

مقدمه:

تصمیم‌گیری بخش مهمی از زندگی شخصی و شغلی هر یک از ما را تشکیل می‌دهد. تصمیم‌گیرندگان افرادی هستند که مسئولیت قضاوت یا انتخاب بین دو یا چند راه حل و یا پدیده را به عهده دارند و این قضاوتها و انتخابها چه در زندگی شخصی و چه در محیط کار، با هر پست و مسئولیت، گاه می‌تواند بسیار مهم و حیاتی باشد. همه ما هر روز تصمیم‌هایی می‌گیریم که بعضی از آنها بسیار مهم هستند و البته برخی نیز اهمیت کمتری دارند. برخی از این موقعیتهای تصمیم‌گیری فوری و اضطراری بوده و برای برخی دیگر زمان و فرصت بیشتری وجود دارد. به عنوان مثال برای یک نوجوان تصمیم‌گیری در مورد اینکه ادامه تحصیل دهد یا نه آن را کنار گذاشته و به دنبال شغلی باشد، یا تصمیم‌گیری برای اینکه آیا پیشنهاد دوستش را برای پرداخت نکردن هزینه ساندویچی که مصرف کرده اند قبول کند یا نه! بسیار مهم هستند. تصمیم‌گیری شاخص بسیار مهمی برای شناخت رشد عقلی، عاطفی و اجتماعی و روانی افراد می‌باشد، بنابراین برای افرادی که به چنین رشدی نرسیده اند، احتمال بیشتری وجود دارد اجازه دهند دیگران برای آنان تصمیم‌گیری کنند. افرادی که درست تصمیم می‌گیرند، یعنی همه جوانب را سنجیده و تلاش می‌کنند به پیش‌بینی نتایج احتمالی تصمیم‌گیری خود دست پیدا کنند، احتمال موفقیت خود را افزایش می‌دهند و در نتیجه احساس رضایت بیشتری از خود خواهد

داشت و مسلماً پی‌آمد چنین احساسی، اعتماد به نفس بیشتر و روحیه شادتر خواهد بود و این حالت نه تنها تصمیم‌گیرنده را، بلکه اطرافیانش را نیز به استفاده از چنین فرآیندی تشویق می‌نماید. بنابراین می‌توان پیش‌بینی کرد با بدست آوردن و افزایش مهارت تصمیم‌گیری، بهداشت روانی فرد و اعضای خانواده ارتقاء پیدا کند.

انواع تصمیم‌گیری:

۱. ساده: تصمیم‌گیری‌هایی که در مورد مسائل روزمره و عادی زندگی گرفته می‌شود. مثل انتخاب مسیر خاص برای رفتن به سرکار.
۲. اضطراری: تصمیم‌هایی هستند که در شرایط اضطراری، وقتی که به طور ناگهانی با مساله‌ای مواجه می‌شویم اتخاذ می‌کنیم.
۳. احساسی: تصمیم‌هایی هستند که بر اساس واکنش‌های هیجانی مثل احساس ترس، نگرانی، غم و ... گرفته می‌شود. مانند کمک به دیگران در شرایط بحرانی و خاص مانند وقوع زلزله یا سیل، مرگ بستگان و ...
۴. آنی: تصمیم‌هایی هستند که در شرایط غیرمترقبه گرفته می‌شود. مثل زمان پدیدار شدن یک اتومبیل در مسیر حرکت اتومبیل ما که اتخاذ بهترین تصمیم و رفتار می‌تواند ما را از صحنه‌ی تصادف دور نماید. در این نوع تصمیم‌گیری معمولاً اولین راه‌حلی که به ذهن‌خطور می‌کند انتخاب و اجرا می‌شود.

۵. تقدیری: زمانی که فرد از قدرت و مهارت تصمیم‌گیری کم بهره باشد. تصمیم را به شانس وا می‌گذارد مانند فردی که پاسخ صحیح سوال چهارگزینه‌ای را نمی‌داند ولی یکی از گزینه‌ها را علامت می‌زند.

۶. تأخیری: گاهی فرد برای فرار از تصمیم‌گیری چالش برانگیز آن را به تأخیر می‌اندازد، مانند کار امروز را به فردا انداختن است.

۷. تصمیم‌گیری منطقی و اساسی: تصمیم‌گیری‌هایی هستند که نیازمند به تعمق و تفکر بیشتری هستند. زیرا اثرات آن تا مدت‌های طولانی زندگی فرد را تحت الشعاع خود قرار می‌دهند، مثل انتخاب همسر، رشته تحصیلی، شغل و ... این نوع تصمیم‌گیری عموماً براساس واقعیات صورت می‌پذیرد.

۱۵ راهکار در تصمیم‌گیری درست و منطقی

۱. در تصمیم‌گیری بهتر است با افراد آگاه، متخصص و باتجربه مشورت نماییم.
۲. در مورد تصمیمات گروهی یا خانوادگی بهتر است نظر تمامی افراد گروه را نیز جویا شویم.
۳. برای این که تصمیم‌گیرنده‌ی خوبی باشیم، سعی کنیم خودآگاهی خود را افزایش دهیم.
۴. در مورد مسائل شخصی با حفظ و تقویت اعتماد به نفس، اجازه ندهیم، نظر دیگران برای ما تصمیم بگیرند.
۵. مسئولیت پیامدهای تصمیم‌خود را شخصاً برعهده بگیریم.

آشنایی با مهارت‌های زندگی «تصمیم‌گیری»

تهیه کننده:
ف - بخشی
کارشناس مددکاری اجتماعی

۱۵. مطالعه‌ی زندگی‌نامه‌ی انسان‌های موفق در عرصه‌ی علم و ادب و اقتصاد و ... می‌تواند زمینه‌ی تصمیم‌گیری‌های مناسب‌تر را در فرد مهیا سازد.

کلام آخر

برای رسیدن به اهداف باید بهترین تصمیم را گرفت. ما زندگی روزمره خود را خلق می‌کنیم و تصمیم‌گیری ابزاری است که برای شکل دادن به یک آینده مثبت از آن استفاده می‌نماییم. اگر چه همه‌ی ما تصمیم‌گیری می‌کنیم ولی همیشه تصمیم‌های هوشمندانه نمی‌گیریم. در واقع همه تجربه‌ای از یک تصمیم‌گیری غلط داریم که منتهی به پیامدهای ناخوشایند شده است. برخی از تصمیم‌های غلط درباره موضوعات کم‌اهمیت هستند و بنابراین، پیامدهای ناخوشایند آن نیز چندان جدی نیست و ناراحتی مربوط به آن چندان طول نمی‌کشد. ولی تصمیم‌گیری‌های بسیار مهم‌تری نیز در زندگی وجود دارند که اگر غلط انجام شوند، پیامدهای ناخوشایند آن تا آخر عمر باقی می‌ماند.

۶. با مدیریت و کنترل هیجان‌های خود تصمیمات منطقی‌تری بگیریم. «هنگام خشم، نه تصمیم، نه تنبیه، نه دستور».

۷. در تصمیم‌گیری‌های خود به تمام جوانب موضوع توجه کنیم.

۸. سعی کنیم قبل از اجرای تصمیم خود پیامدهای مثبت و منفی آن را بررسی کنیم و امتیاز بدهیم.

۹. نگاه مثبت، توأم با تفکر و شناخت باعث می‌شود که تصمیم‌های درست‌تر و منطقی‌تر بگیریم.

۱۰. فرصت تصمیم‌گیری را از دیگران به ویژه فرزندانمان دریغ نکنیم و به آن‌ها اجازه دهیم در مسائل مربوط به خودشان تمرین تصمیم‌گیری داشته باشند.

۱۱. شهامت تصمیم‌گیری را در خود و دیگران تقویت کنیم.

۱۲. به عوامل موثر در تصمیم‌گیری مانند اطلاعات درست، تأثیر فشار گروه‌ها و دوستان، هنجارهای (جامعه، فرهنگ، مذهب)، رسانه‌های جمعی و ... توجه نماییم.

۱۳. به منظور جلب توجه فرزندان به پیامدهای هر تصمیم‌گیری در مورد برخی از مخاطره‌آمیزترین تصمیم‌های دوره‌ی نوجوانی با آن‌ها گفتگو کنیم.

۱۴. هدف‌گذاری در زندگی، مقدمه‌ی تصمیم‌گیری است. به عبارت دیگر افرادی که اهداف کوتاه و بلندمدت خود را در کلیه‌ی شئون زندگی مشخص کرده باشند، راحت‌تر و مناسب‌تر تصمیم می‌گیرند.