

أزاي تقول



أهلاً بيك، حابب أشكرك بشكل شخصي— على ثقتك وأتمنى أن الدليل ده يقدر
يساعدك في أنك تقدر قيمة وقتك ونفسك وتقدر تقول لأ..

الملف ده مقدم لكم من دكتور وليد بالتعاون مع **BRAINHANCE**

BRAINHANCE هي مؤسسة هدفها مساعدة متعددين الشغف لأنهم ينظموا
حياتهم ويفهموا أهدافهم ويلاقوا التوازن في حياتهم بأنهم يحولوا شغفهم لنقطة
قوة ويقدروا بدء يوجهوا شغفهم لمصدر دخل أساسي!

شكراً لك على ثقتك، وأتمنى لك قراءة سعيدة ♥
دكتور وليد

نقطة البداية

هدفنا هو أننا نساعدك في تطوير قدراتك على أنك تقول "لا" بثقة وبدون إحراج، وتعزز قدرتك على أنك تأخذ القرارات التي تناسبك وتحقق أهدافك الشخصية. كلمة "لا" مش معناها أنك غير لطيف أو غير متعاون، بل ده حق نفسك عليك في أنك تأخذ القرارات التي تناسبك وتحافظ على راحتك وسعادتك.

ليه لأ

مبدأ ١

لو ماقولتش لأ للحاجات اللي مش مهمة، هتبقى بتقول لأ للحاجه المهمة

السبب الأساسي اللي بيخليك مش عارف تقول لأ مش لأنك مفيش عندك الإنضباط الكافي، السبب أنك مش ماشي طبقاً للمبادئ والقيم بتاعتك، يعني ببساطه أفعالك مش بتساوي قيمك ومبادئك! مش عارف تقول لأ لأن أولوياتك مش مترتبه، فعدم ترتيب أولوياتك بيخلي قراراتك معتمدة على مزاجك ولكن بدون وعي مين اللي له الأولويه! فلازم تعرف أنك لو ماقولتش لأ للحاجه اللي أنت مش عايز تعملها، فأنت بتقول لأ للحاجه اللي نفسك تعملها ! يعني لو أنت كان وراك مذاكرة وصاحبك أتصل بيبك وقالك يلا ننزل نلعب أو نقعد عالقهوه وأنت ماعرفتش تقول لأ، فأنت للأسف قولت لأ للمذاكره وبالتالي ضيعت عليك فرصة أنك تتطور وتجيب درجات أعلى! ففي النهاية ده إختيارك !



مبدأ ٢

ماتعتذرش بضعف أو تتحرج عن اللي أنت شايفه مش مناسب معاك!

أنت مش مضطر تعتذر عن وقتك اللي هتشتغل فيه على نفسك! مش مضطر تبرر موقفك عن أنك محتاج تنزل الجيم دلوقتي أو أنك وراك مذاكره مثلاً، صدقني مهما كان موقفك ف أنت تقدر تقول لأ، خليك عارف أنك لو ماضحيتش بالمتعته الصغيره اللي أنت مش عارف تقولها لأ، يبقى أنت بتضحى بالمتعته الكبيره بتاعة نجاحك و حلمك !

خلي ال "لأ" تطلع من جواك، بسبب "أيوه" اللي هتقولها لأهدافك !

لازم تفهم أن وقتك وطاقتك محدودين وأن لو كل حاجه هتقابلها هتقولها آه يبقى أنت بالشكل ده هتضيع عمرك في محاولة إرضاء الناس حواليك. فلأزم يكون عندك قوة إرادة أنك نقول لأ للحاجات اللي بتسرق منك الوقت ده! أفكر أن أي اختيار هتقوله "أيوه" يبقى أنت في المقابل بتضحى أو بتقول لأ لأختيار تاني بالنسبه ليك هو أقل أهميه! لو قولت أيوه لصاحبك اللي عايز يخرج وأنت وراك مذاكره فده معناه أن صاحبك أهم عندك من مستقبلك ومذاكرتك !

فلأزم تتعلم ترتب أولوياتك وتختار أهداف تناسبك على الصعيد الشخصي علشان تخلي لشخصيتك حدود بحيث الناس اللي قدامك يعرفوا فين حدودهم!

طيب لو الحاجه اللي هقولها لأ دي كانت شخص أقولها أزاى؟



أزاي تقول لأ بشياكه

زي ماتفقنا ماتعتذرش بضعف عن حاجه أنت مش شايفها أولويه بالنسبه ليك وماتتكسفش تقول لأ لأي حاجه أنت مش عايز تعملها، لما تيحي تقول لشخص لأ لازم تتعلم أنك تقولها من غير ما تخرجه وتحاول تبين له أنك قد أيه مقدر أن هو كلمك أو أختارك أنت، بس أنت للأسف مش هتقدر في الوقت الحالي لأنك مشغول!

مثال: لو حد بتحبه والدك أو والدتك مثلاً طلبوا منك طلب في وقت شغلك

- معلىش أنا بس شغال على " — " وقدامي ساعه هخلصها وأجي أعملكم " — "
- أنت عارف أنني مابعرفش أرفضلك طلب، بس أنا ورايا " — " ولازم أخلصه قبل الساعه " — "
- هل ممكن — يخلص المهمة دي مكاني بس لأني عندي —
ولازم يتسلم في أقرب وقت



مثال: صاحبك كلمك وقالك عايز أحكيك حاجة أو في خروجه حلوه

وعايزينك معاهم !

- أنا كان نفسي أني " — " بس زي مانت عارف اليومين دول عندي " — " ووقتي ضيق جداً فلو ممكن نخليها عالساعة " — " بس أو أنا أول ما أفضى هكلمك.
- مش عارف أقولك أيه والله كان نفسي ننزل بس أنا مشغول الفتره دي وأنا عارف أنك هتقدر حاجه زي دي
- ياريت والله كنت أقدر أنزل حتى كنت أغير جو بس ورايا شوية حاجات لازم أخلصها، أول ما أخلصها هكلمك

مثال: حد أتصل عليك و طلب منك طلب !

- أنا محرج والله أني أرفض طلب غالي زي ده، بس أنا عارف أنك هتقدر أني عندي " — "
- أنا متشكر ليك والله أنك أختارتي علشان أعمل " — " وعلشان أنت أخترتني ف أحسن حد هيخلصلك الحوار ده هو "فلان" وأبعته لحد تاني
- أنا جدولي مليون والله الأسبوع ده لدرجة أني مش فاضي أني أخذ وقت راحة فلو ممكن نأجلها لوقت أكون فاضي فيه هكون شاكر ليك جداً.
- أنا عايز أسمعك وأنا مركز فلو تأجل الموضوع للساعة " — " أكون خلصت " — " علشان أسمعك على رواقه.

ستجدوا أيضاً



كتاب نظارة واثق لدكتور وليد، كتاب سيساعدك تحب نفسك وتكون واثق في نفسك، في الكتاب ده ناقش دكتور وليد معنى الثقة بالنفس وأسباب قلة الثقة بالنفس وإزاي ممكن الشخص يبدأ يغوص في أعماق أفكاره ويفهم الأسباب التي أدت لأنه يلبس نظارة مشوّهه، وبمجرد فهمك للمبادئ الأساسيه للثقة بالنفس ببدا يوجهك من خلال تمارين وأدوات مصممه من آخر الدراسات الحديثه بتساعدك لأنك تكتشف نقاط ضعفك

وتركز على نقاط قوتك ووقتها هتكتشف أن نظارتك المشوّهه ببساطة اتصلحت وأنت فجأة بقيت

بتحب نفسك 😊

لطلب الكتاب من داخل مصر وهيوصلك لحد باب بيتك يرجى التواصل على الواتساب على الرقم

التالي:



[002\(01559521130\)](https://wa.me/002(01559521130))

أو التواصل معنا على إنستجرام

[BRAINHANCE](#)
[AWALEEDVISE](#)

وهيكون متاح لجميع أنحاء العالم كنسخة الكترونية على موقع دكتور وليد الرسمي قريباً

BRAINHANCE



BRAINHANCE

BY: DR. WALEED

الإنسان ماهو إلا نتاج أفكاره
فإن أصلحنا الأفكار، صلح الإنسان