

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مهارت تصمیم‌گیری

مقدمه

ما خالق آینده‌ی خود هستیم و تصمیمات ما در زندگی روزمره است که این آینده را می‌سازد. تصمیم‌گیری درست در هر مسئله‌ای می‌تواند آینده ما را در جهت و مسیر صحیح قرار دهد. گاهی در شرایطی قرار می‌گیریم که اتخاذ یک تصمیم سخت است. این شرایط می‌تواند بخاطر اهمیت مسئله یا بخاطر استرسی که فرد در آن موقعیت دارد باشد. اگر خواهان آن هستید که در موقعیت‌های حساس و مهم زندگی تصمیمات درست و منطقی بگیرید، باید راه و روش آن را بلد باشید. گرفتن تصمیمات درست و منطقی نیاز به مهارت دارد و مهارت تصمیم‌گیری هم نیاز به تمرین دارد. محققان معتقدند کسانی که هوش هیجانی بالاتری دارند تصمیمات بهتری می‌گیرند، چرا که آن‌ها می‌توانند وجوه مختلف قضیه را از هم جدا کنند و نگرانی‌ها و اضطراب مربوط به مسائل دیگر را در تصمیمشان دخالت ندهند.

اگرچه همه‌ی ما قدرت تصمیم‌گیری داریم اما تصمیم‌گیری هوشمندانه و صحیح نیاز به مهارت دارد. همه‌ی ما تجربه‌ی تصمیم‌گیری اشتباه و پیامدهای ناخوشایند آن تصمیم را داریم. برخی از تصمیم‌های غلط درباره موضوعات کم‌اهمیت هستند و تاثیر چندانی در زندگی و سرنوشت ما ندارند اما تصمیم‌گیری‌هایی در زندگی هر فردی وجود دارد که از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است و پیامدهایی آن ما را تا آخر عمرمان درگیر می‌کند تصمیماتی مانند انتخاب رشته، انتخاب شغل و انتخاب همسر و حتی انتخابات اساسی کشور.

برای برداشتن هر قدمی در زندگی باید تصمیم‌گیری کنیم، مسیر زندگی انسان را تصمیم‌گیری‌های او مشخص می‌کند. با آموختن این مهارت اهداف خود را واقع‌بینانه تعیین و از

میان راه حل‌های موجود بهترین را انتخاب می‌کنیم و مسئولیت عواقب آن را نیز به عهده می‌گیریم.

این توانایی به فرد کمک می‌کند تا به نحو مؤثرتری در مورد مسائل تصمیم‌گیری نماید. اگر افراد بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم‌گیری کنند، جوانب مختلف انتخاب را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.

ما در بعضی مراحل زندگی با موقعیت‌هایی مواجه می‌شویم که ناچار به تصمیم‌گیری هستیم. طبیعتاً دوست داریم تصمیمات درستی بگیریم و از بین گزینه‌های موجود بهترین گزینه را انتخاب کنیم. اما گاهی به علت گزینه‌های زیادی که پیش رو داریم دچار شک و تردید می‌شویم و تصمیم‌گیری‌هایمان را به تعویق می‌اندازیم. گاهی هم تصمیمی را می‌گیریم اما نتایج حاصل از آن نشان می‌دهد تصمیم نه‌چندان درست یا تصمیم اشتباهی گرفته‌ایم.

در این نوشته قصد داریم درباره تصمیم‌گیری و اهمیت آن در زندگی صحبت کنیم. ما در طول زندگی مدام در موقعیت‌هایی قرار می‌گیریم که با چند گزینه مختلف روبه‌رو هستیم و باید از بین گزینه‌های موجود یکی را انتخاب کنیم. انتخاب‌هایی که انجام می‌دهیم و تصمیماتی که در طول زندگی می‌گیریم تأثیرات شگفت‌انگیز و گاهی هم تأثیرات جبران‌ناپذیری بر پیشرفت و موفقیت ما در آینده می‌گذارد. از این رو مهارت تصمیم‌گیری یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است که همواره برای انتخاب بهترین و مناسب‌ترین گزینه‌ها و گرفتن تصمیمات صحیح و منطقی همواره به آن نیاز داریم.

ما در زندگی روزمره مدام در حال انتخاب کردنی؛ انتخاب یک گزینه بین چند گزینه‌ای که وجود دارد. مثل انتخاب اینکه امروز صبح ساعت ۷ از خواب بیدار شویم یا ساعت ۱۰، یا اینکه به دوستان تلفن بزنیم و حالش را بپرسیم یا به او سر بزنیم و ببینیمش یا انتخاب رفتن به باشگاه و ورزش کردن به جای لم دادن جلوی تلویزیون و تخمه خوردن.

به فرآیندی که در ذهن انجام می‌شود تا از بین چند گزینه موجود یک گزینه انتخاب شود تصمیم‌گیری گفته می‌شود. مثلاً هنگامی که در یک روز تعطیل بین گزینه‌های ماندن در خانه و

استراحت کردن، ورزش کردن، فیلم تماشا کردن، نظافت کردن، سر زدن به دوستان، کتاب خواندن، آشپزی کردن گزینه سر زدن به دوستان را انتخاب می کنیم، تصمیم گرفتیم که روز تعطیل را با دوستان سپری کنیم. یا مثلاً زمانی که بین تحصیل در رشته علوم ریاضی، علوم تجربی، علوم انسانی و رشته های هنرستان تحصیل در رشته علوم تجربی را انتخاب می کنیم، درباره رشته تحصیلی مان تصمیم گیری کردیم و تصمیم گرفتیم در رشته تجربی تحصیل کنیم.

پیشنهاد می کنیم در ادامه با ما همراه باشید تا آگاهی و مهارت لازم برای تصمیم گیری درست در مراحل مهم زندگی تان را کسب کنید.

مهارت تصمیم گیری چیست؟

تعریف مهارت تصمیم گیری:

به مهارتی که به وسیله آن می توانیم در موقعیت هایی که با چند گزینه متفاوت روبه رو هستیم به موقع دست به انتخاب مناسب ترین و بهترین گزینه بزنیم "مهارت تصمیم گیری" گفته می شود.

مهارت تصمیم گیری روش های صحیح تصمیم گیری منطقی را به ما می آموزد، توجه و دقت مان را در پروسه تصمیم گیری بالا می برد و باعث پایین آمدن میزان خطا هنگام تصمیم گیری می شود.

تصمیم گیری یک فرایند ذهنی است و مهارت تصمیم گیری شامل انواع توانایی های فکری و داشتن اطلاعات در مورد تصمیمی که می خواهیم بگیریم، می باشد.

در ساده ترین شکل، تصمیم گیری به معنی انتخاب کردن بین دو یا چند مسئله مختلف است. در فرایند گسترده تر، گرفتن یک تصمیم شامل انتخاب بین راه حل های ممکن برای یک موضوع است. ممکن است تصمیم گیری با روندی شهودی یا استدلالی یا ترکیبی از این دو، انجام شود.

در ساده ترین شکل، تصمیم گیری به معنی انتخاب کردن بین دو یا چند مسئله مختلف است. در فرایند گسترده تر، گرفتن یک تصمیم شامل انتخاب بین راه حل های ممکن برای یک موضوع است. ممکن است تصمیم گیری با روندی شهودی یا استدلالی یا ترکیبی از این دو، انجام شود.

تصمیم‌گیری از جمله مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است که مسیر و هدف انسان‌ها را شکل می‌دهد. همه ما می‌دانیم که موفقیت و پیشرفت ما تحت تاثیر مستقیم تصمیم‌های خوب است. برای تصمیم‌گیری درست و خوب باید معنا و مراحل تصمیم را بدانیم و از تصمیمات بد گذشته‌مان درس بگیریم.

اجزای مهارت‌های تصمیم‌گیری:

- تصمیم‌گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق کارهایی که می‌توان انجام داد که انتخاب را تحت تأثیر قرار دهد.
- تصمیم‌گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت‌ها
- تعیین اهداف واقع بینانه
- برنامه ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود
- آمادگی برای تغییر دادن تصمیم‌ها برای انطباق با موقعیت‌های جدید.

مراحلی که باید برای یک تصمیم‌گیری درست طی کنید:

واضح است که تصمیم‌گیری ممکن است در حوزه‌های متعددی (از جمله زمینه‌های زیر) قابل تعریف و بررسی باشد:

- تصمیم‌گیری در مسائل مالی برای کسب حداکثر منافع با حداقل هزینه ممکن
- تصمیم‌گیری در مسائل سازمان برای مدیریت بهتر منابع و مواجهه با چالش‌ها
- تصمیم‌گیری در مدیریت به عنوان ابزاری برای انتخاب بهترین گزینه
- تصمیم‌گیری در زندگی روزمره و روابط عاطفی انسانی از جمله تحصیل و ازدواج و اشتغال و...

بدیهی است هر یک از این زمینه‌ها به دانش و تجربه‌ی خاص خود نیازمند هستند.

اما کلیات فرایند تصمیم‌گیری در همه‌ی آنها تا حد زیادی مشابه است.

- همیشه با تعدادی گزینه مواجه هستیم. چون تا زمانی که یک گزینه بیشتر نداریم، عملاً تصمیم‌گیری معنایی ندارد.
- همیشه دچار این تردید هستیم که چه زمانی برای تصمیم‌گیری مناسب است؟ بهتر است اکنون تصمیم بگیرم و یا آن را به تعویق بیندازم؟
- همیشه ذهن ما در ارزیابی و مقایسه گزینه‌ها گرفتار خطاهای شناختی می‌شود.
- مسئولیت تصمیم‌گیری خصوصاً در تصمیم‌های مهم زندگی بسیار بالاست و بسیاری از ما از پذیرش این مسئولیت‌ها ترس داریم.
- انتخاب کردن با اقدام کردن تفاوت دارد و ممکن است در عین اینکه انتخاب درست را می‌دانیم، در راستای آن اقدام نکنیم.
- نمی‌دانیم چه زمانی به منطق استدلالی و چه زمانی به تصمیم‌گیری شهودی خود (آنچه دلمان می‌گوید) اعتماد کنیم.
- بنابراین در بحث مهارت تصمیم‌گیری، می‌کوشیم بیشتر به کلیات فرایند تصمیم‌گیری که بین اکثر انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌های ما مشترک است، توجه داشته باشیم.

سبک‌ها و روش‌های تصمیم‌گیری

به نظر شما چطور انسان‌های موفق تصمیمات هوشمندانه می‌گیرند؟

آیا شما هم در تصمیم‌گیری مشکل دارید؟

شما بر اساس کدام شیوه و سبک تصمیم می‌گیرید؟

زندگی در درون خود مسائل و مشکلاتی به همراه دارد که مستلزم وجود رقابت و کشمکش است. لحظاتی را به خاطر آورید که با مشکلی مواجه شده و باید تصمیم خود را بگیرید.

زمانی که تصمیم خود را انتخاب کردید چه احساسی را تجربه می کنید؟

اگر همچنان معضلات زندگیتان حل نشده باقی بماند و هیچگونه تصمیمی برای حل کردن آن نگیرید چه احساسی خواهید داشت؟

هر یک از ما در طول روز با مشکلات متعددی روبرو خواهیم شد. از مساله‌ی ساده‌ای مثل ناهار چه بخوریم تا مسائلی چون مشکلاتی که با همسر یا رئیس خود دارید، همگی نیاز به انتخاب راه حل و تصمیمی دارد که آنها را حل کند.

برای رسیدن به اهداف خود باید بهترین تصمیمات را بگیرید. هرچند هوشمندانه نباشد. در واقع، همگی ما تجاربی از تصمیم‌گیری غلط داریم که به پیامدهای ناخوشایندی منتهی شده است.

برخی از تصمیمات غلط درباره موضوعات، کم اهمیت، و پیامد آن چندان جدی نبوده یا زیاد طول نمی‌کشد؛ ولی تصمیمات مهمی در زندگی وجود دارد که اگر غلط انجام شود پیامد بد آن تا آخر عمر باقی خواهد ماند.

سبک‌های تصمیم‌گیری

افراد با توجه به ویژگی‌های شخصیتی و موقعیت‌های متفاوتی که در آن قرار می‌گیرند به سبک‌های مختلفی تصمیم می‌گیرند. بعضی افراد قادر به تصمیم‌گیری نیستند و هنگامی که می‌خواهند دست به انتخاب بزنند مدام دچار شک و تردید می‌شوند. عده‌ای قادر نیستند به تنهایی تصمیم بگیرند و معمولاً از دیگران می‌خواهند برایشان تصمیم بگیرند. بعضی‌ها خیلی عجولانه تصمیم‌گیری می‌کنند و خیلی زود هم پشیمان می‌شوند. عده‌ای هم با وجود وسواس زیادی که در تصمیم‌گیری‌هایشان به خرج می‌دهند معمولاً تصمیمات اشتباهی می‌گیرند و مجبور می‌شوند تاوان تصمیمات اشتباهشان را پس بدهند. عده‌ای هم از ترس انتخاب غلط یا پشیمان شدن مدام تصمیم‌گیری‌های خود را به تعویق می‌اندازند. بنابراین برای گرفتن یک تصمیم درست باید انواع آن را بشناسیم.

در ادامه با انواع، روش‌ها و سبک‌های تصمیم‌گیری آشنا خواهیم شد:

۱- تصمیم‌گیری احساسی

در تصمیم‌گیری احساسی، مبنا این است که احساس ما چه چیز را درست می‌داند. در اینجا تاکید بر حس درونی، ترجیحات ذهنی و ارزش‌های ماست. ملاک این است که چه حسی داریم نه اینکه چه فکری داریم.

در این نوع تصمیم‌گیری، این عواطف و هیجانات هستند که نقش تعیین‌کننده دارند. در حقیقت افراد فکرشان را تعطیل می‌کنند و به حرف دلشان گوش می‌کنند. در این نوع تصمیم‌گیری از آینده‌نگری خبری نیست و مسلماً عواقب و مشکلاتی به دنبال خواهد داشت. بهتر است در چنین شرایطی حتماً با افراد معتمد و یا متخصص موضوع را در میان بگذارید.

در این سبک فرد بر اساس هیجانات و احساساتش تصمیم می‌گیرد. در واقع بدون هیچ آینده‌نگری و تحلیل و بررسی منطقی بر اساس جمله «به دلم افتاده این کار را انجام دهم» تصمیم می‌گیرد کاری را انجام دهد. مثل زمانی که فردی چون از یک نفر خوشش می‌آید تصمیم می‌گیرد با او ازدواج کند.

۲- تصمیم‌گیری اجتنابی

بعضی از آدم‌ها وقتی در موقعیت انتخاب و تصمیم‌گیری برای مسائل مهم زندگی خود قرار می‌گیرند سعی می‌کنند از مسئله فرار کنند، این افراد خود را ضعیف‌تر از آن می‌بینند که بتوانند تصمیم بگیرند. مدام امروز و فردا می‌کنند، این افراد اعتمادبه‌نفس کافی برای گرفتن تصمیمات مهم زندگی‌شان را ندارند از این رو هنگامی که در موقعیت انتخاب و تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی قرار می‌گیرند مدام از تصمیم‌گیری طفره می‌روند. این عده به علت ترس از تصمیم‌گیری با به تعویق انداختن تصمیم‌گیری و گفتن جمله «بی‌خیال. همه چیز خودش درست می‌شه» به یک آرامش کاذب و زودگذر می‌رسند.

در تصمیم‌گیری اجتنابی فرد یا لزوم تصمیم‌گیری را انکار می‌کند یا امیدوار است که همه چیز خود به خود درست شده، یا به تکنیک‌های به تاخیر انداختن مثل امروز و فردا متوسل می‌شود. در اینجا هدف، حفظ آسایش روان‌شناختی کوتاه‌مدت، به هزینه‌ای گزاف است.

۳- تصمیم‌گیری اضطراری

عده‌ای هم زمانی که باید دست به انتخاب بزنند و تصمیم‌گیری کنند مضطرب می‌شوند. سطح این اضطراب به حدی بالاست که فرد نمی‌تواند آن را تحمل کند و برای رهایی از این موقعیت پرتنش بدون فکر و بررسی یکی از گزینه‌ها را تنها با هدف خلاصی از اضطراب و فشار موجود انتخاب می‌کند و تصمیم می‌گیرد. چون این انتخاب و تصمیم نه تنها حاصل تفکر و بررسی منطقی نیست بلکه تنها با هدف فرار و رهایی از تنش و فشار موقعیت انجام شده به آن تصمیم‌گیری اضطراری گفته می‌شود.

بعضی افراد در شرایطی که مجبورند تصمیم بگیرند دچار اضطراب می‌شوند. تعارض بین این انتخاب‌ها و اضطراب، گاهی به قدری نفس‌گیر و غیرقابل تحمل می‌شود که فرد نمی‌تواند به‌درستی تصمیم بگیرد. این افراد در این شرایط بدون فکر کردن و بدون اینکه سعی کنند اطلاعاتی در مورد انتخاب شان به دست آورند، برای اینکه از این تنش و فشار رهایی یابند یکی از گزینه‌ها را بدون فکر کردن انتخاب می‌کنند. در واقع انتخاب او به منزله فرار است. به جای فرار بهتر است در صدد حل موضوع اصلی یعنی درمان اضطراب برآیید. برای اطلاع از درمان اضطراب کلیک کنید.

در تصمیم‌گیری گوش به زنگی فرد به قدری برای تصمیم‌گیری دچار اضطراب می‌شود که کارایی وی برای یک تصمیم خوب کاهش می‌یابد. در اینجا فرد نمی‌تواند اطلاعات مربوطه را ارزیابی کند و به قدری در جزئیات فرو می‌رود که اصل را از دست می‌دهد.

۴- تصمیم‌گیری تکانه‌ای (تکانه‌ای)

در این نوع تصمیم‌گیری فرد به سرعت و بر مبنای اتفاقات ناگهانی تصمیم گرفته و هیچ‌گونه ارزیابی منطقی از حقایق ندارد.

تکانه به زبان خیلی ساده یعنی هیجان‌های زودگذر و شدید که آدم را به کاری وا می‌دارد. در تصمیم‌گیری تکانه‌ای فرد سریع و بدون تفکر تصمیم می‌گیرد. تصمیم‌هایی که معمولاً خود افراد هم بعداً از کارشان تعجب می‌کنند. این روش یکی از خطرناک‌ترین سبک‌های تصمیم‌گیری است که ممکن است عواقب و پیامدهای ناخوشایندی برای فرد و اطرافیانش داشته باشد.

به رفتارهایی که بدون هیچ تأمل و تحلیلی به صورت لحظه‌ای بروز پیدا می‌کند رفتارهای تکانشی گفته می‌شود. به تصمیم‌گیری‌هایی که بدون هیچ تفکر، بررسی و تحلیلی به صورت ناگهانی انجام می‌شود و فرد برای انتخاب خود هیچ توضیح واضح و مشخصی ندارد هم تصمیم‌گیری تکانشی گفته می‌شود که یکی از رایج‌ترین و ملموس‌ترین رفتارهای تکانشی است. مثلاً فردی را در نظر بگیرید که چند سال بخش زیادی از درآمدش را برای خرید خودرو یا خانه پس انداز کرده اما یک‌شبه تصمیم می‌گیرد یک سفر رویایی دور دنیا برود و کل آن پول را بابت هزینه سفر می‌پردازد.

۵- تصمیم‌گیری مطیعانه

در این سبک تصمیم‌گیری فرد تصمیم‌گیرنده بدون در نظر گرفتن خواسته‌ها و اهداف خود تنها به منظور برآورده کردن خواسته‌های دیگران به راحتی به آنها اجازه می‌دهد به جای او تصمیم بگیرند.

این افراد معمولاً اعتماد به نفس لازم برای تصمیم‌گیری درباره خود و زندگی‌شان را ندارند و با واگذاری تصمیم‌گیری به دیگران یا اطاعت بی‌چون و چرا از تصمیماتی که دیگران برایشان می‌گیرند ناخودآگاه از زیر بار مسئولیت تصمیم‌گیری شانه خالی می‌کنند.

تصمیم‌گیری مطیعانه براساس انتظاراتی است که دیگران از فرد دارند. این افراد خواسته‌ها و اهداف خودشان را نادیده می‌گیرند و به راحتی اجازه می‌دهند دیگران به جای آن‌ها انتخاب کنند. این افراد از اعتماد به نفس کافی برای روبرو شدن با مسائل و مسئولیت‌های زندگی برخوردار نیستند و معمولاً با سپردن حق انتخاب به دیگران به نوعی می‌خواهند از پیامدهای انتخاب‌شان شانه خالی کنند.

۶- تصمیم‌گیری وسواسی

این عده هم هنگام تصمیم‌گیری سطح اضطراب بالایی را تجربه می‌کنند اما این اضطراب و نگرانی ناشی از ترس از تصمیم‌گیری اشتباه است. از این رو هنگام تصمیم‌گیری با وسواس خاصی گزینه‌های مورد نظر را بررسی و بالا و پایین می‌کنند و به علت حساسیت و وسواس بالا، بیشتر از حد معمول زمان و انرژی‌شان را صرف تحلیل و بررسی می‌کنند و همین مسأله باعث می‌شود گاهی بعضی از گزینه‌های مناسب را به علت تعلل زیاد از دست بدهند. معمولاً هم بعد از تصمیم‌گیری احساس پشیمانی می‌کنند.

۷- تصمیم‌گیری تقدیری و شانسی

تصمیم‌گیری تقدیری زمانی اتفاق می‌افتد که افراد مهارتی برای گرفتن تصمیم ندارند. اصلاً به فکرشان هم نمی‌رسد خودشان هم قدرتی برای فکر و انتخاب دارند. همه چیز را به قضا و قدر نسبت می‌دهند و شانسی انتخاب می‌کنند. در باور این افراد همه شکست‌ها و موفقیت‌های افراد وابسته به شانس و بخت و اقبال است.

افرادی که در زندگی‌شان به این سبک تصمیم‌گیری می‌کنند باور دارند شکست و موفقیت افراد به شانس و اقبال آنها بستگی دارد. این عده معمولاً فکر نمی‌کنند خودشان هم در رقم زدن سرنوشت و آنچه قرار است برایشان اتفاق بیفتد نقشی دارند از این رو در موقعیت‌های مختلف زندگی براساس جمله «هر چه پیش آید، خوش آید» و سپردن همه چیز به قضا و قدر به‌طور شانسی دست به انتخاب بین گزینه‌ها می‌زنند.

۸- تصمیم‌گیری منطقی

در این سبک از تصمیم‌گیری فرد تلاش می‌کند براساس تفکر منطقی با جمع‌آوری اطلاعات لازم درباره گزینه‌های موجود، آنها را بررسی و سبک و سنگین کند و با در نظر گرفتن همه جوانب و پیش‌بینی پیامدهای احتمالی انتخاب هر گزینه، دست به انتخاب بهترین گزینه بزند و در نهایت یک تصمیم آگاهانه بگیرد. این نوع تصمیم‌گیری بهترین و سالم‌ترین نوع تصمیم‌گیری است.

تصمیم گیری منطقی سالم ترین و بهترین روش است، چون فرد سعی می کند بر اساس فکر و منطق عمل کند. انتخاب بر اساس ارزش ها و دانش تصمیم گیرنده می باشد. فرد تلاش می کند همه اطلاعات مورد نیاز را جمع آوری کند، همه جوانب کار را بسنجد و به پیامدهای احتمالی انتخابش خوب فکر کند و در نهایت یک تصمیم کاملاً آگاهانه بگیرد.

در تصمیم گیری منطقی فرد به طور بی طرفانه و منطقی تمامی اطلاعات مهمی که به تصمیم مربوط است را ارزیابی کرده و سپس با توجه به اهداف خود بهترین انتخاب را برمی گزیند.

برای تصمیم گیری ابتدا باید راه حل های مختلفی را بدست آورده سپس از بین راه حل های مربوطه بهترین راه حل را انتخاب کنیم، سپس راه حل های مختلف را با هم مقایسه کرده تا بدانیم کدام یک از همه بهتر است؟ و برای این کار باید از خود سوال کنیم اگر از این راه حل استفاده کنم چه اتفاقی خواهد افتاد؟ پیامد آن چه خواهد بود؟ واقعیت این است که هر کاری که انجام می دهیم نتایج یا پیامدهای دارد و اگر یاد بگیریم که قبل از انجام نتیجه آن را پیش بینی کنیم آن وقت کمتر دچار اشتباه خواهیم شد.

در تصمیم گیری، فرد با مشکلی روبروست که برای آن چندین پاسخ وجود دارد فرد باید شهامت انتخاب یک گزینه از بین گزینه های موجود را داشته باشد. اما در حل مساله فرد با موقعیتی روبرو است که هیچ جوابی برای آن نداشته و حل آن مستلزم استفاده از دانش و اصول آموخته شده ی قبلی در ترکیبی تازه است.

۹- تصمیم گیری اخلاقی

مبنای تصمیم یک منبع اخلاقی است که می تواند به تعلیمات مذهبی مربوط باشد و یا اگر فرد مذهبی نباشد بر اساس اصول اخلاقی شخصی تصمیم می گیرد.

مراحل تصمیم گیری منطقی

۱- مواجه شدن با تصمیم

با اطلاعات راجع به خطرات سیگار باید مواجه شده و بخواهیم که تغییر کنیم . تصمیمات باید واضح بوده کلی و مبهم نباشد مثل اینکه « من از سیگار کشیدن ناراضی هستم».

۲- خلق حق انتخاب و جمع آوری اطلاعات

باید بدانیم همه‌ی انتخاب‌ها سیاه، سفید، روشن و بدیهی نبوده و باید انتخاب‌های زیادی ایجاد کنیم .

۳- ارزیابی پیامدهای پیش بینی شده

پیامدهای منفی و مثبت، کوتاه مدت و بلند مدت را برای خود و دیگران ارزیابی کنیم.

۴- متعهد کردن خود به یک تصمیم

با بیان اهداف و پاداش‌های احتمالی و رعایت هماهنگی با ارزش‌ها و وارسی کردن آنها بهترین انتخاب را برگزینیم.

۵- طرح ریزی برای چگونگی اجرای تصمیم

چهارچوب زمانی برای اجرای تصمیم در نظر گرفته، موانع را پیش بینی نموده کارها را انجام داده و منابع حمایت کننده را تعیین می کنیم .

۶- اجرای تصمیم

با تعیین بهترین زمان برای اجرا، اضطراب و تعارضات موجود با اجرای تصمیم از بین می‌رود.

۷- ارزیابی پیامدهای واقعی اجرای تصمیم

برای تعدیل کردن پیامدها باید نسبت به بازخوردها انعطاف داشته و با پردازش منطقی اطلاعات، با ناامیدی و سایر پیامدها کنار بیاییم.

(این مهارت به ما کمک می کند تا به نحو موثرتری در مورد مسائل زندگیمان تصمیم بگیریم . اگر از ابتدا بتوانیم فعالانه تصمیم گیری کرده، جوانب مختلف انتخاب را بررسی و پیامدهای هر انتخاب را ارزیابی نماییم، مسلماً در سطوح بالاتری از بهداشت روانی قرار خواهیم گرفت).

مراحل تصمیم گیری

مراحل اجرایی لازم برای تصمیم گیری درست

تصمیم گیری منطقی شامل هفت مرحله است:

مرحله اول: مواجه شدن با تصمیم

برای مواجه شدن با تصمیم و اجتناب نکردن از تصمیمگیری، وجود چند ویژگی زیر ضروری است:

۱. آگاه بودن از اطلاعات

بسیاری از تصمیم گیری ها را محیط برمی انگیزد.

برای مثال فرد در مورد خطرات مصرف سیگار چیزهایی را یاد می گیرد و سپس با این تصمیم مواجه می شود که سیگار را ترک کند.

۲. آگاه بودن از نیازهای درونی

فرد تغییراتی را در خواسته ها و آرزوهای خود حس می کند و این تغییرات درونی، وی را تحریک می کند تا برای بدست آوردن آنچه که می خواهد، تصمیم بگیرد.

۳. وضوح و تمرکز بر موضوع

تصمیم ها باید واضح و مشخص باشند.

برای مثال این موضوع که «من از وضعیت زندگی ام ناراضی هستم»، بسیار کلی است. در چنین مواردی باید از یک جمله احساسی مبهم فراتر رفت و در یک جمله مشخص و واضح رسید.

مرحله دوم: ایجاد حق انتخاب‌ها و جمع‌آوری اطلاعات درباره آن‌ها

در اکثر موارد، تصمیم‌ها شامل انتخاب‌های سیاه و سفید هستند. رسیدن به انتخاب‌های مختلف مستلزم یک فرایند خلاق است. در این مرحله، بارش فکری روش مؤثری است و می‌توانیم برای تحریک تفکر خلاق، قواعد بارش فکری، یعنی عدم انتقاد از ایده‌ها، خوش‌آمدگویی به هرایدهای و اهمیت دادن به کمیت و نه کیفیت را در مورد خود نیز به کار ببریم.

پس از پیدا کردن حق انتخاب‌های مختلف، شروع به جمع‌آوری اطلاعات در مورد آن‌ها می‌کنیم و گاهی از همین جمع‌آوری اطلاعات است که انتخاب‌های دیگر نیز پدیدار می‌شوند. هدف از جمع‌آوری اطلاعات، به دست آوردن اطلاعات لازم برای گرفتن یک تصمیم موفق است و این کار مستلزم یک رویکرد منظم جهت پیدا کردن و بررسی منابع اطلاعات و آگاهی از زمان پایان دادن به این کار است.

مرحله سوم: ارزیابی پیامدهای پیش‌بینی شده‌ی حق انتخاب‌ها

تصمیم‌گیری منطقی مستلزم ارزیابی حق انتخاب‌های موجود برای انتخاب بهترین تصمیم است. ارزیابی انتخاب‌های مختلف براساس پیامدهای مثبت و منفی کوتاه مدت و بلند مدت برای خود و دیگران صورت می‌گیرد.

پیامدهای مربوط به خود شامل هماهنگی با اهداف و ارزش‌ها، میزان زمان و کوشش لازم، میزان پاداش محسوس، هزینه یا پاداش هیجانی، تأیید و یا عدم تأیید دیگران و آسایش و راحتی فیزیکی می‌باشد.

مرحله چهارم: متعهد کردن خود به یک تصمیم

در این مرحله تصمیم گرفته می‌شود و فرد متعهد می‌شود که آن را انجام دهد. راه‌هایی که می‌توانند تصمیم‌گیری‌های سخت و متعهد شدن به آن‌ها را تقویت کنند، عبارتند از:

۱. بررسی تطابق و هماهنگی تصمیم‌ها با ارزش‌های اساسی

۲. بیان واضح اهداف و فهرست کردن پاداش‌های اختصاصی حاصل از تصمیم‌گیری و رسیدن به اهداف مورد نظر (برای خود و دیگران)

۳. بررسی دوباره حق انتخاب‌ها، اطلاعات جمع‌آوری شده و فرایند ارزیابی آن‌ها

۴. طراحی بهترین راه اجرای تصمیم و چگونگی مقابله با موانع و واکنش‌های منفی دیگران

۵. توجه و به خاطر سپردن پاداش‌های حاصل از گرفتن تصمیم

مرحله پنجم: طرح ریزی برای چگونگی اجرای تصمیم

وقتی تصمیم خود را گرفتیم، باید چگونگی اجرای آن را به بهترین نحو طراحی کنیم. مهارت‌های طرح‌ریزی شامل موارد زیر است:

۱. بیان واضح اهداف و اهداف فرعی و مشخص کردن یک چارچوب زمانی

۲. ساده و کوچک کردن کارهایی که باید انجام گیرد.

۳. در نظر گرفتن راه‌های مختلف اجرای تصمیم

۴. پیش‌بینی مشکلات و موانع

۵. تشخیص منابع حمایت‌کننده

۶. نوشتن طرح عمل:

این طرح باید ساختار واضحی داشته باشد که نحوه رسیدن به هدف اصلی و خرده هدف‌های مربوط به آن را روشن کند. علاوه بر این، در نوشتن طرح باید جزییات نیز نوشته شود و در واقع یک نقشه دقیق و عملی از چگونگی رفتن از نقطه الف به ب باشد.

مرحله ششم: اجرای تصمیم

در اجرای تصمیم، توجه به موارد زیر ضروری است:

۱. زمانبندی

باید بهترین زمان را برای اجرای تصمیم انتخاب کرد.

۲. نگرانی‌های پس از تصمیم

این احساس نگرانی ممکن است دلایل زیادی داشته باشد.

علل نگرانی بعد از تصمیم

- ممکن است از ترک برخی عادات و یا دست کشیدن از بعضی مسائل غمگین باشیم.
 - ممکن است اعتماد به نفس کافی برای اجرای تصمیم نداشته باشیم.
 - ممکن است نسبت به درستی تصمیم خود تردید داشته باشیم و بخواهیم دوباره آن را واری کنیم.
 - و یا ممکن است از تصور عملی کردن تصمیم خود مضطرب شویم و رفتار اجتنابی داشته باشیم.
- در چنین مواقعی باید به خاطر داشت که معمولاً نگرانی‌های پس از تصمیم‌گیری، در هنگام آغاز اجرای تصمیم زیاد است، ولی وقتی روند کار را ادامه داده و نسبت به درستی تصمیم خود اعتماد پیدا کنیم، اضطراب و نگرانی نیز کاهش می‌یابد.

۳. عذر و بهانه نیاوردن

این مورد بر اهمیت پذیرش مسئولیت برای اجرای تصمیم تأکید میکند. وقتی در جریان اجرای تصمیم خود با موانع روبرو می‌شویم، باید به جای عذر و بهانه آوردن از خود سؤال کنیم: «در این موقعیت چه کار می‌توانم انجام دهم».

۴. پاداش دادن به خود

اجرای بعضی تصمیم‌ها خود به خود پاداش دهنده است. در موارد دیگر می‌توانیم از پاداش‌هایی برای تقویت خود استفاده کنیم. می‌توانیم پاداش کلامی به خود بدهیم، برای مثال به خودمان بگوییم «این کار را خیلی خوب انجام دادی»، و یا با خود قرارداد ببندیم که در صورت رسیدن به پیشرفت خاصی، پاداش‌هایی برای خود در نظر بگیریم.

۵. کنار آمدن با احساس ناامیدی و درماندگی

وقتی کارها طبق انتظار پیش نمی‌رود، ممکن است احساس ناامیدی و درماندگی انگیزه ما را تضعیف کند. در چنین مواردی باید به خاطر داشته باشیم که وقفه در جریان کار، بخشی از فرایند اجرای تصمیم‌های دشوار و دست کشیدن از عادات مضر است. باید به جای تسلیم شدن، علت این وقفه‌ها را پیدا کنیم و برنامه‌ریزی‌هایی برای اصلاح آن انجام دهیم.

مرحله هفتم: ارزیابی پیامدهای واقعی اجرای تصمیم

در این مرحله هم چگونگی اجرای طرح عمل و هم پیامدهای دست یافتن و یا دست نیافتن به اهداف، مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. در مواردی که به اهداف خود دست نیافته‌ایم، شاید لازم باشد تصمیم اصلی خود را بررسی نماییم و دوباره از مرحله اول شروع کنیم.

تصمیمات منطقی شامل ادراک دقیق بازخورد و عمل کردن براساس آن است. پردازش منطقی اطلاعات، به ما در تصمیم‌گیری و ارزیابی آن کمک می‌کند.

مهارت تصمیم‌گیری از نگاه قرآن و ائمه (ع)

یکی از ویژگی‌های انسان‌های موفق تصمیم‌گیری درست و موثر است، اما باید دانست که تصمیمی موثر و سازنده و از کارآیی مناسبی برخوردار است که دارای ویژگی‌هایی باشد.

دارا بودن اطلاعات کافی اطلاعات از اصلی‌ترین عناصر تصمیم‌گیری خوب و موثر است، زیرا همه مدیران و خط‌مشی‌گذاران، هنگام اتخاذ تصمیم نیاز به اطلاعات دارند تا بتوانند پیش‌بینی‌های لازم را درباره رویدادهای آتیبه عمل آورند.

بهترین نوع تصمیم‌گیری در زندگی، تصمیم‌گیری منطقی است.

بهترین نوع تصمیم‌گیری در زندگی، تصمیم‌گیری منطقی است که ابتدا تمام جوانب کار را با منطق و درایت کافی می‌سنجید و سپس با توجه به اولویت‌هایی که از پیش تعیین کردید، بهترین تصمیم را اخذ می‌کنید.

انسان ناگزیر است که در برابر پدیده‌های مختلف موضع‌گیری نموده، نحوه ارتباط خود با آنها را تا حدی که اختیار دارد، مشخص کند.

در آیه ۱۵۹ سوره آل عمران می‌خوانیم:

پس به برکت رحمت الهی، با آنان نرم خو و پر مهر شوی، و اگر تندخو و سختدل بودی قطعاً از پیرامون تو پراکنده می‌شدند. پس، از آنان درگذر و برایشان آموزش بخواه و در کارها با آنان مشورت کن، و چون تصمیم‌گرفتی بر خدا توکل کن، زیرا خداوند توکل‌کنندگان را دوست می‌دارد.

تصمیم‌گیری در موارد خداپسندانه و اخلاقی جایز است و بدون رعایت تقوا و در موارد غیر اخلاقی و ناپسند که خیر فرد و جامعه را در بر ندارد، مشورت و تصمیم‌گیری قابل قبول نیست.

امیرالمومنین علی (ع) می‌فرمایند: در تصمیمات و اقدامات خدا را در نظر آورید.

هر انسانی و از جمله یک مدیر در هر کاری که می‌کند، دائماً در حال تصمیم‌گیری است ولی مسأله مهم کیفیت تصمیم‌گیری و قانونمند بودن آن است، تنها در پرتو تصمیم‌گیری قانونمند و طی فرآیند منسجم و هماهنگ است که می‌توان در برابر موضوعات مختلف و گوناگون برخوردی غیر انفعالی و فعال داشت.

در هر تصمیم‌گیری شایسته است آنچه را که در دل دارید بر زبان جاری نموده و در اعمال خود به کار گیرید و کتمان نکنید، اگر آنچه در دل دارید که از نظر خداوند پسندیده نیست، پس از آن درگذرید و دل و قلبتان را از آنچه ناپسند است پاکیزه نمایید،

مهم ترین عامل در هر نوع تصمیم گیری، ثبات در تصمیم است.

مهم ترین عامل در هر نوع تصمیم گیری موثر و موفقیت آمیز، قاطعیت و ثبات در تصمیم است و تصمیم گیری آن گاه موثر و کارا خواهد بود که از درجه قاطعیت و ثبات لازم برخوردار باشد .

هر انسانی و از جمله یک مدیر در هر کاری که می کند، دائماً در حال تصمیم گیری است ولی مسئله مهم کیفیت تصمیم گیری و قانونمند بودن آن است. تنها در پرتو تصمیم گیری قانونمند و طی فرآیند منسجم و هماهنگ است که می توان در برابر موضوعات مختلف و گوناگون برخوردی غیرانفعالی و فعال داشت .

در آیه ۲۸۳ سوره بقره می خوانیم: آنچه را که در دل دارید خواه آشکارش سازید یا نهانش دارید خداوند شما را بدان بازخواست خواهد کرد.

از نکات مهم که در باب تصمیم گیری باید مورد توجه قرار گیرد، این است که علیرغم این که مشورت نمودن با دیگران نقشی اساسی در تصمیم گیری مطابق با واقع و منطقی دارد، اما به دلیل مشخص بودن مسئول و جوابگو بودن او نسبت به آثار و لوازم تصمیم اخذ شده، درنهایت یک نفر باید تصمیم گیرنده نهایی باشد.

زندگی انسان های موفق سرشار از این مهارت مهم است و می توان در لحظه های حساس و مهم زندگی آنها این مهارت را به خوبی مشاهده کرد، چراکه همه ما در زندگی فردی و اجتماعی خود با تصمیم های غلطی که اتخاذ کردیم با مشکلات جدی مواجه شدیم و به همین جهت برای رسیدن به اهداف خود نیازمند این مهارت هستیم.

مولاعلی (ع) می فرماید: خداوند سبحان، پیامبران و فرستاده های خود را در تصمیم ها دارای قدرت و قاطعیت قرار داده است.

بهترین تصمیم گیری این است که با دیگران مشورت و از آنان نظرخواهی شود، اما پس از جمع آوری آرا، تصمیم گیری نهایی با خود شخص باشد این تصمیم گیری مشورتی مزایا و قوت تصمیم گیری فردی و گروهی را دارد و از مشکل کمتری برخوردار است.

چرا گاهی احساس می‌کنیم نمی‌توانیم درست تصمیم بگیریم؟

گاهی افراد در شرایط سخت و حساس، احساس می‌کنند نمی‌توانند به خوبی تصمیم بگیرند. زیرا در شرایط بحرانی اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند.

گاهی نیز به خاطر تصمیم‌های اشتباهی که در گذشته گرفته‌اند نمی‌توانند به خود اعتماد کنند. همین امر موجب شک و تردید فرد شده و فرد احساس می‌کند قدرت تصمیم‌گیری خود را از دست داده است. مشاوره روانشناسی به شما کمک می‌کند تا واقع بینانه تر با احساسات منفی خود روبه‌رو شوید.

تصمیم‌گیری، گام اول موفقیت است.

- تصمیمات ما زندگی ما را شکل می‌دهند.

"آیا باید کارم را عوض کنم؟"، "کجا باید زندگی کنم؟"، "پولم را چطور سرمایه‌گذاری کنم؟" تصمیم‌گیری یکی از اصلی‌ترین مهارت‌ها در زندگی است و همه ما می‌توانیم در آن پیشرفت کنیم. در این مقاله، رویکردی بسیار ساده و سیستماتیک برای اتخاذ تصمیمات درست تر و هوشیارانه تر به شما معرفی می‌کنیم.

بهترین مدل موجود برای تصمیم‌گیری

این رویکرد بهترین مدل تصمیم‌گیری موجود است که به شما کمک می‌کند هر دو جنبه عینی و ذهنی موقعیت را ببینید و از همه وقایع، نقطه نظرات، باورها و توصیه‌ها استفاده کرده و بهترین تصمیم ممکن را بگیرید.

۵ عنصر اصلی این رویکرد از قرار زیر است:

****مشکل یابی**

****اهداف**

****گزینه ها**

****نتایج**

****سبک سنگین کردن ها**

در این روش هر یک از ۵ عنصر بالا باید جداگانه بررسی شود و از آنها برای روشن کردن و مرتب کردن افکارتان استفاده کنید.

اجازه بدهید نگاهی به هریک از این عناصر بیندازیم.

الف: مشکل یابی

پشت هر تصمیمی که می‌گیرید، سعی دارید که مشکلی را حل کنید. طریقه عنوان کردن مشکلاتان، چارچوب تصمیم شما را مشخص می‌کند و جایگزین‌هایی که در نظر می‌گیرید و طریقه ارزیابی آنها را تعیین می‌کند. مطرح کردن صحیح مشکل اهمیت بسیار زیادی دارد چون روی کلیه افکار بعدیتان اثر می‌گذارد.

با این وجود بسیاری از ما این مرحله را کلاً نادیده می‌گیریم. عنوان کردن مشکلات کار ساده‌ای است. هرچه مشکلاتان بهتر تعریف شود حل کردن آن ساده‌تر خواهد شد.

برای تعریف دوباره مشکلات می‌توانید از تکنیک‌های مختلف استفاده کنید. مثلاً، از خودتان پرسید "چرا این فکر را کردم؟" یا "چرا چنین احساسی داشتم؟"

ب: تعیین اهداف

وقتی تعریف بهتری از مشکلاتان به دست آوردید وقتش است که مشخص کنید که می‌خواهید با تصمیمتان چه کاری را انجام دهید.

این قدم را هم اکثر ما اشتباه برمی‌داریم:

به نظرم اهدافمان کاملاً مشخص و واضح هستند و نیازی به بیان دوباره ندارند.

اهداف عناصری هستند که تصمیم ما را هدایت می کنند. مشخص کردن آنها درک ما را از مشکل بهتر می کند و انتظاراتی را برای راه حل های ممکن به وجود می آورد. همچنین به شما کمک می کند وقتی می خواهید مشکلات را برای بقیه توضیح دهید آنها را بهتر بیان کنید.

پس بنشینید و اهدافتان را تا حد ممکن شفاف لیست کنید. چرا می خواهید شغلتان را عوض کنید؟ آیا به خاطر ریاستان است؟ شاید می خواهید ساعت کارتان کمتر شود؟ این دلایل را کاملاً واضح بنویسید.

اگر اهدافتان به طور طبیعی به ذهنتان نیامد، پشت هم از خودتان بپرسید چرا؟ با این روش می توانید از دیدگاه های مختلف به اهدافتان نگاه کنید.

ج: گزینه هایتان را لیست کنید.

حالا که مشکلاتان کاملاً مشخص شد و اهدافتان را هم تعیین کردید، وقتش است که گزینه هایتان را ارزیابی کنید و تصمیم بگیرید، درست است؟

اما نه به این سرعت. اول باید گزینه ها و انتخاب هایی برای خودتان ایجاد کنید، آنها را گسترش دهید و امکانات موجود را بررسی کنید. دقت کنید که به هیچ وجه نباید این مرحله را نادیده بگیرید.

درواقع پیدا کردن انتخاب های بیشتر و بهتر خیلی بهتر از آن است که مجبور باشید بین دو گزینه انتخاب کنید. هیچوقت نباید اولین گزینه ای که به ذهنتان می رسد را انتخاب کنید و یا حتی به دو گزینه هم نباید بسنده کنید.

برای خلق گزینه های جدید باید هر کدام از اهدافتان را در نظر بگیرید و بپرسید "چطور؟" یادتان باشد که گزینه هایتان باید تا می توانید زیاد باشد. برای تصمیمی که می خواهید بگیرید، همه انتخاب ها و گزینه های موجود را لیست کنید، آن را بیرون ذهنتان بکشانید و زمانی را به بررسی هر کدام به تنهایی اختصاص دهید.

برای موفقیت بیشتر و پیشبرد بهتر برنامه تصمیم‌گیری تان پیشنهاد می‌کنیم که سوالات را بازنویسی کنید.

روان‌شناسان معتقدند: برای اتخاذ یک تصمیم درست و منطقی مهم این است که سوالات درست برسید. هر مشکلی که دارید، سعی کنید آن را به سه یا چهار شکل مختلف بنویسید. اینکه خودتان را مجبور کنید به طرق مختلف به آن مشکل نگاه و فکر کنید باعث می‌تواند بتوانید راهکارهای متفاوتی نیز پیدا کنید.

د: نتایج و ارزیابی

حالا وقت آن رسیده که بالاخره مزایا و فواید هر کدام از گزینه‌هایتان را ارزیابی کنید و اولین روش انجام این کار این است که نتایجی که هر کدام در بر خواهند داشت را ارزیابی کنید.

هر کدام از گزینه‌ها را به طور جداگانه برداشته و نتایجی که انتخاب آن گزینه برایتان به همراه دارد را زیر آن یادداشت کنید. بااینکار تصمیمتان خیلی واضحتر و شفاف‌تر می‌شود.

متأسفانه گفتن این خیلی ساده‌تر از انجام دادنش است. پیش‌بینی نتایج به طور کامل و دقیق کار بسیار دشواری است چون هیچکس از آینده خبر ندارد.

پس حواستان باشد که این مرحله را به شوخی نگیرید. تا جاییکه می‌توانید واقع‌بینانه نتایج را بررسی کنید و از هر ابزاری که در دسترس‌تان است برای این منظور استفاده کنید تا آینده‌ای شفاف‌تر برای هر گزینه ترسیم کنید. می‌توانید با افراد باتجربه مشورت کنید و از آنها اطلاعات بگیرید.

همچنین به این فکر نکنید که باید یک گزینه را انتخاب کنید. در بررسی هر گزینه تصور کنید که آن گزینه انتخاب شده شماست و ببینید که چه احساسی درمورد آن دارید.

برای موفقیت حتمی خود در این مرحله، راهکار ذیل نیز می‌تواند مفید باشد؛ به گزینه‌ی انتخابی تان بعنوان یک آزمایش نگاه کنید: بدین صورت که:

تصور کنید که قرار است برای تصمیمی که می‌گیرید به شما نمره بدهند ...

بی‌تردید، چنین اندیشه‌ای باعث می‌شود که شما اتوماتیک‌وار توجه بیشتری به آن کنید. بنویسید که چرا چنین تصمیمی گرفتید و بعد فکر کنید: "این یک امتحان است. من از پس آن برمی‌آیم و فرصت دیگری برای تغییر آن ندارم. بقیه قرار است تصمیم من را ببینند و به آن نمره بدهند." اینکار باعث می‌شود بیشتر به چرای تصمیمی که می‌گیرید فکر کنید و برنامه‌ها و دیدگاه‌های ضعیف را کنار بگذارید

و: سبک و سنگین کردن گزینه‌ها

اگر تا اینجا بدون اینکه به راه حلی دست پیدا کنید پیش آمده باشید یعنی تصمیمتان بسیار سخت است. همچنین می‌تواند به این دلیل باشد که اهداف متناقضی هم دارید باید به طور جدی بین آنها سبک و سنگین کنید.

همانطور که ممکن است انتظار داشته‌اید، اینکار به هیچ وجه آسان نیست. انتخاب بین اهداف بی‌ارتباط مثل این می‌ماند که سیب را با پرتقال مقایسه کنید. با این استثنا که برحسب تعداد اهدافتان، مثل این می‌ماند که سیب را با پرتقال و فیل و پودر ماشین لباسشویی بخوانید مقایسه کنید.

پس قبل از هر چیز وقت بسیار خوبی است که اهدافتان را دوباره بررسی کنید و سعی کنید با تکیه بر اطلاعاتی که تا اینجا جمع کرده‌اید، به طریقی آنها را ساده‌تر کنید. اگر باز هم کافی نبود و تصمیم برایتان مشخص نشده بود و نتوانستید با سبک سنگین کردن ذهنی به تصمیمتان برسید، نیاز به یک رویکرد سیستماتیک برای سبک سنگین کردنتان دارید.

در چنین رویکردهایی شما نتایج را از هم جدا می‌کنید و به جای مقایسه هر گزینه با بقیه هر کدام را جداگانه سبک و سنگین می‌کنید.

حرف آخر

این فرایند تصمیم‌گیری شاید به نظر تان پرکار بیاید اما بعد از اینکه چند بار از آن استفاده کردید متوجه می‌شوید که اگر با نظم و دقت هر مرحله را طی کنید چندان وقت گیر نخواهد شد.

یکی از ویژگی‌های جالب این روش این است که هر کدام از ۵ عنصر به روشن کردن مراحل دیگر کمک می‌کند. وقتی نتایج را بررسی می‌کنید ممکن است به یک هدف جدید برسید یا با سبک و سنگین کردن‌ها ممکن است مجبور شوید که مشکلاتان را دوباره تعریف کنید. این یعنی باید مدام بین مراحل، بالا و پایین بروید.

چرا باید مهارت تصمیم‌گیری را در خود تقویت کنیم؟

در بالا اطلاعاتی درباره تصمیم‌گیری و سبک‌های مختلف تصمیم‌گیری ارائه دادیم. حتما شما هم بعد از آشنایی با مدل‌های مختلف تصمیم‌گیری به دنبال این می‌گشتید، مدل و سبک معمول تصمیم‌گیری تان در زندگی را پیدا و مشخص کنید.

خودمانیم! شما معمولا به کدام شیوه تصمیم‌گیری می‌کنید؟

تصمیم‌هایی که در گذشته درباره مسائل مهم زندگی تان گرفته‌اید براساس کدام روش بوده است؟ چند درصد از تصمیماتی که در گذشته گرفته‌اید تصمیمات منطقی و درستی بوده است؟

آیا شما هم جزو آن دسته افرادی هستید که حتی هنگامی که می‌خواهید به شیوه منطقی و صحیح تصمیم‌گیری کنید هم سردرگم می‌شوید و نمی‌دانید چگونه باید اطلاعات لازم را جمع‌آوری کنید، یا با اطلاعات جمع‌آوری شده چه باید بکنید.

این نکته را فراموش نکنید که حتی کوچک‌ترین تصمیم‌هایی که در زندگی می‌گیریم هم می‌تواند تأثیراتی را روی زندگی و آینده ما بگذارد. مثلا اگر ما هر روز تصمیم بگیریم نهار یک وعده غذای ناسالم بخوریم بعد از مدتی با اضافه وزن و مشکلات سلامتی مواجه خواهیم شد. تصمیم‌های مهم‌تر و اساسی‌تر مثل انتخاب شغل و تحصیل و همسر و... که تأثیر بیشتری هم بر زندگی و آینده‌مان خواهد داشت.

از طرفی تحقیقات نشان داده زمانی که افراد می‌توانند آگاهانه و فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم‌گیری کنند در سطوح بالاتری از سلامت روان قرار خواهند گرفت چون بدون داشتن مهارت تصمیم‌گیری نمی‌توانند انتخاب‌های درستی در زندگی داشته باشند و استرس، اضطراب و احساس گناه بالایی را در اثر انتخاب‌های نادرست تجربه می‌کنند و به تدریج سلامت روانشان پایین خواهد آمد.

در تصمیم‌گیری با چه چیزهایی مواجه هستیم؟

انسان در طول زندگی خود و در تمام حوزه‌ها مانند مسائل مالی، شغلی، عاطفی و مدیریتی نیاز به تصمیم‌گیری دارد. اما تقریباً تمام افراد هنگام تصمیم‌گیری چالش‌های زیر را تجربه می‌کنند:

- همیشه تعدادی گزینه وجود دارد و فرد برای انتخاب هر کدام از آن‌ها مردد می‌شود.
- افراد اغلب نمی‌دانند چه زمانی برای تصمیم‌گیری مناسب است. آیا می‌توانند آن را به تعویق بیاورند؟
- پذیرش مسئولیت انتخاب‌ها و تصمیمات اغلب فکر و ذهن افراد تصمیم‌گیرنده را درگیر می‌کند.
- گاهی ذهن در انتخاب بهترین تصمیمات دچار خطای شناختی می‌شود.
- ممکن است بین تصمیم‌گیری شهودی و یا استدلالی مردد شوند.
- گاهی ممکن است فرد تصمیمی را بگیرد و برخلاف آن عمل کند.

چرا گاهی احساس می‌کنیم نمی‌توانیم درست تصمیم بگیریم؟

گاهی افراد در شرایط سخت و حساس، احساس می‌کنند نمی‌توانند به خوبی تصمیم بگیرند. زیرا در شرایط بحرانی اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند. گاهی نیز به خاطر تصمیم‌های اشتباهی که در گذشته گرفته‌اند نمی‌توانند به خود اعتماد کنند. همین امر موجب شک و تردید

فرد شده و فرد احساس می‌کند قدرت تصمیم‌گیری خود را از دست داده است. مشاوره روانشناسی به شما کمک می‌کند تا واقع بینانه‌تر با احساسات منفی خود روبه‌رو شوید.

بنابراین اگر می‌خواهید مانند افراد موفق به هدف هایتان در زندگی برسید و قدرت ارزیابی و انتخاب‌تان را با اتکا به دانش تصمیم‌گیری و تکنیک‌های کاربردی و مفیدی که در حوزه تصمیم‌گیری وجود دارد افزایش دهید باید با فرایند تصمیم‌گیری مطلوب آشنا شوید و مهارت تصمیم‌گیری را در خود تقویت کنید.

۱۰ روش کاربردی برای بهبود مهارت تصمیم‌گیری

ما همیشه و هر زمان با تصمیماتی مواجه می‌شویم که گریز از آنها ممکن نیست، از تصمیمات کوچک مثل «چی بپوشم؟ چی بخورم؟ یا چه کانالی رو تماشا کنم؟» گرفته تا تصمیمات بزرگ مثل اینکه «آیا این فرد را به عنوان کاندیدای اصلح انتخاب کنم» و یا اینکه «آیا این پیشنهاد کاری رو قبول کنم؟ آیا این خونه رو بخرم؟ آیا تو این رابطه بمونم؟»

تصمیم‌گیری بر سر مسائل مهم زندگی، فکر کردن به پیامدهای یک تصمیم، ترس از پشیمان شدن یا انتخاب غلط، می‌تواند آنقدر فکر شما را مشغول کند که دچار اضطراب شوید و قدرت تصمیم‌گیری‌تان را از دست بدهید. حتی ممکن است از فرط فکر کردن زیاد و درماندگی از نرسیدن به نتیجه، به «هر چه بادا باد» گفتن قناعت کنید و تسلیم شدن در برابر تصمیمات کوچک و بزرگ زندگی، استراتژی خوبی برای یک زندگی موفق و شاد نیست. پس نه تسلیم شوید و نه بیش از حد به ابعاد تصمیمات زندگی‌تان فکر کنید، بلکه به راه‌هایی برای بهبود مهارت تصمیم‌گیری‌تان بیندیشید.

روش‌های بهبود مهارت تصمیم‌گیری

ما در هر روز از زندگی‌مان، ناچار به تصمیم‌گیری‌هایی می‌شویم، اما با وجود گزینه‌های زیادی که پیش روی ما است، اغلب دچار تردید و پشیمانی به خاطر از دست دادن فرصت‌هایی می‌شویم که حاصل تصمیمات «اشتباه» ما هستند. مثلاً «غذا چه و یا کجا بخورم؟» «چه فیلمی رو

بینم؟» «اون وسیله رو بخرم یا پولمو خرج نکنم؟» "چگونه در انتخاب رشته و همسر و شغل موفق شوم" و...

در این جا شما را با ۱۰ روش بهبود مهارت‌های تصمیم‌گیری و کاهش تردید در زندگی روزانه آشنا می‌کنیم.

الف: تصمیم‌گیری فردی

وقتی شما تنها فرد تصمیم‌گیرنده هستید، یکی از روش‌های زیر را امتحان کنید.

۱. تحلیل هزینه-فایده را انجام دهید.

قبل از گرفتن تصمیم نهایی، برای اطمینان از این که بهترین تصمیم را خواهید گرفت، حتما مزایا و معایب را بسنجید. این کار مستلزم انجام تحلیل هزینه-فایده است که به کمک آن، نتیجه‌ی هر راه ممکن را (چه مثبت و چه منفی) بررسی می‌کنید. این روش به شما کمک می‌کند ارزش فرصت‌ها را بشناسید یا با چیزهایی آشنا بشوید که به واسطه‌ی ترجیح یک تصمیم بر تصمیمات دیگر، ممکن است آنها را از دست بدهید.

۲. گزینه‌ها را محدود کنید.

برای ساده کردن تحلیل هزینه-فایده، گزینه‌ها را محدود کنید. هر چه گزینه‌های پیش رو بیشتر باشند، گرفتن تصمیم نهایی، سخت‌تر خواهد شد. گزینه‌های بیشتر می‌تواند منجر به پشیمانی‌های بیشتر در آینده شود، چون معمولاً اغلب ما پس از تصمیم‌گیری نهایی، فوراً به تمام احتمالات از دست رفته فکر می‌کنیم و نگران این هستیم که شاید می‌توانستیم تصمیم بهتری بگیریم و نگرفتیم. به معنای دقیق کلمه، محدود کردن گزینه‌ها سبب آرامش خاطر بیشتر می‌شود.

۳. اهمیت تصمیم را ارزیابی کنید.

برای یک تصمیم احتمالی چقدر زمان باید صرف کرد؟ ده ثانیه؟ ده دقیقه؟ ده ساعت یا بیشتر؟ همه‌ی اینها بستگی به این دارد که چه چیزی در معرض خطر است. برای کم کردن تردیدهای

عذاب آور، اهمیت تصمیم‌تان را مشخص کنید (میزان تأثیر این تصمیم بر زندگی من چقدر خواهد بود؟ میزان هزینه‌های این تصمیم چقدر خواهد بود؟) و بر اساس آن، یک مهلت زمانی تعیین کنید. دقت کنید تأکید ما روی ارزیابی پیش از تصمیم‌گیری است، نه ارزیابی تصمیمی که هم‌اکنون گرفته‌اید و فقط به دنبال توجیه آن هستید.

۴. برای تصمیمات جزئی زیاد وقت صرف نکنید.

اگر تصمیم شما به سادگی انتخاب یک رستوران برای ناهار یا انتخاب یک برنامه‌ی تلویزیونی برای تماشا کردن است، به یاد بیاورید که اهمیت تصمیم خود را بسنجید و حداقل زمان ممکن را به تصمیم‌گیری‌های جزئی اختصاص دهید. اگر تصمیم شما بر خود شما یا دیگران اثر مهمی نمی‌گذارد، پس با فکر کردن بیش از حد برای انتخاب گزینه‌ها، وقت خود را تلف نکنید.

۵. تحقیق کنید.

شاید این امر واضح به نظر برسد، اما وقتی کار به تصمیم‌گیری‌های مهم از قبیل خرید تلفن همراه، لپ‌تاپ یا ماشین می‌رسد، انرژی و وقتی که صرف تحقیق درباره‌ی محصول مورد نظرتان می‌کنید، در نهایت سبب رضایت شما خواهد شد، در غیر این صورت، پشیمانی شدیدی گریبان‌گیرتان می‌شود.

۶. با یک فرد آگاه و باتجربه مشورت کنید.

مشورت با یک فرد آگاه چیزی بیش از پرس‌وجو درباره‌ی حقایق و تدارکات پیش از تصمیم‌گیری است، این کار به بهبود مهارت تصمیم‌گیری شما در آینده هم کمک می‌کند، زیرا شما اعتماد و اطمینان پیدا می‌کنید که با کمک گرفتن از یک فرد باتجربه، در نهایت تصمیم درستی خواهید گرفت. خواه کمک گرفتن از یک دوست مکانیک درباره‌ی خرید ماشین باشد، خواه بررسی نظر کسانی که محصولی را پیش از شما مصرف کرده‌اند، مشورت با افراد آگاه، رویکرد بسیار مفیدی در فرایند تصمیم‌گیری است.

ب: تصمیم‌گیری گروهی

تصمیم‌گیری گروهی برای تان دشوار است؟ یکی از تدابیر زیر را امتحان کنید.

۷. مدیریت منازعه را تمرین کنید.

تمرین مدیریت معارضه

«تعریف مدیریت منازعه: فرایند محدود کردن جنبه‌های منفی نزاع و افزایش جنبه‌های مثبت آن» تصمیم‌گیری گروهی، کار دشواری به نظر می‌آید. وجود اعضای متعدد، احتمال تعارض را بالا می‌برد، بنابراین برای آماده کردن خودتان در چنین موقعیت‌هایی، تمرین مدیریت معارضه، همیشه به کار می‌آید. تفاوت بین موقعیت برد-باخت (از قبیل سازش، که در آن، یک طرف از خواسته‌هایش به نفع طرف مقابل، دست می‌کشد) و برد-برد (از قبیل تطابق، که در آن، هر دو طرف به منظور توافق بر سر امور دیگر، دست از برخی چیزها می‌کشند) را شناسایی کنید.

۸. از پیش برنامه‌ریزی کنید.

برای تصمیمات گروهی از پیش برنامه‌ریزی کنید.

وقتی قرار است یک تصمیم گروهی بگیرید، برای اجتناب از تعارض میان اعضای گروه، بهترین کار این است که پیش از رسیدن به موعد تصمیم‌گیری، از پیش به جزئیات مربوط به آن تصمیم به خوبی فکر کنید. از این روش می‌توانید هنگام سینما رفتن یا مهمانی‌های شام استفاده کنید، چون این روش، جلوی تصمیمات عجولانه و آنی را می‌گیرد و در عین حال، مهارت‌های تصمیم‌گیری همه‌ی افراد درگیر را بهتر و احتمال منازعه میان اعضای گروه را کمتر می‌کند.

۹. مسئولیت را به عهده بگیرید.

گاهی اوقات باید تسلیم شد و گاهی اوقات باید قاطع بود. اگر هیچکس هنگام تصمیم‌گیری گروهی، موضع ثابتی نمی‌گیرد، شما مسئولیت را به عهده بگیرید. در غیر این صورت، زمان ارزشمند خود را در تلاش برای تصمیم‌گیری با دیگران بر سر یک موضوع هدر می‌دهید، در حالی که می‌توانستید وقت خود را صرف تفریح خودتان کنید یا کار مفیدی انجام دهید.

۱۰. روی اشتباهات تمرکز نکنید.

«زندگی ای که با اشتباه کردن سپری شده باشد نه تنها شرافتمندانه‌تر، بلکه سودمندتر از آن زندگی است که به بطالت سپری شده باشد.» - جرج برنارد شاو

بزرگ‌ترین مانع تصمیم‌گیری درست این است که خودتان را به خاطر اشتباهات گذشته سرزنش کنید. زندگی کردن با تشویش و پشیمانی از تصمیمات گذشته، به توانایی تصمیم‌گیری سریع و مؤثر شما در آینده آسیب می‌رساند، بنابراین به جای تمرکز روی اشتباهات و شکست‌های گذشته، قاطعانه تصمیم بگیرید و هنگامی که تصمیم‌تان را به سامان رساندید، دیگر به گذشته فکر نکنید.

خلاصه مراحل تصمیم‌گیری

فرایند تصمیم‌گیری شامل مراحل زیر است:

- تشخیص دقیق صورت مسئله
- جمع‌آوری اطلاعات
- پیدا کردن گزینه‌های مناسب و موجود
- ارزیابی گزینه‌های مختلف
- انتخاب بهترین گزینه

چطور تصمیم‌گیری درست داشته باشیم؟

۱. اگر سابقه تصمیمات اشتباه داشته‌اید خودگویی منفی را کنار بگذارید و با اعتماد به نفس به جلو نگاه کنید. برای اطلاع از چگونگی دور کردن افکار منفی، کلیک کنید.
۲. تصمیمات خود را ثبت کنید. با این کار بعد از گذشت زمان خواهید دید که هرچند، گاهی تصمیمات اشتباهی داشته‌اید اما تصمیمات عالی بسیاری گرفته‌اید. در این صورت آگاهی و دیدگاه متعادل‌تری خواهید داشت و می‌توانید به قدرت انتخاب خود بیشتر اعتماد کنید.

۳. مسلماً تصمیم‌گیری نیاز به کمی زمان و انرژی ذهنی دارد و بهتر است در زمانی خاص روی موضوع تمرکز کنید.

۴. لیستی از مزایا و معایب تصمیم خود بنویسید حتی اگر فکر می‌کنید تقریباً دور از ذهن هستند.

۵. تحقیق و جستجو کنید گاهی تصمیم‌گیری کاری سخت و دشوار است. ممکن است اطلاعاتی در خصوص مسئله مورد نظر نداشته باشید. در این صورت می‌توانید با مشورت کردن و مشاوره گرفتن و یا جستجوی آنلاین اطلاعات کافی و مفیدی بدست بیاورید.

۶. اهداف خود را مرور کنید. این اهداف به دو دسته تقسیم می‌شوند، اهداف کوتاه مدت و اهداف بلند مدت. گاهی سنجش هدف می‌تواند قدرت ما را برای گرفتن تصمیم درست بیشتر کند.

چگونه مهارت تصمیم‌گیری را در خود تقویت کنیم؟

در تصمیم‌گیری بهتر است با افراد آگاه، متخصص و با تجربه مشورت کنید.

- سعی کنید خودآگاهی تان را افزایش دهید.
- با حفظ و افزایش اعتماد به نفس اجازه ندهید دیگران برای شما تصمیم بگیرند. برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه افزایش اعتماد به نفس کلیک کنید.
- شهامت گرفتن تصمیم و انتخاب را در خود تقویت کنید.
- هدف‌گذاری در زندگی موجب تقویت مهارت تصمیم‌گیری می‌شود. افرادی که اهداف کوتاه مدت و بلند مدت دارند راحت‌تر و مناسب‌تر تصمیم می‌گیرند.

کلمات کلیدی جزوه:

- **مهارت تصمیم‌گیری**

• تصمیم گیری واقع بینانه

• افزایش اعتماد به نفس

• انتخاب عاقلانه و آگاهانه

خدا یا چنان کن سرانجام کار

تو خوشنود باشی و ما رستگار

وما توفیقی الا بالله العلی العظیم

مرکز مشاوره جامعه الزهرا (س)

خرداد ۱۴۰۵