

چرا نمی‌توانیم تصمیم بگیریم؟

تصمیم‌گیری شامل در نظر گرفتن و بررسی اطلاعات موجود، ارزیابی گزینه‌ها و راه‌های گوناگون و در نهایت انتخاب مناسب‌ترین گزینه و انجام آن است که بسیار مهم و تعیین‌کننده است. به بیانی ساده‌تر، زندگی هر انسان را تصمیمات او شکل می‌دهد.



تصمیم‌گیری شامل در نظر گرفتن و بررسی اطلاعات موجود، ارزیابی گزینه‌ها و راه‌های گوناگون و در نهایت انتخاب مناسب‌ترین گزینه و انجام آن است که بسیار مهم و تعیین‌کننده است. به بیانی ساده‌تر، زندگی هر انسان را تصمیمات او شکل می‌دهد. به گزارش ایسنا، روزنامه **همشهری** نوشت: «شاید بتوان گفت تصمیم‌گیری یکی از مهم‌ترین و البته سخت‌ترین کارهایی است که در طول زندگی خود انجام می‌دهیم چون در واقع ما با تصمیم‌هایی که می‌گیریم زندگی خود را شکل می‌دهیم و راه خود را مشخص می‌کنیم. تصمیم‌گیری در اصطلاح فرایند ذهنی انتخاب و قضاوت از میان راه‌حل‌ها و گزینه‌های مختلف قبل از انجام هرگونه عمل در موقعیت‌های پیش‌روی ماست. تصمیم‌گیری شامل در نظر گرفتن و بررسی اطلاعات موجود، ارزیابی گزینه‌ها و راه‌های گوناگون و در نهایت انتخاب مناسب‌ترین گزینه و انجام آن است که بسیار مهم و تعیین‌کننده است. به بیانی ساده‌تر، زندگی هر انسان را تصمیمات او شکل می‌دهد.

انتظارات و خواسته‌های ما از خودمان و اطرافیان

دکتر تینا پارسامند، روانشناس بالینی از دانشگاه شهید بهشتی و وسترن سیدنی، در مورد تصمیم‌گیری می‌گوید: «ما در دنیای زندگی می‌کنیم که انتظارات و خواسته‌های زیادی را پیش‌روی ما قرار می‌دهد. علاوه بر اینکه ما از خودمان هم انتظار داریم بتوانیم موفقیت‌های زیادی در زمینه‌های مختلف به دست آوریم، در ارتباطات مان موفق ظاهر شویم و دیگران هم رفتار مناسبی با ما داشته باشند. همچنین می‌خواهیم در دنیایی امن همراه با آرامش زندگی کنیم.» اغلب تا وقتی انتظارات ما برآورده شود حال ما خوب است اما هنگامی که اوضاع مطابق میل ما پیش نمی‌رود احساس خوبی نخواهیم داشت و مشکلات نیز معمولاً از همین جا آغاز می‌شوند.

هراس از تجربه ناکامی‌ها

به گفته پارسامند هیچ تضمینی وجود ندارد که اوضاع همیشه مطابق میل ما پیش برود. این امکان که در مسیر ما ناملایماتی وجود داشته باشد همیشه وجود خواهد داشت. این ناملایمات و مشکلات هم با خود، رنجی به دنبال خواهند آورد که همه ما را آزار می‌دهند. ولی حساسیت بعضی افراد به این ناکامی‌ها بیشتر است؛ ضمن آنکه قدرت تحمل و پذیرش آنها نیز از تجربه این ناکامی‌ها کمتر است؛ به گونه‌ای که انگار از آن‌ها فراس دارند و از احتمال اینکه شکست بخورند یا ناکام شوند می‌ترسند و نگرانند. چنین افرادی در مقابل اتفاقات زندگی حالت تدافعی دارند و با نوعی هراس مواجه هستند، بنابراین تصمیم‌گیری برای آنها سخت خواهد شد. پارسامند می‌گوید که ریشه این ترس‌ها نیز معمولاً به دوران کودکی و سخت‌گیری‌های والدین مبنی بر خطانوردن بچه‌ها و شکست نخوردن آنها برمی‌گردد. به این ترتیب چنین هراس‌هایی مانع از راحت تصمیم‌گرفتن افراد می‌شود و نمی‌توانند راحت تصمیم بگیرند چون می‌ترسند اشتباه کنند. البته تجربه سختی‌ها و از دست دادن عزیزان در کودکی می‌تواند شدت این ترس‌ها را بیشتر کند و بر آنها دامن بزند.

اشتباه حق شماست

به گفته این روانشناس وقتی در کودکی به این نتیجه می‌رسیم که حق نداریم اشتباه کنیم در آینده تصمیم‌گیری برایمان بسیار سخت خواهد شد. در واقع ما مطابق شناخت خود از دنیا و تجربه‌هایمان انتخاب می‌کنیم و تصمیم می‌گیریم. توجه داشته باشیم در نهایت با هر تصمیمی که بگیریم و هر انتخابی که داشته باشیم، چیزهایی را به دست می‌آوریم و بعضی چیزها را هم از دست می‌دهیم. وقتی انتخاب و تصمیم ما منجر به از دست دادن بعضی گزینه‌ها شود نباید از آنها واهمه داشته باشیم و بترسیم. ما باید قدرت پذیرش آن را داشته باشیم که با هر تصمیمی قطعاً چیزهایی را از دست خواهیم داد، در غیر این صورت نمی‌توانیم پیشرفت کنیم. همچنین هر چه فرد کمتر تحمل شکست و ناکامی را داشته باشد، سخت‌تر هم تصمیم خواهد گرفت. اما توجه داشته باشیم هیچ اشکالی ندارد گاهی اشتباه کنیم.

نگران قضاوت دیگران نباشیم

پارسامند می‌گوید که یکی از مشکلات و موانع ما در تصمیم‌گیری، نگرانی و ترس ما از قضاوت دیگران است و فکر اینکه نکند مورد تأیید دیگران نباشیم و هنگام خطا یا شکست، مورد شماتت آنها واقع شویم. این افراد برای ره‌اشدن از چنین تفکرات و قید و بندهایی باید بینش و فلسفه خود نسبت به زندگی، اتفاقات و روابط خود با دیگران و اهمیت نظر و قضاوت آنها را تغییر دهند. بنابراین باید به این نتیجه برسیم که همیشه و در هر مرحله‌ای از زندگی امکان بروز ناکامی، شکست و خطا در انتخاب و تصمیم‌های ما وجود خواهد داشت. ضمن اینکه در بسیاری موارد هم می‌توانیم احساس خوب موفقیت را تجربه کنیم.

تمرکز بر فرآیند به جای نتیجه

پارسامند می‌گوید که هنگام تصمیم‌گیری و برای اینکه چنین فرایندی برای ما آسان‌تر شود باید به جای توجه بر نتیجه، به فرایندی توجه داشت که بر اثر این تصمیم تجربه خواهیم کرد. مثلاً وقتی می‌خواهیم شغل یا رشته‌ای را انتخاب کنیم، توجه ما نباید فقط بر نتیجه‌ای باشد که در آینده از آن حاصل می‌شود بلکه باید ببینیم آیا می‌توانیم با چنین انتخابی از طول مسیر لذت

ببریم یا نه؟ یعنی هنگام تصمیم گیری باید از خود شناخت داشته باشیم و بدانیم از چه چیزهایی لذت می ببریم و امکان انجام و تجربه آنها را داریم. به این ترتیب یک تصمیم برای همه مناسب یا نامناسب نخواهد بود.

فراموش نکنیم هنگام تصمیم گیری باید به درون خود توجه داشته باشیم. چون معمولا وقتی ما از درون چیزی را که به آن اشتیاق داشته باشیم انتخاب می کنیم، در نهایت اگر نتیجه مطلوب و مورد نظر خودمان را هم از آن دریافت نکنیم، حداقل پشیمانی سنگینی را هم تجربه نخواهیم کرد چون از طول مسیر و تجربه خود لذت برده و چیزهایی را یاد گرفته ایم که می توانیم بگوییم دیگر آدم قبل از آن تجربه نیستیم و همچنین باعث رشد و تغییر دیدگاه ما نسبت به زندگی شده است. در صورتی که در بسیاری از موارد وقتی انتخاب را به دیگران می سپاریم نه تنها نمی توانیم از طول تجربه مسیر لذت ببریم بلکه احساس پشیمانی بیشتری خواهیم داشت. مثلا وقتی مطابق نظر دیگران، شغل یا رشته تحصیلی خود را انتخاب کرده باشیم ممکن است سال ها در حسرت تجربه رشته یا شغل موردعلاقه خود بمانیم. به این ترتیب با کمک گرفتن و دریافت اطلاعات از دیگران، در نهایت این خود ما هستیم که باید تصمیم نهایی را بگیریم.»