

## جزوه درس ششم (تصمیم گیری) روان شناسی یازدهم انسانی

**مثال ۱:** پدر زهرا قصد دارد تابستان امسال برای زیارت مرقد مطهر امام رضا از تهران به مشهد مقدس سفر کند. او راه های مختلف سفر را بررسی می کند. پدر زهرا پیشنهاد می کند برای صرفه جویی در زمان، به صورت هوایی سفر کند. مادر زهرا پیشنهاد می دهد چون تاکنون از جاده سمنان و دیگر شهرهای این مسیر مسافرت نکرده اند، از جاده سمنان بروند. زهرا می گوید چون جاده شمال بسیار لذت بخش و دیدنی است بهتر است از جاده شمال به مشهد بروند. پدر زهرا با شنیدن این دیدگاه های مختلف، در می ماند که بالاخره کدام روش را انتخاب کند؟

**مثال ۲:** حسین در مهر سال تحصیلی آینده وارد پایه ی دهم می شود. قرار است یکی از انتخاب های مهم زندگی، یعنی انتخاب رشته ی تحصیلی را تجربه کند. حسین مشخصات رشته های مختلف را تهیه می کند. ویژگیهای هر رشته و توانمندی و انگیزه خودش را با یک دیگر مقایسه می کند. در نهایت، به دو رشته علوم تجربی و علوم انسانی می رسد، اما با وجود تأمل فراوان، نمی تواند یکی از آن دو رشته را انتخاب کند. این موضوع آرامش او را بر هم می زند و مانع فعالیت های روزانه او می شود. درگیری ذهنی پدر زهرا و حسین به موضوع **تصمیم گیری (Decisionmaking)** مربوط می شود.

تصمیم گیری یعنی «**ارزیابی راه های مختلف و انتخاب بهترین راه**»

**پرسش:** به نظر شما کدام تصمیم گیری دشوارتر است؟ چرا؟

۱) تصمیم گیری در انتخاب لباس برای شرکت در جشنی خاص (۲) تصمیم گیری درباره ی انتخاب رشته ی تحصیلی در دانشگاه تصمیم گیری دوم دشوارتر است، زیرا عوامل زیادی در انتخاب وجود دارد و آینده زندگی به آن بستگی دارد. **تصمیم گیری**، عالی ترین و پیچیده ترین فعالیت شناختی انسان است.

حضرت علی (ع) در حکمت ۱۷۳ نهج البلاغه درباره تصمیم گیری بهتر و اقدام به عمل در کلام زیبایی می فرماید: «آن کس که از افکار و آرای گوناگون (مشاوره) استقبال می کند، صحیح را از خطا به خوبی تشخیص می دهد.»  
حضرت علی (ع) در کلامی دیگر شرط تصمیم گیری را رسیدن به **یقین** می داند و در حکمت ۲۷۴ نهج البلاغه می فرماید: «چون به **یقین** رسیدید، اقدام کنید.»

**وجه اشتراک:** هر دو، با مسئله روبه رو هستند و تصمیم گیری، نوعی حل مسئله است

### تفاوت ها:

\* در تصمیم گیری فرد باید از «انتخاب های» مختلف، بهترین را برگزیند. در حالی که در حل مسئله، حل کنندگان مسئله، باید راه حل های مسئله مورد نظر را خودشان بازآفرینی کنند.

\*\* در تصمیم گیری با اولویت ها سر و کار داریم، در حالی که در حل مسئله با راه حل ها مواجه هستیم. اولویت های یک تصمیم گیری می تواند شامل همه گزینه های احتمالی باشد؛ به عبارت دیگر هر اولویتی، فرد تصمیم گیرنده را به مقصد می رساند، ولی ممکن است اولویت مطلوب نباشد. در حالی که در حل مسئله ممکن است راه حل های مختلفی داشته باشیم، ولی فقط یک راه است که ما را به حل مسئله می رساند.

\*\*\* دغدغه تصمیم گیرندگان، انتخاب بهترین اولویت است، در حالی که در حل مسئله، افراد به دنبال روش های موفق و کارآمد هستند.

### شباهت و تفاوت های

#### حل مسئله و تصمیم گیری

-----

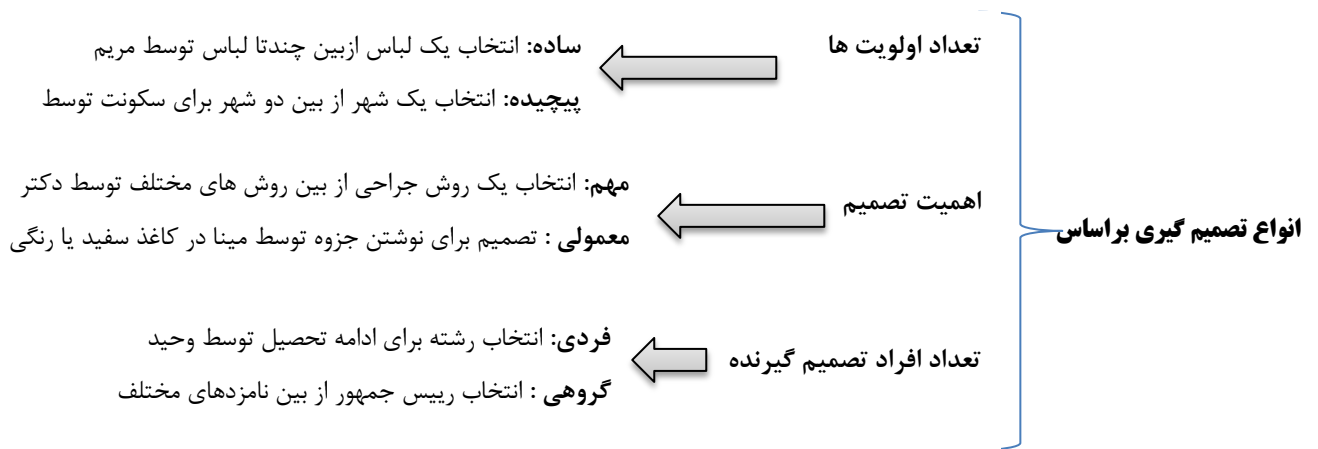
**حل مساله:** تنها راهی که مرا به هدفم می رساند.  
**تصمیم گیری:** همه راهها برایم امکان پذیر است، اما این از همه مطلوب تر است

## تفاوت های تصمیم گیری و حل مساله

تصمیم گیری	حل مساله
توجه به موضوع انتخاب ها	توجه به یافتن راه حل ها
سروکار داشتن با اولویت ها	سروکار داشتن با راه حل ها
انتخاب بهترین اولویت	انتخاب راه حل منتهی به حل مساله

## انواع تصمیم گیری

« تصمیم ها » از نظر تعداد اولویت ها و میزان اهمیت و تعداد افراد تصمیم گیرنده با یکدیگر فرق دارند.



در جدول با توجه به تعداد اولویت ها و میزان اهمیت، چهارنوع تصمیم گیری مشاهده می کنید: تصمیم مهم ساده، مهم پیچیده، معمولی ساده و معمولی پیچیده. به نظر شما تصمیم گیری در کدام حالت سخت تر است؟ چرا؟

پیچیده	ساده	تعداد اولویت ها
		میزان اهمیت
مهم پیچیده	مهم ساده	اهمیت بالا یا مهم
معمولی پیچیده	معمولی ساده	معمولی

تصمیم گیری مهم پیچیده از همه سخت تر است و تصمیم گیری معمولی ساده از همه آسان تر

اگر تعداد اولویت ها زیاد(پیچیده) باشد و موضوع اهمیت فراوان داشته باشد (تصمیمات مهم پیچیده)، سخت ترین حالت تصمیم گیری پیش می آید؛ چون به مدیریت و برنامه ریزی و تحلیل عوامل متعدد برای رسیدن به تصمیم درست نیاز می

شود.

نوع تصمیم گیری	با توجه به چهار مثال زیر، نوع تصمیم گیری ها را مشخص کنید.
معمولی ساده	موقعیت ۱ انتخاب بهترین دروازه بان از بین دانش آموزان مدرسه
مهم ساده	موقعیت ۲ انتخاب رشته ی تحصیلی از بین دو رشته ی نظری و فنی
مهم پیچیده	موقعیت ۳ انتخاب همسر آینده
معمولی ساده	موقعیت ۴ انتخاب غذای مورد نظر در یک غذاخوری

در بیش تر مواقع تصمیم گیری با «خطر»  
(Risk) همراه است. در چنین حالتی اطمینان  
کافی به نتایج تصمیم گیری وجود ندارد.



به مثال زیر توجه کنید:

رضا به دوستش می گوید در یک بازی گل یا پوچ،  
پاک کن را در مشتم قرار می دهد؛ بگو در کدام

مشتم قرار داده ام؟

اگر درست جواب دادی (گل) امروز ناهار مهمان من هستی و اگر اشتباه پاسخ دادی (پوچ) یک هفته من ناهار، مهمان تو هستم. این در حالی است که دوست رضا فقط می تواند هزینه یک وعده غذایی را پرداخت کند.

آیا دوست رضا این کار را انجام می دهد؟ به احتمال زیاد پاسخ او منفی است؛ چرا؟ احتمال گل یا پوچ آمدن (یک دوم) است. پس همه افراد باید پاسخ مثبت بدهند؛ چون میزان احتمال یکسان است، در حالی که ضرر ۷ برابر منفعت است.

علت این که افراد مختلف همانند دوست رضا در این تصمیم گیری شرکت نمی کنند چیست؟

علت اصلی این است که این تصمیم گیری «پر خطر» است؛ چون اندک موجودی دوست رضا از دست می رود. دلیل دیگر این

است که رضا به از دست دادن، بیش تر از به دست آوردن حساس است. این نکته را اصطلاحاً «فرار از ضرر» می گویند. به

همین دلیل بیش تر مردم تمایلی به پذیرفتن شرط ۵۰ - ۵۰ ندارند. فرار از ضرر زمانی رخ می دهد که انسان به از دست

دادن، بیشتر از به دست آوردن حساس است. به همین دلیل بیشتر مردم تمایلی به پذیرفتن شرط ۵۰-۵۰ ندارند.

مثال: چرا در بین رایانه های مختلف، رایانه ی خاصی را برای خرید انتخاب می کنید؟



به روش های ثابت و یکنواخت تصمیم گیری افراد «سبک تصمیم گیری» می گویند.

بسیاری از آن ها ناکارآمد است و فقط یکی بهتر از سایر سبک ها است.

هم چنان که در شکل بالا دیده می شود. مهم ترین سبک های تصمیم گیری به پنج دسته تقسیم می شوند.

#### سبک تصمیم گیری تکانشی

در این سبک، فرد به صورت ناگهانی و با عجله و بدون محاسبه تصمیم می گیرد. در میان نوجوانان این گونه سبک

تصمیم گیری، زیاد دیده می شود که بلافاصله با پشیمانی همراه است. افراد دارای این سبک روش معقول و منطقی برای

رسیدن به تصمیمات خود را ندارند و بیشتر بر اساس خلق خود رفتار می کنند عبارتی اول تصمیم می گیرند و بعد فکر

می کنند.

**مثال:** فرید جوان ۱۸ ساله ای است که به ماشین های جدید و آخرین مدل علاقه و توجه خاصی دارد. روزی در خیابان ماشین جدیدی را می بیند که به شدت توجه او را جلب می کند. راننده ماشین بدون این که سوئیچ را بردارد یا آن را خاموش کند، برای خرید بیرون آمده و به طرف مغازه می رود. فرید، ناگهان و بدون توجه به عواقب خطرناک کارش، سوار ماشین شده، به سرعت آن را می راند. مردم، با داد و فریاد صاحب ماشین، شروع به تعقیب فرید می کنند. فرید به دلیل عجله و ترس، با چند عابر برخورد می کند و بالاخره متوقف می شود. به این ترتیب فرید در زمان کوتاهی از یک نوجوان معمولی به یک سارق و قاتل تبدیل می شود.

در این مثال سبک تصمیم گیری فرید از نوع تکانشی بوده است.

**آیا می دانید که** بر اساس گزارش محاکم قضایی در (دو سوم) قتل هایی که اتفاق می افتد، قاتل و مقتول هم دیگر را نمی شناسند. یعنی از قبل هیچ نقشه ای برای کشتن ندارند. فقط در یک موقعیت معمولی، مثلاً برخورد جزئی دو خودرو در یک تصادف، به دلیل سبک تصمیم گیری تکانشی، واقع های خطرناک شکل می گیرد.

**مثال:** وحید در بازدید از یک مکان تفریحی تصمیم گرفت با وجود احساس ترس سوار زیپ لاین شود. ولی در نیمه ی راه وحشت زده شد و تحمل ادامه مسیر را نداشت.

**مثال:** وقتی مادر کوثر به او گفت اتاقش را مرتب کند، او ناگهان عصبانی شد و شروع به فریاد زدن و بد صحبت کردن با مادرش کرد و دل مادرش را شکست

**مثال:** وحید هنگام رانندگی با ماشین کناری تصادف می کند و بصورت ناگهانی پیاده می شود و با قفل عصایی راننده ماشین را مورد ضرب و شتم قرار داده و او راهی بیمارستان می شود. وحید بازداشت و به کلانتری برده می شود.

**مثال:** فردی برای خواهر آرش مزاحمت ایجاد می کند و آرش خیلی ناگهانی با او درگیر می شود و باعث مجروح شدن وی شده و او راهی بیمارستان می شود. آرش هم به کلانتری برده و از او شکایت می شود.

### سبک تصمیم گیری احساسی

در این سبک، ملاک تصمیم گیری، **عواطف و هیجانات زودگذر** است. چنین فردی بر اساس **هیجان های خویش** تصمیم می گیرد و بر این باور است که اگر درباره کاری احساس خوبی دارم، آن تصمیم باید درست باشد و اگر احساس بدی دارم، آن تصمیم نادرست است. در تصمیم گیری برای ازدواج، احساسی عمل کردن درست نیست. احساسات، به دلیل **زودگذر بودن**، نمی تواند زیربنای تصمیم گیری باشد. **تصمیم گیری** یک امر مهم و پایدار است و همه ابعاد زندگی را در برمی گیرد؛ در نتیجه، به روش های پایدار و ماندنی نیاز دارد.

**مثال ۱:** ریحانه ۱۸ سال دارد. وی فرزند یک خانواده آبرومند است. هنگام برگشت از کلاس زبان، سوار یک خودروی شخصی می شود. راننده جوان با او سر صحبت را باز می کند و این شروعی برای آشنایی بیشتر آن ها می شود؛ ریحانه احساس می کند به او علاقمند شده است و مایل است با او ازدواج کند. با اینکه شرایط خانوادگی، فرهنگی و مالی ریحانه با آن جوان تفاوت های بسیاری دارد و با وجود مخالفت های خانوادگی، با یکدیگر ازدواج می کنند. با گذشت زمان به تدریج مشکلاتی به وجود می آید و ریحانه هر روز تجارب منفی بیشتری را در زندگی مشترک حس می کند و احساس تنهایی می کند. بعد از مدتی کوتاه، ریحانه متوجه می شود که ملاک تصمیم گیری اش صحیح نبوده است و می بایست با افراد خبره بیشتری مشورت می کرد. در این مثال سبک تصمیم گیری ریحانه، احساسی بوده است.

## مثال ۲: تصمیم احساسی یک دانش آموز

یکی از دوستانم بدون اطلاع خانواده اش از منزل خارج می شد و به گشت و گذار در مکان های عمومی می پرداخت. یک شب او از من درخواست کرد به والدینش بگویم که وی میهمان منزل ما است و من با یک تصمیم گیری هیجانی موافقت کردم و دوستم در آن شب تصادف کرد.

**پیامدهای منفی تصمیم احساسی من:** مطلع شدن والدین او، مؤاخذه شدن من توسط والدینم و مطلع شدن مسئولین مدرسه از ماجرا

**آیا می دانید** که همه تصمیم گیری ها به راحتی قابل جبران نیست.

**برای تفکر بیشتر:** شاید شما از طریق رسانه ها شنیده باشید که در بعضی از مناطق کشورمان نسبت طلاق به ازدواج (یک چهارم) است؛ یعنی به ازای چهار ازدواج یک طلاق ثبت شده است. آیا همه ی این افراد مشکلات اقتصادی و مسکن دارند؟

- آیا همگی از روش های درست حل مسئله استفاده کرده اند؟

- آیا در تصمیم گیری های خود با افراد صاحب نظر و با تجربه مشورت کرده اند؟

- در بین اقشار مرفه، طلاق بیشتری وجود دارد یا در قشر محروم؟

**مثال:** زینب برای خرید به یک فروشگاه می رود. او تحت تاثیر حرف های فروشنده یک مانتو می خرد و سپس به خانه برمی گردد و می بیند که اصلاً این مانتو برای او مناسب نیست.

**مثال:** ازدواج براساس علاقه زودگذر

در متون دینی همواره به پرهیز از تصمیم گیری احساسی اشاره شده است. درباره تصمیم احساسی پیامبر اکرم (ص) می فرماید: خشم و غضب، ایمان را فاسد می کند؛ همان طور که سرکه، عسل را فاسد می کند.

### سبک تصمیم گیری وابسته

در این سبک فرد به جای فکر کردن، از دیگران **کورکورانه** اطاعت می کند. در این روش دلیل انتخاب فرد این است که **دیگران چنین تصمیمی گرفته اند**، در حالی که انتخاب دیگران ممکن است برای ما انتخاب مناسبی نباشد. **پیامد منفی این سبک** عدم استقلال فکری و عملی برای فرد است.

**مثال ۱:** مریم قرار است مدرسه محل تحصیل خود را انتخاب کند. دوستان نزدیک او به مدرسه ای رفته اند که با منزل مریم فاصله نسبتاً زیادی دارد. مریم، به دلیل وجود دوستانش در آن مدرسه، همان مدرسه را انتخاب می کند، بدون این که به مسافت، هزینه و دیگر مسائل توجهی نکند. بعد از گذشت یک سال از تحصیل در رشته ریاضی، مریم از ادامه تحصیل منصرف شده و رشته ی دیگری را انتخاب می کند. سبک تصمیم گیری مریم از نوع وابسته (Dependant) بوده است؛

**مثالی از سبک تصمیم گیری وابسته توسط یک شخص**

در دوره ی ابتدایی به یکی از دوستانم بسیار علاقه مند بودم و سعی می کردم انتخاب هایم را با علایق او انطباق دهم. با این که در ورزش والیبال بیش از بسکتبال استعداد داشتم برای بودن با دوستم ورزش بسکتبال را ادامه دادم.

**پیامدهای منفی تصمیم وابسته:** عدم موفقیت در ورزش بسکتبال، دور شدن از ورزش والیبال

**مثال:** خدیجه به کلاس موسیقی می رود، فقط به این دلیل که دوستانش به کلاس موسیقی می روند. خودش اصلاً علاقه ای به موسیقی ندارد.

### سبک تصمیم گیری اجتنابی

در این سبک، فرد قصد دارد تصمیم بگیرد، ولی هیچگاه تصمیم وی عملی نمی شود. به عبارت دیگر، فردی که دارای این سبک، تصمیم گیری است «دست، دست می کند» و «کار امروز را به فردا می اندازد». افرادی که دارای این سبک تصمیم گیری هستند، بر این باورند که همه چیز خود به خود درست می شود؛ در نتیجه، زمان را از دست می دهند و مشکل آن ها بیشتر می شود.

**مثال ۱:** ساسان اخیراً با چند نفر دوست شده است. وی در روزهای نخست از این موضوع ابراز رضایت می کرد، اما به تدریج متوجه شد که دوستان جدید وی رفتارهای شایسته ای ندارند. گاهی سیگار می کشند، از واژگان نامناسب استفاده می کنند و مردم آزاری می کنند. در نتیجه، ساسان تصمیم گرفت این گروه را ترک کند، ولی با وجود گذشت روزهای زیادی از این ماجرا، هنوز موفق به انجام این تصمیم نشده است و هر روز عملی کردن تصمیم خود را به روز دیگری محوّل می کند.

سبک تصمیم گیری ساسان از نوع اجتنابی (Avoidant) است.

### مثالی از سبک تصمیم گیری اجتنابی توسط یک شخص

سال گذشته در درس عربی با افت زیادی روبرو بودم و تصمیم گرفتم در کلاس های تقویتی عربی شرکت کنم. اما هر ترم ثبت نام و شرکت در کلاس را به تعویق می انداختم.

**پیامدهای منفی تصمیم گیری اجتنابی:** نتوانستم در امتحان خرداد موفق باشم و مجبور به شرکت مجدد در امتحانات شهریور ماه شدم.

**مثال:** حسین بخاطر اینکه ساعات زیادی در فضای مجازی سپری می کند، در امتحاناتش افت پیدا می کند، او تصمیم می گیرد برای بهتر شده نمراتش، کمتر وقت خود را در فضای مجازی بگذراند. اما امروز و فردا می کند و مشکلش همچنان باقی می ماند.

### سبک تصمیم گیری منطقی (عقلانی)

سبک تصمیم گیری منطقی، بهترین شیوه ی تصمیم گیری است. زیر بنای این تصمیم گیری، نه عجله و شتاب، نه احساسات و هیجان های زودگذر، نه اطاعت و پیروی کورکورانه و نه اجتناب، بلکه اندیشیدن است. در این سبک، تصمیم گیرنده تمامی راهکارهای ممکن را می سنجد. سبک تصمیم گیری منطقی نه تنها در عوامل زیربنایی با سایر سبک ها فرق دارد، بلکه تابع یک روش قاعده مند و منظم است. در این سبک، فرد پله پله و طبق قوانین پیش می رود.

**مثال ۱:** زهرا دانش آموز پایه ی دوازدهم است و قصد دارد پس از موفقیت در امتحان ورودی دانشگاه رشته ی دانشگاهی خود را انتخاب کند. او برای این تصمیم گیری همه ی رشته های مورد علاقه اش را بررسی و با مشورت مشاور مدرسه ویژگی های هر یک را مطالعه می کند. و هم چنین با پدر و مادرش مشورت می کند، علایق و انگیزه های خود را در کنار سایر اطلاعات قرار می دهد و در نهایت، یک رشته را بر می گزیند. زهرا می داند که پشتکار و تلاش، آینده تحصیلی و شغلی وی را رقم می زند. سبک تصمیم گیری زهرا از نوع منطقی (Rational) یا عقلانی است.

## مثال های بیشتر درباره سبک های تصمیم گیری

سبک تصمیم گیری تکانشی: ترک تحصیل در هنگام افت تحصیلی

سبک تصمیم گیری احساسی: ادامه ی دوستی به علت ترحم به دیگری

سبک تصمیم گیری اجتنابی: عدم اجرای دستور غذایی پزشک، تصمیم به نخوردن نوشابه با توجه به مضرات آن.

سبک تصمیم گیری وابسته: تصمیم به کشیدن سیگار برای همراهی با دوست محبوب خود، تصمیم به همراهی دوست خود تا پاسی از شب در پارک.

سبک تصمیم گیری منطقی: رد یک پیشنهاد کاری پرسود به علت وجود خطرات پیرامون آن.

## مراحل تصمیم گیری



برای رسیدن به نتایج مطلوب، هر نوع تصمیم گیری باید مرحله به مرحله پیش رود.

مراحل	اقدام مورد نیاز	مثال توضیحی
۱	شناسایی و تعریف تصمیم مورد نظر	انتخاب رشته تحصیلی
۲	شناسایی تعداد انتخاب‌ها یا اولویت‌های آن تصمیم	انتخاب رشته تحصیلی دوره دوم متوسطه از بین چهار انتخاب
۳	بیان ویژگی‌های هر انتخاب یا اولویت	بررسی دروس هر رشته و ...
۴	ارزیابی پیامدهای هر انتخاب یا اولویت	امنیت شغلی و علایق تحصیلی
۵	اجرای بهترین اولویت	انتخاب رشته علوم انسانی
۶	تعهد و پایبندی به اجرای اولویت مورد نظر	مطالعه دقیق هدفمند و کارآمد دروس این رشته
۷	بررسی پیامدها و نتایج اجرای اولویت مورد نظر	پیشرفت تحصیلی مطلوب و ابراز رضایت تحصیلی

هم چنان که در جدول می بینید، در گام نخست باید تصمیم مورد نظر تعریف شود؛ مثلاً موضوع تصمیم می تواند انتخاب رشته تحصیلی باشد. مرحله بعد تعداد رشته های انتخابی است. در مرحله سوم فرد باید ویژگی های هر یک از رشته های تحصیلی را استخراج کند. در مرحله چهارم فرد باید به ارزیابی پیامدهای انتخاب رشته تحصیلی انتخابی بپردازد و همین طور تا مرحله هفتم پیش رود.

## مثال: مراحل تصمیم گیری برای خرید یک یخچال

مرحله ۱: شناسایی و تعریف تصمیم مورد نظر مانند خرید یخچال

مرحله ۲: شناسایی تعداد انتخاب ها یا اولویت های آن تصمیم، مانند یخچال ایرانی از بین پنج برند معتبر.

مرحله ۳: بیان ویژگی های هر انتخاب یا اولویت، مانند حجم، رنگ، میزان مصرف برق و...

مرحله ۴: ارزیابی پیامدهای هر انتخاب یا اولویت، مانند کارایی زیاد و تناسب با اندازه ی آشپزخانه

مرحله ۵: اجرای بهترین اولویت، مانند انتخاب یخچال با برند برتر

مرحله ۶: تعهد و پایبندی به اجرای اولویت مورد نظر، مانند آشنایی با طرز کار و روش های استفاده و مراقبت

مرحله ۷: بررسی پیامدها و نتایج اجرای اولویت مورد نظر، مانند استفاده بهینه و ابراز رضایت از محصول.

گاهی مراحل تصمیم گیری به درستی انجام نمی شود و تحت تأثیر روش های غلط، **نتایج منفی** به بار می آورد.

یکی از این روش های غلط **سوگیری تأیید (Confirmation Bias)** است. در این قاعده غلط، فرد از اطلاعاتی که دیدگاهش را تأیید کند، استفاده می کند. مانند کسی که با وجود دسترسی به شواهد ناراستی یکی از همشهریان، همچنان بر این باور است که همشهریان وی عاری از خطا هستند.

**اعتماد افراطی:** برخی از تصمیم گیرندگان، به قضاوت ها و روش های تصمیم گیری خود اعتماد بیش از حد دارند. در نتیجه تصمیم گیری آن ها غلط از آب در می آید. برای مثال دانش آموز زرنگی فکر می کند در همه جا با اندک مطالعه ای بهترین نتیجه را به دست می آورد. به طور کلی فکر می کنند **با کمترین تلاش می توان به بیشترین نتایج دست یافت.**

**کوچک شمردن خود،** دست کم گرفتن خود، عصبانی بودن، ترسو بودن و اعتماد به نفس پایین مانع تصمیم گیری درست می شود. تصمیم گیرنده ای که اعتماد به نفس کمی داشته باشد، نمی تواند در فرایند تصمیم گیری موفق باشد.

**موارد ضروری در تصمیم گیری های مهم:** دانش لازم- اعتماد به نفس قوی

**کنترل نکردن هیجانات:** افراد مختلف، واکنش های هیجانی متفاوتی در ما ایجاد می کنند. این واکنش های عاطفی، به دلیل زودگذر بودن، نمی تواند ملاک تصمیم گیری باشد. افرادی که قادر به کنترل هیجان های خویش نباشند، به طور مداوم با شکست در تصمیم گیری روبه رو می شوند

**مثال:** مربی فوتبالی که به دلیل ابراز احساسات منفی تماشاگران، بهترین بازیکن زمین را تعویض می کند.

علاوه بر عوامل فوق، عوامل دیگری مانع تصمیم گیری کارآمد و مفید می شود که عبارتند از: **نداشتن اطلاعات و آگاهی کافی، رفتار وسواسی، ترس از نتیجه و احتمال شکست، اعتماد و اتکای زیاد به تصمیمات خود و عدم مشورت با دیگران.**

**پیامدهای ناتوانی در تصمیم گیری**

در یک آزمایش جالب، آزمایشگر در فضای آزمایشگاه به سگ آموخت تا با دیدن شکل دایره، پاسخ مورد نظر را ارائه دهد. سگ نباید به شکلی غیر از دایره، مثلاً شکل مربع، آن پاسخ را بدهد. بعد از کوشش های مختلف، سگ پاسخ درست را یاد گرفت. آزمایشگر بعد از هر پاسخ درست یک تکه غذا به حیوان می داد. بعد از این که پاسخ به شکل دایره و پاسخ ندادن به غیر از شکل دایره خوب آموخته شد، محقق به جای دایره از بیضی استفاده کرد. در این حالت حیوان مردد شده و به جای پاسخ دادن، زوزه می کشید و پای به زمین می کوبید. چون دایره برخلاف مربع، به راحتی با شکل بیضی قابل تشخیص نبود، در این حالت حیوان قادر به تصمیم گیری نبوده، یعنی حالت **تعارض (Conflict)** را تجربه کرده است.

وقتی در موقعیتی باشیم که حتماً باید تصمیم بگیریم ولی قادر به تصمیم گیری نباشیم، **حالت عاطفی ناخوشایندی** را تجربه می کنیم که «**تعارض**» نام دارد. مواجه شدن پی در پی با تعارض، به بهداشت روانی ما لطمه می زند. در فصل گذشته با مفهوم «**ناکامی**» آشنا شدید.

**نکته مهم:** ناکامی، محصول ناتوانی در حل مسئله است و تعارض، محصول ناتوانی در تصمیم گیری است.

**نکته:** بسیاری از مشکلات روانی به دلیل ناتوانی های شناختی همچون نداشتن مهارت حل مسئله و تصمیم گیری است.



## انواع تعارض

۱- **گرایش-گرایش**: ناتوانی در تصمیم‌گیری برای انتخاب دو موضوع جذاب و خواستنی است  
مثال اول: کامبیز به ادامه تحصیل در رشته‌ی روان‌شناسی علاقه مند است. از طرفی تمایل دارد هم‌زمان با ادامه تحصیل، یک دوره‌ی آموزشی حساب‌داری را نیز طی کند. کارورزی در دوره‌ی حساب‌داری تمام وقت است و در نتیجه کامبیز باید یکی از دو موضوع دوست‌داشتنی خود را انتخاب کند. وی تردید دارد کدام یک را برگزیند.  
مثال ۲: انتخاب بین دو شهر زیبا برای مسافرت. مثال ۳: انتخاب بین دو فیلم با موضوعات جذاب مثال ۴: انتخاب بین دو شغل ایده‌آل برای کار

۲- **گرایش-اجتناب**: تعارض بین دو امر خواستنی و ناخواستنی مواجه است.  
مثال ۱: آرش در رشته ریاضی فارغ‌التحصیل شده است. وی به مهندسی برق علاقه زیادی دارد. او در آزمون سراسری در دانشگاه یک شهر دور دست در رشته مورد علاقه اش پذیرفته شده است. شرط ضروری برای ادامه تحصیل در رشته برق، دوری از خانواده است. به همین دلیل وی در تصمیم به این که به آن شهر دوردست برود یا خیر، دچار سردرگمی شده است. موقعیت تصمیم‌گیری آرش، با تعارض بین دو امر خواستنی (رشته مورد علاقه) و ناخواستنی (دوری از خانواده) مواجه است.

مثال ۲: پوشیدن لباسی که دانش آموز دوست دارد ولی با قوانین مدرسه سازگار نیست  
مثال ۳: انتخاب بین لباسی که مدل آن را خیلی دوست داشتیم، اما رنگ آن را نمی‌پسندیدم.  
۳- **اجتناب-اجتناب**: هر دو گزینه، نامطلوب و ناخواستنی است و فرد مجبور به انتخاب یکی از آن‌هاست.

مثال ۱: نیلوفر مدتی است دچار آنفولانزای شدید و کلافه‌کننده‌ای شده است. برای نجات از این وضعیت به پزشک مراجعه می‌کند. پزشک برای نیلوفر آمپول تجویز می‌کند. اما او از آمپول می‌ترسد. نیلوفر مردد شده است که حالات ناخوشایند بیماری را بپذیرد و یا درد ناشی از تزریق آمپول را.

مثال ۲: یکی از روش‌های درمانی رایج برای معالجه بیماران سرطانی، شیمی‌درمانی است. این روش درمانی اثرات جانبی فراوانی دارد که بسیاری از آن‌ها ناخوشایند است. درد ناشی از بیماری و مواجه شدن با پیامدهای نامطلوب شیمی‌درمانی هر دو نامطلوب اند.

مثال ۳: شخصی نیاز به جراحی دندان دارد، ولی از جراحی هراس دارد؛ پس باید یا دندان درد را تحمل کند یا بر ترسش غلبه کرده و جراحی کند.

**نکته:** هر یک از سه نوع تعارض نام برده شده، به دلیل ناتوانی در تصمیم‌گیری پدید می‌آید  
اگر فردی، به صورت مداوم و پی‌در پی، تعارض‌های مختلفی را تجربه کند، دچار آسیب‌های روانی و جسمانی می‌شود.

## تصمیم‌گیری بهتر

موفقیت یک انسان و حتی یک جامعه به **چگونگی تصمیم‌گیری** آن‌ها بستگی دارد. نه تنها موفقیت، بلکه سلامت یک فرد تابع تصمیم‌گیری‌های وی است.

تصمیم‌گیری‌های شتاب‌زده و بدون تفکر، علاوه بر آسیب فرد، آسیب‌های روانی - اجتماعی هم چون اعتیاد، ایدز، بزهکاری، خشونت، بی‌بند و باری و تصادفات جاده‌ای را به دنبال دارد.

تصمیم‌گیری یک مهارت است. هر فردی که دارای مهارت تصمیم‌گیری باشد، بیشتر از دیگران از آسیب‌های روانی - اجتماعی آن، در امان خواهد بود.

## چند پیشنهاد برای ارتقای مهارت تصمیم‌گیری

۱- تصمیم‌مورد نظر را به خوبی بشناسید. قبل از هر اقدامی، تعریف دقیقی از تصمیم‌مورد نظر ارائه دهید. هر چه موضوع تصمیم‌گیری دقیق‌تر باشد، اقدام‌های بعدی هم شفاف‌تر خواهد بود.

۲- از سبک تصمیم‌گیری منطقی استفاده کنید. در بین سبک‌های مختلف تصمیم‌گیری، بهترین سبک، از نوع منطقی است. شاید همه ما در برخی موقعیت‌ها مجبور شویم از سایر سبک‌های تصمیم‌گیری استفاده کنیم، ولی باید به خاطر داشت سبک غالب هر فردی باید از نوع تصمیم‌گیری منطقی باشد. به خصوص در تصمیم‌گیری‌های مهم، استفاده از سبک‌های غیرمنطقی آسیب‌زا و خطرآفرین است.

۳- در تصمیم‌گیری‌های پیچیده و مهم از روش‌های میان‌بر استفاده کنید. فرض کنید پدر شما قصد دارد یک آپارتمان ۱۰۰متری دو خوابه دارای پارکینگ خریداری کند. وی با صدآگهی فروش مواجه می‌شود. بررسی همه آن‌ها سخت است. استفاده از روش میان‌بر «حذف تک‌تک جنبه‌ها» کمک‌کننده خوبی است. مثلاً اول هر آپارتمانی که بیش‌تر و کم‌تر از متر است را حذف می‌کند. گام بعدی اینست که فقط آپارتمان‌های دو خوابه را انتخاب کند. در گام بعد، آن دسته از آپارتمان‌های ۱۰۰متری دو خوابه که دارای پارکینگ هستند را بررسی می‌کند. در نهایت، پدر شما باید آپارتمان مورد نظر خودش را در بین ۱۵ ساختمان انتخاب کند. تصمیم‌گیری آپارتمان‌مورد نظر در بین ۱۵ گزینه، به مراتب، راحت‌تر از ۱۰۰ گزینه است.

۴- موقعیت‌های پرخطر را بشناسید. برای نمونه، فهرستی از موقعیت‌های پرخطر کودکان و نوجوانان عبارت‌اند از: صحبت کردن با افراد غریبه، راه دادن افراد غریبه به منزل، مخفی کردن موضوع مهم از والدین، به تنهایی در فضای تاریک رفتن، رفتن به خانه غریبه، سوار ماشین غریبه شدن، مصرف سیگار، پاسخ به پیام‌های ناشناس در فضای مجازی، مصرف ماده‌ای که خود نمی‌داند چیست؟، پاسخ عاطفی غیر معمول به دیگر افراد، اذیت و آزار دیگران و اعتماد بیش از حد به دیگران. علاوه بر موقعیت‌های پرخطری که ذکر شد، موقعیت‌پرخطر دیگری وجود دارد که عبارتند از: سوار قایق شدن یا شنا کردن در دریای متلاطم، رانندگی بدون گواهینامه (زیر سن قانونی)، موتورسواری بدون کلاه ایمنی، عدم رعایت مقررات در استفاده از وسایل شهربازی، شرکت در فعالیت‌های پرهیجان مانند کوه‌نوردی، صخره‌نوردی، چتر بازی و... بدون آموزش، امکانات و حضور مربیان متخصص.