

خوره بلاتکلیفی های کوچک

چرا در تصمیم گیری های روزانه دچار تردید می شویم؟

انواع تصمیم گیری

آدم ها معمولاً در تصمیم گیری های روزمره خود از چند مدل زیر پیروی می کنند. هر کدام از این تصمیم گیری ها در جای خود لازم هستند ولی اگر تبدیل به مدل غالب شوند خطرناک اند. اما بهترین نوع تصمیم گیری، مبتنی بر برنامه ریزی و حل مسئله است.

تصمیم گیری تأخیری

مثال: باشد از فردا شروع می کنم، باشد نیم ساعت بعد، حالا دیر نمی شود، حالا از شنبه شروع می کنم.

تصمیم گیری احساسی

مثال: خرید کردن بر اساس حس و هیجان در لحظه که اغلب با پشیمانی همراه است.

تصمیم گیری آتی

یعنی بدون تفکر تصمیم گرفتن و بدون در نظر گرفتن اینکه این تصمیم درست است یا غلط. برای مثال در فروشگاه هستید و متوجه می شوید کالای مورد علاقه تان با تخفیف خوبی ارائه می شود، بدون فکر و در یک لحظه، تصمیم به خرید آن می گیرید.

تصمیم گیری وابسته

فرد خودش نمی تواند تصمیم بگیرد و حتما باید یک نفر برای تصمیم گیری کنارش باشد. برای مثال خانمی می خواهد یک لباس بخرد حتما باید با مادر یا خواهرش برود تا آن ها تأییدش کنند.

رابطه بلاتکلیفی با تیپ بدنی

طبق نظر برخی روان شناسان تیپ بدنی و به تبع آن شخصیت افراد در تصمیم گیری مؤثر است. برای مثال طبق طبقه بندی «ارنست کرچمر» روان شناس آلمانی در جامعه آماری او، افراد دارای تیپ «آستنیک» یعنی افراد لاغر، باریک اندام و استخوانی که چربی بدنشان کم است، خیلی منظم و به موقع کارهایشان را انجام می دهند و در تصمیم گیری هایشان تاخیر و بلاتکلیفی ندارند. مثلاً خانمی که تیپ آستنیک دارد تا طرف های مهمانی را نشوید و خشک نکنند نمی خواهد. افراد دارای تیپ «پیک نیک» افراد چاق و کمی قد کوتاه، شاد، خونسرد و بی خیال و راحت هستند. این افراد خیلی حرص و جوش نمی خورند. معمولاً در این تیپ افراد، این بلاتکلیفی در تصمیم گیری های معمول زندگی را می بینیم.



طرح: مجید صالحی شیراز

چه کسانی در تصمیم گیری های روزانه بلاتکلیف اند؟

اهمال کاران

یک علت اینکه عده ای در تصمیم گیری های معمول روزانه بلاتکلیف اند، این است که اهمال کارند. برای انجام یک کار مدام امروز و فردا می کنند.

کمال گراها

کمال گراها بیشتر از دیگر افراد در تصمیم گیری های روزانه بلاتکلیف اند. این افراد می خواهند هر کاری که انجام می دهد درجه یک باشد و چون درجه یک نمی شود از خیرش می گذرند.

ژنتیک

افرادی که پدر یا مادرشان مدام در تصمیم گیری های روزانه بلاتکلیف اند، به احتمال بیشتری در چار چنین حالتی هستند.

شیوه های تربیتی

افرادی که پدر و مادرشان مدام به آن ها خدمات می داده اند و خودشان نقشی در تصمیم گیری های روزانه نداشته اند، بیشتر از بقیه در تصمیم های روزانه دچار بلاتکلیفی می شوند.

چرا در تصمیم گیری های روزانه بلاتکلیف هستیم؟

نداشتن فرایند مشخص و مؤثر

اغلب ما روش و روال مشخصی برای گرفتن تصمیم نداریم. فقط بر اساس حس و حالمان تصمیم گیری می کنیم. در حالی که داشتن یک روند مشخص، می تواند کمک زیادی کند.

راهکارهای عملی برای غلبه بر تردید های روزمره

ارزیابی و کسب تجربه از تصمیم های قبلی

در پایان هر تصمیم، کمی وقت بگذارید و ارزیابی کنید که نتیجه اش چطور بوده است. این کار، به مرور به شما کمک می کند که در تصمیم گیری های بعدی، بهتر و سریع تر عمل کنید و تردید را کاهش دهید.

نوشتن فهرست روزانه

اگر شما جزو افرادی هستید که در تصمیم گیری های روزانه دچار تردید و بلاتکلیفی هستید نوشتن فهرست روزانه را جلدی بگیرید. هر شب برنامه فردایتان را بنویسید. این فهرست بر اساس اولویت بندی می تواند شامل چهار دسته کارها باشد.

اگر بتوانید این کارها را به افراد دیگری واگذار کنید یا اینکه زمانشان را جابه جات کنید، فرصت بیشتری برای کارهای مهم ایجاد خواهد شد.

کارهای غیرمهم و فوری

کارهای غیرمهم و غیرفوری

کارهای مهم و فوری

ترس از اشتباه کردن

یک دلیل بزرگ برای بلاتکلیفی، ترس است. ترس از اینکه تصمیم نادرست بگیریم و پشیمانی سراغمان بیاید. مثلاً، مطمئن نیستیم از اینکه آخر هفته مان را کجا بگذرانیم، چون از این نگرانیم که انتخابمان منجر به نارضایتی شود. این ترس، به خصوص در عصر شبکه های اجتماعی، که زندگی ها با نمایش و گرفتن لایک همراه شده اند، حجم فشارها را بیشتر می کند.

محدود کردن گزینه ها

کلید خیلی از تصمیم ها، کاهش تعداد گزینه هاست. مثلاً اگر نمی دانید چه فیلمی ببینید، فهرستی کوتاه از ۳ تا ۵ فیلم درجه یک تهیه کنید و فقط بین این گزینه ها انتخاب کنید. این طوری هم استرستان کاهش می یابد و هم سرعت تصمیم گیری.

جلوی چشم بگذارید

بعد از نوشتن فهرست و اولویت بندی کارها، اهمال کاری را کنار بگذارید و شروع به انجام دادن کنید. هرکاری را به چند قسمت تقسیم کنید و مرحله به مرحله انجام آن را پیش ببرید. فهرست کارهای روزانه تان را جلوی چشم بگذارید که فراموش نکنید و کار دیگری جای آن را نگیرید.

کمبود اعتماد به نفس

گاهی، احساس می کنیم باید بهترین تصمیم را بگیریم، اما نمی دانیم چه تصمیمی بهتر است. همین باعث می شود دست دست کنیم و در تردید بمانیم. مثلاً در مورد انتخاب فیلم یا تصمیم برای شروع یک کار جدید، کمبود اعتماد به نفس، ما را در حالت معلق نگه می دارد.

تعیین زمان مشخص

در نظر بگیرید که برای هر تصمیم، یک مهلت معین داشته باشید. مثلاً برای انتخاب لباس، بیشتر از پنج دقیقه وقت نگذارید. یا برای تصمیم درباره برنامه آخر هفته، حداکثر ۱۰ دقیقه. این کار، جلوگیری از تعلل های بی پایان را می گیرد و شما را مجبور می کند سریع تر عمل کنید.

ساختن عادات های روزمره و ثابت

وقتی بخش هایی از زندگی تان را به صورت عادت در می آورید، نیاز به تصمیم گیری کمتر می شود. مثلاً، هر روز صبح صبحانه مشخصی بخورید، یا آخر هفته ها برنامه خاص و ثابتی برای تفریح داشته باشید. این کار، باعث می شود در مواردی مانند اینکه چی بپزم یا چه فیلمی ببینم، دچار تردید نشوید.

از مشاور کمک بگیرید

اگر برای هر تصمیم کوچک و بزرگ در زندگی دچار تردید، استرس و اضطراب می شوید حتماً باید از یک مشاور کمک بگیرید و درمان تخصصی را شروع کنید. ممکن است افسرده باشید یا سطح بالایی از اضطراب را با مسائل دیگری که خودتان متوجه شان نمی شوید، داشته باشید.