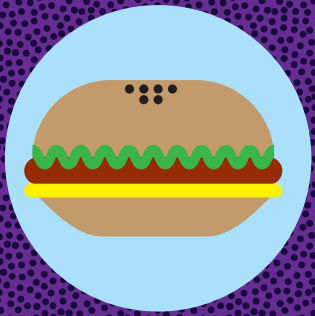
لاتخاذ القرار السليم، عليك أن تكون مستعداً للقيام بالعمليات التالية:

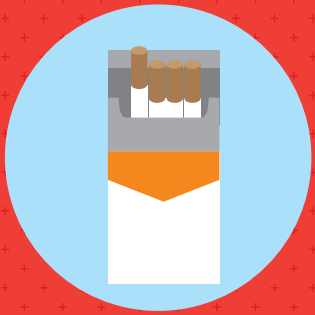
- ☑ تحديد الوجهة للحصول على معلومات موثوقة.
- ☑ التعرف على الخيارات المتاحة أمامك عندما تتبنّى أسلوب حياة معيّن.
- ☑ جمع المعلومات الكافية لتتمكن من التوصل إلى خيار.
- ☑ النظر في المخاطر المحتملة للخيارات البديلة، خاصة في حالة التعامل مع المشكلات.
- ☑ الشعور بالراحة للتوصل إلى خيار ما.

# موقف من الحياة

كيف تعمل على تفادي الإدمان على الألعاب الإلكترونية أو على الوجبات السريعة أو على التدخين أو المخدرات أو الكحول أو أي سلوك فردي أو مرتبط بالمجموعة، يسيء لك أو للمحيطين بك؟

لو كنت تحب الوجبات السريعة، كيف ستتعامل بوعي مع تعلقك بهذه الوجبات وتتصرف بما يتناسب مع مصلحتك الفضلى رغم الدافع العالي لتناول هذه الوجبات.





# كيف أكتسب القدرة على التعامل مع الموقف الحياتي؟

إن التفكير الناقد هو ما سيساعدك على تعزيز وتقوية مهارات اتخاذ القرار لديك، فهو ما سيجعلك قادراً على تنمية النقاط التالية التي ستقودك لحل المشكلات بطريقة ناجحة:

- فهم جوانب القضية المطروحة وفهم مضمونها وتبرير النتيجة التي سيتم التوصل إليها.
- اكتشاف التناقض في العبارات وتحديد القضية بوضوح.
- التعرف على الافتراض الموجود في النص والحكم عليه.
- صياغة العبارة بصورة مقبولة.
- التمييز بين المعلومات والادعاءات والأسباب ذات العلاقة بالموضوع، وتلك التي لا ترتبط به.
- تحديد مصداقية مصدر المعلومات والدقة الحقيقية للخبر أو الرواية.
- تحري التحيّز أو الظلم والتعرف على المغالطات المنطقية.
- التعرف على أوجه التناقض في مسار عملية الاستدلال من المقدمات أو الوقائع.
- تحديد درجة قوة البرهان أو الادعاء.

# كيف أساعد الآخرين على اكتساب المهارة؟

تمارين لتقديم مهارات صنع القرار ومساعدة المشاركين في تحديد خطوات اتخاذ القرار.

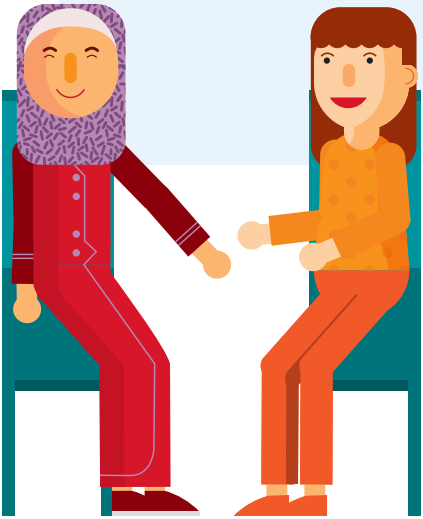
## خطوات اتخاذ القرار

- من المهم مناقشة الرابط بين صنع القرار الجيد وتجنب المخاطر. ما هي خطوات اتخاذ قرار مهم؟ ماذا ينبغي أن نقوم به أولاً؟ وماذا بعد؟ هل نطلب المشورة من آخرين، وممن نطلبها؟
- في محاولة لوضع قائمة من الخطوات اللازمة لاتخاذ قرار سليم، قد يكون من المفيد أن نضع أنفسنا في موقع شخص يسعى إلى اتخاذ قرار، فتتوصل إلى أفكار تساعده في ترتيب الخطوات التي نستخدمها في اتخاذ ذلك القرار.

**يؤكد الميسّر على أن القرار الذي ستصل إليه أقل أهمية من فهمك للمسار الذي أوصل إلى هذا القرار.**

- يقسم المشاركون إلى مجموعات صغيرة وتعطى كل مجموعة بطاقة السيناريو الذي يحتاج إلى قرار بهدف:
  - مناقشة الوضع
  - محاولة اتخاذ القرار، في ما ينبغي على الشخصيات في السيناريو أن تفعل أو لا تفعل.
  - وضع قائمة بالخطوات التي ينبغي عليهم اتباعها في محاولة للوصول إلى قرار.
  - وأخيراً، مناقشة الوضع واتخاذ القرار في ما يتعلق بالسيناريو.
  - على اللوحة، تكتب كل مجموعة خطوات اتخاذ القرار، والقرار الذي توصلت إليه وأسباب اتخاذه.
- يطلب بعدها من كل مجموعة عرض أفكارها ويناقش كل سيناريو على حدة.

**بعد الانتهاء، تلخص عملية صنع القرار بتجميع الأفكار في قائمة واحدة تحت عنوان: خطوات اتخاذ قرار.**



## تتضمن بعض الاقتراحات من مجموعات عمل سابقة:

- خذ «وقتا مستقطعاً»
- حدّد المشكلة
- فكّر في الوضع
- أطلب المشورة من الآخرين
- استمع إلى النصيحة
- صلّ، أو تأمل بهدوء
- أنظر في القيم الأسرية والقيم الشخصية
- أنظر في الممارسات الثقافية والمعتقدات الاجتماعية
- أنظر في جميع الخيارات والبدائل المتاحة
- تخيل العواقب المحتملة لكل خيار
- اقبل المسؤولية عن أفعالك
- أنظر في أثر الإجراءات على الأشخاص الآخرين
- اختر أفضل البدائل
- اتخذ القرار
- إعمل على القرار

- يشرح الميسّر خطوات اتخاذ القرار من المعلومات الإضافية أدناه ويصنف الإقتراحات المستخلصة من المشاركين تحت هذه الخطوات.
- ينبّه الميسّر الشباب لحقيقة أنهم سيتحملون مسؤولية خياراتهم، بعد إتاحة فرصة اتخاذ قرار.
- يطلب من المشاركين كتمرين ذاتي لاحق لهذه الجلسة أن يفكر كل منهم في جميع القرارات السابقة والحالية التي تؤثر في حياته ويوزعها على ثلاث قوائم: القرارات التي اتخذت عنه في السابق، والقرارات التي يتخذها لنفسه حالياً والقرارات التي سوف يتخذها قريباً. يشجع المشاركون على كتابة جميع أنواع القرارات بغض النظر عن أهميتها، ثم يفكر كل مشارك في هذه القرارات، وكيف أثرت أو تؤثر في حياته.
- قد يشارك بعض المتطوعين تأملاتهم مع المجموعة في اليوم اللاحق.

## القرارات

**القرارات التي اتخذت عنك في السابق:**

**القرارات التي تتخذها لنفسك حالياً:**

**القرارات التي سوف تتخذها قريباً:**

## السيناريوهات المختلفة لاتخاذ القرار

هناك العديد من المواقف التي قد تواجهها في حياتك اليومية، والتي ستتطلب منك اتخاذ القرار السليم بشأنها لأنها قد تأثر سلبياً أو إيجابياً على حياتك. الأمثلة التالية هي بعض المواقف التي قد تجد نفسك مضطراً لاتخاذ قرار ما حولها. لذلك، تخيّل الموقف جيداً وحاول أن تفكّر في القرار الذي ستتخذه.

- أنت شاب عمرك ١٨ سنة. أعجبتك فتاة في المدرسة عمرها ١٧ سنة ولكن أهلها متشددون ولن يمكنك التقرب منها ما لم تخط خطوة جدية لخطبتها. طلب منك أهلك الابتعاد عن الفتاة ومتابعة حياتك. ماذا ستفعل؟

- أنتِ فتاة عمرها ١٥ سنة تعيش في بلدة صغيرة. توفي والدها وتركها وعائلتها في ظروف صعبة. لديها قريب لطيف يوفر لها أشياء يحتاجونها في العائلة التي تتكون من ٤ أطفال صغار. اقترح القريب عليها أن توافيه إلى مكان لا تعرفه دون أن تخبر أحداً. ماذا ستفعل؟
- يزعجك مجموعة من المتنمرين في مدرستك (المتنمّر هو الشخص الذي يسيئ إليك ويحاول إيذائك ومضايقتك دائماً). إنهم يشعرونك بالضعف والنفور من المدرسة. ماذا ستفعل؟ هل ستنسحب من المدرسة أو تطلب المساعدة لوضع حد للمضايقة؟
- عمرك ١٧ سنة، وفي الآونة الأخيرة ينشط في مدرستك برنامج لمكافحة المخدرات. أنت تتعاطى نوعاً من الحبوب المخدرة نتيجة لصداقتك السابقة مع رفاق السوء، واقترح عليك صديق مقرّب أن تتقدم للعلاج، ولكنك تشعر بالخوف. ماذا ستفعل؟
- أنتِ فتاة تبلغ من العمر ١٦ سنة. أهلها متشددون ولا يسمحون لها بالنشاط الإجتماعي. ماذا ستفعل؟
- أنت شاب عمرك ١٨ سنة تدرس السنة النهائية في الثانوية. كان عمّك يتكفل بمصاريف دراستك على مدى السنوات الماضية بعد وفاة والدك. ولكن عمك توفي، ولم يعد هناك من يدفع رسوم السنة النهائية في المدرسة. كنت تأمل أن تتمكن من إتمام تعليمك الجامعي. ماذا ستفعل؟

## معلومات إضافية

**تعتمد عادة ثلاث خطوات لصنع القرار، تسمى التاءات الثلاثة لصنع القرار**

- **توضيح القضية:** قبل اتخاذ قرار، واختيار ما يجب القيام به، يجب توضيح ما تريد تحقيقه، أي هدفك؟ هذه الخطوة تنطوي على إيقاف التفكير بالوضع الذي تجد نفسك فيه لتحديد الحقائق التالية:

- ماذا تعرف عن الوضع وما المعطيات التي يجب النظر فيها قبل اتخاذ قرار؟
- ماذا عليك أن تعرف؟ وأين يمكنك العثور على معلومات صحيحة وموثوقة تساعدك في اتخاذ القرار؟
- من هم الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك بطريقة ما (على سبيل المثال، البالغون الذين تثق بهم)؟
- ما هي الخيارات المتاحة أمامك؟

- **التفكير في القضية:** بعد أن توضح هدفك والخيارات المتاحة، يحين الوقت للنظر في المعلومات والمشورة التي جمعت والتفكير في كل خيار بعناية لمعرفة العواقب المترتبة عليه (الجيدة منها والسيئة).

- **التخيّر أو اختيار الإتجاه:** عند الانتهاء من التفكير بعناية بكل خيار، يتم اختيار واحد وتنفيذه. ومن ثم ترصد فعالية القرار، فإذا كان غير فعال، تعدله وتتخذ قراراً جديداً. عندها، قد تضطر إلى إعادة توضيح الهدف. تراعي في هذه الخطوة القيم والصفات الشخصية من صدق وجدارة بالثقة واحترام، وإنصاف، ومسؤولية وعطف وشجاعة، وإذا ما كان الخيار سيساعدك لتكون الإنسان الذي تسعى إلى أن تكونه.