

تصمیم‌گیری

باور می‌کنید که هر لحظه در حال تصمیم‌گیری هستیم؟ همین لحظه شاید دودل هستیم و می‌خواهیم تصمیم بگیریم که آیا این مطلب را بخوانیم یا مجله را ورق بزنیم و سراغ صفحه تبلیغات یا عکس یا زندگی هنر پیشه‌ها برویم. در همین دودلی ممکن است فکر کنیم که این مطلب به چه دردی می‌خورد و بهتر است آن را رها کنیم و سراغ کار بهتری برویم. خب این هم خودش یک تصمیم است. اصلا ممکن است به این فکر بیفتید که مطلب را دنبال کنید و برای تان جالب باشد که به راستی دریابید هر لحظه و واقعا هر لحظه در حال تصمیم‌گیری‌های خرد و کلان هستیم. پس اگر با نگارنده این سطور همراه هستید ببینیم واقعا تصمیم‌گیری چیست؟

تصمیم‌گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق کارهایی است که می‌توان انجام داد و قطعا انتخاب را تحت تاثیر قرار می‌دهد. آگاهی از این فرایند فکری به ما کمک می‌کند به روشی سالم‌تر و موثرتر تصمیم بگیریم و انتخاب کنیم؛ پس بررسی جوانب هر تصمیم و توجه به فواید و ضروریات آن همواره ما را در چالشی با انتخاب‌های گوناگون قرار داده و نشان می‌دهد که فرایند تفکر در این مرحله عالی در حال بررسی است.

وقتی کودکی یاد می‌گیرد به این نکته توجه کند که فواید مسواک‌زدن و زیان مسواک‌زدن چیست، تصمیم‌گیری او راحت‌تر است.

اگر من و فرزندم و همسر در یابیم که خوردن فست‌فود چه محاسنی و چه مضراتی دارد در تصمیم‌گیری برای خوردن آن یا حداقل در افراط و تفریط، تصمیم‌گیری بهتری خواهیم داشت. وقتی گرفتار انتخاب یک لباس هستیم که طبق مد روز و براساس تبلیغات رنگ‌به‌رنگ رسانه‌ها و ماهواره‌ها در معرض دید ما قرار گرفته‌اند،

تصمیم‌گیری بر

مبنای ارزیابی

دقیق موقعیت‌ها

واهدافی است

که به دنبال آن

هستیم. لازم

است اهداف خود

را واقع‌بینانه

و براساس

واقع‌بینی از

توان‌مان انتخاب

کنیم. مسلما

باید مسئولیت

انتخاب‌های خود

را بر عهده بگیریم

اگر لحظه‌ای به جریان تصمیم‌گیری و ضرورت توجه به نکات مثبت و منفی انتخاب خود فکر کنیم، آن وقت تصمیم‌گیری آسان‌تر می‌شود. وقتی در حال مسواک‌زدن هستیم و شیر آب دستشویی باز است و ناگهان به یاد می‌آوریم که با بحران آب روبه‌رو هستیم و شیر آب را می‌بندیم و به فکر می‌افتیم که مصرف آب باید با دقت و صرفه‌جویی بیشتری همراه باشد، یک تصمیم انسانی بسیار جدی گرفته‌ایم که شیر آب را می‌بندیم و حتی در چکه کردن آن به فکر چاره‌جویی می‌افتیم.

وقتی فرق زیبایی و مدگرایی را درمی‌یابیم و به جای انتخاب یک لباس یا مدل آرایش یا پیرایش به دنبال روش زیباشناسانه‌ای می‌رویم تا لباسی متناسب شأن خود و ارزش‌ها و فرهنگ خانوادگی و ملی خود انتخاب کنیم و از هجوم تبلیغات در رابطه با فلان لباس خود را کنار می‌کشیم و نجات می‌دهیم یک تصمیم جدی گرفته‌ایم. وقتی به عنوان یک خانم آرایش‌مان را مطابق با سلیقه همسرمان انجام می‌دهیم یا به عنوان یک مرد به خواسته‌های همسرمان در آراستگی ظاهر خود توجه می‌کنیم، تصمیم‌گیری مناسبی انجام داده‌ایم.

قطعا همین الان بعضی خوانندگان این مطلب به چالشی با این نوشته‌ها پرداخته و خواسته همسرشان را از خود در خواستی نامعقول می‌پندارند. لیست کردن علل موافقت یا مخالفت با یک درخواست و صحبت کردن درباره آن نیز تصمیمی است که قبلا در بعضی موارد گرفته‌ایم

یا همین حالا در حال سازمان‌دادن به دلایل خود برای مخالفت با خواسته‌های همسرمان هستیم و می‌خواهیم تصمیم بگیریم مطابق با خواسته او عمل نکنیم و البته قرار است دلایل قوی و منطقی داشته باشیم و به او یا خودمان یادآوری کنیم که باز این هم یک تصمیم‌گیری عاقلانه است.

من نگرانم که گاهی وسوسه لذت‌های آنی و میل به تأییدهای افراطی اجتماعی یا تمایل به همیشه مورد توجه بودن یا بهترین بودن باعث نشود تصمیم‌هایی بگیریم که یک لذت آنی و صدمه‌زبان آتی داشته باشد. آن وقت که با لذت، شیرینی خامه‌ای را گاز می‌زنیم یا فیش پیتزا یا فست‌فود را از صندوق دار می‌گیریم باید مراقب دفعات مصرف پیتزا یا نان خامه‌ای یا مقدار آن باشیم. گاه لذت گاززدن به این دولقمه پراز طعم شیرین و چاشنی‌های دلپذیر ممکن است چنان در بیخ‌وبن دندان ما باشد که تصمیم به خوردن پیرشتاب بگیریم تا لذت‌های شیرین عاقبت تلخ را از یاد ما ببرد و تصمیم آن شود که نباید بشود.

حال تصمیم مهم‌تر هم داریم: خرید یک وسیله برقی، خرید یک ماشین، خرید آپارتمان، تصمیم‌گیری برای یک مسافرت داخلی یا خارجی و اصلا مهاجرت، تصمیم برای بچه‌دار شدن، تصمیم برای فرزند دوم، اصلا تصمیم برای ازدواج.

مهم است بدانیم تصمیم‌گیری از فعالیت‌های جدی روزانه ما است و لازم است جوانب هر تصمیم را به دقت و البته نه با وسواس بررسی کنیم.

نکته

شاید خواندن این نوشته ما را با تصمیم‌گیری‌های قبلی خود روبه‌رو کند و ده‌ها تصمیم درست یا غلط را به یاد بیاوریم که نگران بوده یا نبوده‌ایم و حالا با خواندن این مقاله با دقت و هوشیاری و لذت بیشتر به تصمیم‌گیری بپردازیم. این هم خودش تصمیمی است...!

چرا به وسواس اشاره می‌کنم؟

چون گاهی برای یک تصمیم ساده همچنان در گیرمیل به بهترین بودن و ترس از تأیید نشدن می‌شویم که قادر نیستیم به راحتی یک جفت کفش یا یک روسری یا یک فرش بخریم و همواره نگرانیم که این و آن درباره تصمیم ما چه می‌گویند.

به حتم در خانواده یا فامیل دور نزدیک هم کسانی را سراغ داریم که گاهی نیم کیلو لپه را هم که خریده‌اند و به خانه آورده‌اند از خرید آن پشیمان می‌شوند و راه درازی را برمی‌گردند تا به مغازه دار پس دهند. پس دادن یا عوض کردن کیف و کفش و شلوار و دامن و مانتو هم گاه در آدم‌های وسواسی یا افراد با اعتماد به نفس پایین دیده می‌شود و البته شاید نکته مهم دیگر این باشد که اگر تصمیمی گرفته‌ایم و به اشتباه آن پی برده‌ایم دلایل مان منطقی است. تغییر تصمیم غلط و تبدیل آن به تصمیم درست هم خودش یک تصمیم تازه است.

شاید خواندن این نوشته ما را با تصمیم‌گیری‌های قبلی خود روبه‌رو کند و ده‌ها تصمیم درست یا غلط را به یاد بیاوریم که نگران بوده یا نبوده‌ایم و حالا با خواندن این مقاله با دقت و هوشیاری و لذت بیشتر به تصمیم‌گیری بپردازیم. این هم خودش تصمیمی است...!

پس باید یاد آور شویم که تصمیم‌گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت‌ها و اهدافی است که به دنبال آن هستیم. لازم است اهداف خود را واقع‌بینانه و براساس واقع‌بینی از توان‌مان انتخاب کنیم. مسلما باید مسئولیت انتخاب‌های خود را بر عهده بگیریم و در نهایت همان‌گونه که گفتیم، تصمیم به تغییر تصمیمی غلط، خود تصمیم درستی است که مبتنی بر شجاعت و خودآگاهی است.