تصمیم گیری : چگونه بر شک و تردید در تصمیم گیری ها غلبه کنیم؟

همه ما انسانها هر روز و هر ساعت برای تمام موارد و مشکلات و مسایلی که در زندگی روزمره پیش رو داریم باید تصمیم بگیریم و باید این رو در نظر داشته باشیم که مبحث تصمیم گیری مهم ترین بخش از زندگی انسانها است. تصمیم‌گیری‌ها، تجربه‌ها، خاطره‌ها و پیش آمدها ، روزمرگی ها ، اتفاقات زندگی ما را می‌سازند. اما گاهی عواملی موجب شک و تردید در تصمیم گیری های ما می‌شوند. و باید به این موضع اشاره کرد که دو مهم مانند ترس و تردید در تصمیم گیری ها ی ما باعث می‌شود که توانایی فکر کردن را از دست بدهیم. در ادامه بهعواملی که باعث تردید و شک در تصمیم گیری می‌شوند می پردازیم و با ما همراه باشید تا به روش های غلبه بر شک و تردید بپردازیم

فوبیای تصمیم گیری چیست؟

ترس از تصمیم گیری و یا تردید در گرفتن تصمیمات یا فوبیای تصمیم گیری میگویند ، ما باید واقف باشیم به گزینه های پیش رو و قدرت تصمیم گیری و انتخاب بهترین تصمیم از بین گزینه های موجود و بدون شک و تردید بتوانیم بهترین و منطقی ترین و عاقلانه ترین تصمیم را بگیریم . این در حالی است که در بسیاری از موارد، گزینه‌ی درست و منطقی را می‌توانیم به راحتی و سادگی از میان گزینه‌های موجود تشخیص دهیم. اما کمال طلبی و چندین عامل دیگر وجود داردکه ، ما را به سمت گرفتن تصمیمات اشتباه سوق می‌دهند.

شک و تردید چه صدماتی را به تصمیم گیری وارد میکنند؟

شک و تردید مفهومی است که آرام و براحتی به سلول سلول بدن نفوذ می‌کند. و تمام مغز و روح و جسم را درگیر خودش می سازدو قوه تصمیم گیری را از انسان سلب میکند . شک ما را انسانی ترسو بار می آورد و باعث می شود تحت هیچ شرایطی نتوانیم تصمیم بگیریم و حتی اگر تصمیم را گرفتیم با دودلی و ترس و تردید مواجه شویم که ایا عملکرد ما و تصمیم که اتخاذ شده است درست است یا نه ؟

حتی برای موضوعات کوچک و پیش پا افتاده نمیتوانیم به قطعیت تصمیمی بگیریم . شک باعث می‌شود که بی دلیل نگران مسائلی باشیم که آن‌قدرها هم مهم نیستند و شاید هیچ وقت به حقیقت نپیوندد و هیچگاه مواردی که ما از آن هراس داریم اتفاق نیوفتد و اصلا نیازی به صرف انرژی و فکر کردن نداشته باشند .

شک ما را از زمان و مکان مناسب می‌ترساند. یعنی مدام به ما تلنگر می‌زند که اگر این انتخاب و تصمیم درست نباشد، چه؟ این شک‌ها ما را از صعود و پرواز منصرف می‌کند. و

باعث درجا زدن ما و پیشرفت نداشتن ما می شود . شک را از دریچه‌ی قلب و مغز و ذهن‌تان دور کنید و خود را از این عامل مهم تردید در تصمیم گیری نجات بدهید.

همه‌ی مشکلات ما در تصمیم گیری، الزاماً به علت ضعف در مهارت تصمیم گیری نیستند.

گاهی اوقات ترس از تصمیم گیری است که ما را به سمت انتخاب‌های اشتباه سوق می‌دهد و با دو دل بودن در تصمیم گیری مواجه می سازد . و نمیتوانیم تحت هیچ شرایطی بین گزینه هایی که وجود دارد تصمیم بگیریم و انتخاب کنیم . با غلبه بر شک و تردید و انتقاد نسبت به خود، و کمک به درک شرایط و موقعیت به خود کمک میکنیم تا بتوانیم خودآگاهی را در خود تقویت میکنیم.

چطور می توان به شک و تردید به خود و ترس از اشتباه کردن غلبه کرد؟

تردید و شک و دودلی به خود و اتفاقات روزمره ، درکنار انتقاد از خود و شرایط ، راه ما به سمت جاده پذیرش خود و خود آگاهی و شناخت و اعتماد به خود را مسدود خواهد کرد. این مقاله به نحوه غلبه کردن بر دودلی ها و ترس ها و واهمه ها و استرس های حین تصمیم گیری میپردازد .هریک از انواع تصمیم گیری‌ها معمولا بخش‌ها و ابعاد شرایط و ریسک متنوعی دارند. هر یک از این ابعاد می‌تواند باعث ترس‌هایی برای تصمیم‌گیرنده شود و تصمیم گیرنده را دچار اشتباه و ترس از تصمیم گیری نماید . اگر از چیزی یا کسی که به تصمیم‌گیری‌مان مرتبط است، واهمه داشته باشیم، فرآیند تصمیم‌گیری دچار مشکل می‌شود.این ترس و واهمه باعث می‌شود یکی از گزینه‌هایمان را کنار بگذاریم و به سمتش نرویم. برای کنارگذاشتن تردید در تصمیم گیری باید از خود بپرسید که دقیقا از چه چیزی می‌ترسید؟ با ترسیدن چه چیزی را از دست می‌دهید

ترس ما را از رسیدن به شکوفایی و پیشرفت باز می‌دارد. اگر شما نیز جز کسانی هستید که بیش‌ازحد در مورد همه‌چیز فکر می‌کنند، در مواجهه با مشکلات و تصمیمات نیز خیلی دیر وارد فرآیند تصمیم‌گیری و نتیجه خواهید شد. و همین موضوع شما را از

نقاط طلایی پیش رو در زندگی دور خواهد کرد باور کنید، برای تصمیم گرفتن راجع به مسایل روزمره و زندگی تمام چیزی که به آن نیاز داریم تهیه فهرستی از مزایا و معایب هر چیزی و ارزیابی آن است.یادتان باشد که ما به‌عنوان انسان، توانایی متقاعد کردن خود را داریم. پس با تردید در تصمیم گیری یا تحلیل بیش‌ازحد، فقط خود را در مسیرهای اشتباه قرار می‌دهیم. برای گریز از این ویژگی و اسیرشدن در تصمیم‌های اشتباه، بهتر است، مدت زمان و محدوده زمانی مشخصی برای تصمیم‌گیری‌هایمان تعیین کنیم.

در این شرایط باید از یک مشاور کمک بگیرید،

مسئولیت این تصمیم خیلی زیاد است و اگر خودتان گزینه ای را انتخاب کنید ، شاید در آینده احساس پشیمانی خواهید داشت

روش های غلبه بر شک در تصمیم گیری

1. کمک از اطرافیان و مشورت با دوستان صمیمی و خانواده و افرادی که به آنها اعتماد داریم
2. جمع آوری اطلاعات در مورد موضوعی که قرار است تصمیم گیری شود .
3. مشورت گرفتن از مشاور و یادگیری مهارت ارتباطی
4. سنجیدن مزایا و معایب تصمیم
5. در نظر گرفتن تمامی جوانب
6. توانایی متقاعد ساختن خود و دیگران نسبت به تصمیم پیش رو
7. شناخت مسیرهای اشتباه
8. معادله سازی و درک بزرگی موضوع و حل موضوع به تنهایی و یا به کمک اعضای مطمین