

## 5 خطوات لاتخاذ القرار المدعوم

### الخطوة 1: استكشاف القرار

وهذا يعني وجود معلومات كافية لاتخاذ قرارك. فكر في المعلومات التي تحتاجها، وما هو مهم بالنسبة لك.



### الخطوة 2: إشراك الأشخاص المناسبين

وهذا يعني الحصول على الدعم من الأشخاص الذين تثق بهم. يمكن أن يكون ذلك من العائلة أو الأصدقاء أو أحد موظفي الدعم. تحتاج بعض القرارات إلى دعم أكثر من غيرها - وقد لا يحتاج بعضها إلى دعم على الإطلاق!

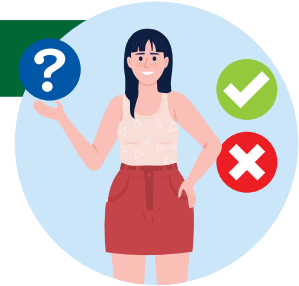


### الخطوة 3: فكر في الخيارات والعواقب

ما الخطأ الذي قد يحدث؟ كيف ستدير أي مخاطر؟ فكر في أشياء مثل:

- هل يمكنني تحمله؟
- هل لدي الوقت للقيام بذلك؟
- على من يؤثر القرار أيضًا؟

اطلب من داعم القرار الخاص بك أن يساعدك إذا كنت تريد ذلك.



### الخطوة 4: حقق القرار

هذا هو الجزء الممتع - اتخاذ قرارك وتنفيذه!



### الخطوة 5: التفكير في ما حدث

التفكير في قراراتك يساعدك على التعلم وأن تصبح أكثر ثقة في اتخاذ القرارات. فكر في:

- ما الذي سار بشكل جيد؟
- ما الذي لم يسر على ما يرام؟
- ما الذي يمكنني فعله بشكل مختلف في المرة القادمة؟

