

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

یادگیری مهارت های زندگی

داستان مهارت تصمیم گیری

(تصمیم گیری فردی)



نوشته ی:

بی تا علیزاده

کلاس: پنجم ابتدایی

مدرسه غیر دولتی فروغ دانش

اسفند ۹۸

به نام خدا

کلید خانه را از کیفم در آوردم و وارد خانه شدم، وای چه بوی غذایی؛ بوی قرمه سبزی فضای خانه را پر کرده بود. چقدر گرسنه بودم و نمی دانستم؛ امروز زنگ های تفریح همش با بیچه ها بازی کردم، اصلا خوراکی هایم را از کیفم در نیاوردم. مقنعه ام را از سرم در آوردم، انگشتانم را لای موهایم کردم و سرم را حسابی خارانددم. به سمت اتاقم رفتم تا لباسهایم را عوض کنم که صدای کلید انداختن مامان را به در خانه شنیدم همیشه من چند دقیقه ای زودتر از مامان به خانه می رسم. مثل همیشه ناهار را با هم خوردیم و من به سراغ کیفم رفتم تا تکالیفم را انجام دهم وقتی دفترم را باز کردم موضوع های داستان نویسی را که امروز در مدرسه مطرح شده بود را دیدم؛ تقریباً چهارده موضوع بود؛ کدام را باید انتخاب میکردم! گیج و مبهوت موضوعات را نگاه می کردم که صدای مامان را شنیدم:

- چته دخترم به چی خیره شدی!؟

- مامان نمی دونم چی باید بنویسم از طرف مدرسه چند موضوع برای داستان نویسی مطرح شده از

یه طرف خیلی دوست دارم شرکت کنم و از طرف دیگه نمی دونم کدام را انتخاب کنم؟

مامان به موضوعات نگاهی انداخت و گفت:

- میدونی دخترم این موضوعات مربوط به مهارت های ده گانه ی زندگی هستند که انسانها باید در

زندگی خود داشته باشند و خیلی ساده است، تو اونو رو انتخاب کن که فکر می کنی در تو وجود

داره و خوبه که بقیه هم داشته باشند، یا بر عکس در تو وجود نداره و باید راهی رو پیدا کنی و در

خودت به وجودش بیاری و یا موضوعی رو انتخاب کن که فکر میکنی کمتر دربارش صحبت

میشه و همه باید بدونند و درباره اون شروع به نوشتن کن.

مامان دستش رو روی زانوش گذاشت تا بلند شه و بره که صدای من بلند شد:

- عه! مامان کجا میری نگفتی من کدوم رو انتخاب کنم.

مامان در حالی که چشمش رو گرد کرده بود گفت واقعا که! پس من برای کی داشتم توضیح می دادم؟

و بلند شد ایستاد.

- مامان اما من نمیدونم چی بنویسم...

مامان که انگار صدای منو نشنیده بود راهش رو گرفت و رفت توی آشپزخونه. وای خدا چقدر عصبانی بودم. دفترم رو محکم بستم و زیر لب گفتم اصلا شرکت نمی کنم. وهمونجا کنار وسایلم دراز کشیدم و چشمم رو بستم، میچ دستم رو روی پیشانیم گذاشته بودم و با حرص با خودم میگفتم چی میشد مامان به من میگفت چی باید بنویسم و چیکار کنم، دیروز هم که میخواستم لباس بخرم مامان اصلا به من نمیگفت کدوم رنگ از اون لباس رو بخرم، آه از دست این مامان همیشه میگه باید خودت تصمیم بگیری... چشمم رو که باز کردم دیدم پتو روم کشیده شده فهمیدم خوابم برده و مامان مثل همیشه روم پتو انداخته.

یک ساعتی خوابیده بودم، دیگه عصبانی هم نبودم. پتو رو جمع کردم و رفتم سر تکالیفم وقتی همه ی تکالیفم رو انجام دادم عصر شده بود، بابا هم از سر کار رسید، دو ساعتی با مامان پیش بابا بودیم و حرف می زدیم که مامان گفت:

- خوب دخترکم آخرش چه موضوعی رو انتخاب کردی؟

- هیچی مامان اصلا شرکت نمیکنم.

- ای بابا؛ چرا آخه؟!

- آخه نمیدونم چه موضوعی رو انتخاب کنم.

بابا گفت:

- موضوع چیه؟ راجع به چی صحبت میکنید؟

مامان هم برای بابا درباره ی داستان نویسی توضیح داد و در آخر هم با غیض گفت:

- هیچی دیگه مثل همیشه نمیتونه تصمیم بگیره .

من که بهم برخورد بود گفتم :

- یعنی چی مامان؛ چرا اینجوری میگی؟!

که دیدم بابا بغلم کرد و گفت:

- قهر نکن دختر گلم! مامان حق داره هیچ به خودت دقت کردی؟ دیروز هم به خاطر اینکه نمی

تونستی رنگ لباس مورد نظرت رو انتخاب کنی اون لباس رو نخریدی و انتظار داشتی مامان به

جای تو تصمیم بگیره! و حالا امروز هم به خاطر اینکه نمیتونی تصمیم بگیری و موضوعی رو

انتخاب کنی می خوام از کاری که دوست داشتی صرف نظر کنی. دخترم این راهش نیست

روزهای قبلت رو هم به یاد بیار خیلی از چیزهایی بودن که تو به خاطر اینکه نمیتونستی تصمیم

بگیری ازشون انصراف دادی و خودت رو محروم کردی!. من فکر میکنم برو و خیلی جدی

موضوعات داستان نویسی رو بررسی کن و با جدیت تصمیم بگیر و درباره ی یکیشون بنویس.

خلاصه بعد از اینکه بابا حسابی من رو روی پاهاش نشوند و موهام رو نوازش کرد من به سراغ دفترم رفتم

و دوباره موضوعات رو نگاه کردم و همینطور که داشتم به حرف های مامان و بابا فکر میکردم؛ یکی از

موضوعات توجه من رو به خودش جلب کرد! مهارت تصمیم گیری.

چقدر جالب این همون چیزیی که در من نیست و خیلی هم ندیدم جایی ازش حرف زده بشه، چیزی که من به خاطر نداشتنش گاهی محروم شدم.

دیگه وقت خوابیدن بود؛ اما خوش حال بودم، موضوعم رو پیدا کرده بودم و تصمیمم رو گرفتم تا فردا کلی درباره این موضوع تحقیق کنم تا بتونم داستان خوبی بنویسم.

فردای آن روز در مدرسه از معلممان و معلم پرورشی کمی سوال پرسیدم و ظهر هم که به خانه آمدم با گوشی مامان کمی در گوگل سرچ کردم و کمی هم از بابام درباره ی مهارت تصمیم گیری پرسیدم و چیزهای جالبی دستگیرم شد.

وقتی از بابا پرسیدم تصمیم گیری یعنی چی؟ بابا در این باره گفت:

- تصمیم گیری یعنی اینکه ما در زندگی روزمره مدام در حال انتخاب کردنییم؛ انتخاب یک گزینه بین

چند گزینه ای که وجود دارد. مثل انتخاب اینکه امروز صبح ساعت ۷ از خواب بیدار شویم یا

ساعت ۱۰، یا اینکه به دوستانمان تلفن بزیم و حالش را بپرسیم یا به او سر بزیم و ببینیمش، یا

انتخاب رفتن به باشگاه و ورزش کردن به جای لم دادن جلوی تلویزیون و تخمه خوردن. به

فرآیندی که در ذهن انجام می شود تا از بین چند گزینه موجود یک گزینه انتخاب شود تصمیم

گیری گفته می شود. مثلاً وقتی که یک روز تعطیل بین گزینه های ماندن در خانه و استراحت

کردن، ورزش کردن، فیلم تماشا کردن، نظافت کردن، سر زدن به دوستان، کتاب خواندن، آشپزی

کردن گزینه سر زدن به دوستان را انتخاب می کنیم، تصمیم گرفتیم که روز تعطیل را با دوستان

سپری کنیم. یا مثلاً زمانی که بین تحصیل در رشته علوم ریاضی، علوم تجربی، علوم انسانی و

رشته های هنرستان، تحصیل در رشته علوم تجربی را انتخاب می کنیم درباره رشته تحصیلی مان

تصمیم گیری کردیم و تصمیم گرفتیم در رشته تجربی تحصیل کنیم.

خلاصه ی چیزی که من از حرف های بابام فهمیدم این بود که؛ ما در طول زندگی مدام در موقعیت‌هایی قرار می‌گیریم که با چندتا انتخاب مختلف روبه‌رو میشویم و باید از بین آنها فقط یکی را انتخاب کنیم.

انتخاب‌هایی که انجام می‌دهیم و تصمیماتی که می‌گیریم تأثیرات شگفت‌انگیز و گاهی هم تأثیرات بد و غیر قابل جبران بر پیشرفت و موفقیت ما در آینده می‌گذارد. پس مهارت تصمیم‌گیری یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است که برای انتخاب بهترین و مناسب‌ترین انتخاب و گرفتن تصمیمات صحیح و منطقی همیشه به آن نیاز داریم.

و من متوجه شدم که گاهی به علت انتخاب‌های زیادی که پیش‌رو داریم دچار شک و تردید می‌شویم و تصمیم‌گیری‌هایمان را عقب می‌اندازیم. مثل من که در انتخاب موضوع داستان نویسی ام شک و تردید داشتم و آن را عقب انداختم و گاهی هم تصمیمی را می‌گیریم، اما نتیجه آن نشان می‌دهد تصمیم کاملاً درستی نگرفته‌ایم یا اینکه تصمیم اشتباهی گرفته‌ایم.

من به این نتیجه رسیدم که همه‌ی ما به یک مهارت نیاز داریم و آن مهارت تصمیم‌گیری است؛ مهارتی که من تا دیروز قبل از انتخاب موضوعم نداشتم.

به مهارتی که به وسیله آن می‌توانیم در موقعیت‌هایی که با چند گزینه متفاوت روبه‌رو هستیم به موقع دست به انتخاب مناسب‌ترین و بهترین گزینه بزنیم مهارت تصمیم‌گیری گفته می‌شود.

مهارت تصمیم‌گیری، روش‌های صحیح تصمیم‌گیری منطقی را به ما می‌آموزد، توجه و دقت‌مان را در زمان تصمیم‌گیری بالا می‌برد و باعث پایین آمدن میزان خطا هنگام تصمیم‌گیری می‌شود.

و خوب البته افراد با توجه به ویژگی‌های شخصیتی و موقعیت‌های متفاوتی که در آن قرار می‌گیرند به سبک‌های مختلفی تصمیم می‌گیرند.

بعضی افراد قادر به تصمیم گیری نیستند و هنگامی که می خواهند دست به انتخاب بزنند مدام دچار شک و تردید می شوند، عین قبالا من! و عده ای قادر نیستند به تنهایی تصمیم بگیرند و معمولا از دیگران می خواهند برایشان تصمیم بگیرند، البته من هم تا دیروز همینطور بودم و همش از مامانم می خواستم به جای من تصمیم بگیره اما مامان قبول نمیکرد و این رو دیروز از طریق بابا متوجه شدم. بعضی ها هم خیلی عجولانه تصمیم گیری می کنند و خیلی زود هم پشیمان می شوند. عده ای هم با وجود وسواس زیادی که در تصمیم گیری هایشان به خرج می دهند معمولا تصمیمات اشتباهی می گیرند و مجبور می شوند تاوان تصمیمات اشتباهشان را پس بدهند. عده ای هم از ترس انتخاب غلط یا پشیمان شدن مدام تصمیم گیری های خود را به عقب می اندازند.

چیزی که من با سرچ کردن در گوگل و پرس و جو متوجه شدم این بود که مهارت تصمیم گیری سبکهای دارد:

تصمیم گیری احساسی
در این سبک فرد بر اساس هیجانات و احساساتش تصمیم می گیرد. در واقع بدون هیچ آینده نگری و تحلیل و بررسی منطقی بر اساس جمله ی «به دلم افتاده این کار را انجام دهم» تصمیم می گیرد کاری را انجام دهد.
تصمیم گیری تکانشی

به رفتارهایی که بدون هیچ فکر و تحلیلی همان لحظه بروز پیدا می کند رفتارهای تکانشی گفته می شود. به تصمیم گیری هایی که بدون هیچ تفکر، بررسی و تحلیلی به صورت ناگهانی انجام می شود و فرد برای انتخاب خود هیچ توضیح واضح و مشخصی ندارد هم تصمیم گیری تکانشی گفته می شود که در جامعه این نوع تصمیم گیری در بین مردم بیشتر است. مثلا فردی را در نظر بگیرید که چند سال بخش زیادی از

درآمدش را برای خرید خودرو یا خانه پس انداز کرده اما یک شبه تصمیم می‌گیرد یک سفر رویایی دور دنیا برود و کل آن پول را بابت هزینه سفر می‌پردازد.

تصمیم‌گیری اجتنابی

بعضی افراد اعتماد به نفس کافی برای گرفتن تصمیمات مهم زندگی شان را ندارند از این رو هنگامی که در موقعیت انتخاب و تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی قرار می‌گیرند مدام از تصمیم‌گیری طفره می‌روند. این عده به علت ترس از تصمیم‌گیری با به عقب انداختن تصمیم‌گیری و گفتن جمله «بی‌خیال. همه چیز خودش درست می‌شه» به یک آرامش کاذب و زودگذر می‌رسند.

تصمیم‌گیری اضطرابی

عده‌ای هم زمانی که باید دست به انتخاب بزنند و تصمیم‌گیری کنند مضطرب می‌شوند. سطح این اضطراب به حدی بالاست که فرد نمی‌تواند آن را تحمل کند و برای رهایی از این موقعیت پرتنش بدون فکر و بررسی یکی از گزینه‌ها را تنها به هدف خلاصی از اضطراب و فشار موجود انتخاب می‌کند و تصمیم می‌گیرد. چون این انتخاب و تصمیم نه تنها حاصل تفکر و بررسی منطقی نیست بلکه تنها با هدف فرار و رهایی از تنش و فشار موقعیت انجام شده به آن تصمیم‌گیری اضطرابی گفته می‌شود.

تصمیم‌گیری وسواسی

این عده هم هنگام تصمیم‌گیری سطح اضطراب بالایی را تجربه می‌کنند اما این اضطراب و نگرانی ناشی از ترس از تصمیم‌گیری اشتباه است. از این رو هنگام تصمیم‌گیری با وسواس خاصی گزینه‌های مورد نظر را بررسی و بالا و پایین می‌کنند و به علت حساسیت و وسواس بالا، بیشتر از حد معمول زمان و انرژی



شان را صرف تحلیل و بررسی می‌کنند و همین مسأله باعث می‌شود گاهی بعضی از گزینه‌های مناسب را به علت دیر انتخاب کردن زیاد از دست بدهند. معمولاً هم بعد از تصمیم‌گیری احساس پشیمانی می‌کنند.

تصمیم‌گیری مطیعانه

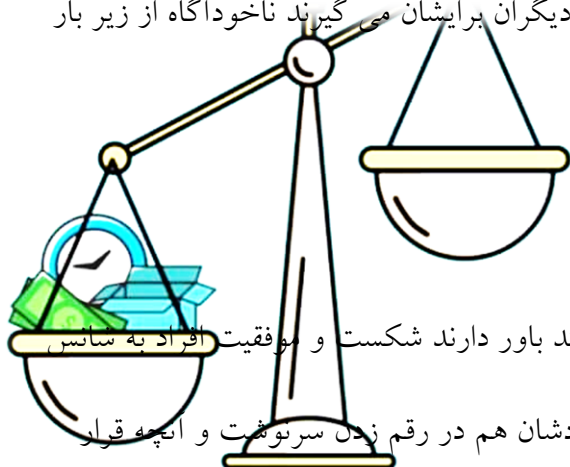
در این سبک تصمیم‌گیری فرد تصمیم‌گیرنده بدون در نظر گرفتن خواسته‌ها و اهداف خود تنها به منظور

برآورده کردن خواسته‌های دیگران به راحتی به آنها اجازه می‌دهد به جای او تصمیم بگیرند. این افراد

معمولاً اعتماد به نفس لازم برای تصمیم‌گیری درباره خود و زندگی شان را ندارند و با واگذاری تصمیم

گیری به دیگران یا اطاعت بی‌چون و چرا از تصمیماتی که دیگران برایشان می‌گیرند ناخودآگاه از زیر بار

مسئولیت تصمیم‌گیری شانه خالی می‌کنند.



تشخیص

تصمیم‌گیری تقدیری

اهمیت تصمیم

افرادی که در زندگی شان به این سبک تصمیم‌گیری می‌کنند باور دارند شکست و موفقیت افراد به شانس

و اقبال آنها بستگی دارد. این عده معمولاً فکر نمی‌کنند خودشان هم در رقم زدن سرنوشت و آنچه قرار

است برایشان اتفاق بیفتد نقشی دارند از این رو در موقعیت‌های مختلف زندگی براساس جمله «هر چه

پیش آید، خوش آید» و سپردن همه چیز به قضا و قدر به طور شانس‌دست به انتخاب بین گزینه‌ها

می‌زنند.

تصمیم‌گیری منطقی

در این سبک از تصمیم‌گیری فرد تلاش می‌کند براساس تفکر منطقی با جمع‌آوری اطلاعات لازم درباره

گزینه‌های موجود، آنها را بررسی و سبک و سنگین کند و با در نظر گرفتن همه‌ی جوانب و پیش‌بینی

پیامدهای احتمالی انتخاب هر گزینه، دست به انتخاب بهترین گزینه بزند و در نهایت یک تصمیم آگاهانه بگیرد. این نوع تصمیم گیری بهترین و سالم ترین نوع تصمیم گیری است.

من به درستی فهمیدم که حتی کوچک ترین تصمیم هایی که در زندگی می گیریم هم می تواند تأثیراتی را روی زندگی و آینده ما بگذارد. مثلا به قول بابا اگر ما هر روز تصمیم بگیریم ناهار یک وعده غذای ناسالم بخوریم بعد از مدتی با اضافه وزن و مشکلات سلامتی مواجه خواهیم شد. پس تصمیم های مهم تر و اساسی تر مثل انتخاب شغل و تحصیل و همسر و... حتما تأثیر بیشتری بر زندگی و آینده مان خواهد داشت.

در یکی از مطالبی که سرچ کرده بودم خواندم، زمانی که افراد می توانند آگاهانه و فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم گیری کنند در سطوح بالاتری از سلامت روان قرار خواهند گرفت چون بدون داشتن مهارت تصمیم گیری نمی توانند انتخاب های درستی در زندگی داشته باشند و استرس، اضطراب و احساس گناه بالایی را در اثر انتخاب های نادرست تجربه می کنند و به تدریج سلامت روانشان پایین خواهد آمد. با به دست آوردن این اطلاعات و نوشتن اونها روی کاغذ حس و حال خوبی داشتم، حال مثل کسی بود که چیزی رو کشف کرده باشه. وقتی متن داستانم روی چک نویس تمام شد، رفتم توی آشپزخونه، مامان داشت ظرف های غذای ظهر رو میشست؛ از پشت بغلش کردم و گفتم:

- مامان جونم خیلی دوست دارم، خیلی مهربونی.

مامان همانطور که داشت ظرفهارو آب میکشید با حالت شوخی گفت :

- اینو که خودمم میدونم دختر گلم یه چیز جدید بگو.

و مثل همیشه یه خنده ریزی کرد. من هم کنار مامان ایستادم و ادامه دادم که:

- از اینکه کمکم کردی موضوع داستانم رو پیدا کنم واقعا ممنونم.

مامان خم شد و صورتش رو به سرم نزدیک کرد و سرم رو بوسید و گفت:

- منم از تو ممنونم که دختر فهمیده ای هستی.

خلاصه تا عصر که بابا اومد خونه هیجان زده بودم، بعد از اینکه بابا خستگیش رو در کرد رفتم و روی

زانوهای بابا نشستم و گفتم:

- بابایی داستانم رو نوشتی. مرسی که راهنماییم کردی، اگه بیارمش میخونی بینی چگونه؟ میخوام

اگه خوب بود پاکنویسش کنم.

بابا با هیجان گفت:

- چرا نخونمش؟! بیار ببینم دخترم چیکار کرده!

منم مثل جت دویدم و نوشته هامو آوردم و به دست بابا دادم، وقتی بابا خوندهش گفت:

- آفرین به دختر گلم عالی! امیدوارم که نتیجه خوبی ازش بگیری.

با حرف های بابا مثل کسی که مدال المپیاد گرفته باشه، با غرور رفتم و شروع به پاکنویس کردن نوشته ها

کردم. همینجور که مطالب رو باز نویسی می کردم با خودم فکر میکردم که این موضوعات داستان، برای من

خیلی مفید بود؛ چون فهمیدم و یاد گرفتم که مهارت تصمیم گیرم را تقویت کنم تا در انتخابات بزرگتری

که در آینده پیش رو دارم با مشکل مواجهه نشوم و اشتباه انتخاب نکنم و انتخاب درستی داشته باشم.

#تولید. یک. اثر. هنری. (داستان نویسی)

#مهارت های. زندگی. مهارت. تصمیم گیری

#آمل

#دبستان. غیر دولتی. فروع. دانش

#مریم. غضنفری

#بیتا. عزیزاده