من الفكر إلى القوة™ · رنا ملاعب

بوصلة القرار

القيم مقابل الخوف · 4 أسئلة تشخيصية

الأفكار. الأفعال. الإرث.

ranamalaeb.com · rana.t.malaeb@gmail.com · +961 76 922 685

القيم مقابل الخوف

بوصلة القرار

معظم القرارات السيئة لا تنتج عن نقص في المعلومات، بل عن اتخاذ القرار من المكان الخطأ. غالبًا من الخوف، أو من الحاجة إلى القبول، أو من ثقل ما يتوقّعه الآخرون. هذه البوصلة لا تخبرك بما يجب أن تقرّره، بل تخبرك من أين ينبع قرارك، لكي تختار بوعي.

«هل أختار انطلاقًا من قيمي، أم خوفًا من الخطأ؟»

قبل أن تبدأ

سمِّ القرار الذي تواجهه

اكتبه بوضوح وتحديد. فالقرارات الغامضة تنتج إجابات غامضة.

الخياران اللذان أوازن بينهما

الخيار أ

الخيار ب

الأسئلة التشخيصية الأربعة

أجِب من حيث أنت فعلًا

أجِب عن كل سؤال بصدق. لا تُجِب من موقع الشخص الذي تريد أن تكونه، بل من حيث أنت فعلًا الآن.

السؤال 01

حين أتخيّل نفسي أتخذ هذا القرار، أول شعور يراودني هو:

- ☐ رهبة أو قلق
- ☐ حماس حقيقي وإحساس بالإمكانية
- ☐ خدر أو انغلاق
- ☐ وضوح هادئ وإحساس بأنه الصواب

تأمّل

ماذا يخبرك هذا الشعور عن المكان الذي ينبع منه هذا القرار؟

السؤال 02

الشخص الذي يقلقني أكثر من غيره أن أخيّب ظنّه هو:

- ☐ شخص ذو سلطة أو أحد الوالدين
- ☐ زملائي أو فريقي أو محيطي الاجتماعي
- ☐ نفسي، ومعاييري الخاصة
- ☐ لستُ منشغلًا أساسًا بتخييب ظنّ أحد

تأمّل

صوتُ مَن هو الأعلى في هذا القرار؟ وقبولَ مَن تسعى إليه؟

السؤال 03

لو اتخذتُ هذا القرار ولم يعلم به أحدٌ على الإطلاق، هل كنت سأختار الطريقة نفسها؟

- [ ] نعم، تمامًا ودون تردّد
- [ ] على الأرجح نعم، وإن كنتُ أقلّ يقينًا
- [ ] على الأرجح لا، فقد تكون الإجابة مختلفة
- [ ] قطعًا لا، كنتُ سأختار بشكل مختلف

تأمّل

ماذا تكشف إجابتك عن مدى كون هذا القرار نابعًا منك حقًّا؟

السؤال 04

في جوهره، ما يقود هذا القرار هو:

- [ ] قيمي وما يهمّني حقًّا
- [ ] الخوف من اتخاذ الخيار الخاطئ
- [ ] ما يتوقّعه الآخرون منّي أو يحتاجونه
- [ ] ضغط خارجي، أو موعد نهائي، أو ظرف ما

تأمّل

إن كنت صادقًا مع نفسك، ما الذي يمسك بالمقود فعلًا؟

قراءة بوصلتك

ما الذي تكشفه إجاباتك

القرار انطلاقًا من القيم

تشير إجاباتك إلى وضوح وانسجام حقيقيَّين. الانزعاج الذي قد تشعر به ليس إشارة للتوقّف، بل غالبًا إشارة إلى أن القرار مهم. ثِق بالمسار، وامضِ قدمًا.

إشارات متضاربة

جزءٌ منك يقرّر انطلاقًا من قيمه، وجزءٌ آخر من الخوف أو من الحاجة إلى القبول. السؤال الذي يستحق التأمّل: أيّ الجزأين تريد أن يتولّى هذا القرار؟ عُد إلى خريطة قيمك قبل أن تمضي.

القرار انطلاقًا من الخوف

تشير إجاباتك إلى أن هذا القرار متجذّر أساسًا في الخوف، أو الحاجة إلى القبول، أو الضغط الخارجي. هذا لا يعني أن القرار خاطئ، لكنه يعني أنه يحتاج إلى مراجعة. عُد إلى قيمك، واسأل: ماذا كنت سأختار لو لم يكن بإمكاني أن أخطئ؟

قرارك

انطلاقًا من قيمك، الآن

بعد إكمال البوصلة، اكتب قرارك أدناه. ليس ما تظنّ أنه يجب أن تقرّره، بل ما تختاره أنت، انطلاقًا من قيمك، الآن.

قراري، انطلاقًا من قيمي

خطوة واحدة سأتخذها خلال الـ48 ساعة القادمة

مستعد للتعمّق أكثر؟

احجز مكالمة التوضيح المجانية (25 دقيقة)

ranamalaeb.com