

چرا در تصمیم‌گیری ناتوانیم؟

رضوی یک روانشناس گفت: ما آدم‌ها از زندگی در جبر و اجبار گریزانیم و از طرفی زمانی که آزاد هستیم، پذیرش پیامد انتخاب‌هایی که می‌کنیم نیز برایمان دشوار است.



ایسنا/خراسان رضوی یک روانشناس گفت: ما آدم‌ها از زندگی در جبر و اجبار گریزانیم و از طرفی زمانی که آزاد هستیم، پذیرش پیامد انتخاب‌هایی که می‌کنیم نیز برایمان دشوار است.

نیلوفر ریحانی در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: برخی افراد مسئولیت تصمیم‌گیری خود را بر دوش دیگران می‌اندازند تا مجبور نباشند که پیامد تصمیم‌گیری خود را قبول کنند. این گروه تصمیم‌گیری را به بقیه محول می‌کنند و از زیر آن شانه خالی می‌کنند تا اگر اتفاقی افتاد، بتوانند دیگران را بابت پیامد انتخاب‌شان سرزنش کنند و انگشت اشاره هیچ وقت به سمت خودشان نباشد.

وی افزود: قطعاً شما نیز با افرادی مواجه شده‌اید که حتی در مسائل جزئی زندگی خود مانند خرید یک لباس نیز ناتوان از تصمیم‌گیری و انتخاب هستند. داشتن قدرت تصمیم‌گیری به مهارت حل مساله و جرات مندی مربوط می‌شود و افرادی می‌توانند سکان زندگی خود را با قدرت به دست بگیرند و در موقعیت‌های مهم انتخاب‌های خوبی داشته باشند که این ۲ مهارت را در خود تقویت کرده باشند.

این روانشناس با بیان اینکه قطعاً برای ما نیز پیش آمده که در موقعیت‌های خاصی از زندگی قدرت تصمیم‌گیری نداشته باشیم، گفت: اینکه گاهی در زندگی مان هنگام مواجهه با چالش‌ها و در مواقع حساس کمی تعلل می‌کنیم و نمی‌توانیم به سرعت تصمیم‌گیری کنیم، کاملاً طبیعی است اما زمانی این موضوع تبدیل به بحران می‌شود که ما غالباً در هر موقعیتی ناتوان از تصمیم‌گیری باشیم.

وی با بیان اینکه برخی از افراد در یک تعارض بین اینکه دوست دارند آزاد باشند و حق انتخاب داشته باشند و در عین حال ناتوان از پذیرش پیامد و مسئولیت انتخاب‌ها و تصمیمات خود هستند گرفتار شده‌اند، گفت: گاهی افراد فقط همان راه پیش‌رویشان را انتخاب می‌کنند، غالباً ترجیح می‌دهند ریسک نکنند و مسیر کم‌خطرتر را انتخاب کنند.

ریحانی ضمن تأکید بر اینکه وجود شخصیت وابسته در افراد مانع از این می‌شود که انتخاب صحیحی داشته باشند، گفت: برخی افراد هویت مستقلی ندارند. این گروه که شخصیت وابسته دارند، نسبت به خود بی‌اعتمادند و احساس می‌کنند که در زندگی نقش مهمی ندارند؛ در نتیجه جرات ابراز وجود و نظر دادن نیز نخواهند داشت و در خصوص مسائل جزئی نیز نمی‌توانند تصمیم‌گیری کنند. این افراد به دلیل اعتماد به نفس و عزت نفس پایینی که دارند سریعاً تحت تأثیر حرف‌های بقیه قرار می‌گیرند و از تصمیم خود پشیمان می‌شوند و احتمال اینکه تصمیمات هیجانی بگیرند نیز زیاد است.

وی در پاسخ به پرسشی مبنی بر اینکه ناتوانی در تصمیم‌گیری بین کدام یک از جنسیت‌ها در جامعه ایرانی بیشتر است، گفت: برای مقایسه قدرت تصمیم‌گیری بین خانم‌ها و آقایان نیاز به تحقیق و بررسی داریم که با سند و مدرک سخن بگوییم، اما به طور کلی یا براساس مشاهدات بنده قدرت تصمیم‌گیری در میان خانم‌ها کمتر است؛ زیرا پیامد انتخاب‌های نادرست برای خانم‌ها سنگین‌تر از مردان است و زنان در صورت اشتباه کردن بیشتر مورد سرزنش، تحقیر و... قرار می‌گیرند و جامعه قدرت آزمون و خطا را از آنها گرفته است. علاوه بر این غالباً تصمیم‌گیری‌های عمده در جامعه توسط مردان انجام می‌شود.

این کارشناس ارشد روانشناسی بالینی افزود: به طور مثال زوجی را در نظر بگیرید که به دلیل عدم تفاهم تصمیم به طلاق می‌گیرند. در این حالت پیامدهای سنگین‌تری در انتظار خانم نسبت به مرد است. تصمیم به نابودی ازدواج و پیامدهای طلاق برای زنان به مراتب بیشتر از مردان است.

وی با بیان اینکه پیش شرط توانایی حل مسئله این است که تنظیم هیجانی داشته باشیم، گفت: زمانی که در یک موقعیت چالش‌زا قرار می‌گیریم یا با یک بحران روبه‌رو می‌شویم، اولین چیزی که بروز می‌کند هیجانات ما است. قطعاً در این شرایط نمی‌توان به درستی فکر کرد. پیش شرط توانایی حل مساله این است که در ابتدا هیجانات خود را کنترل کنیم.

ریحانی افزود: مهارت حل مساله پنج گام دارد. در قدم اول باید تعریف مساله داشته باشیم. در تعریف مساله باید مشکل را به صورت مساله بیان کنیم چون این گونه قابل حل می‌شود؛ مثلاً اگر با همسر خود مشکل دارید، باید آن را به صورت مساله اینگونه

مطرح کنید که «من برای رفع این مشکل با همسرم بایستی چه کنم». اگر به صورت معضل به موضوع نگاه کنیم و مثلاً با خود بگوییم «من همیشه با همسرم مشکل دارم، اخلاقش بد است و چاره ای نیست». در اینجا با یک معضلی روبه رو هستیم که گویی هیچ وقت قابلیت حل شدن ندارد.

وی با بیان اینکه گام دوم پیدا کردن و تولید راه حل است، گفت: باید باتوجه به توانایی و شرایط بررسی کنیم که برای رفع مشکل مان چه راه حل هایی وجود دارد. شاید در مثال بالا اینکه رفتارمان را تغییر دهیم، صحبت کردن با همسر، کمک گرفتن از یک فرد معتمد یا حتی طلاق را در گزینه های خود ذکر کنیم. در مرحله سوم بایستی این راه حل را بررسی کنیم. در این مرحله شاید به این نتیجه برسیم که یکی از راه حل ها مانند طلاق را حذف کنیم و یک راه حل دیگر را انتخاب کنیم.

این روانشناس افزود: در مرحله چهارم یکی از راه حل هایمان را اجرا می کنیم و در مرحله پنجم راه حل را انتخاب کرده و نحوه انجام آن و نتیجه را مورد نظارت و ارزیابی قرار می دهیم تا ایرادات یا نقاط قوت خود را تشخیص دهیم؛ بنابراین با تمرین این پنج مرحله همواره در موقعیت های مختلف می توانیم کاملاً حساب شده تصمیم گیری کنیم.

وی ضمن تأکید بر اینکه باید از سنین کودکی و نوجوانی بسته به توانایی فرزندان اجازه دهیم که درخصوص مسائل مربوط به خود مستقلاً تصمیم گیری کند، گفت: در مراحل رشد کودکان، باید یک محدوده ای را در نظر بگیریم و به او اجازه دهیم که یک قدم جلوتر از توانایی هایی که در حال حاضر دارد در خصوص مسائل شخصی مربوط به خود از قبیل فعالیت های فیزیکی، تحصیلی، انتخاب رشته و... مستقلاً تصمیم گیری کند. گمان نکنیم که چون باتجربه هستیم و خیرخواه فرزندان مانیم می توانیم همه چیز را به آن ها دیکته کنیم.

ریحانی در پاسخ به پرسشی مبنی بر اینکه چطور می توانیم مهارت تصمیم گیری صحیح را در خود تقویت کنیم، گفت: به نظرم آموزش مهارت جرئت مندی نیاز به گذراندن دوره های مهارت زندگی و کارگاه های مخصوص دارد تا آدم بیاموزد که منفعل نباشد و خواسته خود را بدون پرخاشگری، بی ادبی و... بیان کند. باید بدانیم که نقطه مقابل انفعال، پرخاشگری نیست. هر دوی اینها رفتاری ناسازگارانه به حساب می آیند. به لحاظ اجتماعی بایستی احساسات دیگران را نیز در نظر بگیریم و قرار نیست با رفتارمان به دیگران آسیب برسانیم.