

مهارت تصمیم گیری (ویژه آموزگاران پایه ششم)

زندگی در درون خود مسائل و مشکلاتی به همراه دارد که مستلزم وجود رقابت و کشمکش است. لحظاتی را به خاطر آورید که با مشکلی مواجه شده و باید تصمیم خود را بگیرید. زمانی که تصمیم خود را انتخاب کردید چه احساسی را تجربه می کنید؟ اگر همچنان معضلات زندگیتان حل نشده باقی بماند و هیچگونه تصمیمی برای حل کردن آن نگیرید چه احساسی خواهید داشت؟ هر یک از ما در طول روز با مشکلات متعددی روبرو خواهیم شد. از مسأله‌ی ساده‌ای مثل چگونه درس بخوانیم تا مسأله‌ی چون مشکلاتی که با دوست یا رفیق خود دارید، همگی نیاز به انتخاب راه حل و تصمیمی دارد که آنها را حل کند.

برای رسیدن به اهداف خود باید بهترین تصمیمات را بگیرید. هر چند هوشمندانه نباشد. در واقع، همگی ما تجاربی از تصمیم‌گیری غلط داریم که به پیامدهای ناخوشایندی منتهی شده است.

برخی از تصمیمات غلط درباره موضوعات، کم اهمیت، و پیامد آن چندان جدی نبوده یا زیاد طول نمی کشد؛ ولی تصمیمات مهمی در زندگی وجود دارد که اگر غلط انجام شود پیامد بد آن تا آخر عمر باقی خواهد ماند.

شیوه‌های مختلف تصمیم‌گیری

۱- **تصمیم‌گیری احساسی:** مبنا این است که احساس ما چه چیز را درست می‌داند؟ در اینجا تاکید بر حس

درونی، ترجیحات ذهنی و ارزش‌های ماست. ملاک این است که چه حسی داریم نه اینکه چه فکری داریم؟!

۲- **تصمیم‌گیری اجتنابی:** فرد یا لزوم تصمیم‌گیری را انکار می‌کند یا امیدوار است که همه چیز خود به خود درست شده، یا به تکنیک‌های به تاخیر انداختن مثل امروز و فردا متوسل می‌شود. در اینجا هدف، حفظ آسایش روان‌شناختی کوتاه‌مدت، به هزینه‌ای گزاف است.

۳- **تصمیم‌گیری تکانه‌ای:** فرد به سرعت و بر مبنای اتفاقات ناکهانی تصمیم گرفته و هیچ‌گونه ارزیابی منطقی از حقایق ندارد.

۴- **تصمیم‌گیری مطیعانه:** فرد بر اساس انتظارات دیگران تصمیم می‌گیرد. ویژگی اصلی این شیوه انفعال است. به گونه‌ای که فرد اجازه می‌دهد دیگران برای وی تصمیم بگیرند.

۵- **تصمیم‌گیری گوش به زنگی:** فرد به قدری برای تصمیم‌گیری دچار اضطراب می‌شود که کارایی وی برای یک تصمیم خوب کاهش می‌یابد. در اینجا فرد نمی‌تواند اطلاعات مربوطه را ارزیابی کند و به قدری در جزئیات فرو می‌رود که اصل را از دست می‌دهد.

۶- **تصمیم‌گیری اخلاقی:** مبنای تصمیم یک منبع اخلاقی است که می‌تواند به تعلیمات مذهبی مربوط باشد و یا اگر فرد مذهبی نباشد بر اساس اصول اخلاقی شخصی تصمیم می‌گیرد.

۷- **تصمیم‌گیری منطقی:** فرد به طور بی‌طرفانه و منطقی تمامی اطلاعات مهمی که به تصمیم مربوط است را ارزیابی کرده و سپس با توجه به اهداف خود بهترین انتخاب را برمی‌گزیند.

برای تصمیم ابتدا باید راه‌حل‌های مختلفی را بدست آورده سپس از بین راه‌حل‌های مربوطه بهترین راه‌حل را انتخاب کنیم، سپس راه‌حل‌های مختلف را با هم مقایسه کرده تا بدانیم کدام یک از همه بهتر است؟ و برای این کار باید از خود سوال کنیم اگر از این راه‌حل استفاده کنیم چه اتفاقی خواهد افتاد؟ پیامد آن چه خواهد بود؟ واقعیت این است که هر کاری که انجام می‌دهیم نتایج یا پیامدهای دارد و اگر یاد بگیریم که قبل از انجام نتیجه آن را پیش بینی کنیم آن وقت کمتر دچار اشتباه خواهیم شد.

در تصمیم‌گیری، فرد با مشکلی روبروست که برای آن چندین پاسخ وجود دارد فرد باید شهادت انتخاب یک گزینه از بین گزینه‌های موجود را داشته باشد. اما در حل مساله فرد با موقعیتی روبرو است که هیچ جوابی برای آن نداشته و حل آن مستلزم استفاده از دانش و اصول آموخته شده‌ی قبلی در ترکیبی تازه است.

مراحل تصمیم‌گیری منطقی

- ۱- **مواجه شدن با تصمیم:** با اطلاعات راجع به خطرات سیگار باید مواجه شده و بخواهیم که تغییر کنیم.
- ۲- تصمیمات باید واضح بوده کلی و مبهم نباشد مثل اینکه « من از سیگار کشیدن ناراضی هستم».

- ۳- **خلق حق انتخاب و جمع‌آوری اطلاعات:** باید بدانیم همه‌ی انتخاب‌ها سیاه، سفید، روشن و بدیهی نبوده و باید انتخاب‌های زیادی ایجاد کنیم.

- ۳- **ارزیابی پیامدهای پیش‌بینی شده:** پیامدهای منفی و مثبت، کوتاه مدت و بلند مدت را برای خود و دیگران ارزیابی کنیم.

۴- **متعهد کردن خود به یک تصمیم:** با بیان اهداف و پاداش‌های احتمالی و رعایت هماهنگی با ارزش‌ها و واریسی کردن آنها بهترین انتخاب را برگزینیم.

۵- **طرح ریزی برای چگونگی اجرای تصمیم:** چهارچوب زمانی برای اجرای تصمیم در نظر گرفته، موانع را پیش‌بینی نموده کارها را انجام داده و منابع حمایت‌کننده را تعیین می‌کنیم.

۶- **اجرای تصمیم:** با تعیین بهترین زمان برای اجرا، اضطراب و تعارضات موجود با اجرای تصمیم از بین می‌رود.

۷- **ارزیابی پیامدهای واقعی اجرای تصمیم:** برای تعدیل کردن پیامدها باید نسبت به بازخوردها انعطاف داشته و با پردازش منطقی اطلاعات، با ناامیدی و سایر پیامدها کنار بیاییم.

(این مهارت به ما کمک می‌کند تا به نحو موثرتری در مورد مسائل زندگیمان تصمیم بگیریم . اگر از ابتدا بتوانیم فعالانه تصمیم‌گیری کرده، جوانب مختلف انتخاب را بررسی و پیامدهای هر انتخاب را ارزیابی نماییم، مسلماً در سطوح بالاتری از بهداشت روانی قرار خواهیم گرفت).