



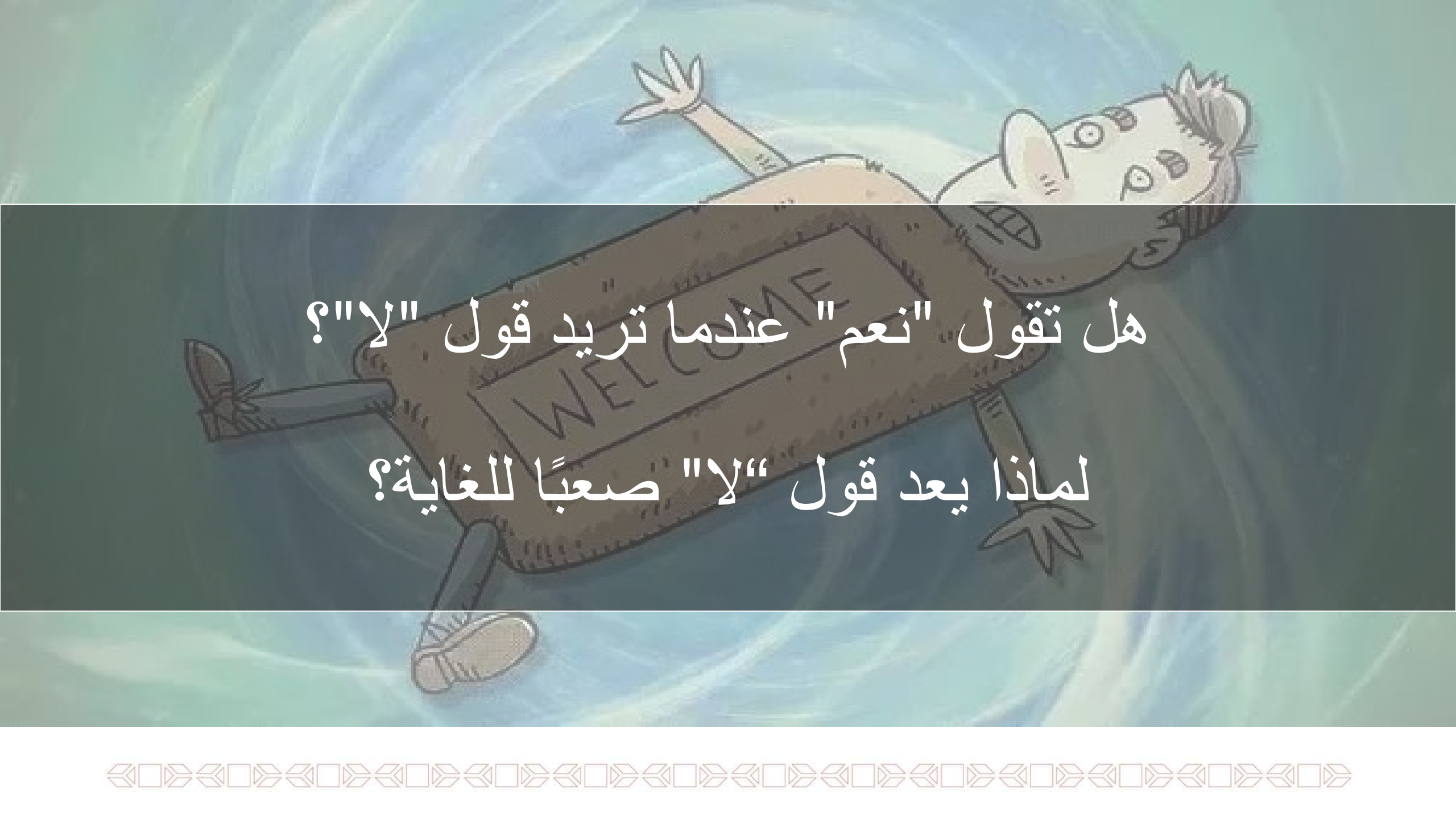
جامعة قطر
QATAR UNIVERSITY



مركز الاستشارات الطلابية
STUDENT COUNSELING CENTER
شؤون الطلاب

تعلم كيف تقول
"لا"





هل تقول "نعم" عندما تريد قول "لا"؟

لماذا يعد قول "لا" صعبًا للغاية؟



الأسباب النفسية



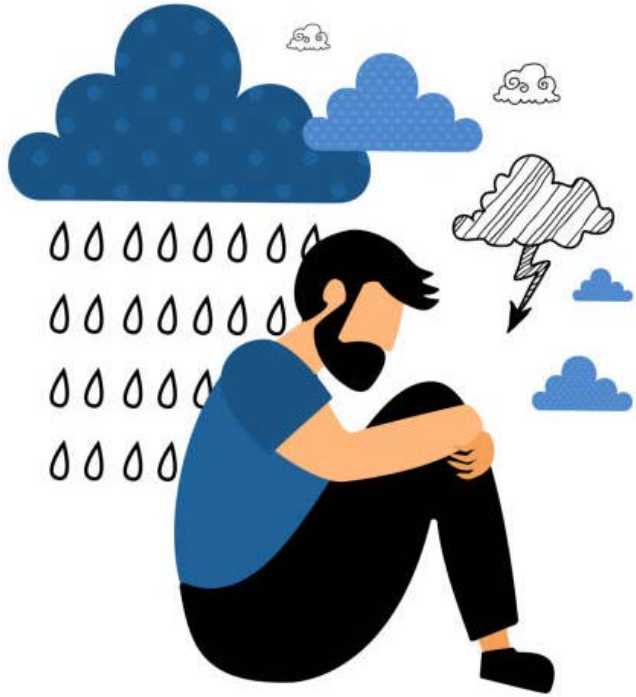
رغبتك في أن تكون
لطيفًا.

رغبتك في أن تجد
الآخرين يحبونك /
يقبلونك / ويحترمونك

والنتيجة كالاتي



الأسباب النفسية



خشيتك في فقدان الأصدقاء /
أفراد الأسرة/ الوضع الاجتماعي
أو الوظيفي/ المال/ النجاح.

شعورك بأنه ليس من حقك
قول "لا".



قول لا إساءة للآخرين.

ليس من الذوق والكياسة أن تقول لا.

أسباب التنشئة والتربية



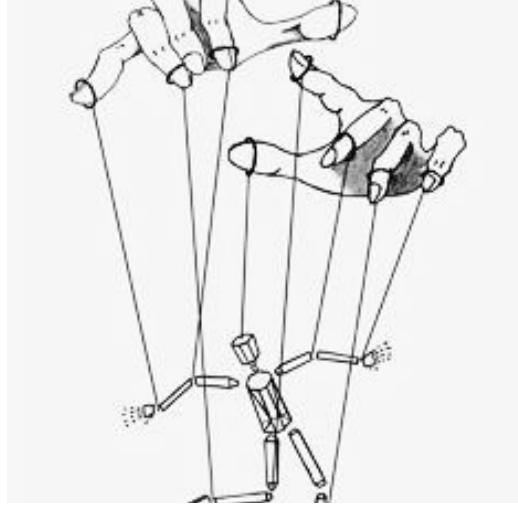
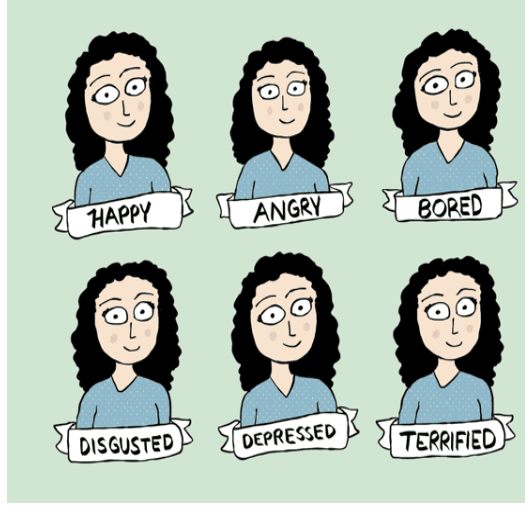


أسباب التنشئة والتربية

لن يتقبلني أحد
أو يعجب بي.

لا أريد أن أكون
وقفح.





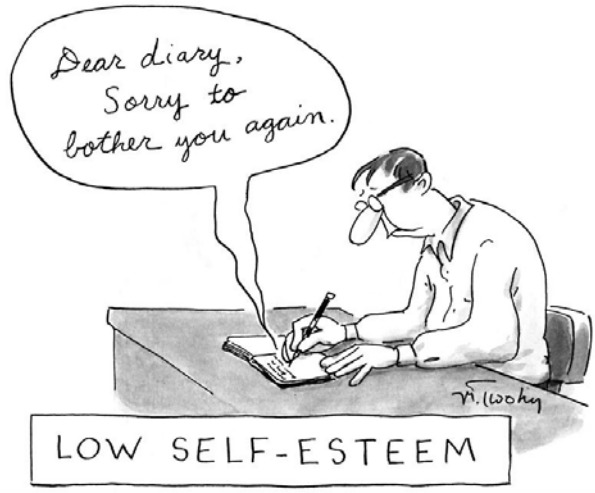
أسباب أخرى

- الأسباب الثقافية (العزائم).

- الأسباب الدينية الخاطئة (طاعة عمياء للزوج).

- الأسباب الاجتماعية: الآن في القرن الحادي العشرين ومع الأمان الوظيفي الضعيف، يواجه المرء صعوبة بالغة في غلق الهاتف المحمول أو شبكة الانترنت خوفا من ضياع الفرص.





نقص الثقة بالنفس وضعف تقدير الذات

دوافع لاشعورية

- لا يشعر المرء بقيمته.
- أنه ليس جيد بما يكفي والآخرين لديهم الحق في استغلاله.
- ليس لديه القدرة على اتخاذ القرارات.
- ليس مسؤول عن حياته الخاصة.
- لا يوجد قيمة لمهارته ووقته.

كيف تقضي على عادة قول "نعم"؟

ماذا سيحدث إذا
استمررت في ذلك؟

ماذا سيحدث إذا قلت
للآخرين: "لقد قررت عدم
فعل هذا مرة أخرى؟



لكي تتخلص من هذه العادة يجب أن تقرر أهمية حياتك الخاصة بالنسبة لك، وأن تدرك أنك الشخص الوحيد الذي يستطيع أن يحدد كيفية قضاء وقته واستغلال طاقته.



تذكر..

إنك وحدك المسؤول من يحتل مقعد القيادة.

إنك وحدك من يستطيع إدارة حياتك.



الأسباب الضرورية لتعلمك قول "لا".



1- يؤثر على شعورك بعدم الرضا اتجاه نفسك وقرارائك.

2- يؤثر في علاقاتك اتجاه الآخرين حتى لو كنت ترغب في استمرار العلاقة فعدم القدرة على قول "لا" يؤثر سلبًا على العلاقات.

3- تفقد نفسك في محاولة إرضاء الآخرين.

4- تفقد ثقتك في نفسك.



الأسباب الضرورية لتعلمك قول "لا".

5- ستسير حياتك على وتيرة واحدة وستشعر بالملل.

6- لا أحد يحترم الشخص الذي يسمح للآخرين باستغلاله رغم احتياجاتهم الشديدة له.

7- إن تحمل الكثير من المسؤوليات يسلب الآخرين مسؤوليتهم عن حياتهم الخاصة.

8- إنك قد تسبب بذلك في فقدان طاقتك، وربما تقضي وقتك في أشياء غير ضرورية لا تمثل لك أية أهمية، ولا تحقق من ورائها أي تقدم على الإطلاق.



وفي الختام

قول "لا" لا تجعلك إنسان سيء بل إنسان واعي بمشاعرك وبما تريد، وبذلك تكسب ثقة الآخرين وتنال احترامهم، فـول "طيبة" يجب أن تأتي من قوة ووعي لا من ضعف وخوف.

