

مقدمه:

به نظر شما عامل اصلی موفقیت یک فرد در کارهای خود چیست؟ شاید پشتکار و تلاش مداوم، شاید انگیزه بالا، شاید هوش و ذکاوت او و شاید تخصص بالایی که او می‌تواند در کارهای خود داشته باشد. آری هر کدام از موارد بالا می‌تواند پاسخ درستی به سوال فوق باشند. عجله نکنید، لطفاً تمثیل زیر را بخوانید.

حکایت مرد چوب بر:

مردی قوی هیکل، در یک کارگاه چوب بری استخدام شد و تصمیم گرفت چوب کار کند. روز اول ۲۰ درخت برید. رئیس کارگاه به او تبریک گفت و او را به ادامه کار تشویق نمود. روز بعد با انگیزه بیشتری کار کرد. ولی ۱۶ درخت برید. روز سوم بیشتر کار کرد اما فقط ۱۰ درخت برید. به نظرش آمد که ضعیف شده است. نزد رئیس کارگاه رفت. عذرخواهی کرد و گفت: نمی‌دانم چرا هر چه بیشتر تلاش می‌کنم کمتر نتیجه می‌گیرم. رئیس پرسید: آخرین بار تبرت را کی تیز کردی؟ او گفت برای این کار وقتی نداشتم و تمام مدت مشغول بریدن درختان بودم.

در تمثیل بالا مرد قوی هیکل، بجای انتخاب تصمیم مناسب یعنی به موقع تیز کردن تبر، تصمیم غلط و سطحی تمرکز بر کار بصورت فشرده و با انگیزه بالا را گرفته بود. خواننده عزیز تصمیم‌گیری این قدر در زندگی تاثیر دارد. بدون تصمیم مناسب، هدف‌گزینی صحیح ممکن نیست. آیا تابلال دقت کرده‌اید که فعالیت مقدس نماز بعد از نیت، وارد واجبات خود می‌شود؟ و آیا چرایی آن را تاکنون از خود سوال کرده‌اید؟ واقعیت این است که نیت، مناسب‌ترین و قطعی‌ترین تصمیم برای همه گام‌های بعدی نماز است.

تکلیف ۱:

خواننده عزیز! لطفاً تصمیم‌هایی را که در طول هفته گذشته گرفته‌اید را فهرست نمایید.

- ۱-
- ۲-
- ۳-
- ۴-
- ۵-

مهم نیست که شما در زندگی با مشکل، دردسر، گرفتاری و انتخاب روبرو شوید بلکه مهم آن است که در مواجهه با این گونه موقعیت‌ها بتوانید به شیوه‌ای صحیح عمل کنید.

برخی از افراد حتی قادر به برطرف کردن مسائل روزمره خود نیستند و در مقابل کوچک‌ترین انتخاب، دچار پریشانی و دستپاچی، آشفتگی و ناراحتی می‌شوند. در مقابل این گروه، افراد دیگری نیز وجود دارند که حل مسائل و مشکلات متنوع و مواجهه با موقعیت‌های تصمیم برانگیز، نه تنها در درون آنها آشوب بوجود نمی‌آورد بلکه آنها را به آن سطحی از خود آگاهی می‌رساند که نقاط ضعف خود را مرتفع سازند. علت عمده موفقیت این افراد آن است که به هنگام روبرو شدن با مشکلات و گرفتن یک تصمیم از روش منظم و مرحله به مرحله استفاده می‌کنند حال آنکه افراد گروه اول فاقد این توانمندی هستند.

تکلیف ۲:

خواننده عزیز! به نظر شما ویژگیهای افرادی که در موقعیت‌های متعدد تصمیم‌گیری، ضعیف عمل می‌کنند چیست؟

- ۱-
- ۲-
- ۳-
- ۴-
- ۵-

ویژگی‌های اصلی افرادی که در تصمیم‌گیری ضعیف هستند:

- بجای تصمیم‌گیری مناسب، وجود مشکل را دلیل بر ضعف، بی‌کفایتی، بی‌لیاقتی و نادانی خود می‌دانند.
- بجای تصمیم‌گیری مناسب، مرتب خود را سرزنش و ملامت می‌کنند.
- روش معمول آنها اجتناب یا فرار از مشکل است.
- معمولاً تصمیم‌های خود را بدون اندیشه و به صورت تکانشی می‌گیرند.
- فرصت بحث کردن در مورد تصمیم به خود نمی‌دهند.
- نه احساس نیاز می‌کنند و نه می‌توانند پیامدهای تصمیم خود را پیش‌بینی نمایند.

نتیجه این که همه ویژگی‌های فوق دست به دست هم می‌دهند تا هیجانهای ناخوشایند در افراد ضعیف فعال شود. یعنی ناامید و غمگین می‌شوند و در نهایت احساس درماندگی می‌کنند.

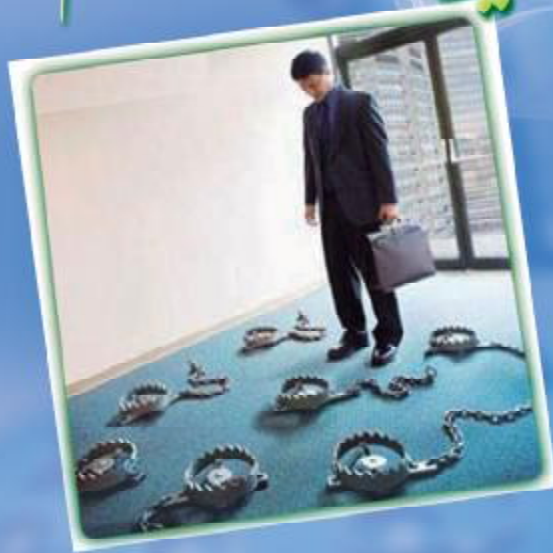
عوامل موثر در تصمیم‌گیری:

- **شخصیت فرد:** معمولاً شخصیت‌های سرسخت تصمیم‌های درست و به موقع اتخاذ می‌کنند.
- **عوامل محیطی:** مثلاً خانواده‌ها و بافت‌های حمایت‌کننده، فرد را وادار به اتخاذ تصمیم‌های درست‌تری می‌نمایند.
- **میزان اطلاعات:** تصمیم‌های خوب و منطقی بر داده‌های واقعی استوارند.
- **میزان پاداش و تنبیه:** هرچه تصمیم‌ها منجر به پاداش بیشتر شوند موثرترند.
- **اهمیت موضوع:** موضوع‌های مهم و پراهمیت تصمیم‌های جدی‌تری را می‌طلبند.
- **شفافیت موضوع:** برای تصمیم‌های جدی‌تر حتی المقدور باید موضوع را بطور شفاف تعریف کرد.
- **درک درست موقعیت:** برای اتخاذ تصمیم‌های منطقی تلاش کنید موقعیت را همانطور که هست ارزیابی کنید.
- **عدم ترس از خطر کردن (ریسک کردن):** موفقیت‌های بزرگ پیامد تصمیم‌های بزرگ هستند.

سبک‌های تصمیم‌گیری:

- **تصمیم‌گیری احساسی:** مبنای انتخاب تصمیم آن است که احساس فرد چه چیز را درست می‌داند، تأکید بر حس درونی است و بالآخره ملاک نهایی این است که فرد چه حس می‌کند نه این که چه فکر می‌کند.
- **تصمیم‌گیری اضطراری:** فرد تحت تاثیر تعارض و استرس تصمیم‌گیری، به حدی مضطرب و برانگیخته می‌شود که کارآمدی تصمیم‌گیری وی کاهش می‌یابد. فرد نمی‌تواند اطلاعات مربوط را به میزان کافی در نظر گرفته و پردازش نماید. نهایتاً برای فرار از فشار، یکی از راه‌ها را انتخاب می‌کند.
- **تصمیم‌گیری اجتنابی:** فرد لزوم تصمیم‌گیری را انکار می‌کند. امیدوار است که همه چیز خود به خود درست شود. به تکنیک‌های به تأخیر انداختن مثل امروز و فردا کردن متوسل می‌شود و هدف نهایی حفظ آسایش روان شناختی کوتاه مدت است.
- **تصمیم‌گیری تکانه‌ای:** فرد به سرعت بر مبنای تکانه‌های ناگهانی تصمیم می‌گیرد، به ارزیابی آرام و منطقی حقایق نمی‌پردازد و معمولاً خودش هم از این تصمیم‌گیری تعجب می‌کند.

آشنایی با مهارت تصمیم گیری



- با حفظ و تقویت اعتماد به نفس در مسائل شخصی اجازه ندهید دیگران به جای شما تصمیم بگیرند.
- مسؤلیت پیامدهای تصمیم خود را شخصاً بر عهده بگیرید.
- هیجان های خود را کنترل کنید تا تصمیم های درست تری بگیرید.
- در تصمیم های خود به همه جوانب موضوع فکر کنید.
- قبل از اجرای یک تصمیم، پیامدهای مثبت و منفی آن را ارزیابی کنید و نمره بدهید.
- نسبت به مساله نگاه مثبت و توأم با تفکر داشته باشید.
- فرصت تصمیم گیری دیگران بویژه همسر و فرزندان خود را رعایت کنید.
- شهامت تصمیم گیری داشته باشید.
- به عوامل موثر در تصمیم گیری مانند اطلاعات درست، عوامل فرهنگی و بویژه مذهب توجه نمایید.
- هدف های کوتاه مدت و بلند مدت خود را در کلیه شئون زندگی مشخص کنید.
- زندگی نامه بزرگان مرتبط با مساله تصمیم گیری خود را مطالعه کنید.

نتیجه گیری:

ما هر روز مجبور به تصمیم گیری های کوچک و بزرگ هستیم. مانند کجا برویم؟ چه بخوریم؟ چه بپوشیم؟ یا فلانی چگونه حرف بزنیم؟ به چه کسی رای بدهیم؟ هنگام عصبانیت چکار بکنیم؟ چه شغلی، دوستی و یا همسری را انتخاب کنیم؟ تصمیم گیری قضاوت و انتخاب بین دو یا چند چیز و یا راه حل است که هر کس در زندگی شخصی، محیط کار و اجتماع خود با هر مقام و مسؤلیتی که باشد انجام می دهد و گاه می تواند بسیار مهم و حیاتی باشد. تصمیم گیری نشانه رشد و بلوغ مسؤلیت پذیری افراد است. تصمیم گیری درست و منطقی موجب شادابی و احساس موفقیت در فرد شده و سازگاری و اعتماد به نفس او را افزایش می دهد. بنابراین باید تصمیم گیری منطقی را آموخت.

منابع:

۱- ناصری، حسین (۱۳۸۲) جزوه آموزش مهارت های زندگی، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علم و صنعت، ایران- تهران.

2- Botvin, Gilbert, (2000). Life skill training, Princeton Health Press Inc.
3- [http://www.tebyan.net/social/house-family/life knowledge/2007](http://www.tebyan.net/social/house-family/life%20knowledge/2007)

- **تصمیم گیری مطعینانه:** فرد بر اساس انتظارات دیگران تصمیم می گیرد، ویژگی اصلی این سبک، انفعال است. معمولاً دیگران تصمیم ها را تحمل می کنند و فرد تنها از عبارت «نمی دانم» هر چه شما بگویند» استفاده می کند.
- **تصمیم گیری اخلاقی:** مبنای انتخاب تصمیم یک کد اخلاقی است این کد اخلاقی می تواند مذهبی و یا اصول اخلاق شخصی باشد.
- **تصمیم گیری منطقی:** فرد با آرامش و به کارگیری خرد، بی طرفانه و با توجه به هدف، به بهترین انتخاب دست می زند. فرد به خرد و زمان آگاهی داشته و به اطلاعات، اهداف و ارزشها و نیز به پیامدها و خطرات احتمالی توجه دارد. (ناصری، ۱۳۸۲)

مراحل تصمیم گیری منطقی:

- مرحله اول، مواجه شدن با تصمیم. معمولاً ذهن فرد نسبت به اطلاعات داخلی و خارجی باز است.
- مرحله دوم: خلق حق انتخابها. معمولاً فرد فرصت های متعددی برای انتخاب فراهم می کند.
- مرحله سوم: ارزیابی پیامد پیش بینی شده حق انتخابها. بررسی تطابق و هماهنگی تصمیم ها با ارزش های حاکم بر جامعه
- مرحله چهارم: متعهد کردن خود به یک تصمیم. بیان شفاف اهداف، طراحی بهترین راه حل و توجه و به خاطر سپردن پاداش های حاصل از تصمیم در این مرحله اتفاق می افتد.
- مرحله پنجم: طرح ریزی برای چگونگی تصمیم. ریز کردن کارها، مشخص کردن چارچوب زمانی، در نظر گرفتن راه های مختلف اجرای تصمیم. پیش بینی مشکلات و موانع، تشخیص منابع حمایت کننده و نوشتن طرح عمل در این مرحله اتفاق می افتد.
- مرحله ششم: اجرای تصمیم. تعارض های پس از تصمیم، عذر و بهانه نیاوردن برای پیامدها، بازبودن به باز خورد، پاداش دادن به خود، کنار آمدن با چالش، نومیادی و درماندگی، موارد موجود در این مرحله هستند.
- مرحله هفتم: ارزیابی پیامدهای واقعی اجرای تصمیم. یک تصمیم گیر منطقی در نهایت آنچه که در اثر تصمیم اتفاق می افتد را به طور واقعی ارزیابی می کند. (تبیان، ۲۰۰۷)

راه کارهای تصمیم گیری درست و منطقی:

- در هر تصمیم گیری قطعاً افراد متخصص تر، ماهرتر و با تجربه تر از شما وجود دارد پس با آنها مشورت کنید.
- در تصمیم های خانوادگی و گروهی بهتر است نظر تمامی اعضای گروه لحاظ شود شما هم این کار را انجام دهید.
- برای یک تصمیم منطقی سعی کنید خود آگاهی خودتان را افزایش دهید.