



جامعة قطر
QATAR UNIVERSITY

كيف اتغلب على عادة التسوييف

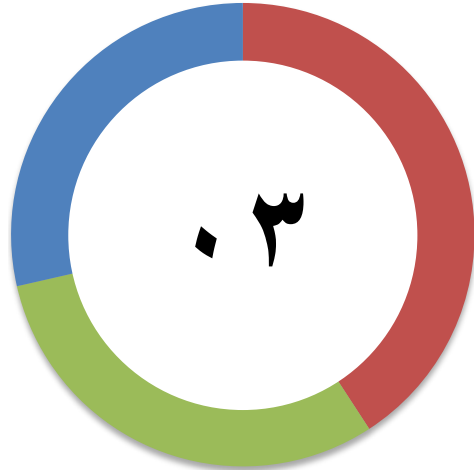


ما هو التسويف؟

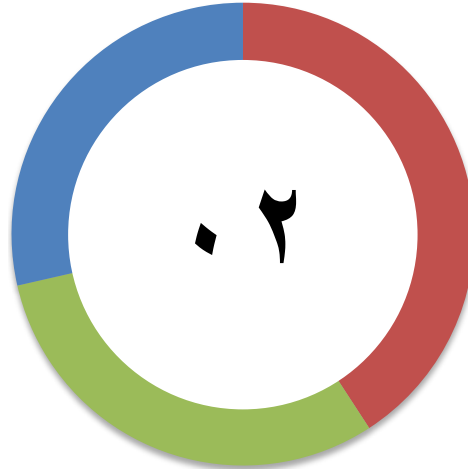
التسويف هو التأجيل المتعمد لبعض الأعمال الهامة الواجب القيام بها بحيث يصبح ذلك التأجيل هو عادة. فهو يحول دون تقدمك و**تحقيق أهدافك** بشكل متواصل لأنه يقضي على آمالك وطموحاتك ويولد **الاحباط** واليأس لديك.



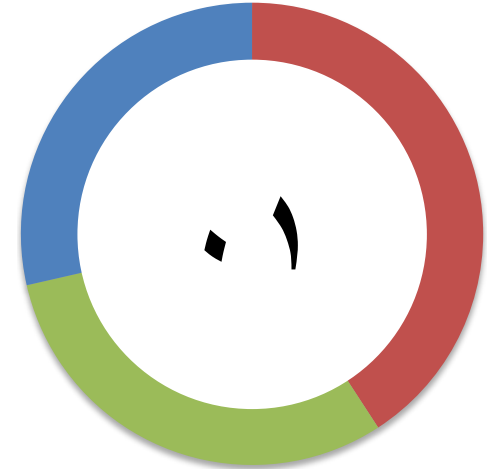
ذكر أحد العلماء اقترحوا ألا نحكم على التصرف بأنه تسويف إلا عندما يتوفر ثلاثة معايير



أن يترتب على التأجيل عدم
إنجاز المهام وعدم اتخاذ
القرارات في الوقت المحدد



أن يكون التأجيل لا حاجة له
بمعنى أنه ليس هناك هدف من
التأجيل



أن يكون للتأجيل نتائج
عكسية





من أسباب التسويف

البحث عن الكمال

من الصعب على الأشخاص الذين يبحثون عن الكمال أن ينجزوا أعمالهم في الوقت المحدد وينعموا بالهدوء والسكينة.

١

الخوف من الفشل أو عدم الرضى عن النتائج
السبب الذي لا يجعل الفرد يحدد
أهدافه هو الخوف من الفشل.

٢

من الاسهل عدم القيام بأي عمل بدل العمل
انعدام المسؤولية والتهرب من المخاطرة

٣

شعور بالراحة المؤقتة

عدم وجود هدف يجعلنا لا ندرك متى نفشل

willful blindness

٤



من أسباب التسويف

الأسرة والمحيط



اضطراب القلق (الانسحاب)



كيف تتغلب على التسويف؟

الاعني بحديث النفس وتقدير الذات

Treat yourself that you are
someone who is worthy.

تحديد الهدف الأساسي

ماذا تريد أن تكون؟

وماذا لا تريد أن تكون؟

واستعن بكل قدراتك للوصول الى ما تريده

micro habits

استخدم قاعدة مبدأ الأهمية

عمل جدول مناسب لك بشرط أنك لا تشعر أنك مسجون

حتى لو التزمت ٥٠% من الجدول الذي

قمت بعمله لا تشعر بالإحباط



كيف تتغلب على التسايف؟

● كافي نفسك بعد الإنجاز

● أخبر الآخرين بتقدمك

● غير البيئة

● تخلص من المشتتات والملهيات





شكراً لحسن استماعكم

