

نمی‌توانید تصمیم بگیرید؟

اگر ضعف در تصمیم‌گیری یکی از ویژگی‌های شخصیتی شماست باید هرچه زودتر برای حل این مشکل تلاش کنید.



اگر ضعف در تصمیم‌گیری یکی از ویژگی‌های شخصیتی شماست باید هرچه زودتر برای حل این مشکل تلاش کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایران بانو ضمیمه روزنامه ایران، قدرت تصمیم‌گیری یکی از ویژگی‌هایی است که مدیر خوب را از بد متمایز می‌کند. مدیرانی که بخصوص در شرایط بحرانی نمی‌توانند درست تصمیم بگیرند و مردد و متزلزل نشان می‌دهند، کنترل اوضاع را از دست می‌دهند، ضمن اینکه کارمندان کم کم متوجه این ضعف می‌شوند و دیگر روی مدیرشان چندان حساب نمی‌کنند. اگر ضعف در تصمیم‌گیری یکی از ویژگی‌های شخصیتی شماست باید هرچه زودتر برای حل این مشکل تلاش کنید.

این ضعف زمانی خودش را نشان می‌دهد که مجموعه برای حل یک مشکل بزرگ یا انتخاب خاص منتظر حرف آخر شما هستند. کسانی که در تصمیم‌گیری ضعف دارند، در این شرایط دچار تردید می‌شوند و نمی‌توانند سریع تصمیم قاطع بگیرند.

گاهی این ضعف ناشی از کمبود اطلاعات است. اگر تازه مدیر یا وارد حوزه‌ای شده اید که کمتر از آن با خبرید، زیر و بم کار را یاد بگیرید. آگاهی همیشه باعث می‌شود شما تسلط بیشتری به شرایط داشته باشید و از تصمیم گرفتن نترسید. کمبود اعتماد به نفس هم معمولاً باعث کاهش قدرت تصمیم‌گیری می‌شود. این ضعف باعث می‌شود برای تصمیم‌گیری در مسائل ساده و جزئی هم زمان زیادی صرف کرده و حتی از این کار فرار کنید!

ناتوانی در تصمیم‌گیری از علائم افسردگی هم می‌تواند باشد، بی‌حوصلگی و خلق پایین قدرت تصمیم‌گیری را کم می‌کند و از طرفی بدبینی ناشی از افسردگی باعث توجه بیش از حد به ابعاد منفی مسائل می‌شود و اجازه نمی‌دهد تصمیم منطقی و درست بگیرید، البته اضطراب هم اجازه نمی‌دهد بتوانید از اندوخته‌های ذهنی، تجارب و اطلاعات‌تان در فرآیند تصمیم‌گیری استفاده کنید و از طرفی نگرانی‌تان را از احتمال شکست افزایش می‌دهد.

اگر این موارد باعث ناتوانی شما در تصمیم‌گیری شده است، برای حل آنها تلاش کنید. کمک گرفتن از مشاور و مشورت کردن با مدیران با تجربه می‌تواند به شما کمک کند. ضمن اینکه روابط خوب با همسر و فرزندان در کاهش اضطراب‌تان مؤثر است. مشکلات خانه را تا حد ممکن کم کنید و از حمایت اعضای خانواده استفاده کنید تا اعتماد به نفس و قدرت بیشتری داشته باشید.

از یک نظم منطقی برای تصمیم‌گیری استفاده کنید. مثلاً می‌توانید تصمیم‌های مختلف و احتمالی را بررسی کرده و نقاط ضعف و قوت هر کدام را بنویسید و با اولویت‌بندی و امتیاز دادن به زمینه‌هایی که با آنها موافق هستید، تصمیم بهتری بگیرید.

از شکست خوردن نترسید، ممکن است تصمیم‌تان منجر به اتفاق خوبی نشود اما این هم بخشی از کسب و کار است. بی‌اینکه از قضاوت‌های همکاران و کارمندان بترسید سعی کنید بر موضوع متمرکز شده و با آینده‌نگری بهترین تصمیم را بگیرید. در صورت بروز مشکل می‌توانید برای آن هم راهی پیدا کنید!