

ترس از تصمیم گیری چندبار تا حالا گریبان گیر شما شده است؟
چندبار تا حالا برایتان پیش آمده که به خاطر ترس از تصمیم گیری موقعیت های خوب زندگیتان را از دست داده اید؟
یا چندبار تجربه کردید که به خاطر همین ترس،
نتوانستید تصمیم درستی بگیرید و اشتباه تصمیم گیری کردید و تا مدت ها درگیر تصمیم اشتباهتان بوده اید؟

چندوقت پیش یکی از دوستانم در مورد ازدواجش،
نتوانست درست تصمیم گیری کند و همه چیز را به دیگران محول کرد.
یعنی به خانواده اش گفت که برایش تصمیم بگیرند،
اما در نهایت خیلی زود از یکدیگر جدا شدند و تا مدت ها تاوان همین تصمیمش را می داد.
تصمیمی که از آن فرار کرده بود و با فرارش نتیجه بدتری را رقم زده بود....
برای اینکه بتوانیم **ترک عادت** کنیم و رفتارهای اشتباهمان را تصحیح کنیم،
بهتر است **تنبلی** را کنار بگذاریم و در راستای اهدافمان گام برداریم.

چرا ترس از تصمیم گیری انقدر مبحث جدی است؟

اصولا ما هروقت قرار باشد تصمیمی بگیریم، به خصوص زمانی که پای تصمیم گیری مهمی در میان باشد،
باید ریسک هایی را بپذیریم یا از برخی مزایا بگذریم.
یعنی چی؟ مثلا اگر من می خواهم شغلی انتخاب کنم و بین دو گزینه شک داشته باشم،
برای اینکه تصمیم نهایی خودم را بگیرم باید از مزایایی که یکی از آن ها دارد،
بگذرم تا بتوانم شغل دیگر که مزایای بیشتری دارد را انتخاب کنم.
یا شاید هردو مزایای یکسانی داشته باشند،
اما یکی از آن ها متناسب با شرایط من باشد، پس باید از دیگری بگذرم.
حالا این گذشتن ممکن است ریسک هایی هم داشته باشد،
مثل اینکه با انتخاب یکی از شغل ها موقعیت های خوبی که شغل دیگر می توانست برایم داشته باشد را نادیده گرفتیم.

پس اصولا **ترس از تصمیم گیری زمانی خودش را نشان می دهد،**
که پای انتخاب مهمی وسط باشد و با انتخابمان کل زندگی مان تحت تاثیر قرار بگیرد،
به همین جهت جزء سخت ترین انتخاب هایی است که هرکسی می تواند داشته باشد.
به خاطر همین ترس از تصمیم گیری به یکی از موضوع های جدی این روزهای زندگیمان تبدیل شده است.

چرا نمی توانیم تصمیم بگیریم؟

برخی افراد دچار نوعی از ترس هستند که بیش از حد از عواقبی که تصمیمشان در پی خواهد داشت، می ترسند. این افراد اصطلاحاً فویبای تصمیم گیری دارند و بهتر است با کمک گرفتن از یک مشاور تلاش کنند این مسئله را برطرف کنند. اما اینکه نمی توانیم در شرایطی تصمیم بگیریم به چند دلیل است؛

کسانی که به خاطر ترس از تصمیم گیری فرار را انتخاب می کنند

فرار کردن از تصمیم گیری یکی از رایج ترین کارهایی است که ممکن است افراد انجام بدهند. وقتی افراد نمی توانند تصمیم بگیرند مدام این تصمیم گیری را با دلایل مختلف به تعویق می اندازند و اینطوری فرار می کنند

یکی دیگر از اقداماتی که این افراد انجام می دهند، این است که تصمیمشان را به شخص دیگری واگذار می کنند. مثلاً خانمی که با همسرش به رستوران رفته و نمی تواند تصمیم بگیرد، که کدام غذا را انتخاب کند در نهایت می گوید هرچی تو بخوری منم همونو میخورم.

این افراد همیشه سعی می کنند تصمیم گیری را به یک شخص دیگر که به او اعتماد دارند، واگذار کنند که به مرور زمان ممکن است فقط اشخاص قدرتمند را برای تصمیم گیری نهایی انتخاب نکنند، و برای هر تصمیم جزئی به دیگران وابسته شوند.

داشتن اضطراب و از بین رفتن تعادل در زندگی

زمانی که تصمیم گیری برای این افراد سخت می شود، دچار اضطراب می شوند و فقط می خواهند، خودشان را از آن وضعیت برهانند که همان فرار از تصمیم گیری می شود، اما اگر مجبور باشند تصمیم بگیرند، ممکن است، اضطرابشان مثل سرگیجه و حالت تهوع خودش را نشان دهد و بازهم نتوانند تصمیم گیری کنند.

البته این ها برخی از حالت هایی است که افراد دچارش می شوند، ولی اضطراب می تواند به شکل های مختلف سراغ چنین افرادی بیاید و زندگی روزمره را با مشکل روبرو کند. بلا تکلیفی که شخص نمی تواند با آن کنار بیاید بر تمام جنبه های زندگی تاثیر می گذارد.

پس چیکار کنیم که ترس از تصمیم گیری در ما از بین برود؟

این ترس بهترین فرصت ها را از افراد می گیرد و برای اینکه درمان شود، بهترین راه مراجعه به مشاور است اما راه هایی برای بهبود این وضعیت وجود دارد.

پذیرش ترس از تصمیم گیری

اینکه تصمیم گیری ترس دارد یک واقعیت است و اگر بخواهیم با این ترس و احساس درونی خودمان بجنگیم، هیچ چیزی جر اضطراب و همان حالات به دست نمی آوریم. زمانی می توانیم ترسمان را کنار بگذاریم که آن را به رسمیت بشناسیم. وقتی بپذیریم که تصمیم گیری واقعا ترسناک است، واقعا عواقب دارد و باید ریسک کنیم، آن وقت می توانیم راحت تر تصمیم بگیریم.

جدول مزایا و معایب تهیه کنید

برای اینکه بهتر و راحت تر بتوانید تصمیم بگیرید یک جدول مزایا و معایبی که تصمیم تان در پی خواهد داشت تهیه کنید.

این جدول به شما کمک می کند بهتر بتوانید بررسی کنید، و از تمام مزایا و معایبی که تصمیم تان ممکن است داشته باشد، آگاه می شوید.

ما معمولا نمی توانیم انتخابی داشته باشیم که صد در صد منفعت یا صد در صد ضرر باشد، همیشه این دو کنار هم هستند اما بهترین کاری که می توانیم، انجام بدهیم این است که تصمیمی بگیریم که منفعت بیشتر و ضرر کمتری داشته باشد.

از دیگران کمک بگیرید

کمک گرفتن از افرادی که قبولشان دارید باعث می شود نظرات دیگران را بشنوید، شاید آن ها قبل از شما در چنین موقعیتی بوده باشند و بتوانند تجربه هایشان را در اختیارتان قرار بدهند. البته موضوع مهم دیگر این است که بالا بردن اطلاعات در این زمینه می تواند موثر باشد، مثلا: اگر روش های شخصیت شناسی دیسک را بشناسید می دانید از چه راه هایی استفاده کنید که نتیجه بهتری بگیرید.

شنیدن حرف ها و توصیه های دیگران می تواند کمک کند، که ترس از تصمیم گیری را خیلی راحت تر کنار بگذارید و تصمیم نهایی خودتان را بگیرید. این نکته را هم بدانید که حتی اگر بهترین تصمیم ها را هم بگیرید، بازهم ممکن است نتیجه با آنچه شما در ذهن دارید یکی نباشد و شکست بخورید.

اما مهم این است که این شکست را به چشم تجربه ببینید نه پایان راه یا اضطراب دوچندان!
سعی کنید در زمان تصمیم گیری کمتر درگیر احساسات شوید و بیشتر با عقل خودتان فکر کنید.
احساسات ممکن است مانع از تصمیم گیری درست ما بشوند،
اما با عقل است که می توان دو دوتا چهارتا کرد و آینده بهتری ساخت!