

قدرت تصمیم گیری





موضوع : قدرت تصمیم گیری

نام استاد : خانم اوخ

نام دانشجو : داود علی نسائی



اهمیت قدرت تصمیم گیری

انسان در مسیر زندگی خود با انواع مسائل و مراحل مواجه می‌شود که ناگزیر از تصمیم‌گیری است. تصمیم‌گیری نقش گسترده‌ای در زندگی آدمی دارد. از تصمیم‌گیری‌های جزئی در امور کوچک گرفته، تا تصمیم‌گیری‌های بسیار بزرگ و پراهمیت. برخی از تصمیم‌گیری‌ها چنان به راحتی صورت می‌گیرند که شاید ما چندان توجهی به آنها نمی‌کنیم، اما در مقابل مسائلی نیز در زندگی وجود دارند که اقدام به تصمیم‌گیری در مورد آنها شاید مدت زمان طولانی وقت لازم داشته باشد. در هر حال اهمیت این تصمیم‌گیری‌ها به لحاظ اهمیتی که اکثر آنها در سرنوشت فرد دارند، بسیار زیاد است و چه بسا تعلل در شناخت راه‌های تصمیم‌گیری بهتر، عواقب جبران‌ناپذیری را برای فرد به بار آورد.



عوامل موثر در قدرت تصمیم گیری

نوع مشکل

در مورد سهولت تصمیم گیری ، نوع مشکل نقش اساسی دارد. مشکلات کوچکتر معمولاً خیلی راحتتر حل می‌شوند، چون تصمیم گیری در مورد آنها راحتتر صورت می‌گیرد. اما مشکلات پیچیده‌تر به لحاظ نیازی که به اطلاعات تخصصی‌تر دارند و اغلب چند جنبه مختلف از زندگی فرد را شامل می‌شوند، با روند کند تصمیم گیری مواجه هستند. علاوه بر این مشکلاتی نیز وجود دارند که زمان در تصمیم گیری برای آنها بسیار اهمیت دارد، بطوری که در یک مدت زمان کوتاه ، باید تصمیم گیری مهمی را انجام دهد. در مورد این نوع موارد توجه به قدرت تصمیم گیری و بالا بردن آن حائز اهمیت است .



آشنائی فرد با موضوع مورد تصمیم گیری

هرچه فرد اطلاعات و آگاهیهای بیشتری در زمینه موضوع مورد تصمیم گیری داشته باشد، قدرت تصمیم گیری فرد بالاتر خواهد بود. آنچه که در اکثر موارد فرد را با شکست در تصمیم گیری یا تصمیم گیری اشتباه مواجه می‌سازد، نداشتن اطلاعات و تخصص کافی می‌باشد. به عنوان مثال مساله تصمیم گیری در مورد انتخاب رشته تحصیلی نمونه‌ای از مواردی است که نیاز به داشتن اطلاعات از شرایط رشته‌ها دارد. اگر فرد شناخت کاملی از زمینه‌ای که رشته تحصیلی مورد نظر به آن می‌پردازد، نداشته باشد، به احتمال قوی انتخاب درستی که با زمینه علائق و استعدادهای او همخوانی داشته باشد، نخواهد داشت.



اعتماد به نفس و قدرت تصمیم گیری

افرادی که دارای اعتماد به نفس بالایی هستند، از قدرت تصمیم گیری بالاتری برخوردار هستند و در شرایط بحرانی قادر به تصمیم گیریهای مناسب می باشند. در حالی که افراد دارای اعتماد به نفس پائین، اغلب در تصمیم گیریهای خود دچار مشکل هستند. آنها شاید برای امور خیلی جزئی، زمان خیلی زیادی صرف کنند تا تصمیم گیری لازم را انجام دهند و برخی از آنها حتی از شرائطی که آنها را ناگزیر از تصمیم گیری می کند، فرار می کنند. به همین علت است که این افراد ریسک پذیری کمتری از خود نشان می دهند.



افسردگی و قدرت تصمیم گیری

در میان تمام علائمی که افسردگی دارد، ناتوانی در تصمیم گیری از علائم اساسی است. فرد افسرده حتی برای مسائل جزئی روزمره، فاقد قدرت تصمیم گیری است. بی‌حوصلگی و خلق پائین او، قدرت تصمیم گیری او را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و این مساله زمانی شدت پیدا می‌کند که ناامیدی در فرایند تصمیم گیری او دخالت می‌کند. فرد افسرده امیدواری کمتری به آینده دارد. بنابراین با دیدنی با مسائل برخورد می‌کند و توجه بیش از حد به ابعاد منفی مسائل او را از تصمیم گیری مناسب محروم می‌سازد. او از هر کاری که نیاز به صرف انرژی، چه کم و چه زیاد دارد، دوری می‌کند. تصمیم گیری فرایندی است که به انرژی فکری زیادی نیازمند است.



اضطراب و قدرت تصمیم گیری

اضطراب بر روی بسیاری از فرایندهای ذهنی انسان تاثیر مخرب دارد. شاید معروفترین تاثیر اضطراب ، روی حافظه باشد. زمانی که دانش آموز احساس می کند در پاسخ سوالی که آشنایی کاملی با آن دارد، حافظه اش از کار می افتد، سرش خالی می شود و احساس می کند هیچ مطلبی به ذهنش نمی رسد. همین اتفاق در فرایند تصمیم گیری اتفاق می افتد .

اولا اضطراب مانع از آن می شود که فرد بتواند از اندوخته های ذهنی خود ، از تجارب و اطلاعات خود در فرایند تصمیم گیری استفاده کند، چون هیچ مطلب و تجربه ای که برای او یاری کننده باشد، به ذهنش نمی رسد و آنچه به ذهنش می رسد، بسیار دست و پا شکسته و فاقد سودمندی لازم است. از سوی دیگر اضطراب نگرانی فرد را از احتمال شکست افزایش می دهد، قدرت ریسک پذیری او را کاهش می دهد و اجازه نمی دهد که فرد در کمال آرامش تمام جوانب را مورد بررسی قرار دهد. از این رو فرد مضطرب یا خیلی عجولانه تصمیم می گیرد و یا به قدری تصمیم گیری را طولانی می کند تا فرصت های طلایی را از دست می دهد .



آشنائی با روال منطقی تصمیم گیری

تصمیم گیری همچون حل یک مساله ریاضی از فرمولها و مراحل منظمی تبعیت می‌کند. آشنائی فرد با روند تصمیم گیری منطقی احتمال موفقیت او را در تصمیم گیری افزایش خواهد داد. فرد با آگاهی از اینکه روال تصمیم گیری او درست است، با قدرت و اعتماد بیشتری عمل خواهد کرد و خواهد توانست تمام جوانب قضیه را مورد بررسی و کنکاش قرار دهد. روال منطقی تصمیم گیری هرچند از فردی به فرد دیگر می‌تواند متفاوت باشد، اما از یک اصول کلی تبعیت می‌کند، که فرد را به نتیجه گیری و اتخاذ تصمیم مناسب رهنمون می‌شود .



راهبردهای عملی برای افزایش قدرت تصمیم گیری

۱. اعتماد به نفس داشته باشید. برای اینکار پیروزیهای قبلی خود و تواناییهای خود را همواره مدنظر داشته باشید.
۲. علائم و ناراحتیهای خود را که در قدرت تصمیم گیری شما دخالت می‌کنند، بشناسید و تلاش کنید آنها را رفع کنید.
۳. تغذیه مناسب داشته باشید. تغذیه مناسب با افزایش قوای ذهنی ، در تمام زمینه‌های ذهنی قدرت شما را بالا خواهد برد.
۴. معلومات خود را افزایش دهید .افزایش معلومات هم در مسائلی که در حال حاضر باید برایشان تصمیم گیری کنید، لازم است و هم در افزایش معلومات به صورت کلی و روزانه در موارد مختلف مدنظر است.

۵. در حین تصمیم گیری ، تلاش کنید موضوع را از جنبه‌های مختلف بشناسید و به ابعاد مختلف آن پی ببرید.

۶. از افراد آشنا به موضوع حتما کمک بگیرید.

۷. از یک نظم منطقی برای تصمیم گیری استفاده کنید. به عنوان نمونه می‌توانید مشق‌های مختلف تصمیمتان را بررسی کنید، دلایل مخالفت و موافقت خود را بر هر مشق یادداشت کنید. به این ترتیب و با الویت بندی و امتیاز دادن به زمینه‌هایی که با آنها موافق هستید، تصمیمی را اتخاذ کنید که کمترین شکست و بیشترین احتمال پیروزی را به همراه داشته باشد.

۸. همواره به یاد داشته باشیم که در اکثر انتخاب‌های ما ، انتخاب کامل و بدون عیب و نقصی وجود ندارد و هر انتخاب ما متضمن از دست دادن امتیازاتی است که دیگر انتخاب‌ها می‌توانستند داشته باشند. به عبارتی تصمیم گیری بر اساس بیشترین امتیاز و کمترین احتمال شکست انجام می‌شود .

