



آسیب‌شناسی تردید و چند راه برای تصمیم‌گیری صحیح

استخراج تصمیم‌های طلایی از رودخانه ذهن

تحقیق و کلنجار رفتن با خود بر سر انتخاب نوع وسیله نقلیه بالاخره تصمیمی را اتخاذ کرده و خودرویی را خریداری می‌کند. مشکل آنجا شدت می‌گیرد که تحقیقات او پیرامون کیفیت، امکانات و ویژگی‌های خودرو بعد از انتخاب و خرید هم ادامه پیدا کند و به محض اینکه متوجه شود در جایی اشتباه کرده یا می‌توانسته انتخابی بهتر داشته باشد، هرگز خود را نخواهد بخشید و تا زمان رفع مشکل همیشه نوعی خود درگیری همراه او خواهد بود.

این دسته از افراد برای رفع مشکلات و مسائل به وجود آمده، باید خود را از یکسری تعهدات و تعلقات بیهوده‌ها کرده و کمی راحت‌تر با موضوع برخورد کنند. همچنین دست از چشم و همچشمی و مقایسه کردن خود با دیگران بردارند، البته در جهت رفع اساسی این وسواس فکری مراجعه به روانشناسان، روانپزشکان و متخصصان این حوزه نیز از بهترین گزینه‌های انتخابی است.

■ **توجه بیش از حد به نظر دیگران**

گروهی دیگر نیز هستند که هرگز نمی‌توانند به خود بگویند: «من درست تصمیم می‌گیرم». آنها همیشه نوعی ترس و تردید در وجودشان موج می‌زند. این دسته از افراد توجه بسیار زیادی به حرف و نظر مردم دارند. آنها حتی برای انتخاب‌های کوچک و کاملاً شخصی هم ابتدا سلیقه و نظر اطرافیان را مدنظر قرار داده و بعد مطابق با آن تصمیم‌گیری می‌کنند. بنابراین هرگز از انتخاب خود راضی نخواهند بود و همیشه در حسرت علایق خود باقی می‌مانند و برای مثال ممکن است فردی پالتوی رنگ صورتی را به مشکلی ترجیح دهد. او حین خرید ناگهان با خود تصور می‌کند که شاید دیگران او را مسخره کنند و به عقیده آنان این رنگ جلف باشد. حتماً دختر خاله‌ام با دیدن این

■ ■ ■

■ **مشکلی که ریشه در دوران کودکی دارد**

بعضی افراد گمان می‌کنند هرگز توانایی اتخاذ تصمیمی صحیح را ندارند. این پدیده ممکن است ریشه در تربیت دوران کودکی شان داشته باشد. به‌عبارتی دیگر کودکی که بیش از حد نگرانند و والدین پرخطر هستند و به علت مراقبت بیش از حد پدر و مادر شان هرگز حق گرفتن تصمیمی به آنها داده نشده‌است، رفته‌رفته این باور در ذهنشان شکل می‌گیرد که هیچگاه توانایی تشخیص درست از غلط را ندارند و درص‌خطایشان تقریباً همیشه بالاست. این حس با آنها تا دوران نوجوانی و جوانی باقی می‌ماند و به مرور زمان ریشه‌های مستحکم‌تری در باورشان به خود می‌گیرد. در نتیجه اعتماد به نفس فرد به شدت کاهش پیدا کرده و قدرت تصمیم‌گیری خویش را از دست می‌دهد. برای جلوگیری از این مشکل والدین باید توجه داشته باشند که از همان سنین کودکی برخی تصمیم‌ها را بر عهده فرزندانشان بگذارند. به‌عنوان مثال هنگام خرید لباس به نظر کودکشان هم توجه داشته باشند و مطابق با سلیقه او نیز خرید کنند. تصمیم‌گیری در رابطه با موارد اینچنینی همچون رنگ لباس، سفارش غذا و تغییرات ظاهری را به عهده آنها بگذاریم و البته نظارتی نامحسوس نیز بر رفتارشان داشته باشیم.

■ **احساس گناه و سرزنش در کمال گری‌ای افراطی**

«بهترین‌ها تنها حق و سهم من است». این عبارتی است که همیشه در ذهن برخی وجود دار. بعضی از افراد به شدت و به‌طور افراطی کمال‌گرا بوده و میل دارند همیشه همه چیز در بهترین حالت خود باشند. این رفتار پس از مدتی تبدیل به نوعی وسواس فکری می‌گردد. فرد موردنظر باید توجه داشته‌باشد که عذاب است. ازاین‌رو تصمیم‌گرفتن در مورد مسائل ریز و درشت به شدت برایش دشوار می‌شود، چراکه روحیه خطرپذیری ندارد و اگر بر فرض مثال تصمیمی اشتباه بگیرد، او به شدت از لحاظ روحی آسیب دیده و هرگز خود را نخواهد بخشید. احساس گناه تا مدت‌ها همراهش خواهد بود و مدام خود را به خاطر انتخابش سرزنش می‌کند.

برای مثال خرید خودرو را در نظر بگیرید. فرد کمال‌گرای افراطی به راحتی قادر به انتخاب نبوده و بعد از مدت‌ها

سبک‌زندگی

سبک‌زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



اولین گام برای تصمیم‌گیری صحیح، شناسایی، دسته‌بندی و تشخیص درجه اهمیت موضوع است. ابتدا باید تشخیص داد که میزان اهمیت مسئله موجود تا چه حدی است. آیا این یک انتخاب ساده و قابل تکرار است یا حیاتی بوده و تنها یک بار ممکن است در طول زندگی مان رخ دهد. به هر موضوعی از یک تا ۱۰ نمره دهید و براساس آن حساسیت مسئله را مشخص کنید. سپس باقی‌مراحل تصمیم‌گیری را پیش ببرید. با تعیین میزان اهمیت موضوع می‌توان از شدت توجه و بهادادن به آن کاست یا به آن افزود

فعال کنید. در ادامه به این راهکارها می‌پردازیم.

■ **ابعاد نوع تصمیم خود را شناسایی کنید**

اولین گام برای تصمیم‌گیری صحیح، شناسایی، دسته‌بندی و تشخیص درجه اهمیت موضوع است. ابتدا باید تشخیص داد که میزان اهمیت مسئله موجود تا چه حدی است. آیا این یک انتخاب ساده و قابل تکرار است یا حیاتی بوده و تنها یک بار ممکن است در طول زندگی مان رخ دهد. به هر موضوعی از یک تا ۱۰ نمره دهید و براساس آن حساسیت مسئله را مشخص کنید. سپس باقی‌مراحل تصمیم‌گیری را پیش ببرید. به‌عنوان مثال انتخاب رشته تحصیلی دارای درجه‌اهمیت بسیار بالاتری از انتخاب نوع غذای شام است. با تعیین میزان اهمیت موضوع می‌توان از شدت توجه و بهادادن به آن کاست یا به آن افزود.

■ **تمام گزینه‌های احتمالی را روی میز ذهن بریزید**

پس از مشخص شدن میزان و درجه اهمیت مسئله نوبت به پیشنهادهای احتمالی می‌رسد. مشخص کنید که چند انتخاب و گزینه پیش رویتان قرار دارد. تمامی آنها را که روی میز ذهنتان قرار داده و بهترین‌ها را انتخاب کنید. اگر خواهیم در قالبی ساده این موضوع را واضح‌تر بیان کنیم، می‌توانیم برای مثال اهمیت بسزایی نیز برخوردار است. اینجا گزینه‌های احتمالی که وجود دارند، بسته به مورد استفاده‌ماز کفش تغییر خواهند کرد و توجه‌به این موضوع که کفش انتخابی از نظر ظاهری و کارایی کاملاً مناسب با شرایط جدید باشد از اهمیت بسزایی نیز برخوردار است. گزینه‌های احتمالی در اینجا کفش مناسب کار، مهمانی و ورزش خواهد بود و پس از آن گزینه‌های بعدی شامل رنگ، جنس، سایز پاشنه و تزئینات ظاهری هستند.

■ **جوانب احتمالی موضوع را بررسی کنید**

زمانی که نوع و میزان اهمیت موضوع و گزینه‌های احتمالی مشخص شد، در گام بعدی نوبت به بررسی و تجزیه و تحلیل تمام جوانب و موارد احتمالی می‌رسد.



تصور کنید در حال رانندگی هستید
ناگهان ترمز شما بریده می‌شود.
یک سو جدولی بتنی و سبوی دیگر کودک‌کی ایستاده و بهشت زده خیره ه به شماست.
در این لحظه هر دو گز بنه اشتباه هستند، اما شما ناچارید فرمان را به سمت یکی از این دو بچرخانید.
در این موقعیت اورژانسی تصمیمی سریع و عقلانی در عرض چند ثانیه باید گرفته شود و شما بی شک ضربه به جدول و آسیب به خودرو و خودتان را به تصادف با کودک تریجیح خواهید داد

در حالت کلی می‌توان تصمیم‌گیری را از نظر

نوع به دو دسته انفرادی و گروهی تقسیم کرد. در حالت فردی تنها خود شخص تصمیم‌گیرنده و مسئله کاملاً شخصی است. مثلاً اینکه اعتقادات فرد چه باشد یا در آینده شغل موردنظرش چیست؟ در اینگونه تصمیم‌گیری‌ها به راحتی می‌توانیم بسیاری از موانع را فاکتور گرفته و در افکار خود حل و فصلشان کنیم و نسبت به آنها بی‌اعتنا باشیم. برای مثال فردی که تصمیم به حضور در مهمانی می‌گیرد، مشکل نداشتن پول کافی‌اش را هم با تهیه هدیه کوچکی در ذهنش حل و فصل می‌کند.

در تصمیم‌گیری گروهی تعداد تصمیم‌گیرندگان از دو نفر به بالا خواهد بود. نظرات تک‌تک افراد در جلسات مختلف بیان و توسط دیگر اعضای گروه مورد توجه قرار می‌گیرد. اینگونه تصمیم‌ها و بررسی تمام جوانب نیز از اهمیت بسزایی برخوردار است. افراد گروه سعی در رافع کردن یکدیگر داشته و در نهایت نیز بهترین گزینه توسط جمع انتخاب می‌شود. اینگونه تصمیم‌ها از نظر فردی مسئولیت کمتری دارد و معمولاً هم کمتر کسی در گروه به طور کامل از خود مایه می‌گذارد. مانند جلسات کاری گروه‌های دوستانه.

برخی تصمیم‌ها ریشه احساسی دارند و با توجه به حالات درونی، هیجانات فرد بیشتر از روی احساسات مثبت و منفی به وجود آمده، گرفته می‌شوند. در این نوع از تصمیم‌ها میزان تسلط منطقی بسیار کم بوده و احساس غالب است و به اصطلاح زمانی که دل حسرف اول را بزنند، مغز خاموش می‌شود!

نوع دیگری که در دسته‌بندی انواع تصمیم‌ها جای می‌گیرد، تصمیم‌های اجتنابی است. این حالت بیشتر در انسان‌های مضطرب و پریشان دیده می‌شود و شخص در فرآیند تصمیم‌گیری سعی می‌کند به علت ترس و نگرانی آن‌انجایی که می‌تواند امر تصمیم‌گیری را به تعویق اندازد. این اشخاص همیشه از مسئولیت‌پذیری موضوعات مختلف فراری بوده و آنها را به دست تقدیر و اقبال می‌سپارند. برای مثال می‌توان به افرادی اشاره کرد که همیشه به جای تصمیم واقدام از عبارت «همه چی خودش درست میشه» استفاده می‌کنند.

تصمیم‌هایی نیز اورژانسی هستند و در موقعیت‌هایی خاص بسیار سریع باید اتخاذ شوند و معمولاً هم به دلیل ضیق وقت، بدون عاقبت‌اندیشی و ارزیابی صحیح انجام می‌شوند. فرد در عرض چند ثانیه ناگهان میان اضطراری شدید و انتخاب گزینه‌ای قرار می‌گیرد و دچار افت شدید میزان کنترل بر تفکرات خود می‌شود. مانند تصمیم‌های آنی در لحظات تصادف و حادثه‌های ذهن‌خود را از قبل برای قرار گرفتن در این شرایط آماده کنید تا بتوانید در آن لحظه حیاتی در عرض چند ثانیه خلاصه‌ای از لیست گزینه‌ها و پیامدهای احتمالی را در چشم برهم زنی تصور کنید.

برخی تصمیم‌ها به صورت شانسی گرفته می‌شوند و هیچ معیاری ندارند. حتی عده‌ای هستند که برخی تصمیم‌های بسیار مهم و تأثیرگذار زندگی‌شان را در صورت شانسی می‌گیرند. این دسته از افراد معمولاً مهارت‌های لازم را نداشته یا آن را نادیده می‌گیرند. همه چیز را به تقدیر و سرنوشت سپرده و اقبال خوب یا بدشان را عامل مهم و تأثیرگذار ی در زندگی

نگاه



از تصمیم‌های شانسی تا اورژانسی

مغز خاموش می‌شود

اگر دل حرف اول را بزند!

■ **نادبا اسماعیلی**

مسیر زندگی پر از فراز و فرودهایی است که باید برای پشت سر گذاشتن آنها تصمیم‌هایی درست و عقلانی گرفت. تصمیم‌هایی که ما در طول زندگی می‌گیریم، بسته به شرایط، زمان و ویژگی‌ها بسیار از هم متفاوتند. مهارت تصمیم‌گیری از جمله مهارت‌های نهادینه در ذات انسان است که تقویت و پرورش آن به ما در راستای داشتن زندگی بهتر کمک می‌کند. انسان‌ها در طول روز با اتفاقات ریز و درشتی مواجه می‌شوند که باید در موردشان بهترین تصمیم را در جهت موفقیت اتخاذ کنند. این فرآیند امری به شدت ضروری است که در صورت رعایت اصول و گرفتن پاسخ مثبت باعث پیشرفت، شرایط بهتر و آینده‌ای روشن‌تر خواهد شد، اما آیا تمام تصمیم‌ها شبیه هم هستند؟ آیا شرایط اخذ تصمیم‌گیری همیشه یکسان است؟ در حقیقت نه تنها تصمیم‌ها دارای یک حوزه نیستند، بلکه بسیار هم متغیر بوده و براساس معیارهایی همچون تفکر احساسی، منطقی، مشارکتی، ساده یا پیچیده بودن مسئله، تأخیری، تقدیری و فوری بودن موضوع به دسته‌های گوناگونی تقسیم می‌شوند. با شناخت و فراگیری انواع تصمیم‌گیری‌ها می‌توان در زمان مواجه شدن با شرایط و موقعیت‌های حساس بهترین حالت را از بین تمام گزینه‌های موجود انتخاب کرد.

خود می‌دانند.

فردی را در نظر بگیرید که به صورت سنتنی و به انتخاب والدینش ازدواج کرده و اکنون در زندگی مشترک خود مشکلاتی دارد. از آنجایی که او برای انتخاب همسر کوچک‌ترین زحمتی هم به خود برای شناخت همسر نداده و به طور کلی به شناسش تکیه کرده، به جای رسیدگی و حل و فصل کردن مسائل تقصیر را گردن بخت بر گشته‌اش می‌اندازد و ماجرا را نیز به حال خودش رها می‌کند.

دسته دیگر، تصمیم‌های طبعانه است که تصمیم و انتخاب فرد تحت‌الشعاع تفکر و تصمیم دیگران قرار می‌گیرد و فرد اراده و اختیاری از خود ندارد. مانند زمانی که رئیس شرکت از شما می‌خواهد دستور اخراج فردی را به نوشتن برساند. در این شرایط شما از دستور اطاعت کرده و مطیع ریاستان هستید و فقط نحوه بیان و ابلاغ آن به فرد موردنظر تحت اختیار و انتخاب شماست. گاهی براساس توقعات و خواسته‌های دیگران، اعتماد به نفس پایین و ترس بالا از اشتباه کردن و... از زیر بار مسئولیت‌شانه خالی کرده و جمله «هر چی شما بگوید» اربابن می‌کنیم.

خطراتک‌ترین نوع در انواع تصمیم‌گیری‌ها، تصمیم‌های تکانه‌ای هستند. این دسته از تصمیم‌ها بدون عاقبت‌اندیشی و در قالب حسی ناپایدار و بدون در نظر گرفتن تمام جوانب و پیامدهای احتمالی اتخاذ می‌شوند و به نوعی می‌توان گفت از گروه تصمیم‌های احساسی هستند، با این تفاوت که دارای شدت بیشتری‌اند. فرد در لحظه تصمیم‌گیری سرشار از حسی منفی یا مثبت بوده یا قصد قدرتنمایی و نشان دادن برتری و شجاعت خود به دیگران را دارد. در اینگونه موارد با گذر زمان خود شخص نیز از انتخابش تعجب کرده و مدام از خویش می‌پرسد: «چرا شد که من این کار رو کردم؟» برای مثال در حین مشاجره فرد از روی احساسات منفی‌ای که در آن لحظه دارد و برای نشان دادن قدرت ناگهان اقدام به قتل می‌کند یا فردی در جشنی بنا بر احساسات مثبت و هیجانات فراوانش کادوی میلیونی هدیه می‌دهد و تمام حساب خود را خالی می‌کند. هر دو شخص پس از مدتی اظهار ندامت کرده و از کار خود تعجب می‌کنند. زمانی که در این شرایط قرار گرفتیم بهتر است قبل از هر اقدامی لحظه‌ای چشمانمان را ببندیم و نفسی عمیق بکشیم. خود را آرام کرده و با کنترل خویش نگاهمی‌دوباره به موضوع داشته باشیم.

تصمیم‌های منطقی و عاقلانه از بهترین نوع است. چون فرد با توجه به تمام جوانب و با در نظر گرفتن اطلاعات کافی دست به تصمیم‌گیری می‌زند. همچنین تسلط کاملی بر احساسات و هیجانات درونی خود داشته و زمان نیز برای بررسی موضوع کافی است. البته گزینه خطا را هرگز نمی‌توان حذف کرد، اما با رعایت اصولی صحیح بهترین‌را می‌توان انتخاب کرد. ما در طول زندگی خود بارها در قالب تمام دسته‌بندی‌های ذکر شده قرار گرفته و دست به اتخاذ تصمیمی زده‌ایم. اینکه دفعه بعدی در چه شرایطی و جزو کدام دسته قرار می‌گیریم اهمیت چندانی ندارد. مهم این است که اکنون با مطالعه این نوشتار بتوانیم گزینه بهتری را انتخاب کنیم.