الأداة الوحيدة التي