اهمیت قدرت تصمیم گیری

انسان در مسیر زندگی خود با انواع مسائل و مراحلی مواجه می‌شود که ناگزیر از تصمیم گیری است. تصمیم گیری نقش گسترده‌ای در زندگی آدمی دارد. از تصمیم گیریهای جزئی در امور کوچک گرفته، تا تصمیم گیریهای بسیار بزرگ و پراهمیت. برخی از تصمیم گیریها چنان به راحتی صورت می‌گیرند که شاید ما چندان توجهی به آنها نمی‌کنیم، اما در مقابل مسائلی نیز در زندگی وجود دارند که اقدام به تصمیم گیری در مورد آنها شاید مدت زمان طولانی وقت لازم داشته باشد. در هر حال اهمیت این تصمیم گیریها به لحاظ اهمیتی که اکثر آنها در سرنوشت فرد دارند، بسیار زیاد است و چه بسا تعلل در شناخت راههای تصمیم گیری بهتر ، عواقب جبران ناپذیری را برای فرد به بار آورد.

عوامل موثر در قدرت تصمیم گیری

نوع مشکل

در مورد سهولت تصمیم گیری ، نوع مشکل نقش اساسی دارد. مشکلات کوچکتر معمولا خیلی راحتتر حل می‌شوند، چون تصمیم گیری در مورد آنها راحتتر صورت می‌گیرد. اما مشکلات پیچیده‌تر به لحاظ نیازی که به اطلاعات تخصصی‌تر دارند و اغلب چند جنبه مختلف از زندگی فرد را شامل می‌شوند، با روند کند تصمیم گیری مواجه هستند. علاوه بر این مشکلاتی نیز وجود دارند که زمان در تصمیم گیری برای آنها بسیار اهمیت دارد، بطوری که در یک مدت زمان کوتاه ، باید تصمیم گیری مهمی را انجام دهد. در مورد این نوع موارد توجه به قدرت تصمیم گیری و بالا بردن توان آن حائز اهمیت است.

آشنائی فرد با موضوع مورد تصمیم گیری

هرچه فرد اطلاعات و آگاهیهای بیشتری در زمینه موضوع مورد تصمیم گیری داشته باشد، قدرت تصمیم گیری فرد بالاتر خواهد بود. آنچه که در اکثر موارد فرد را با شکست در تصمیم گیری یا تصمیم گیری اشتباه مواجه می‌سازد، نداشتن اطلاعات و تخصص کافی می‌باشد. به عنوان مثال مساله تصمیم گیری در مورد انتخاب رشته تحصیلی نمونه‌ای از مواردی است که نیاز به داشتن اطلاعات از شرائط رشته‌ها دارد. اگر فرد شناخت کاملی از زمینه‌ای که رشته تحصیلی مورد نظر به آن می‌پردازد، نداشته باشد، به احتمال قوی انتخاب درستی که با زمینه علائق و استعدادهای او همخوانی داشته باشد، نخواهد داشت.

اعتماد به نفس و قدرت تصمیم گیری

افرادی که دارای اعتماد به نفس بالایی هستند، از قدرت تصمیم گیری بالاتری برخوردار هستند و در شرایط بحرانی قادر به تصمیم گیریهای مناسب می‌باشند. در حالی که افراد دارای اعتماد به نفس پائین ، اغلب در تصمیم گیریهای خود دچار مشکل هستند. آنها شاید برای امور خیلی جزئی ، زمان خیلی زیادی صرف کنند تا تصمیم گیری لازم را انجام دهند و برخی از آنها حتی از شرائطی که آنها را ناگزیر از تصمیم گیری می‌کند، فرار می‌کنند. به همین علت است که این افراد ریسک پذیری کمتری از خود نشان می‌دهند.

افسردگی و قدرت تصمیم گیری

در میان تمام علائمی که افسردگی دارد، ناتوانی در تصمیم گیری از علائم اساسی است. فرد افسرده حتی برای مسائل جزئی روزمره ، فاقد قدرت تصمیم گیری است. بی‌حوصلگی و خلق پائین او ، قدرت تصمیم گیری او را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و این مساله زمانی شدت پیدا می‌کند که ناامیدی در فرایند تصمیم گیری او دخالت می‌کند. فرد افسرده امیدواری کمتری به آینده دارد. بنابراین با بدبینی با مسائل برخورد می‌کند و توجه بیش از حد به ابعاد منفی مسائل او را از تصمیم گیری مناسب محروم می‌سازد. او از هر کاری که نیاز به صرف انرژی ، چه کم و چه زیاد دارد، دوری می‌کند. تصمیم گیری فرایندی است که به انرژی فکری زیادی نیازمند است.

اضطراب و قدرت تصمیم گیری

اضطراب بر روی بسیاری از فرایندهای ذهنی انسان تاثیر مخرب دارد. شاید معروفترین تاثیر اضطراب ، روی حافظه باشد. زمانی که دانش آموز احساس می‌کند در پاسخ سوالی که آشنایی کاملی با آن دارد، حافظه‌اش از کار می‌افتد، سرش خالی می‌شود و احساس می‌کند هیچ مطلبی به ذهنش نمی‌رسد. همین اتفاق در فرایند تصمیم گیری اتفاق می‌افتد.

اولا اضطراب مانع از آن می‌شود که فرد بتواند از اندوخته‌های ذهنی خود ، از تجارب و اطلاعات خود در فرایند تصمیم گیری استفاده کند، چون هیچ مطلب و تجربه‌ای که برای او یاری کننده باشد، به ذهنش نمی‌رسد و آنچه به ذهنش می‌رسد، بسیار دست و پا شکسته و فاقد سودمندی لازم است. از سوی دیگر اضطراب نگرانی فرد را از احتمال شکست افزایش می‌دهد، قدرت ریسک پذیری او را کاهش می‌دهد و اجازه نمی‌دهد که فرد در کمال آرامش تمام جوانب را مورد بررسی قرار دهد. از این رو فرد مضطرب یا خیلی عجولانه تصمیم می‌گیرد و یا به قدری تصمیم گیری را طولانی می‌کند تا فرصتهای طلایی را از دست می‌دهد.

آشنائی با روال منطقی تصمیم گیری

تصمیم گیری همچون حل یک مساله ریاضی از فرمولها و مراحل منظمی تبعیت می‌کند. آشنائی فرد با روند تصمیم گیری منطقی احتمال موفقیت او را در تصمیم گیری افزایش خواهد داد. فرد با آگاهی از اینکه روال تصمیم گیری او درست است، با قدرت و اعتماد بیشتری عمل خواهد کرد و خواهد توانست تمام جوانب قضیه را مورد بررسی و کنکاش قرار دهد. روال منطقی تصمیم گیری هرچند از فردی به فرد دیگر می‌تواند متفاوت باشد، اما از یک اصول کلی تبعیت می‌کند، که فرد را به نتیجه گیری و اتخاذ تصمیم مناسب رهنمون می‌شود.