

تصمیم‌های گرفتنی، نگرفتنی

در روزهای آغاز سال نو، ذهن آدم مدام قلقلک می‌شود که تصمیم‌های تازه‌ای بگیرد. آدم دلش می‌خواهد مثل طبیعت با تصمیم‌های نو، تازه‌تر شود. اما آخر سال که می‌شود، می‌بینیم خیلی از تصمیم‌هایمان را عملی نکرده‌ایم. شاید خیلی انگیزه نداشته‌ایم که تصمیم‌هایمان را دنبال کنیم، شاید تنبلی کرده‌ایم و پای تصمیم‌هایمان نایستاده‌ایم؛ شاید هم تصمیم‌های درستی نگرفته‌ایم یا درست تصمیم نگرفته‌ایم. این مطلب دربارهٔ احتمال آخر است؛ اینکه چطور می‌توانیم ماهرانه تصمیم‌های خوبی بگیریم.

چطور تصمیم نگیریم؟

برای اینکه بدانید چطور تصمیم بگیرید، بهتر است اول بدانید کدام تصمیم‌گیری‌های معمولاً نتیجه‌ای ندارند.

۱. تصمیم نگرفتن

بله درست خوانده‌اید، تصمیم نگرفتن خودش نوعی تصمیم‌گیری است. خیلی وقت‌ها ما همهٔ مشکلات را به گذر زمان می‌سپاریم و می‌خواهیم خودبه‌خود حل شوند. شاید شما هم قصهٔ آن سه ماهی مثنوی را شنیده باشید. سه ماهی در بر کهای، از ماهیگیرهایی که رد می‌شدند، شنیدند که قرار است شکار شوند. اولی فوری از بر که بیرون پرید و خودش را به رودخانه انداخت. دومی صبر کرد وقتی ماهیگیرها تور آوردند، خودش را به مردن زد و نجات پیدا کرد. آخری هیچ کاری نکرد و شکار تور ماهیگیر شد. وقتی ما تصمیم نگیریم شبیه ماهی سوم، شکار اتفاق‌ها یا تصمیم‌های دیگران می‌شویم. مثلاً آرزو باید تصمیم می‌گرفت که بین رشته‌های دبیرستان یکی را انتخاب کند. او مدام این تصمیم‌گیری را عقب انداخت. بالاخره روز تصمیم‌گیری وقتی والدینش دیدند او هیچ تصمیمی ندارد، خودشان او را در رشتهٔ تجربی ثبت‌نام کردند؛ رشته‌ای که آرزو اصلاً به آن علاقه نداشت، اما مجبور شد سه سال از بهترین سال‌های عمرش را در آن بگذراند.

۲. فوری تصمیم گرفتن

برعکس آدم‌هایی که تصمیم نمی‌گیرند، آدم‌هایی هم هستند که بدون فکر و فوری تصمیم‌های مهمی می‌گیرند. بله گاهی ما باید فوری تصمیم بگیریم. مثلاً وقتی که در خیابان خودرویی دارد به سرعت به ما نزدیک می‌شود، فوری باید تصمیم بگیریم و از خیابان بیرون بیایم. اما معمولاً تصمیم‌های زندگی این قدر فوریت ندارند. معمولاً ما برای تصمیم‌گیری زمان



بیشتر بخوانیم



مراقب جایزه هایت باش

«مراقب جایزه هایت باش» نوجوانان را با گناهای آشنای می کند که به سرعت می توانند جایزه های خدا را از دستشان بر بایند. شیطان سوگند خورده است که فرزندان آدم را فریب دهد و نگذارد به این جایزه ها دست یابند. شناخت گناهان به نوجوانان کمک می کند که از آن ها دوری کنند و اراده قوی و انگیزه بالایی برای حفظ و مراقبت از جایزه های خدا پیدا کنند.

مؤلف: علی شعیبی سال چاپ: ۱۳۹۹
ناشر: مؤسسه فرهنگی هنری قدر ولایت

داریم. مثلاً آرمان برای انتخاب رشته دبیرستان فوری رشته ریاضی - فیزیک را انتخاب کرد. وقتی پرسیدند چرا، گفت: «معلوم است که از همه رشته ها بهتر است.» بعدها وقت انتخاب رشته دانشگاه معلوم شد که او نه به رشته های مهندسی علاقه دارد و نه به رشته های علوم پایه. اگر آرمان بیشتر فکر و تحقیق می کرد، متوجه می شد که رشته های علوم انسانی خیلی برایش مناسب ترند.

۳. تصمیم های بیشتر از توانایی

می گویند سنگ بزرگ نشانه زدن است. درست می گویند. وقتی تصمیم ما آن قدر بزرگ است که قابل انجام نیست، بهتر است آن را کوچک تر کنیم. مثلاً نسرین تصمیم گرفت در یک سال تحصیلی چهار زبان خارجی را در حد عالی یاد بگیرد. آخر سال فقط توانست دو سطح از یکی از زبان ها را یاد بگیرد. یاد گرفتن دو سطح از یک زبان خارجی در یک سال تحصیلی خودش خیلی تصمیم خوب و واقع گرایانه ای است. تازه نسرین توانست دو سطح از یکی از زبان ها را بخواند. عیب تصمیم های خیلی بزرگ این است که خیلی از ما وقتی دیدیم تصمیمی که گرفته ایم انجام شدنی نیست، کلاً تصمیم را رها می کنیم.

دوراهی ها را

دقیق سبک سنگین کنید

هیچ تصمیمی کامل نیست. بعضی تصمیم ها از بعضی دیگر مناسب ترند. خیلی وقت ها تصمیم ما بین دو یا چند راه است؛ مثلاً انتخاب رشته دبیرستان. خوب بیندیشید، تحقیق کنید و از دیگران مشورت بگیرید. خوبی ها و عیب های هر رشته را از دید خودتان بنویسید. هر راهی که بیشترین خوبی و کمترین عیب را داشت، بهترین راه است.

چطور تصمیم بگیریم؟

حالا که فهمیدیم چطور تصمیم بگیریم. وقت کار اصلی است: چطور تصمیم گرفتن. عواقبش را در نظر بگیرید. دیده اید وقتی که سنگی را وسط یک برکه می اندازیم چطور موج های متحدالمرکزی درست می کند. هر تصمیم ما همان سنگ است و موج ها، اتفاق هایی که بعد از تصمیم ما می افتند. قبل از هر تصمیم فکر کنید که بعدش چه اتفاق هایی می افتد. اگر بیشتر این اتفاق ها منفی بود، آن را نگیرید. تصمیم های خوب بیشتر اتفاق های مثبتی در زندگی خودمان و اطرافیانمان ایجاد می کنند.

از تصمیم های کوچک شروع کنید

یادتان باشد. اگر تصمیمی طولانی مدت می گیرید، مثلاً تصمیمی که انجام آن یک سال یا چند سال طول می کشد، باید آن را به تصمیم های کوچک تر تقسیم کنید. مثلاً برای استاد دانشگاه شدن در آینده، ابتدا باید مرحله اول را که «تعملم کردن در آینده، امسال» است، بگذرانید. بعد گذراندن دروس های کارشناسی ارشد و دکور و دوره های کارشناسی، در یک دانشگاه استخدام شوی، پس هدف های بزرگ را به هدف های کوچک تقسیم کن و فعلاً همه انرژی ات را روی اولین مرحله، یعنی رسیدن به اولین هدف، تمرکز کن.

منبع: مهارت های زندگی نوجوانان
تصمیم گیری، ایوان پیرسون،
ترجمه دکتر زهره قربانی،
انتشارات سایه سخن، ۱۳۹۸.