

يوميات القيادة التأملية



تعود هذه اليوميات إلى:

إذا وجدت ، يرجى ارجاعها إلى:



المقدمة

هذا الدليل المرتبط بنمط التفكير التأملي هو أداة داعمة لمساعدتك في ممارسة نموذج قيادة المرشحات وفتيات الكشافة في حياتك اليومية.

يعد التأمل جزءاً أساسياً من عملية التعلم التجريبي، وهو جوهر أسلوبنا التعليمي غير الرسمي. لا ينجح التعلم بالممارسة إلا عندما تتاح لنا الفرصة للتفكير فيما حدث واستيعاب ما تعلمناه نتيجة لذلك.

كما أنه يساعدنا في الحصول على ملكية ما تعلمناه وتحديد مصادر قوتنا الداخلية ومواردنا. كما يساعدنا هذا في أخذ زمام المبادرة في تعلمنا، باتباع مسارنا الخاص بما يتوافق مع وتيرة حياتنا. كلما عرفنا أنفسنا أكثر زاد وعينا بكيفية تأثير أفعالنا وردود أفعالنا على الآخرين، وكلما زادت قدرتنا على ربط تعلمنا بحياتنا.

الممارسة اليومية التأملية

ما هي الممارسة التأملية اليومية؟

عندما تخصص وقتاً، كل يوم، للتأمل في مشاعرك وعواطفك وأفعالك وسلوكياتك، فأنت تمارس التأمل يومياً. وهذا يساعدك على تطوير وعيك الذاتي ويزيد من قدرتك على الاستجابة للتحديات واتخاذ القرارات والتعامل مع المواقف الصعبة. تعتبر الممارسة اليومية التأملية أساساً رئيسياً لنموذج قيادة المرشدين وفتيات الكشافة.



تنويه

لأبأس إذا كانت إجاباتك على بعض هذه الأسئلة أمور بسيطة. في الغالب لا تتعلق القيادة بالأفعال والقرارات الكبيرة بل بالأمور الصغيرة مثل الخيار الذي اتخذته في يومك، أو شيء قلته لشخص ما في محادثة يومية، وما إلى ذلك. هذه التموجات الصغيرة لها أهمية أكثر مما ندرك.



استخدام نموذج القيادة للمرشدات وفتيات الكشافة في التفكير التأملي

أدواتنا الرئيسية لممارسة القيادة هي أنماط التفكير الست: التفكير التأملي والتعاوني والشمولي والإبداعي والنقدي والمساواة بين الجنسين والعمل المسؤول.

لمعرفة المزيد عن أنماط التفكير، فلنقرأ ملخص نموذج القيادة للمرشدات وفتيات الكشافة [هنا](#) ، حيث تساعدك أنماط التفكير الست في الحصول على وجهات نظر مختلفة والتأثير على ردودك وسلوكياتك وخياراتك وأفعالك. كلما زاد تفكيرنا في سلوكياتنا اليومية باستخدام أنماط التفكير الست، زادت قدرتنا على جعل قيادتنا واعية هادفة.

إنّ اليوميات التأملية هذه هي مورد يمكنك استخدامه لدعم ممارستك التأملية، باستخدام أنماط القيادة الست. سوف يساعدك على اكتشاف من أنتِ كقائد ويعطيك بعض الأسئلة الإرشادية لتيسير تفكيرك اليومي. يمكنك استخدام هذه الأسئلة في أنواع مختلفة من السيناريوهات ، ويمكنك بالطبع تعديلها وإنشاء أخرى جديدة تناسبك.



قيادة العائلات
نمط التفكير التعاوني



القيادة وفق السياق
نمط التفكير الشمولي



قيادة الذات
نمط التفكير التأملي



القيادة من أجل التأثير
نمط التفكير في الإجراءات
المسؤولة



**قيادة من أجل تمكين
الفتيات**
نمط تفكير يعكس
المساواة بين الجنسين



القيادة من أجل الابتكار
نمط التفكير الإبداعي والنقدي

كيفية استخدام هذه الأداة

1. اكتشف أي نوع من القادة أنت

لقد أنشأنا مجموعة من 40 سؤال لتكوين فهم أعمق حول أسلوبك القيادي، استخدمها لتتعرف على شخصيتك القيادية. لن تكون كل الأسئلة ذات معنى بالنسبة لك، لذلك خذ وقتك في الإجابة عن المفيد منهم واترك الباقي لوقت آخر.

2. تحديد أهداف التنمية الشخصية

في هذه القائمة، ستجد مجموعة من ٣٠ سؤال يمكن أن تساعدك في تحديد بعض الأهداف التي تساهم في نموك الذاتي. استخدم تلك التي تشعر بأنها أكثر صلة بك لاتخاذ قرار بشأن الخطوات العملية التي يمكنك اتخاذها لجعل قيادتك أكثر وعياً.



3. ممارسة التأمل اليومي

لقد تخيلنا العديد من سيناريوهات الحياة اليومية التي يمكن أن يكون فيها استخدام نموذج القيادة مفيداً. استخدم الأسئلة التي تشعر أنها ذات صلة بك وبحالتك.

4. أعد النظر في إجاباتك

من خلال ممارسة التأمل اليومي على مدار فترة زمنية، قد تجد أنّ أسلوب قيادتك يتطور. عد إلى الأسئلة التي أجبت عليها في الخطوة ١ وراجع إجاباتك. لاحظ كيف تطوروا! بقوا على حالهم!



تنويه

ليس عليك الإجابة على جميع الأسئلة الواردة في هذا الدليل، وبالتأكيد ليس دفعة واحدة! إنَّ سبر الأغوار هو أمر فعال ولكن ليس كل ما تتطلبه القيادة. وقد مساحة لممارسة القيادة بطرق أخرى أيضاً.

معرفة



الذات

ما هي القيم الأساسية الأكثر أهمية بالنسبة لي؟

أي نوع من القادة أنا حالياً؟

- ما الذي يجعلني فخوراً بقيادتي؟
- هل يقتدي بي أحد؟ لماذا أنا قدوة لهم؟
- ما الموقف الذي اتخذت فيه قراراً جيداً؟
- ما الموقف الذي اتخذت فيه قراراً سيئاً؟
- كيف ساعدت شخص لديه أحلام كبيرة؟
- متى واجهت تحدياً مع فريق؟ ماذا كان دوري في تلك الحالة؟
- متى وكيف شجعت الآخرين على التغلب على المواقف الصعبة؟
- ما هو القرار الصعب الذي كان علي اتخاذها؟
- متى واجهت الخوف و / أو خاطرت؟
- متى قمت بتغيير حياة شخص ما؟

- ما هو الشيء الذي أفتخر به ولماذا؟
- بأي طريقة (طرق) جعلتني من العالم مكاناً أفضل وكيف؟
- ما الذي أنا متحمسة له؟
- كيف دافعت عن شخص ما ولماذا؟
- لماذا أهتم بحقوق الفتيات؟
- كيف ومتي تحدثت عن الأشياء التي كنت أهتم بها؟
- متى لم أتحدث، ولكن تمنيت لو تحدثت؟
- إذا كان بإمكانني تغيير شيء واحد في العالم، فماذا سيكون؟
- ما الذي يجعلني أرغب في التمرد؟
- من هم قدوتي؟ ولماذا يلهمونني؟

تقنية «5 أسباب»:

بمجرد حصولك على إجابة على سؤال، اسأل نفسك لماذا أجبت على ذلك. بمجرد أن تحسلي على إجابة على هذا السؤال الأول «لماذا»، اسأل نفسك «لماذا» مرة أخرى. افعلي ذلك 5 مرات أو حتى تجدي السبب الحقيقي لإجابتك.

ما هو سياق؟

- متى رأيت نفسي لأول مرة كقائد؟
- ما الذي يخيفني ولماذا؟
- ما الذي يغضبني ولماذا؟
- متى شعرت بأني منفتحة على الآخر؟ ما الذي ساعدني على تغيير رأيي؟
- ما هو الوقت الذي تعرفت فيه على تحيزي اللاواعي؟
- متى شعرت في حياتي بأني أبعد ما يكون عن المنزل ولماذا؟
- ما هي الفترة التي تعرضت فيها لصدمة ثقافية ولماذا؟
- كيف تؤثر ثقافتني على قيادتي؟
- كيف تغلبت عليّ حواجز النوع الاجتماعي في حياتي؟
- كيف أثرت الأعراف والقوالب النمطية الجندرية على قراراتي في الحياة؟

ما هي الشروط التي أحتاجها لتحقيق الازدهار؟

- ما هو يومي المثالي؟ ما الذي يجعله مثالي؟
- ما الذي يجعلني متوترة؟
- ما الذي يجعل من الصعب علي التركيز؟
- ما الذي يريحني؟
- ما الذي يجعل من الصعب علي أن يكون لدي روح الفريق؟
- ما هو الوقت الذي ابتكرت فيه؟ ما الذي ساعدني على التفكير بشكل خلاق؟
- ما هو الوقت الذي تغلبت فيه على الشك الذاتي؟ ما الذي ساعدني على اكتساب الثقة؟
- ما الذي يساعدني في الحصول على رؤية واضحة لأهدافي؟
- ما الذي يحتاجه عقلي وجسدي عندما أكون في بيئات شديدة الضغط؟
- من يمكنني الاعتماد عليهم في حياتي كداعمين أساسيين؟ وما الذي يجعلهم الشخص (الأشخاص) المناسبين؟

ما هي القيم الأساسية الأكثر أهمية بالنسبة لي؟

ما هو الشيء الذي أفتخر به ولماذا؟

بأي طريقة (طرق) جعلت من العالم مكانًا أفضل وكيف؟

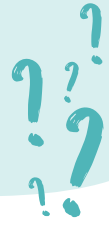
ما الذي أنا متحمسة له؟

كيف دافعت عن شخص ما ولماذا؟

لماذا أهتم بحقوق الفتيات؟

تقنية «5 أسباب»:

بمجرد حصولك على إجابة على سؤال، أسألي نفسك لماذا أجبت على ذلك. بمجرد أن تحسلي على إجابة على هذا السؤال الأول «لماذا»، أسألي نفسك «لماذا» مرة أخرى. افعلي ذلك ٥ مرات أو حتى تجدي السبب الحقيقي لإجابتك.



كيف ومتى تحدثت عن الأشياء التي كنت أهتم بها؟

متى لم أتحدث، ولكن تمنيت لو تحدثت؟

إذا كان بإمكانني تغيير شيء واحد في العالم، فماذا سيكون؟

ما الذي يجعلني أرغب في التمرد؟

من هم قذوتي؟ ولماذا يلهمونني؟



أي نوع من القادة أنا حالياً؟

ما الذي يجعلني فخوراً بقيادتي؟

هل يقتدي بي أحد؟ لماذا أنا قدوة لهم؟

ما الموقف الذي اتخذت فيه قراراً جيداً؟

ما الموقف الذي اتخذت فيه قراراً سيئاً؟

كيف ساعدت شخص لديه أحلام كبيرة؟



تقنية «5 أسباب»:

بمجرد حصولك على إجابة على سؤال، اسأل نفسك لماذا أجبت على ذلك. بمجرد أن تحصل على إجابة على هذا السؤال الأول «لماذا»، اسأل نفسك «لماذا» مرة أخرى. افعل ذلك 5 مرات أو حتى تجدي السبب الحقيقي لإجابتك.



متى واجهت تحدياً مع فريق؟
ماذا كان دوري في تلك الحالة؟

متى وكيف شجعت الآخرين على التغلب على المواقف الصعبة؟

ما هو القرار الصعب الذي كان علي اتخاذه؟

متى واجهت الخوف و / أو خاطرت؟

متى قمت بتغيير حياة شخص ما؟



ما هي الشروط التي أحتاجها لتحقيق الازدهار؟

ما هو يومي المثالي؟ ما الذي يجعله مثالي؟

ما الذي يجعلني متوترة؟

ما الذي يجعل من الصعب علي التركيز؟

ما الذي يريحني؟

ما الذي يجعل من الصعب علي أن يكون لدي روح الفريق؟

تقنية «5 أسباب»:

بمجرد حصولك على إجابة على سؤال، اسألي نفسك لماذا أجبت على ذلك. بمجرد أن تحسلي على إجابة على هذا السؤال الأول «لماذا»، اسألي نفسك «لماذا» مرة أخرى. افعلي ذلك ٥ مرات أو حتى تجدي السبب الحقيقي لإجابتك.



ما هو الوقت الذي ابتكرت فيه؟
ما الذي ساعدني على التفكير بشكل خلاق؟

ما هو الوقت الذي تغلبت فيه على الشك الذاتي؟
ما الذي ساعدني على اكتساب الثقة؟

ما الذي يساعدني في الحصول على رؤية واضحة لأهدافي؟

ما الذي يحتاجه عقلي وجسدي عندما أكون في بيئات شديدة الضغط؟

من يمكنني الاعتماد عليهم في حياتي كداعمين أساسيين؟ وما الذي يجعلهم الشخص (الأشخاص) المناسبين؟



ما هو سياقتي؟

متى رأيت نفسي لأول مرة كقائد؟

ما الذي يخيفني ولماذا؟

ما الذي يغضبني ولماذا؟

متى شعرت بأني منفتحة على الآخر؟
ما الذي ساعدني على تغيير رأيي؟

ما هو الوقت الذي تعرفت فيه على تحيزي اللاواعي؟

تقنية «5 أسباب»:

بمجرد حصولك على إجابة على سؤال، اسألي نفسك لماذا أجبت على ذلك. بمجرد أن تحصل على إجابة على هذا السؤال الأول «لماذا»، اسألي نفسك «لماذا» مرة أخرى. افعلي ذلك ٥ مرات أو حتى تجدي السبب الحقيقي لإجابتك.



فمتى شعرت في حياتي بأبني أبعد ما يكون عن المنزل و لماذا؟

ما هي الفترة التي تعرضت فيها لصدمة ثقافية ولماذا؟

كيف تؤثر ثقافتني على قيادتي؟

كيف تغلبت عليّ حواجز النوع الاجتماعي في حياتي؟

كيف أثرت الأعراف والقوالب النمطية الجنسانية على قراراتي في الحياة؟



اعملي على نموك الشخصي

استخدمي الأسئلة التالية لإنشاء عادات قيادة إيجابية ومستدامة. اختاري الأسئلة الأكثر صلة بك الآن. قد يتغير هذا أثناء ممارسة التأمل اليومي ، لذا عد إلى هذه الأسئلة عندما تحتاج إلى ذلك.





اعملي على نموك الشخصي

كيف يمكنني خلق عادات تأملية
لنفسي وللآخرين؟

كيف يمكنني تشجيع ثقافة
الرعاية الذاتية الإيجابية وصنع
نموذج يحتذى به؟

كيف يمكنني مشاركة تأملاتي مع
الآخرين؟

كيف يمكنني جعل تعليمي
وتطوراتي مستدامة؟

من الذي يمكنني أن أطلبه لمساعدتي على التفكير والتعلم والنمو؟



اعملي على نموك الشخصي

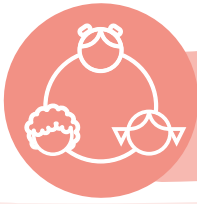
ما الذي أحتاج إلى العمل عليه
لأكون مستمعة أفضل؟

ما هو التحيز الذي أعرف أنه لدي،
وكيف يمكنني تغيير ذلك؟

كيف يمكنني أن أحيط نفسي
بأشخاص يمكنهم أن يعطوني
منظوراً مختلفاً؟

كيف يمكنني طرح أسئلة أفضل
لفهم الآخرين وسياقاتهم؟

كيف يمكنني تطوير المرونة لاستيعاب أنماط الآخرين وظروفهم واحتياجاتهم؟



اعملي على

نموك الشخصي

- كيف يمكنني التأكد من عدم شعور أحدهم بالإهمال؟

كيف يمكنني أن أكون شخصاً داعماً وذو حضور إيجابي للآخرين؟

كيف يمكنني مساعدة الآخرين في بناء ثقتهم؟

كيف يمكنني إنشاء أنظمة للتعاون المفيد؟

كيف يمكنني الاستمرار في مشاركة المعرفة والأفكار مع الآخرين؟



اعملي على

نموك الشخصي

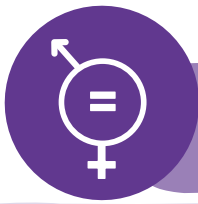
ما نوع الأسئلة التي يجب أن
أطرحها لفهم المواقف بشكل
أفضل؟

ما الذي يمكنني فعله للتأكد من
المعلومات التي أتلقتها؟

ما الذي سيساعدني على الخروج
من منطقة الراحة الخاصة بي وأخذ
مخاطر مدروسة؟

كيف يمكنني الاحتفاظ بعقلية
فضولية والاستمرار في الاستكشاف
والاكتشاف؟

كيف يمكنني فصل رأيي الشخصي بشكل أفضل عن التقييم العادل للوضع؟



اعملي على نموك الشخصي

كيف يمكنني تحدي تفكير الناس
حول المساواة بين الجنسين
بطريقة بناءة؟

كيف يمكنني تكوين رأي الخاص
حول كيفية الوصول إلى المساواة
بين الجنسين؟

كيف يمكنني قيادة من أجل عالمها
ForHerWorld# وأخذ احتياجات
الفتيات واهتماماتهن بعين الاعتبار؟

ما هي الإجراءات التي يمكنني
اتخاذها لتعزيز المساواة بين
الجنسين في حياتي اليومية؟

كيف يمكنني أن أجعل أسلوبني في القيادة أكثر تمكينًا للنساء والفتيات
من حولي؟



اعملي على نموك الشخصي

ما هو نوع النموذج الذي أريده
للاخرين؟

كيف يمكنني إظهار قيمي من
خلال أفعالي؟

كيف يمكنني جعل سلوكياتي
وأفعالي وقراراتي ذات مغزى أكبر؟

كيف يمكنني أن أكون أكثر صراحة
بشأن الأسباب التي أهتم بها؟

كيف يمكنني أن أجعل من المعتاد التفكير في التأثير طويل المدى لأفعالي
(على نفسي والآخرين والمجتمع والبيئة) ؟

ممارسة التأمل اليومي

سواء كنتِ معتاداً بالفعل على الممارسة التأمل أو جديداً عليها، ستساعدك هذه القائمة على جعل الممارسة التأملية واعية، حتى تصبح بشكل طبيعي سلوكاً داخلياً و جزءاً أساسياً من ممارستك القيادية.



تنويه

استخدمي هذه القائمة بشجاعة واهتمام! انظري إلى نفسك بشكل نقدي، ولكن بدون حكم. لا تنس التعرف على نقاط قوتك والسلوكيات التي تفتخري بها، ومراقبة تطورك ونجاحاتك.



إبدأ

جميعنا يعثر على إلهامه بطرق متعددة. ابحثي عن مكانك المريح للتأمل، و الذي يساعدك على أن تكون صادقًا مع نفسك وتتحدى نفسك وتعاملي نفسك بلطف.

ما هو أفضل وقت في اليوم أتأمل فيه؟

ما هي البيئة التي تساعدني على التأمل بشكل أفضل؟

هل أحب التأمل في صمت أو مع الموسيقى الهادئة؟

ما هي الأنشطة التي يمكن أن تمكنني من التأمل؟

على سبيل المثال اليقظة والنشاط البدني مثل المشي أو ممارسة اليوجا أو حتى الأنشطة الإبداعية مثل الرسم أو تشغيل الموسيقى.

جربي أشياء مختلفة واكتشفي أفضل ما يناسبك حتى تتمكني من إنشاء روتين تأملي يومي. بمجرد أن تصبح الممارسة التأملية عادة، قد تحتاج إلى الالتزام بشكل أقل لأن التفكير يصبح تلقائيًا: عندما تمارسي القيادة في أي وقت، ستبدأي في التعرف على قراراتك أو تصرفاتك أو سلوكك كقيادة وستستغرق وقتًا للتفكير فيه تلقائيًا.



30 سؤالاً

للتأمل اليومي

ما هي الخيبات؟

ما هي أبرز الأحداث التي مرت بي؟

ما الذي أفتخر به اليوم؟

ماذا تعلمت؟

ما الذي كان بإمكانني فعله بشكل مختلف؟



30 سؤالاً

للتأمل اليومي

ما الذي لاحظته عن الآخرين اليوم؟

ما الأحداث الحالية التي يمكن أن تؤثر على رفاهية الناس؟

كيف قمت بتكييف سلوكي مع بيئتي؟



30 سؤالاً

للتأمل اليومي

هل كان لدي أي أفكار إبداعية؟

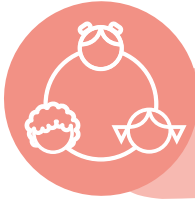
ماهي؟

نعم

لا

ما الذي حدث اليوم ويحتاج
إلى تحليل؟

ماذا أود أن أتعلم غداً؟



30 سؤالاً

للتأمل اليومي

هل خلقت مساحة آمنة لمن حولي اليوم؟

كيف؟

نعم

لا

هل هناك أي شخص يمكنني
الاعتماد عليه / والتواصل معه
غداً؟

كيف كانت الأمور التي قمت
بها اليوم من تمكين أو عدم
تمكين للآخرين؟



30 سؤالاً

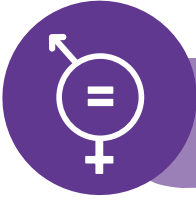
للتأمل اليومي

ما الذي ألهمني اليوم؟

كيف أحتذي بنموذج أو مثال سابق؟

ماهي الأمور التي قمت بها ذات أثر أخلاقي ومستدام؟

30 سؤالاً



للتأمل اليومي

هل رأيت تحيزاً بين الجنسين في العمل اليوم؟

كيف؟

نعم

لا

ماذا يمكنني أن أتعلم عن
المساواة بين الجنسين غداً؟

هل قمت دون وعي بإدامة
الأعراف الجندرية؟

ممارسة للتأمل اليومي

ملاحظات



المتابعة اليومية لممارسة القيادة

استخدمي هذه الأداة هذه لمراقبة سلوكياتك
القيادية الإيجابية مع مرور الوقت



المتابعة اليومية لممارسة القيادة

إستخدمي هذه الأداة هذه لمراقبة
سلوكياتك القيادية الإيجابية مع
مرور الوقت

عمل تأملي يومي

ساعدت شخص ما

كان حضوري إيجابيا للآخرين

كنت مبدعة

قمت بالمخاطرة

اهتمت بمشاعر الآخرين

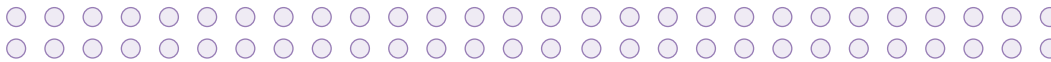
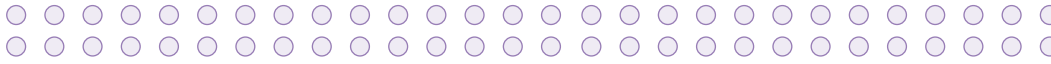
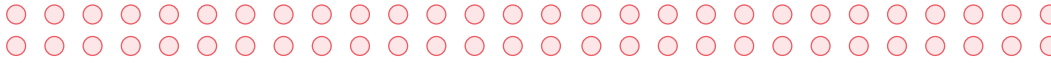
لاحظت تحيزات الشخصية

ناصرت فتاة أو امرأة

تحديث الأدوار أو القوالب
النمطية الجندرية

قمت «بعمل صالح»

تحدثت عن شيء أو من به



المتابعة اليومية لممارسة القيادة

إستخدمي هذه الأداة هذه لمراقبة
سلوكياتك القيادية الإيجابية مع
مرور الوقت

عمل تأملي يومي

ساعدت شخص ما

كان حضوري إيجابيا للآخرين

كنت مبدعة

قمت بالمخاطرة

اهتممت بمشاعر الآخرين

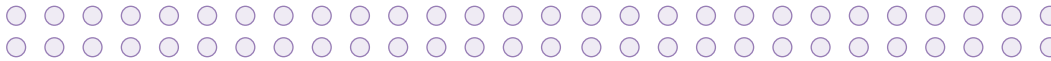
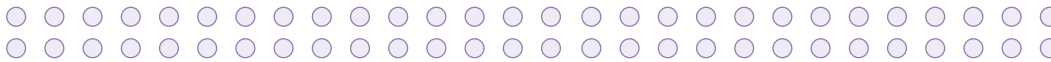
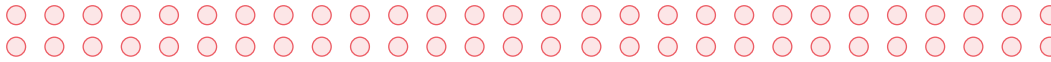
لاحظت تحيزات الشخصية

ناصرت فتاة أو امرأة

تحديت الأدوار أو القوالب
النمطية الجندرية

قمت «بعمل صالح»

تحدثت عن شيء أو من به



عززي طريقتك في نمط التفكير التأملي

الطريقة التي نتعامل بها مع المواقف اليومية هي جزء مهم من ممارسة القيادة لدينا ويمكن أن يساعدك التفكير في هذه اللحظات. استخدمني هذه الأسئلة لمساعدتك على معالجة التجارب السابقة والتعلم منها أو لدعمك في عملية اتخاذ القرار.



18 سؤالاً للتفكير ف

في تجربة للتأمل



ما الذي كان بإمكانه فعله لفهم وجهة نظر الأشخاص الآخرين المشاركين في هذا الموقف؟

ما هو التحيز اللاواعي الذي قد يكون لدي في هذه الحالة؟

كيف يمكنني تكيف سلوكي ليناسب هذا السياق بالذات؟



كيف جعلني هذا الموقف أشعر؟

كيف أثر سلوكي في الموقف على الآخرين؟

ما الذي تعلمته من هذا الموقف؟



كيف يمكنني تحليل الموقف بعمق لفهمه بشكل أفضل؟

كيف لي أن أكتشف ما لم أكن أعرفه عن هذا الموقف؟

كيف كان بإمكانني التفكير خارج الصندوق في هذه الحالة؟



هل يمكن أن يساعدني أشخاص آخرون في هذا الموقف؟

كيف كان بإمكانني دعم وتقدير الآخرين في هذه الحالة؟

كيف كان بإمكانني التصرف بشكل مختلف لإضفاء طاقة إيجابية على هذا الموقف؟



ما الذي يجب تغييره في هذه الحالة؟

كيف يمكنني التأكد من أن هذا الموقف كان له أفضل النتائج للجميع؟

كيف كان بإمكانني التصرف بشكل أكثر انسجامًا مع قيمي في هذه الحالة؟



ما هي المعايير والقوالب النمطية الجندرية التي يمكن أن يكون لها تأثير في هذه الحالة؟

ما هو التحيز اللاواعي بين الجنسين الذي يمكن أن يكون مؤثرًا؟

كيف يمكنني دعم وتمكين الفتيات والنساء في هذه الحالة؟

24 سؤالاً

قبل اتخاذ القرار



- ما هو تحيزي في هذه الحالة؟
- ما هي احتياجات ومخاوف الأشخاص المتأثرين بهذا القرار؟
- هل قراري مناسب للسياق؟ هل فكرت في جوانب مختلفة من السياق مثل الثقافة، والمكان، والعمر، والفضاء، والشخصيات، والحياة الشخصية والمهنية، وما إلى ذلك؟
- كيف يمكن أن يعمل هذا القرار في بيئات مختلفة؟



- كيف يمكنني التأكد من أن لدي كل المعلومات التي أحتاجها لاتخاذ هذا القرار؟
- هل هذا القرار مبتكر وهل هناك بديل آخر لم أفكر فيه بعد؟
- من الذي أتأثر به في عملية صنع القرار هذه؟
- هل هناك أشياء كنت أتمنى لو كنت أعرفها قبل اتخاذ هذا القرار؟



- كيف يتوافق هذا القرار مع قيمتي؟
- كيف يكون هذا القرار مستداماً؟
- هل هذا قرار شجاع؟
- ما هي النتائج الأخلاقية والبيئية لهذا القرار؟



- ما التجارب السابقة التي يمكن أن تساعدني في تحديد هذا القرار؟
- ما الذي يجعلني فخوراً بهذا القرار؟
- ماذا سيكون تأثير هذا القرار على تقديري لذاتي ورفاهي؟
- كيف يمكن أن يكون هذا القرار فرصة للنمو؟



- ما هو تأثير هذا القرار على الآخرين ورفاهيتهم؟
- كيف يمكنني أن أكون نظام دعم للآخرين في هذه الحالة؟
- هل الأشخاص المتأثرون بهذا القرار جزء من العملية؟ كيف يمكنني تضمينهم؟
- ما هو تأثير هذا القرار على إمكانية الوصول والتنوع والشمول؟



- ما هو تأثير هذا القرار على النساء والفتيات بشكل مباشر أو غير مباشر؟
- كيف تم بناء هذا القرار بما تريده وتحتاجه الفتيات والنساء؟
- هل توجد أي حواجز بين الجنسين تمنع الأشخاص المعنيين من التعبير عن آرائهم بشكل كامل؟
- كيف يمكنني استخدام سلطتي في اتخاذ القرار في هذه الحالة لتعزيز المساواة بين الجنسين؟

