

تقویت مهارت تصمیم گیری

مهارت تصمیم گیری

زندگی مجموعه ای از تصمیمات مختلف است که در گستره ای از موقعیت ها و مشکلات بسیار ساده تا بسیار پیچیده اتخاذ می گردند. ما هر روز تصمیم های زیادی برای خود می گیریم که بعضی از این تصمیم ها ساده و کم اهمیت بوده و ممکن است تأثیر خیلی زیادی روی زندگی ما نداشته باشند مثل لباس پوشیدن یا غذا خوردن، ولی بعضی از آنها مهم هستند و می توانند اثر خیلی زیادی روی زندگی ما بگذارند مثل انتخاب شغل یا رشته تحصیلی و تصمیم گیری یک امر مهم و اساسی در زندگی هر فرد است و موفقیت یا عدم موفقیت افراد ارتباط بسیار زیادی با تصمیم گیری های صحیح آنها دارد.

هر یک از ما ممکن است با این شرایط روبرو شده باشیم که نیاز به تصمیم گیری برای یک موقعیت حساس یا مهم داشته ایم. اگر پاسخ معمول شما به اغلب این شرایط، "نمی توانم تصمیم بگیرم" باشد، مهارت تصمیم گیری مؤثر می تواند به شما کمک کند تا با اعتماد به نفس بیشتر تصمیمات صحیح تری را اتخاذ کنید. رشد توانایی تصمیم گیری به افراد احساس آزادی بیشتری بخشیده و موجب کنترل بهتر آنان بر زندگی شان می گردد.

عامل کلیدی در اینکه "باعث رخ دادن رویدادها شویم" نه اینکه "تسلیم رخ دادن آنها باشیم"، تصمیم گیری ماهرانه ای است. منظور آن است که با مجهز بودن به مهارت تصمیم گیری و بکارگیری به جا و مناسب آن در زندگی می توانیم خودمان عامل اتفاق افتادن حوادث و وقایع پیرامون مان باشیم و به جای اینکه به شرایط اجازه دهیم تا سرنوشت ما را رقم بزند، خودمان تعیین کننده رویدادها و سرنوشت خویش باشیم.

تصمیم گیری چیست؟

تصمیم گیری فرایین انتخاب یک شیوه عمل از میان اعمال متنوع است. این فرایند شامل استفاده از چیزهایی است که در دست دارید (یا می توانید به دست بیاورید) برای رسیدن به آنچه که می خواهید. اگر شما تنها یک انتخاب ممکن در اختیار داشته باشید (یا یک راه حل بیشتر نداشته باشید) با فرایند تصمیم گیری روبرو نیستید. البته حتی اگر در چنین شرایطی با دو گزینه عملی کردن یا نکردن یک راه حل مواجه باشید و باید یکی از آنها را انتخاب کنید، در واقع در حال تصمیم گیری هستید. گر چه بسیاری از تصمیمات بر حسب عادت گرفته می شوند و عملاً فرد با مشکل انتخاب از میان گزینه های متعدد روبرو نیست، اما در هر حال هر موقعیتی که شامل سنجش دو یا چند گزینه برای عمل و انتخاب یکی از آنها باشد، نوعی تصمیم گیری به حساب می آید.

برخی افراد حتی قادر به برطرف کردن مسائل روزمره خود نیستند و وقتی در موقعیتی قرار می گیرند که مستلزم تصمیم گیری است، دچار پریشانی، دستپاچگی و ناراحتی می شوند. در مقابل این گروه، افراد دیگری نیز وجود دارند که نه تنها در این گونه موقعیت ها دچار اضطراب و سردرگمی نمی شوند، بلکه هر بار که در موقعیت تصمیم گیری قرار می گیرند، سعی می کنند تجربیات گذشته شان را به کمک گرفته و نقاط ضعف خود را بهبود بخشند. عمده ترین علت موفقیت این افراد آن است که هنگام مواجه با مشکل یا چالشی که باید برای آن تصمیم گیری کنند، از روشی منظم و مرحله به مرحله استفاده کرده و فنون مهارت تصمیم گیری را به خوبی بکار می بندند.

مراحل تصمیم گیری

صرفنظر از نوع تصمیمی که قرار است گرفته شود، همه تصمیم گیری ها از الگوی مشابهی پیروی می کنند. مراحل فرایند تصمیم گیری عبارت است از:

تصمیم گیری با این امر آغاز می شود که فرد یا گروهی تشخیص دهند که مشکلی وجود دارد که باید برای حل آن تصمیم گیری نمود. در این مواقع، نیاز به تغییر در یک موقعیت خاص احساس می گردد و فرد یا گروه باید برای بهبود بخشیدن به آن موقعیت، تمهیداتی فراهم کنند. وقتی مشکل به قدری پیچیده و بزرگ باشد که به راحتی نتوان ان را به صورت عینی تعریف کرد، باید آن را به چند مشکل کوچک تر تجزیه نمود و برای هر یک چاره ای اندیشید و در نهایت همه را در جهت حل مشکل اصلی هدایت کرد. البته در این مواقع باید اهمیت مشکلات فرعی را نیز در نظر گرفته و بر این اساس آنها را اولویت بندی و مورد رسیدگی قرار داد.

در تعریف مشکلی که برایتان پیش آمده باید نقش خودتان و میزان مسئولیتی که در قبال تصمیم گیری برای آن دارید را مشخص کنید. در تصمیماتی که از حد توانایی و مسئولیت شما خارج است، بیش از اندازه وارد نشده و خود را به خاطر ایجاد مشکل و یا عدم توانایی حل آن سرزنش نکنید. از سوی دیگر از تصمیماتی که به شما مربوط بوده و در حیطه مسئولیت شما است شانه خالی نکرده و مسئولیت تصمیم گیری و عمل در آن موقعیت را صرفاً بر دوش دیگران قرار ندهید. به خاطر داشته باشید که برای تعریف دقیق مشکل و تعیین نقشی که در آن دارید می توانید از اطرافیان و افراد آگاه در آن زمینه کمک و مشورت بگیرید اما در نهایت خودتان باید فرایند تصمیم گیری را به انجام رسانده و مسئولیت آن را به عهده بگیرید.

ما همیشه و هر زمان با تصمیماتی مواجه می‌شویم که گریز از آنها ممکن نیست، از تصمیمات کوچک مثل «چی بپوشم؟ چی بخورم؟ یا چه کانالی رو تماشا کنم؟» گرفته تا تصمیمات بزرگ مثل «آیا این پیشنهاد کاری رو قبول کنم؟ آیا این خونه رو بخرم؟ آیا تو این رابطه بمونم؟» تصمیم‌گیری بر سر مسائل مهم زندگی، فکر کردن به پیامدهای یک تصمیم، ترس از پشیمان شدن یا انتخاب غلط، می‌تواند آنقدر فکر شما را مشغول کند که دچار اضطراب شوید و قدرت تصمیم‌گیری‌تان را از دست بدهید. حتی ممکن است از فرط فکر کردن زیاد و درماندگی از نرسیدن به نتیجه، به «هر چه بادا باد» گفتن قناعت کنید و تسلیم شوید. اما تسلیم شدن در برابر تصمیمات کوچک و بزرگ زندگی، استراتژی خوبی برای یک زندگی موفق و شاد نیست. پس نه تسلیم شوید و نه بیش از حد به ابعاد تصمیمات زندگی‌تان فکر کنید، بلکه به راه‌هایی برای بهبود مهارت تصمیم‌گیری‌تان بیندیشید.

«ناهار کدوم رستوران برم؟»

«چه فیلمی رو ببینم؟»

«اون پیراهن رو بخرم یا پولمو خرج نکنم؟»

ما در هر روز از زندگی‌مان، ناچار به تصمیم‌گیری‌هایی می‌شویم، اما با وجود گزینه‌های زیادی که پیش روی ما است، اغلب دچار تردید و پشیمانی به خاطر از دست دادن فرصت‌هایی می‌شویم که حاصل تصمیمات «اشتباه» ما هستند. در این مقاله شما را با ۱۰ روش بهبود مهارت‌های تصمیم‌گیری و کاهش تردید در زندگی روزانه آشنا می‌کنیم.

تصمیم‌گیری فردی

وقتی شما تنها فرد تصمیم‌گیرنده هستید، یکی از روش‌های زیر را امتحان کنید.

۱. تحلیل هزینه-فایده را انجام دهید

قبل از گرفتن تصمیم نهایی، برای اطمینان از این که بهترین تصمیم را خواهید گرفت، حتما مزایا و معایب را بسنجید. این کار مستلزم انجام تحلیل هزینه-فایده است که به کمک آن، نتیجه‌ی هر راه ممکن را (چه مثبت و چه منفی) بررسی می‌کنید. این روش به شما کمک می‌کند ارزش فرصت‌ها را بشناسید یا با چیزهایی آشنا بشوید که به واسطه‌ی ترجیح یک تصمیم بر تصمیمات دیگر، ممکن است آنها را از دست بدهید.

۲. گزینه‌ها را محدود کنید

برای ساده کردن تحلیل هزینه-فایده، گزینه‌ها را محدود کنید. هر چه گزینه‌های پیش رو بیشتر باشند، گرفتن تصمیم نهایی، سخت‌تر خواهد شد. گزینه‌های بیشتر می‌تواند منجر به پشیمانی‌های بیشتر در آینده شود، چون معمولا اغلب ما پس از تصمیم‌گیری نهایی، فوراً به تمام احتمالات از دست رفته فکر می‌کنیم و نگران این هستیم که شاید می‌توانستیم تصمیم بهتری بگیریم و نگرفتیم. به معنای دقیق کلمه، محدود کردن گزینه‌ها سبب آرامش خاطر بیشتر می‌شود.

۳. اهمیت تصمیم را ارزیابی کنید

برای یک تصمیم احتمالی چقدر زمان باید صرف کرد؟ ده ثانیه؟ ده دقیقه؟ ده ساعت یا بیشتر؟ همه‌ی اینها بستگی به این دارد که چه چیزی در معرض خطر است. برای کم کردن تردیدهای عذاب‌آور، اهمیت تصمیم‌تان را مشخص کنید (میزان تأثیر این تصمیم بر زندگی من چقدر خواهد بود؟ میزان هزینه‌های این تصمیم چقدر خواهد بود؟) و بر اساس آن، یک مهلت زمانی تعیین کنید. دقت کنید تأکید ما روی ارزیابی پیش از تصمیم‌گیری است، نه ارزیابی تصمیمی که هم‌اکنون گرفته‌اید و فقط به دنبال توجیه آن هستید.

۴. برای تصمیمات جزئی زیاد وقت صرف نکنید

اگر تصمیم شما به سادگی انتخاب یک رستوران برای ناهار یا انتخاب یک برنامه‌ی تلویزیونی برای تماشا کردن است، به یاد بیاورید که اهمیت تصمیم خود را بسنجید و حداقل زمان ممکن را به تصمیم‌گیری‌های جزئی اختصاص دهید. اگر تصمیم شما بر خود شما یا دیگران اثر مهمی نمی‌گذارد، پس با فکر کردن بیش از حد برای انتخاب گزینه‌ها، وقت خود را تلف نکنید.

۵. تحقیق کنید

شاید این امر واضح به نظر برسد، اما وقتی کار به تصمیم‌گیری‌های مهم از قبیل خرید تلفن همراه، لپ‌تاپ یا ماشین می‌رسد، انرژی و وقتی که صرف تحقیق درباره‌ی محصول مورد نظرتان می‌کنید، در نهایت سبب رضایت شما خواهد شد، در غیر این صورت، پشیمانی شدیدی گریبان‌گیرتان می‌شود.

۶. با یک فرد آگاه و باتجربه مشورت کنید

مشورت با یک فرد آگاه چیزی بیش از پرس‌وجو درباره‌ی حقایق و تدارکات پیش از تصمیم‌گیری است، این کار به بهبود مهارت تصمیم‌گیری شما در آینده هم کمک می‌کند، زیرا شما اعتماد و اطمینان پیدا می‌کنید که با کمک گرفتن از یک فرد باتجربه، در نهایت تصمیم درستی خواهید گرفت. خواه کمک گرفتن از یک دوست مکانیک درباره‌ی خرید ماشین باشد، خواه بررسی نظر کسانی که محصولی را پیش از شما مصرف کرده‌اند، مشورت با افراد آگاه، رویکرد بسیار مفیدی در فرایند تصمیم‌گیری است.

تصمیم‌گیری گروهی

تصمیم‌گیری گروهی برای‌تان دشوار است؟ یکی از تدابیر زیر را امتحان کنید.

۷. مدیریت منازعه را تمرین کنید

«تعریف مدیریت منازعه: فرایند محدود کردن جنبه‌های منفی نزاع و افزایش جنبه‌های مثبت آن»

تصمیم‌گیری گروهی، کار دشواری به نظر می‌آید. وجود اعضای متعدد، احتمال تعارض را بالا می‌برد، بنابراین برای آماده کردن خودتان در چنین موقعیت‌هایی، تمرین مدیریت معارضه، همیشه به کار می‌آید. تفاوت بین موقعیت برد-باخت (از قبیل سازش، که در آن، یک طرف از خواسته‌هایش به نفع طرف مقابل، دست می‌کشد) و برد-برد (از قبیل تطابق، که در آن، هر دو طرف به منظور توافق بر سر امور دیگر، دست از برخی چیزها می‌کشند) را شناسایی کنید.

۸. از پیش برنامه‌ریزی کنید

Page | 8

وقتی قرار است یک تصمیم گروهی بگیرید، برای اجتناب از تعارض میان اعضای گروه، بهترین کار این است که پیش از رسیدن به موعد تصمیم‌گیری، از پیش به جزئیات مربوط به آن تصمیم به خوبی فکر کنید. از این روش می‌توانید هنگام سینما رفتن یا مهمانی‌های شام استفاده کنید، چون این روش، جلوی تصمیمات عجولانه و آنی را می‌گیرد و در عین حال، مهارت‌های تصمیم‌گیری همه‌ی افراد درگیر را بهتر و احتمال منازعه میان اعضای گروه را کمتر می‌کند.

۹. مسئولیت را به عهده بگیرید

گاهی اوقات باید تسلیم شد و گاهی اوقات باید قاطع بود. اگر هیچکس هنگام تصمیم‌گیری گروهی، موضع ثابتی نمی‌گیرد، شما مسئولیت را به عهده بگیرید. در غیر این صورت، زمان ارزشمند خود را در تلاش برای تصمیم‌گیری با دیگران بر سر یک موضوع هدر می‌دهید، در حالی که می‌توانستید وقت خود را صرف تفریح خودتان کنید یا کار مفیدی انجام دهید.

۱۰. روی اشتباهات تمرکز نکنید

«زندگی‌ای که با اشتباه کردن سپری شده باشد نه تنها شرافتمندانه‌تر، بلکه سودمندتر از آن زندگی است که به بطلت سپری شده باشد.»

جرج برنارد شاو

بزرگ‌ترین مانع تصمیم‌گیری درست این است که خودتان را به خاطر اشتباهات گذشته سرزنش کنید. زندگی کردن با تشویش و پشیمانی از تصمیمات گذشته، به توانایی تصمیم‌گیری سریع و مؤثر شما در آینده آسیب می‌رساند، بنابراین به جای تمرکز روی اشتباهات و شکست‌های گذشته، قاطعانه تصمیم بگیرید و هنگامی که تصمیم‌تان را به سامان رساندید، دیگر به گذشته فکر نکنید.