

خیلی از مشکلاتی که در مسیر زندگی با آن مواجه می‌شویم، به واسطه تصمیم‌های نادرستی است که پیش از آن گرفته‌ایم و این به دلیل نداشتن «مهارت تصمیم‌گیری صحیح در لحظه‌های حساس» است

فاطمه انصاری

موضوع باعث تردید و اشتباه در تصمیم‌گیری‌های بعدی‌تان شد.

درست است که مثال در مثال شد، ولی ما حاصل آن این است که: وقتی بتوانیم ریشه و نقطه شروع را پیدا کنیم، نصف امتیاز موفقیت را به حسابمان واریز می‌کنند. برای نیم دیگرش باید به دنبال راه‌حل مقابله با آن بگردیم. این جاست که روان‌شناس‌ها و مشاوران می‌توانند گره‌کوران مشکل را بازکنند. آن‌ها می‌توانند بر اساس ویژگی‌های شخصیتی شما، بهترین راهکارهای خروج از این وضعیت و رسیدن به تصمیم‌گیری قاطعانه را به شما بدهند.

یکی از اصول اساسی ارتباط مؤثر در خانواده، مدرسه و محل کار، توانایی تصمیم‌گیری درست و به‌موقع است. پاسخ‌های هیجانی و شتاب‌زده، نکته قبول نشدن ما در این مهارت هستند. راه حل، «مکت و تأمل» است. در هر شرایطی که بودید، مجازی یا حقیقی، صوتی یا تصویری و ...، اگر از شما سؤالی پرسیده شد که به فکر کردن نیاز داشتید، حتماً فرصت فکر کردن بگیرید. اصلاً مهم نیست جوابتان مثبت است یا منفی. فقط عجله نکنید. جمله «چند لحظه بهم فرصت بده فکر کنم، جوابت رو می‌دم» را برای پاسخ سنجیده‌تر و درست و حسابی‌تر، آویز ذهن‌تان کنید.

در انتها این نکته کلیدی را از من به یادگار داشته باشید. اگر کاری به شما پیشنهاد شد که اطلاعات و تخصص کافی نداشتید، هیچ وقت، تأکید می‌کنم هیچ وقت، بدون تحقیق و مشورت، با حساب اینکه «می‌ریم وسط کار یاد می‌گیریم»، آن را نپذیرید. یادتان باشد، هر تصمیم عجولانه و بدون فکر می‌تواند مشکلات دهشتناکی برایتان به بار بیاورد. دوستان عزیزم، تصمیم‌گیری یک مهارت است که مانند هر مهارت دیگری، با تمرین و آگاهی رشد می‌کند و ما را در مسیر زندگی به سمت انتخاب آگاهانه و سرنوشت بهتر هدایت می‌کند.

تصمیم‌گیری یک مهارت است که مانند هر مهارت دیگری، با تمرین و آگاهی رشد می‌کند و ما را در مسیر زندگی به سمت انتخاب آگاهانه و سرنوشت بهتر هدایت می‌کند

می‌شویم، به واسطه تصمیم‌های نادرستی است که پیش از آن گرفته‌ایم. شاید به دلیل نداشتن «مهارت تصمیم‌گیری صحیح در لحظه‌های حساس»، نمی‌توانیم تصمیم درستی بگیریم و ناکام از دنیا می‌رویم! (البته دور از جانتان). این خطا در تصمیم‌گرفتن، در عوامل متعددی ریشه دارد که می‌توان به ویژگی‌های شخصیتی، باورهای شناختی، اختلال‌های رفتاری و نوع تربیت‌مان اشاره کرد. همچنین عواملی مانند خجالتی بودن، رودربایستی، ترس از دست دادن اطرافیان، یا حتی میل به «قهرمان داستان» شدن، می‌توانند مانع از تصمیم‌گیری آگاهانه ما باشند.

❖ خانم مشاور به اندازه کافی ترس تمام وجودمان را فرا گرفت. حالا راه حل چیه؟

برای اینکه بتوانیم در بزرگ‌های زندگی درست و حسابی تصمیم بگیریم، در مرحله اول باید «خودشناسی» داشته باشیم؛ یعنی ریشه‌یابی کنیم چه عاملی باعث می‌شود در آن بزرگ‌ها تصمیم نادرست بگیریم.

اجازه بدهید از آن مثال‌های راه‌گشایم برای‌تان بزنم. تصور کنید فردی بسیار اهل تعارف و رودربایستی است و همین باعث می‌شود در مقابل خواسته‌های اطرافیان نتواند به سرعت پاسخ مناسب بدهد. اگر بخواهد مشکلش را ریشه‌یابی کند، باید به سراغ خانواده‌اش برود. آیا این ویژگی در خانواده‌اش هم رایج است؟ کسی را در خانواده دارد که او هم با رودربایستی یا هیجانات لحظه‌ای تصمیم می‌گیرد؟ اگر پاسخ‌تان مثبت است، ابتدا به خودتان حق بدهید. باور کنید این اصلاً چیز کمی نیست. باید بپذیرید تقریباً ۳۰ درصد از این عکس‌العمل‌های شما به ژنتان برمی‌گردد. ولی این باعث نمی‌شود از خودتان قطع امید کنید. یادتان باشد، سخت است ولی کار نشد ندارد. به دنبال نقطه شروع این مشکل بگردید. شاید با مرور خاطراتان به یاد بیاورید که این مشکل اولین بار در سن نوجوانی، مثلاً ۱۳ سالگی، خود را نشان داده است. برای مثال، به یاد می‌آورید که در ۱۳ سالگی، یکی از دوستان‌تان در مهمانی تولد به شما سیگار تعارف کرد. در آن لحظه، با خود فکر کرده‌اید: «اگر قبول نکنم، مسخره‌ام می‌کنند و بهم می‌گن بچه‌ننه، ولی اگر قبول کنم، جواب مامان بابام رو چی بدم!»

در آن سال، نظراول از نظر دوستان پیشی گرفت و متأسفانه در آن موقعیت، با یک تصمیم فاجعه‌بار، سیگار را برداشتید. ولی دقیقاً همان زمان ته ذهن‌تان این جمله مدام چرخ می‌خورد که «فقط همین یک بار، مامان اینا چیزی نمی‌فهمند!»

همین یک تصمیم، مثل سنگ کوچکی که درون برف غلت می‌خورد و بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود، راه را برای دروغ‌گویی و پنهان‌کاری باز کرد و شما در چرخه‌ای بی‌پایان گرفتار شدید. این ماجرا به همین جا ختم نشد و بعد از آن، رودربایستی به شکل‌های گوناگون خودش را نشان داد؛ یک بار با چهره «دل کسی رو نشکنم!» و بار دیگر با چهره ... همین

سلامی دوباره به همراهان گرامی و پویندگان راه حقیقت. از صمیم جان برایتان حالی خوش و روحیه‌ای سرشار از آرامش و رشد آرزو مند.

اگر نگاهی به گذشته‌مان کنیم، در تمام سال‌هایی که از خداوند عمر گرفته‌ایم، لحظه‌های شادی در کنار غم و ناخوشی بوده‌اند. گویا این امتحان الهی است و سختی زندگی دقیقاً به همین چیزهایش است. یک وقت‌هایی از این امتحان‌ها سر بلند بیرون آمدیم و صدای فریاد شادی‌مان گوش زمین و زمان را پر کرد، ولی خدا نکند با امدادهای غیبی هم از پس امتحان بر نیاییم. سیل اشکی جاری خواهد شد که از سونامی بدتر است. در تمامی این لحظه‌ها یک سؤال مشترک به ذهنمان خطور می‌کند: «چرا من! (مدل حبیب در زنجیره تلویزیونی لیسانسه‌ها بخوانید؟)»

این چرا باعث شد هیچ وقت آب خوش از گلویمان پایین نرود و مدام به دنبال پاسخی قانع‌کننده، زمین و زمان را زیرورو کنیم. اطرافیانمان، از دوست و معلم گرفته تا رفقای محل و اصغر آقا بقال و حتی کتاب‌های کاغذی و اینترنتی، از این پرسش ما در امان نیستند. اما واقعیت این است که انگار هیچ وقت قانع نمی‌شویم. پاسخی که دنبالش می‌گردیم، خیلی جامع‌تر و جهان‌شمول‌تر از چیزی است که از اطرافیان می‌شنویم.

❖ خانم دکتر شما به‌همون بگید واقعاً چرا؟

ماجرا این است که به عمق این سؤال که برویم، به یک حقیقت بنیادین در زمینه خلقت بشر می‌رسیم و آن این است: «زندگی یک جاده دوطرفه است». ساده‌ترش که بخواهم بکنم، این‌گونه باید بگویم که فقط «من» در این جاده نیستم. دیگرانی هم هستند که باید به آن‌ها توجه کنیم. در دل این تعامل‌هایی که با دنیای بیرون داریم، آنچه درون ماست، بازتاب پیدا می‌کند.

مهارت طلایی برای طی کردن این جاده دوطرفه، «مهارت تصمیم‌گیری صحیح است». خیلی از مشکلاتی که در مسیر زندگی با آن مواجه