

چگونه تصمیم بگیریم ؟

تقویت مهارت و قدرت تصمیم گیری با انجام راهکارهایی که حتما نتیجه خوبی به همراه دارند. تصور کنید دوستی دارید که از شما درخواست می کند تا همراه او در مهمانی فرداشب شرکت کنید. خودتان دوست دارید که به آن مهمانی بروید ولی از طرف دیگر هم امتحان فاینال زبان یا کنکور ارشد دارید، و طبق برنامه ریزی که کرده اید،

باید از این زمان برای درس خواندن استفاده کنید!

چه تصمیمی می گیرید؟

تصمیم گیری سخت می شود و سر دوراهی می مانید و به راحتی نمی توانید تصمیم بگیرید.

عمق فاجعه در مورد تصمیم گیری برای بچه هایی که پدر و مادرشان در حال جدا شدن هستند، آنجاست که از آن ها می خواهند خیلی زود تصمیم بگیرند که می خواهند با پدرشان زندگی کنند یا مادرشان!

قطعا همه ما در موقعیت هایی قرار گرفتیم که در آن شرایط،

نمی دانستیم چگونه تصمیم بگیریم و تصمیم گیری سخت ترین کار دنیا بوده،

اما چرا این احساس را داریم؟ چگونه تصمیم بگیریم ؟

چطوری می توانیم مهارتمان در حوزه تصمیم گیری را افزایش بدهیم؟

تصمیم گیری چیست؟ از کجا بدانیم که چگونه تصمیم بگیریم ؟

زمانی که می خواهیم تصمیمی بگیریم معمولا گزینه ها برایمان مشخص هستند،

و ما باید از بین گزینه ها تصمیم بگیریم که کدام یک را انتخاب می کنیم.

اما دقیقا مسئله اصلی از همینجا آغاز می شود که قدرت انتخابمان را از دست می دهیم،

و با وجود اینکه چندین گزینه پیش روی ما هست،

باز هم نمی دانیم که کدام گزینه را انتخاب کنیم.

اما برای اینکه در چنین شرایطی بتوانیم تصمیم درستی بگیریم و انتخاب نهایی خودمان را راحت تر مشخص کنیم،

بهتر است چند نکته مهم و موثر را بشناسیم که در ادامه به آن ها اشاره خواهیم کرد.

موضوع اصلی را مشخص کنید

گاهی که دو شخص در مورد موضوعی به بحث می پردازند،

بعد از گذشت زمانی متوجه می شوند که هردوشان یک حرف را بیان می کنند،

اما شیوه بیانشان متفاوت است به همین دلیل، اصل مطلب حرف های یکدیگر را متوجه نشدند و به بحث و گفت و گو پرداختند.

در صورتی که اگر از همان اول موضوع اصلی را مشخص می کردند نیاز به بحث نداشتند. در مواقع زیادی ما هم دچار چنین سردرگمی می شویم، که نمی توانیم تصمیم گیری کنیم چون موضوع اصلی را نمی دانیم و نمی دانیم که چگونه تصمیم بگیریم؟!

مثلا خانمی می خواهد سرکار برود ولی اطرافیانش (پدر و مادر یا همسر) این اجازه را به او نمی دهند. حالا آن شخص باید بداند که دنبال چه چیزی است؟ دنبال این است که استقلال مالی داشته باشد؟ دنبال این است که وقتش را پر کند؟ دنبال این است که با این کار بتواند در اجتماع حضور داشته باشد و دوستانی داشته باشد؟ یا می خواهد فقط بتواند حرفش را به کرسی بنشاند؟

زمانی که هدف شخص از این تصمیم گیری که داشته، مشخص شد، آن شخص می تواند راحت تر تصمیم بگیرد که چه کاری باید برای رسیدن به خواسته اش انجام بدهد. گاهی هدف شخص این است که فقط بتواند حرفش را به کرسی بنشاند، حالا از طرف اطرافیانش این اجازه را می گیرد که کار کند ولی باز هم نمی تواند تصمیم نهایی خودش را بگیرد که سرکار برود یا نه!

چگونه تصمیم بگیریم؟ مزایا و معایب تصمیم خود را مشخص کنید

اگر برای تصمیمی دودل شدیم و نتوانستیم انتخاب درستی داشته باشیم، بهترین راه این است که مزایا و معایب کاری که می خواهیم انجام بدهیم را مشخص کنیم. من اگر نمی توانم برای شاغل بودن یا نبودنم تصمیم درستی بگیرم، بهتر است مزایا و معایبش را با توجه به شرایط خودم مشخص کنم مثلا؛

مزایای شاغل بودن: استقلال مالی، راحت خرید کردن، وابستگی کمتر نسبت به دیگران، استفاده مفید از وقت، ارتباط برقرار کردن با دیگران در قالب همکار یا دوست و... معایب شاغل بودن: استراحت کمتر، لغو کلاس های سرگرمی، وقت آزاد کمتری داشتن، خستگی بیشتر و...

این مزایا و معایب با توجه به شرایطی که هر شخصی دارد، می تواند متفاوت باشد.

مثلا شاید کسی آزادی کمتری دارد و تمام هدفش این باشد که خارج از خانه باشد، و بتواند کار کند که پول خودش را داشته باشد ولی شخص دیگری،

فقط برای ارضای نیاز روحی خودش سرکار برود و هیچ نیاز مالی و آزادی نداشته باشد. بنابراین، نوشتن مزایا و معایب می تواند کمک کند که با توجه به هدفی که داریم، کدام گزینه را انتخاب کنیم که به هدفمان نزدیکتر باشد و ما را به آنچه در سر داریم، برساند. پس بهتر است تنبلی را کنار بگذاریم و با حل تعارض ها مسیر تصمیم گیری را ساده تر کنیم.

چگونه تصمیم بگیریم ؟ حالا وقت تصمیم گیری است

بعد از انجام این کارها وقت این است که تصمیم خودتان را بگیرید. در این مرحله ممکن است علی رغم تمام مزایا و معایبی که نوشتید و بررسی هایی که انجام دادید، بازهم احساس خوبی نسبت به تصمیمتان نداشته باشید.

در این شرایط دوباره از اول بررسی کنید، شاید یک مزیت دیگر پیدا کردید که تصمیمتان را به سمتی ببرد که دلتان می خواهد، شاید هم ایرادی پیدا کردید که شما را در تصمیم گیری که انجام داده اید، مصمم تر کند.

اما با این وجود بازهم اگر دودل بودید، به احساس تان رجوع کنید.

شاید این توصیه خیلی درست نباشد اما معمولا حس درونی، موضوعی است که می تواند خیلی راهنمای خوبی باشد البته برعکسش هم امکان پذیر است، اما هرکسی با توجه به شرایط خودش می توند تصمیم بگیرد که به احساسش اطمینان کند یا نه!

من وقتی در مورد موضوعی دودل می شوم تا حد امکان احساساتم را دخالت نمی دهم، و سعی می کنم تصمیم منطقی بگیرم ولی وقتی بازهم دودل باشم، سعی می کنم به احساسم رجوع کنم.

بعد از آن هم احساسم را بررسی می کنم، اگر فکر کنم در نهایت نتیجه خوبی برایم دارد، تصمیم گیری می کنم وگرنه خیلی به حسم اکتفا نمی کنم.

هرکسی می تواند برخورد متفاوتی در چنین شرایطی داشته باشد، اما نکته مهم و آخری که باید بیان کنم اینجاست که مسئولیت تصمیممان را به عهده بگیریم، و حتی اگر نتیجه متناسب با آنچه در ذهن داشتیم هم نبود، خودمان را سرزنش نکنیم چراکه تلاش خودمان را انجام داده ایم و مهم ترین کاری بوده که از دستان برمی آمده!