شخصيتي الإيجابية

فكِّـــر واتخـذ القــرار



اتخاذ القرار... مسؤولية

فكر...

هل تختار سلوكك؟

ما القرار الصائب؟

حل المشكلات

موازنة المخاطر

التنبؤ بالنتائج

تنفيذ الإختيار

إعداد

د. سعاد بنت محمد سليمان

د. أحمد بن علي المشيخي

أ. حسين بن علي الخروصي

سلطنة عمان

وزارة التربية والتعليم

يونيسيف

فكر... واتخذ القرار

شخصيتي الإيجابية



الغلاف



فكر...



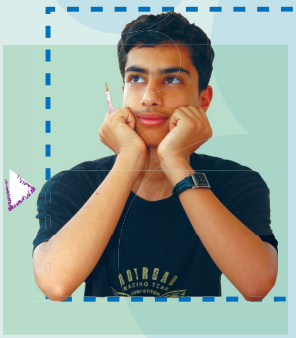
دون مشكلة تواجهك



موازنة المخاطر



حل المشكلات



النتائج الإيجابية

المساهمون:

INTERCONTINENTAL MUSCAT

JE MAINTIENDRAI
السفارة الهولندية

فكر...



هيثم طالب عمره ثلاثة عشر عاما ، يواجه في كل يوم من حياته مواقف كثيرة سواء في البيت أو المدرسة ، أو عند اللعب مع رفاقه ، أو حتى في السوق تتطلب منه أن يقرر ماذا يجب عليه أن يفعل ؟ وماذا يختار؟ وكيف يختار ما يناسبه؟

فكر...

- في اعتقادك ... ما شعور هيثم عندما يواجه مثل تلك المواقف؟
- هل الخيارات التي يتخذها هيثم ستساعده في التصرف تجاه الأمور التي يواجهها في حياته اليومية؟
- هل صادفتك في حياتك مواقف وقفت عندها حائرا ومترددا ماذا تفعل؟ أو ماذا تختار؟
- هل طلبت المساعدة من أحد؟
- هل استطاع ذلك الشخص تحقيق ما تسعى إليه أو حل مشكلتك؟

هذه الاختيارات ما هي إلا قرارات تتخذها في حياتك ،وقد تكون مناسبة، أو غير مناسبة . فالمرحلة النمائية التي تمر بها الآن هي مرحلة انتقالية من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، وهناك تغيرات نمائية كثيرة تحدث داخل الجسم تؤثر عليك وعلى تحديدك لاختياراتك، وعلى اتخاذك لقراراتك اليومية مهما كانت تلك القرارات بسيطة أو مهمة، فاتخاذك لقرار ما قد يؤثر على حياتك في الوقت الحاضر أو المستقبل وبذلك تتحمل المسؤولية بشكل غير مباشر أو مباشر. وسلوكك قد يكون **مقصوداً** أو **غير مقصود**. والسلوك **المقصود** عبارة عن سلوك (استجابة) لحدث تختاره بعد تفكير وتتخذ قراراً بشأنه كأن ترفض المصادقة والانتماء لجماعة من زملائك من نفس سنك لأنهم يضغطون عليك للقيام بأمور لا ترغب في القيام بها ، أمور لست مقتنعاً بها، بينما السلوك غير المقصود عبارة عن رد فعل وسلوك عفوي تلقائي غير مقصود ينتج عن حدثٍ ما، كأن تشعر بالسعادة عند حصولك على هدية ما. كل هذه الاختيارات والاستفسارات تدور في أذهاننا يوميا.

هل تختار سلوكك؟

عندما تصحو من النوم فإنك تختار أن تفتح عينيك فوراً أو تنتظر وتتقلب قليلا على فراشك. نعم هذا يُعد اختياراً أي اتخاذ قرار، وفي الكثير من الأحيان قد تكون غير واعٍ بأنك تختار لأنك تقوم بمجموعة من العمليات الضمنية وتفكر بها بشكل آلي سريع، فقيامك بأي سلوك هو نتيجة اختيار واتخاذ قرار، وهو في نهاية المطاف اتخاذ قرار فاعلم أن الاختيار هو قرار قد يكون مناسباً أو غير مناسب، ولكن النتيجة قرار اتخذته في حياتك اليومية، وقد تترتب عليه نتائج إيجابية أو سلبية في حياتك.

تقوم باختيارات كثيرة
خلال اليوم الواحد

حاول أن تفكر وتدوّن السلوكيات التي تختارها في كل جانب من جوانب حياتك التي تكون محصلتها أسلوب حياتك:

العادات الصحية:

الغذاء المتوازن الصحي:

المهارات الدراسية:

قضاء وقت الفراغ:

البيت:

الملابس:

العلاقات مع الآخرين:

الأصدقاء:

المحصلة النهائية لاختياراتك: أسلوب حياتك
ما نوع أسلوب حياتك؟
أسلوب إيجابي أم أسلوب سلبي؟

يتمثل الأسلوب الإيجابي في الحياة في:



- تناول وجبات غذائية متوازنة.
- ممارسة التمارين الرياضية يوميا.
- الاهتمام بالنظافة الشخصية.
- تجنب الممارسات الضارة بالصحة الإنجابية.
- الابتعاد عن تعاطي التدخين والكحول والمخدرات.
- معاملة الآخرين بشكل مسالم.
- تجنب مخاطر القيادة غير الآمنة للمركبة.

يتمثل الأسلوب السلبي في الحياة في:



- تناول وجبات غذائية غير متوازنة.
- تجنب ممارسة التمارين الرياضية.
- تجنب الاهتمام بالنظافة الشخصية.
- القيام بممارسات ضارة بالصحة الإنجابية.
- تعاطي التدخين والكحول والمخدرات.
- معاملة الآخرين بعنف.
- القيادة غير الآمنة للمركبة.

عندما تتعامل مع الآخرين فإنك مسؤول عن ردود أفعالك واستجاباتك وسلوكياتك وتوجد لديك القدرة والقوة لتغير من سلوكياتك واختياراتك وتختار الجيد والمناسب منها. والقرار باتخاذ الاختيار يُسمى بالمسؤولية . إن السلوك المسؤول يعني التفكير والتحكم في السلوك واتخاذ القرار للمبادرة به وتحمل نتائجه عليك وعلى الآخرين. اختيارك لأي سلوك أو اتخاذك لقرار يؤثر عليك وعلى الآخرين من حولك. وهذا التأثير قد يمتد إلى جوانب حياتهم في الوقت الحاضر، وقد تكون له آثار قد تمتد إلى المستقبل.

فكر جيداً

أنت من يختار سلوكياتك، وأنت من يتحكم بها، وتستطيع أن تسلك طرقاً مبتكرة للحصول على نتائج إيجابية في الحياة.

تتعرض في حياتك اليومية لمشكلات تتطلب منك مواجهتها وبذل الجهود الإيجابية من أجل التغلب عليها أولاً بأول لتمنع تفاقمها. وتعلمك كيفية مواجهة الأحداث والمواقف والمشكلات التي تقابلها يزيد ثقتك بنفسك، ويساعدك في بناء قدرتك على تحمل المسؤولية بصورة تدريجية. كما يؤثر ذلك على سلوكياتك واستجاباتك وقراراتك في حياتك اليومية بشكل إيجابي. وتواجه يوميا أحداثاً ومواقف مختلفة تتطلب منك اختيار السلوك المناسب الذي ينبغي أن تقوم به للتعامل مع هذا الموقف. فإذا تعرض لك زميل في الصف وبدأ يتلفظ بألفاظ غير مناسبة، فما الذي ينبغي أن تقوم به تجاهه؟ فاختيار سلوكك إزاء ذلك الموقف هو ما يسمى اتخاذ القرار. إن اتخاذ القرار المناسب يفيدك في الحصول على نتائج إيجابية تعود عليك وعلى الآخرين بالفائدة والمنفعة، وتدعم الثقة في نفسك وتقودك إلى النجاح في الحياة، لذلك من المهم جداً أن تتعلم مهارة اتخاذ القرارات.

النتائج الإيجابية والثقة بالنفس والنجاح في الحياة هي محصلة القرار المناسب

ما معنى اتخاذ القرار؟

هو دراسة البدائل (الاختيارات) المختلفة المتاحة حينها واختيار المناسب منها. وهذا يعني تحديد ما يجب أن تفعله تجاه الموقف الذي يواجهك والقيام بتنفيذ هذا البديل.

اتخاذ القرار:

هو عبارة عن عملية، فعند اتخاذ القرار فإنك تعتمد على كل المعلومات المتاحة لك عن الموضوع في البيئة المحيطة، وتبحث عن البدائل المتاحة ثم تفاضل وتقارن بينها وفق معايير الاختيار بهدف الوصول إلى البديل الذى يحقق هدفك بأعلى كفاءة ممكنة.

قرار: اتخذ القرارات المنطقية

في أغلب الأحيان يتخذ بعض الشبان أو الشابات قراراً غير منطقي. فما الذى يجعل القرار غير منطقي؟..... القرار غير المنطقي يعتمد على الانفعال بدلا من التفكير المنطقي، فإذا كنت منفعلا أثناء اتخاذ القرار فإن ذلك سيؤثر على قرارك وقد تندم على ذلك القرار لاحقاً.

تجنب أن تتخذ قراراتك وأنت منفعل.

تذكر دائماً

أن القرار المنطقي مناسب لإمكانياتك وقدراتك ونتائجه إيجابية عليك وعلى الآخرين وإمكانية تنفيذه في الواقع تتماشى مع القيم والعادات الاجتماعية لا يتعارض مع نظم وقوانين المجتمع.

ما القرار الصائب؟

القرار يمر بسلسلة من الإجراءات، لأن اتخاذه عملية مهمة ويعتمد على تحديد الهدف والتقويم وفق معايير ويتضمن اختيارات ويكون ناتجاً عن اختيار البديل الأفضل.

افترضي أنك تتلقين ضغطا مستمرا من شاب تعرفت عليه بالمصادفة للاتصال به، كيف يمكنك اتخاذ القرار الصائب ؟ فكري ... فكري جيداً...

عند اتخاذ القرار المناسب لا بد من الإدرك أن المرحلة النمائية التي تمرين بها يحدث فيها الكثير من التغيرات الجسمية والهرمونية، وهي مرحلة تعدك لحياتك المستقبلية، فمن الطبيعي أن يثير الجنس الآخر اهتمامك. وقد تعتقد في بعض الأحيان بأنك منجذب إليه وأنك تحبه، وكل ذلك نتيجة التغيرات الهرمونية التي تمر بها.

بينما يتكون الحب الحقيقي بعد الزواج، ووفق أسس، ويبذل كلا الزوجين معاً جهداً في زرع بذرته ويحرصان معاً على نمائه وبقائه.



الإجراءات التالية تساعدك في كيفية اتخاذ القرار

دوِّن قراراً عليك باتخاذه:

	إيجابيات اتخاذ القرار	سلبيات اتخاذ القرار
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		

قيِّم القرار من جميع جوانبه قبل أن تتخذه

أثر القرار عليك

أثر القرار على الآخرين

آثار القرار قريبة المدى

آثار القرار بعيدة المدى

الوقت المطلوب للتنفيذ

المال / المصادر المطلوبة

التوقعات الإيجابية المستقبلية

التوقعات السلبية المستقبلية



بعد تقويمك للقرار من جوانبه المختلفة فإنَّ القرار النهائي الذي توصلت إليه هو:

حل المشكلات

قد تواجه في حياتك اليومية العديد من المواقف التي تحتار في كيفية التعامل معها. إن مثل هذه المواقف قد تتطور مع الوقت إذا وقفت حائرا في أمرها ومثلت مشكلة بالنسبة لك وقد تؤثر على حياتك وعلى حياة الآخرين فما المشكلة؟

المشكلة

هي عبارة عن إحساسك ووعيك بوجود تحد تواجهه يكون التحدي على شكل موقف أو حدث يتطلب منك اتخاذ القرار المناسب للتعامل معه.



حل المشكلات

تستطيع أن تحل الكثير من المشكلات التي تواجهها في حياتك اليومية. وللتعامل مع المشكلات بذكاء عليك أن تفكر في النتائج المترتبة على اتخاذ قرارك بمواجهتها أو تجنبها. ومن المناسب في بعض الأحيان أن تتجنب المشكلات بينما في أحيان أخرى عليك بمواجهتها.

معلومة مهمة جداً

تحل الكثير من مشاكلك اليومية بشكل آلي وسريع، فحل المشكلات يتضمن مجموعة من العمليات الضمنية، أي التفكير فيها بشكل آلي سريع؛ ويؤدي ذلك بك إلى التفكير السريع بالبدائل أو الخيارات المتعددة التي تصلح حلولاً لموقف المشكلة، ثم تختار أكثر البدائل فعالية، وتعمل على وضع الحل الذي يوصلك إلى موضع التنفيذ.

فعلى سبيل المثال، عندما ترغب بعبور الشارع فإنك تراقب الشارع من الاتجاهين وتقدر السرعة التقريبية بينك وبين السيارات القادمة والمسافة التي ترغب في عبورها، ثم تقسم المسافة على السرعة التي تقدر بأن السيارات تسير وفقا لها وتتوصل إلى الزمن الذى تحتاجه كل سيارة قادمة لتصل إلى النقطة التي تتوقع أن تكون فيها إذا عبرت الشارع، ومن خلال التفكير الضمني السابق فإنك ستتخذ قرارك حول عبور الشارع أو الانتظار. وإذا قررت عبور الشارع فإنك ستقوم بإجراء عمليات حسابية بشكل غير واع وآلي وسريع لتحدد السرعة التي يجب أن تعبر بها الشارع وتحدد الاتجاه الذى ينبغي أن تسير فيه.

وتحل معظم مشكلات الحياة اليومية بالطريقة السابقة. إلا اننا نحتاج في بعض الحالات إلى استخدام طريقة التفكير الصريحة في حل المشكلات (الأسلوب العلمي في حل المشكلات) وهي عكس التفكير الضمني، أي عندما تفكر بشكل واضح ومنظم وحينها تستخدم الأسلوب العلمي في حل المشكلات.

الأسلوب العلمي في حل المشكلات

تستخدم التفكير الصريح في حل المشكلات عندما تستخدم الورقة والقلم، وكأنك تتعامل مع مسألة تحتاج إلى حل لتصل إلى اتخاذ القرار بشأن البديل المناسب. وعملية حل المشكلات تمر بمراحل متسلسلة ،وفي كثير من الأحيان تكون هذه المراحل متداخلة فيما بينها. وتمر عملية حل المشكلات بالمراحل التالية:

المرحلة الأولى

الوعي بوجود المشكلة

تبدأ المرحلة الأولى بإحساسك وشعورك بوجود مشكلة لديك، وأنك بحاجة إلى إيجاد حل لها، فمثلا عندما يعاني زميلك من نقص الدافعية للدراسة، أي الشعور بنقص الرغبة في الدراسة، ونتائجة الدراسية متدنية، لن يبدأ بحل مشكلته لأنه لا يعيها أي لا يشعر بوجودها، بينما أصدقاؤه وزملاؤه يرون مشكلته بوضوح، فالوعي بوجود المشكلة والإحساس والشعور بها هي الخطوة الأولى في عملية حل المشكلات. ويتضمن الوعي بوجود المشكلة أن تكون المشكلة واقعية وقابلة للحل من خلال الجهد الذي ستبذله ،ولذلك يحبّذ التريث والاستعداد للامتناع عن التصرف بدون تفكير. إن انتباهك لرسائل الآخرين من حولك سيساعدك في الوعي بوجود المشكلة.

المرحلة الثانية

تحديد المشكلة وتعريفها

وهي مرحلة التعرف إلى المشكلة وتحديدها. ستلاحظ في بعض الحالات أن المشكلة واضحة كالضغط الذي تشعر به من قبل والديك بأن تكون مثل أخيك رغم أن قدراتكما وميولكما الدراسية تختلف، وفي حالات أخرى تكون المشكلة غير محددة وغير واضحة كهبوط المزاج أوالإحساس العام بالقلق.

من المهم تحديد المشكلة عن طريق استخدام كلمات ذات معنى ملموس بدلا من المعنى المجرد حتى تكون واضحة، فمثلا الإحساس العام بالقلق غير واضح، والمصطلح غامض، وغير مألوف في سنك. وتستطيع من خلال التفكير ما بين المواقف البيئية التي تمر بها وعن طريق توضيح الأمور الغامضة فهم المشكلة بدقة. ويمكن أن تستبدل "بالإحساس العام بعدم الراحة" أنك "لا تعرف الطريقة المثلى لدراسة مادة ما".



تعريف المشكلة

وبعد أن تحدد المشكلة تبدأ بجمع البيانات والمعلومات عن المشكلة، وفي بعض الحالات قد تحتاج إلى تجزئة المشكلة إلى أجزاء لتستطيع تحديدها والتعامل معها. وتستطيع جمع المعلومات عن المشكلة عن طريق الاكتشاف والمساءلة كأن تسأل نفسك أسئلة تبدأ بماذا؟...كيف؟...متى؟...ما؟...أين؟...لماذا؟.. وماذا؟. واعرف أنه كلما زادت معلوماتك عن المشكلة التي تعاني منها تيسر لك الوصول إلى الحل المناسب. ففي حالة مشكلة الضعف في مادة ما فإنك تحتاج أن تعرف ما يلي: ما نوع الضعف؟ في أي المواضيع يحدث؟ متى بدأ؟ ما مستوى الأداء الحالي؟ ما مستوى الأداء المطلوب؟ ما الموارد المتاحة التي يمكن الاستفادة منها؟

المرحلة الثالثة

التفكير بالاختيارات المناسبة حلولاً لمشكلة

وتعّد هذه المرحلة للتفكير بالبدائل أو الاختيارات لحلول المشكلة. فكر بالاختيارات (البدائل) التي تصلح حلولاً للمشكلة. واسترجع حالات مشابهة مررت بها في الماضي. وعليك بالامتناع عن إصدار أية أحكام على الاختيارات في هذه المرحلة؛ لأن مثل هذه الأحكام تعمل على استبعاد اختيارات جيدة لمجرد أنها غير مألوفة كما انها تعمل على قطع أفكارك المتسلسلة، وبدلا من ذلك حاول التفكير بأكبر عدد من الاختيارات وتدوينها على ورقة جانبية، فكلما زاد عدد الاختيارات أو البدائل زاد الاحتمال بأن يكون الحل المناسب منها.

فعلى سبيل المثال مشكلة الضعف في مادة ما قد تكون الاختيارات البديلة:

- زيادة عدد الساعات المخصصة لدراسة المادة.
- طلب المساعدة في شرح بعض المواضيع الغامضة.
- طلب مدرس خاص.
- مراجعة جوانب الضعف التي ظهرت في صفوف سابقة.
- اللجوء إلى الغش في امتحان المادة.

تذكر

أن الفرصة للتوصل إلى حل جيد للمشكلة ليست في الاقتراحات الجيدة والمبدعة فقط بل بعدد البدائل التي تقترحها.



المرحلة الرابعة

موازنة الاختيارات واتخاذ القرار المناسب

في هذه المرحلة وازن كل اختيار من الاختيارات السابقة التي كتبتها وفكر بالنتائج الإيجابية القريبة والبعيدة المدى، والنتائج السلبية القريبة والبعيدة المدى لكل بديل من البدائل المقترحة.

بعد كتابة البدائل على ورقة ابدأ بتحليل كل اختيار، وضع في ذهنك الاعتبارات الآتيـة:

الجهد الذي ستبذله في تنفيذ البديل أو الاختيار:

إمكانية تنفيذه.

واقعية الاختيار.

مخاطر تنفيذه.

انسجام الاختيار مع قيمك وقيم الأسرة والمجتمع.

مدى نجاح الاختيار في التغلب على المشكلة.



وبعد ذلك قدِّر مدى ميلك إلى الاختيار بإعطاء نفسك درجة من ١ إلى ١٠،
وأيضا مدى احتمال نجاح الاختيار عن طريق إعطاء نفسك درجة من ١ إلى ١٠.

الرقم	الاختيار	النواتج الإيجابية		النواتج السلبية		الميل الشخصي ١-١٠	فرص النجاح ١-١٠
		القريبة	البعيدة	القريبة	البعيدة		

اختر أفضل ثلاثة اختيارات.

دوِّن الاختيارات الثلاثة في ورقة منفصلة.

رتّب الاختيارات التي اخترتها ترتيباً تنازلياً
حسب أهميتها وواقعيتها في التطبيق بالنسبة لك.

تأكد من قابلية الاختيارات للتطبيق في الحياة.

وبعد دراستك للخيارات السابقة بشكل كامل ووافٍ ما عليك إلا اتخاذ القرار المناسب الذي يساعدك في التغلب على المشكلة.



موازنة المخاطر

اقرأ كل موقف من المواقف التالية، دوّن المخاطرة المحتملة في الموقف، ثم حدد درجة المخاطرة عن طريق عمل الدائرة المناسبة حول الرقم الذي يرمز له.

١- عليك بالمذاكرة لتقديم امتحان في مادة ما غدا، وحصلت على الدرجات النهائية في أنشطة المادة والامتحانات السابقة خلال السنة، ولذا قررت الذهاب إلى المجمع التجاري أو السوق بدلاً من المذاكرة.

المخاطرة المحتملة	درجة المخاطرة
_____	- ١ ٢ ٣ ٤ ٥ +
_____	- ١ ٢ ٣ ٤ ٥ +

٢- أحد زملائك يعرض عليك شراء مواد ممنوعة كالمخدرات.

المخاطرة المحتملة	درجة المخاطرة
_____	- ١ ٢ ٣ ٤ ٥ +
_____	- ١ ٢ ٣ ٤ ٥ +

٣- تشعر بالحزن والاكتئاب فتقرر أخذ كمية كبيرة من المسكنات لتتخلص من الألم الذي تشعر به بدلاً من الذهاب إلى المستشفى.

المخاطرة المحتملة	درجة المخاطرة
_____	- ١ ٢ ٣ ٤ ٥ +
_____	- ١ ٢ ٣ ٤ ٥ +

٤- تقرر الرجوع إلى المنزل متأخراً عن الموعد الذي حدده لك الوالدان.

المخاطرة المحتملة	درجة المخاطرة
_____	- ١ ٢ ٣ ٤ ٥ +
_____	- ١ ٢ ٣ ٤ ٥ +



٥- تتواصلين مع شاب وتتحدثين معه، رغم تحذير والديك.

المخاطرة المحتملة	درجة المخاطرة
_____	- ١ ٢ ٣ ٤ ٥ +
_____	- ١ ٢ ٣ ٤ ٥ +

٦- يضغط عليك الأقران بتجربة السيجارة الأولى في حياتك.

المخاطرة المحتملة	درجة المخاطرة
_____	- ١ ٢ ٣ ٤ ٥ +
_____	- ١ ٢ ٣ ٤ ٥ +

٧- صديقك لا يحمل رخصة السياقة حتى الآن فسرق مفاتيح مركبة والده وطلب منك الركوب معه.

المخاطرة المحتملة	درجة المخاطرة
_____	- ١ ٢ ٣ ٤ ٥ +
_____	- ١ ٢ ٣ ٤ ٥ +

٨- يطلب منك أقرانك مشاركتهم بتجربة الجنس الآن في مرحلتك العمرية الحالية .

المخاطرة المحتملة	درجة المخاطرة
_____	- ١ ٢ ٣ ٤ ٥ +
_____	- ١ ٢ ٣ ٤ ٥ +

٩- والدتك تنتظرك دائماً وقت رجوعك إلى المنزل، تتأخر عن موعد الرجوع إلى المنزل بساعتين ورائحة الكحول تفوح منك .

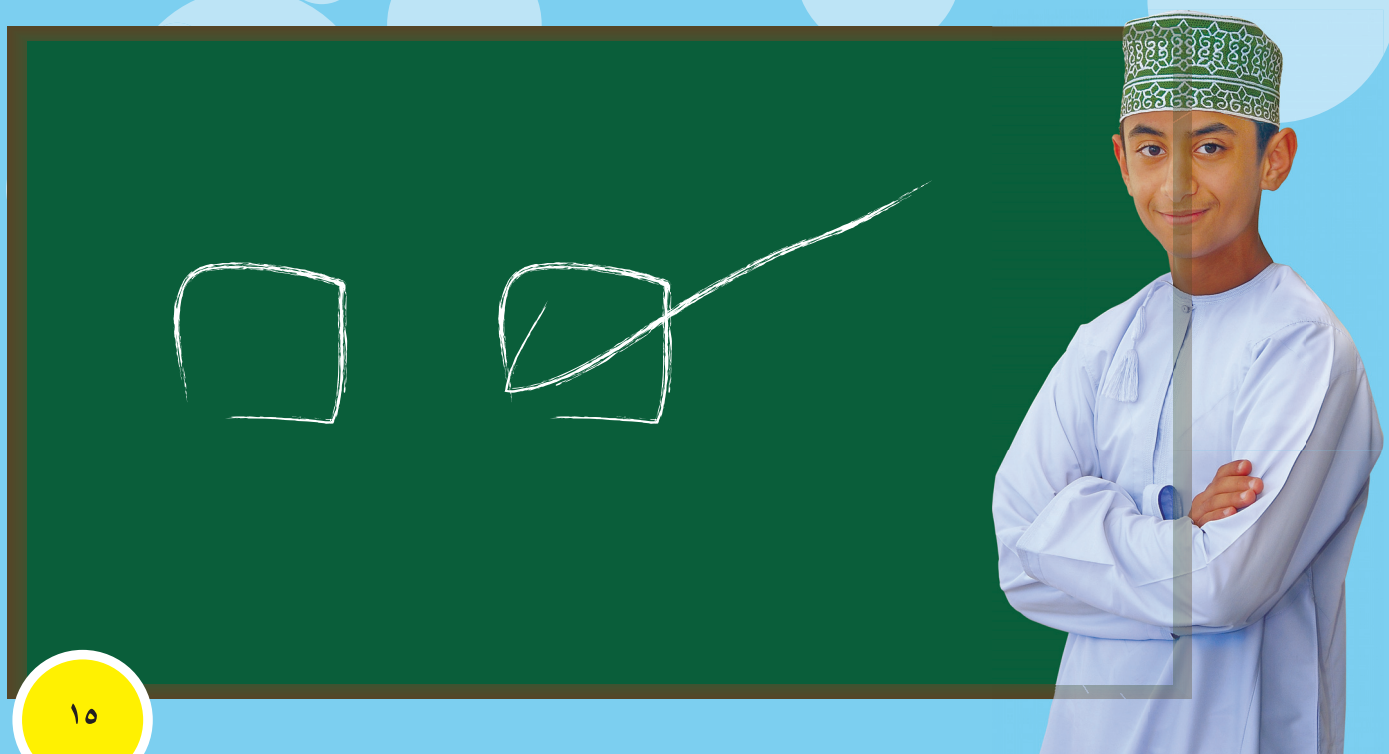
المخاطرة المحتملة	درجة المخاطرة
_____	- ١ ٢ ٣ ٤ ٥ +
_____	- ١ ٢ ٣ ٤ ٥ +

التنبؤ بالنتائج

تمعن بقراءة الاختيارات التالية ودوِّن نتيجتين محتملتين لكل اختيار

الاختيار	النتيجة المحتملة
١ تكملة دراستك إلى الصف الثاني عشر	أ- _____ ب- _____

الاختيار	النتيجة المحتملة
٢ تلتحق بالجيش أو القوات البحرية أو القوات الجوية	أ- _____ ب- _____



الاختيار	النتيجة المحتملة
٣ تنضم لعصابة	أ- _____ ب- _____
٤ تدمن المخدرات	أ- _____ ب- _____
٥ تقيم علاقة جنسية	أ- _____ ب- _____
٦ تدمن التدخين	أ- _____ ب- _____
٧ تبيع المخدرات لتحصل على المال الوفير	أ- _____ ب- _____



الاختيار	النتيجة المحتملة
٨ تهرب من المدرسة لأنك غاضب من مدرسك	أ- _____ ب- _____
٩ تسرق من محل للمواد الغذائية	أ- _____ ب- _____
١٠ تبحث عن مواقع خارجة على القانون في الإنترنت	أ- _____ ب- _____
١١ تتواصل هاتفياً مع الجنس الآخر	أ- _____ ب- _____
١٢ تتمرد على توجيهات الوالدين	أ- _____ ب- _____



المرحلة الخامسة

وضع خطة لتنفيذ الاختيار

تعتبر هذه المرحلة هي مرحلة التخطيط في كيفية تنفيذ الاختيار، وعليك وضع خطة لتنفيذ الاختيار الذي حددته. فكِّر ما الذي تحتاجه من الوقت والجهد والموارد المختلفة المتاحة لتنفيذ القرار فمثلاً في المشكلة السابقة قد يكون الاختيار المناسب زيادة عدد الساعات المخصصة للدراسة. وتستطيع تنفيذ ذلك من خلال إعادة تنظيم وقتك وإجراء التعديلات في جدولك اليومي وزيادة عدد الساعات المخصصة للمادة.



المرحلة السادسة

تنفيذ الاختيار

تُعد هذه المرحلة من أهم المراحل في حل المشكلة، ففيها ستبدأ في تنفيذ الاختيار الذي حددته، وبذلك تكون قد بدأت الخطوات الأولى في حل مشكلتك. وقد تواجه مقاومة داخلية لتنفيذ البديل. وهذا الشعور طبيعي ينتج عن ارتياحك لوضعك الحالي حتى وإن كان يشكل مشكلة بالنسبة لك، فتنفيذ الاختيار سيتطلب منك بعض التضحيات. وزيادة عدد ساعات المذاكرة تتطلب التضحية ببعض الوقت الذي تقضيه في التسلية والترفيه.

ولتنفذ الاختيار الذى حددته لنفسك عليك بزيادة الدافعية لديك والاقتناع بالقرار الذي اتخذته والبدء في تنفيذ الخطة التي وضعتها لنفسك مهما كانت الضغوطات الاجتماعية المعارضة لتنفيذ القرار، كسخرية زملائك منك لزيادة عدد ساعات الدراسة، فأنت من يتخذ القرار الخاص بك، وأنت من يعرف ما يناسب مسارك المهني الذي حددته لنفسك فلا تستسلم لضغط زملائك إذا لم يكن القرار في صالحك.



اعرف أنك من يتخذ القرار الخاص بك والمناسب لمستقبلك.

دوّن مشكلة تواجهك في الوقت الحاضر

المشكلـــة:

النتائج المترتبة عليها في حياتك:

النتائج السلبية المترتبة عليها في حياة الآخرين:

اقترح اختيارات لتحل المشكلة:



وازن الاختيـــارات

الرقم	الاختيار	النواتج الإيجابية		النواتج السلبية		الميل الشخصي ١-١٠	فرص النجاح ١-١٠
		القريبة	البعيدة	القريبة	البعيدة		



حدد الموارد المختلفة التي تحتاجها لتنفيذ الاختيار الذي اخترته .

خطط كيف ستنفذ اختيارك :

حدد متى ستبدأ تنفيذ خطتك :

نفِّذ الخطة ودوِّن ملاحظاتك :

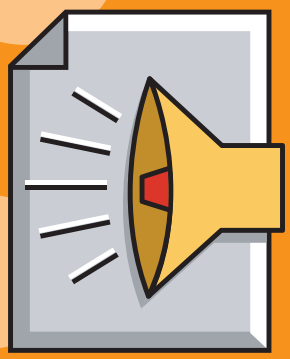
قوِّم مرحلة التنفيذ:

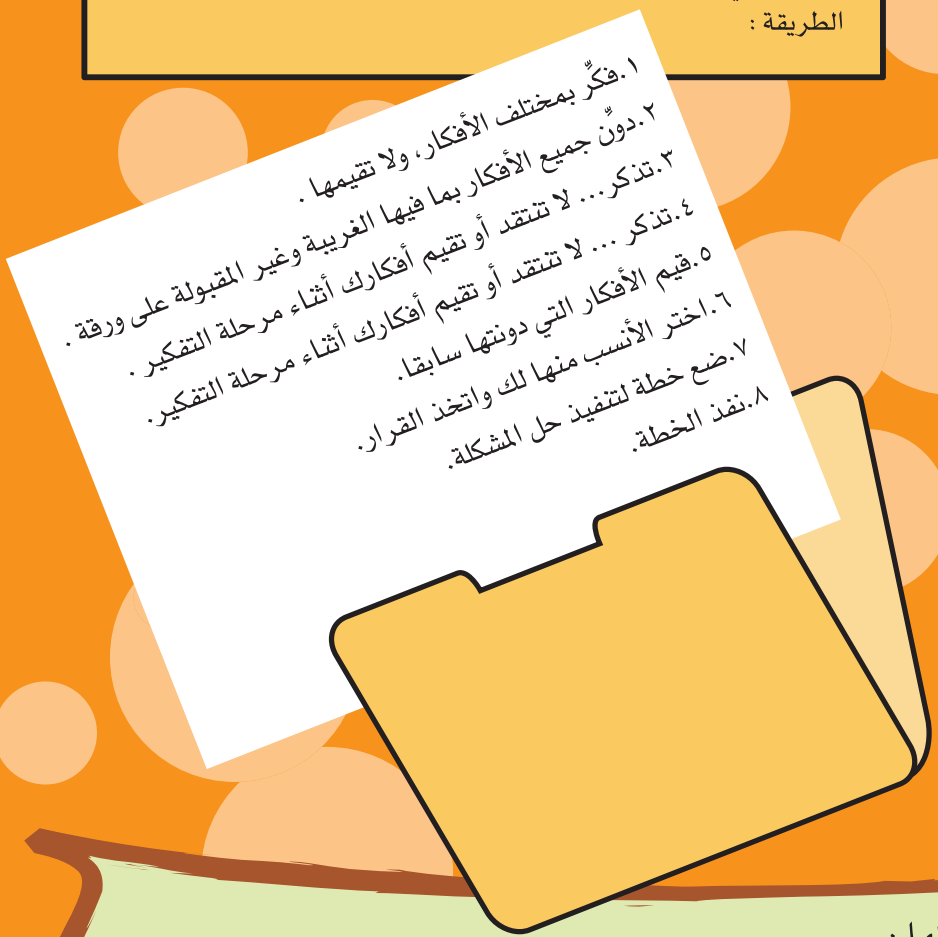
دوِّن النتائج التي حصلت عليها :

حل المشكلات باستخدام العصف الذهني :

العصف الذهني هو طريقة التفكير التي تنمي التفكير الإبداعي لدى الإنسان، ويتم عن طريق استخدامها الوصول الى أكبر عدد ممكن من الأفكار في وقت قصير نسبياً بحيث قد تكون اختيارات مناسبة وفعّالة لحل المشكلة التي تواجهك.

الطريقة :





اكتب مشكلة ترغب في حلها :

دون مشكلة تواجهك في الوقت الحاضر

فكِّر في الحلول المحتملة لهذه المشكلة ودوِّنها :

قيِّم الحلول التي دونتها في الخطوة السابقة ثم اختر أفضلها. دوِّن الحل الأنسب الذي اخترته:

قيِّم الحلول التي دونتها في الخطوة السابقة ثم اختر أفضلها. دوِّن الحل الأنسب الذي اخترته:



تذكر دائماً...

اطلب المساعدة من المختصين في المدرسة كأخصائي الإرشاد النفسي أو الأخصائي الاجتماعي أو المدرسين أو الأسرة عندما تواجه مشكلات لا تستطيع التعامل معها.