

# گردنه تصمیم

## مهارت تصمیم‌گیری

پرتوسیف‌اللهی ●●●



### روش‌های تصمیم‌گیری

روش‌های متعددی برای تصمیم‌گیری وجود دارد که فقط یکی از آن‌ها درست است و سایر آن‌ها نه تنها به راه حل مناسبی نمی‌رسند، بلکه می‌توانند مشکلات بیشتری ایجاد کنند.

مهارت تصمیم‌گیری یکی از مهم‌ترین توانایی‌هایی است که در سراسر عمر به آن نیاز داری. هر روز و هر جا که باشی، بر اساس نیازهایت تصمیم‌هایی می‌گیری که می‌توانند شخصی، خانوادگی، آموزشی، معنوی یا اجتماعی باشند. این که چه بخوری، چه بپوشی، کجا بروی، چه کار کنی، چگونه رفتار کنی، چه رشته‌ای بخوانی، وقتت را چگونه بگذرانی، یا کدام هدف را دنبال کنی، مثال‌هایی از انتخاب‌های تو هستند. می‌بینی که بعضی از تصمیم‌ها کوچک و کم‌اثر هستند، ولی بعضی آن قدر مهم هستند که می‌توانند کل زندگی تو را تحت تأثیر قرار دهند. تصمیم‌هایی که در گذشته گرفته‌ای، در وضعیت امروزی تو نقش بزرگی داشته‌اند و تصمیم‌هایی که امروز می‌گیری در آینده‌ات بسیار تأثیرگذار خواهند بود.

دوست خوبم

## انواع تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری منطقی	تصمیم‌گیری تقدیری	تصمیم‌گیری تکانه‌ای	تصمیم‌گیری کورکورانه	تصمیم‌گیری اجتنابی	تصمیم‌گیری احساسی
بر اساس تفکر، ارزیابی و برنامه‌ریزی صورت می‌گیرد و بهترین نوع تصمیم‌گیری است.	فرد اصلاً به ذهنش نمی‌رسد که خودش می‌تواند تصمیم بگیرد و همه چیز را به قضا و قدر نسبت می‌دهد.	بر مبنای هیجان‌هایی مثل خشم ناگهانی صورت می‌گیرد.	فرد اساساً تصمیمی نمی‌گیرد و فقط تصمیم دیگران را اجرا می‌کند.	با امروز و فردا کردن همراه است.	بر مبنای احساساتی مثل ترس، خشم و شادی صورت می‌گیرد.

## مراجعه تصمیم‌گیری منطقی

### ۲ ارزیابی موقعیت و تعیین اهداف

حالا می‌دانی مشکلی وجود دارد که می‌خواهی آن را حل کنی. سپس باید مشخص کنی منظور از حل مشکل چیست و چه زمانی مشکل را حل شده می‌دانی. یعنی برای خودت تعریف کنی معیارهایت برای تصمیم‌گیری موفق و حل مشکل چیست و در چه صورت از نتیجه راضی خواهی بود.

### ۱ تعیین و تشخیص مسئله

هنگامی که با یکی از شرایط زیر مواجه هستی، یعنی با یک موقعیت تصمیم‌گیری روبه‌رو شده‌ای؛ زمانی که:

- مشکلی وجود دارد
- از موضوعی نگران هستی
- بر سر دوراهی قرار گرفته‌ای
- آشفته و پریشان هستی
- از شرایطی که در آن قرار گرفته‌ای ناراضی هستی
- تردید داری
- و ...

فرایند تصمیم‌گیری از همین لحظه آغاز می‌شود.

### ۳ جست‌وجوی انتخاب‌های متنوع

در این مرحله به دنبال راه‌حل‌ها و انتخاب‌های متعدد باش. اگر در حال گرفتن تصمیم بسیار مهمی هستی که ممکن است مسیر زندگی‌ات را تعیین کند، از این مرحله به آسانی نگذر و همه امکانات را در نظر بگیر. هیچ گزینه‌ای را به دلیل این که از امکان‌پذیر بودن آن مطمئن نیستی، کنار نگذار. از گزینه‌هایی که به نظرت بی‌اهمیت می‌رسند نیز غافل نشو، چون ممکن است یکی از آن‌ها بهترین راه‌حل باشد.

برای این کار می‌توانی:

- بارش فکری کنی (در شمارهٔ قبل، با روش بارش فکری برای حل مسئله آشنا شدی).
- اطلاعات متفاوت را جست‌وجو کنی. - با مشورت و راهنمایی، راه‌های متعدد و متنوع بیابی.
- از دیگران کمک بخواهی و ...



### ۴ انتخاب بهترین گزینه برای عمل

حالا وقت آن رسیده است که تک تک انتخاب‌ها را بررسی کنی تا بتوانی بهترین گزینه را انتخاب کنی. برای این کار از خودت پرس «اگر این کار را انجام دهم، چه اتفاق‌هایی ممکن است روی دهد؟»، یعنی پیامدهای مثبت و منفی هر یک از گزینه‌های مرحلهٔ قبل را بررسی کن. در تصمیم‌گیری همواره باید در کنار پیامدهای خوب، بعضی پیامدهای بد را هم بپذیری. اما تصمیم‌گیری موفق به معنای انتخاب راهی است که پیامدهای خوب آن بر پیامدهای بد آن بیارزد.

برای این کار می‌توانی کاغذ و قلمی برداری و از روش زیر استفاده کنی:

انتخاب‌ها: انتخاب ۱: .....

انتخاب ۲: .....

انتخاب ۳: .....

پیامدهای هر انتخاب: مثبت منفی

انتخاب ۱: .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
انتخاب ۲: .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
انتخاب ۳: .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

حالا به هر یک از پیامدهای مثبت و منفی، از ۰ تا ۱۰ نمره بده. اگر آن پیامد کاملاً برایت مهم است، به آن نمرهٔ ۱۰، و اگر اصلاً مهم نیست، نمرهٔ ۰ بده. تصمیم‌گیری نهایی تو می‌تواند بر اساس مجموع نمرات هر گزینه باشد. یعنی هر گزینه‌ای که پیامدهای مثبت بیشتر و پیامدهای منفی کمتری داشته باشد، بهترین راه‌حل موجود است.

### ۵ اجرای تصمیم

بعد از تصمیم‌گیری، باید مسئولیت آن را بپذیری و بر سر آن ایستادگی کنی. یعنی اجازه ندهی مشکلاتی که سر راهت قرار می‌گیرند، تو را از مسیر و هدف اصلی منحرف کنند. تا به این جا، هر کاری که انجام دادی، در حوزهٔ فکر بوده و حالا نوبت اجراست! بهترین تصمیم‌های جهان تا زمانی که به اجرا در نیایند، هیچ فایده‌ای نخواهند داشت. فراموش نکن که خیلی‌ها خوب تصمیم می‌گیرند اما خوب اجرا نمی‌کنند (مانند دانش‌آموزی که برنامهٔ خوب و دقیقی برای درس خواندن دارد، اما همیشه در اجرای آن به امروز و فردا می‌اندازد).

### ۶ ارزیابی نتایج

پس از عملی کردن یک تصمیم، باید نتایج آن بررسی و مشخص شود آیا آن تصمیم برای حل مشکل تأثیرگذار بوده است یا نه؟ اگر ارزیابی نتایج حاکی از آن باشد که مشکل تا حد قابل قبولی برطرف شده است و به هدف‌های مورد نظر رسیده‌ای، فرایند تصمیم‌گیری به پایان رسیده است. در غیر این صورت، باید دوباره به مرحلهٔ ۴ (انتخاب بهترین گزینه) برگردی و گزینهٔ دیگری را انتخاب کنی. شاید با توجه به تجربه‌ای که در این فرایند کسب کرده‌ای، بتوانی گزینه‌های بهتری را هم به فهرست انتخاب‌های اولیه اضافه و این بار یکی از آن‌ها را انتخاب کنی.

اگر پس از همهٔ این تلاش‌ها نتوانستی از عهدهٔ حل مشکل بر آیی، می‌توانی با یک مشاور، روان‌شناس، یا سایر افراد متخصص در زمینهٔ مورد نظر مشورت کنی و از آن‌ها بخواهی تو را یاری کنند.

ولی به خاطر داشته باش که حتی در این حالت هم در نهایت خودت باید تصمیم نهایی را بگیری و اجرا کنی. موفق باشی.