

خوره بلا تکلیفی های کوچک

چرا در تصمیم گیری های روزانه دچار تردید می شویم؟

أنواع تصميم گيري

آدم ها معمولاً در تصميم گيري های روزمره خود از چند مدل زير پيروي می کنند. هر کدام از اين تصميم گيري ها در جاي خود لازم هستند ولی اگر تبديل به مدل غالب شوند خطرناك آند. اما بهترین نوع تصميم گيري، مبتنی بر برنامه ریزي و حل مسئله است.

تصمیم گیری تاریخی

مثال: باشد از فرد اشروع می کنم، باشد نیم ساعت بعد، حالا دیر نمی شود.

تصمیم گیری احساسی

مثال: خريد کردن براساس حس و هيجان در لحظه که اغلب با پيشيماني همراه است.

تصمیم گیری آتی

يعني بدون تفکر تصميم گرفتن و بدون در نظر گرفتن اينکه اين تصميم درست است یا غلط. برای مثال در فروشگاه هستيد و متنجه می شويد کالا مورد علاقه تان با تخفيف خوبی ارائه می شود، بدون فکر و در يك لحظه، تصميم به خريد آن می گيريد.

تصمیم گیری وابسته

فره خودش نمی تواند تصميم بگيرد و حتماً باید يك نفر برای تصميم گيري کارش باشد. برای مثال خانمی می خواهد يك لباس بخرد حتماً باید با مادر یا خواهرش برود تا آن هاتا یيدش کنند.

رابطه بلا تکلیفی با تیپ بدنه

طبق نظر برشی روان شناسان تیپ بدنه و به تبع آن شخصیت افراد در تصميم گیری مؤثر است. برای مثال طبق طبقه بندی «ارنسن کرچم»، روان شناس آلمانی در جامعه آماری او، افراد دارای تیپ «استینیک» یعنی افراد لاگر، باریک اندام و استخوانی که چربی بذشان کم است، خیلی منظم وه موقع کارها بشان تأخیر و بلا تکلیف ندارند. مثلاً خانمی تصميم گیری هایشان تأخیر و بلا تکلیف ندارند. مثلاً خانمی که تیپ استینیک دارد تا ظرف های مهمانی راشوید و خشک نکند نمی خوابد. در مقابل، افراد دارای تیپ «پیک نیک» افراد چاق و کمی قدکوتاه شاد، خونسرد و بی خجالت و راحت هستند. این افراد خلی حرص و جوش نمی خورند. معمولاً در این تیپ افراد، این بلا تکلیفی در تصميم گیری های معمول زندگی را می بینیم.

چرا در تصمیم گیری های روزانه بلا تکلیف هستیم؟

نداشت
فرایند
مشخص و
مؤثر

راهکارهای عملی برای غلبه بر تردیدهای روزمره

ارزیابی و
کسب تجربه
از تصمیم های
قبلی

در بيايان هر تصميم، کمي وقت بگذرانيد و ارزیابی کنید که نتیجه اش چطور بوده است. اين کار به مرور به شما ممکن می کند که در تصميم گیری های بعدی، تجربه های جدي و لذت بخش عمل کنيد و تردید را کاهش دهيد.

نوشت
فهرست
روزانه

اگر شما جزو افرادی هستید که در بلا تکلیفی های روزانه دچار تردید و غیرفوري های فهرست شده اند، این فهرست را باشند. اما به علت ملطفه فرنگ، شما از انجامشان، امروز درسته مهم و فوري قرار گرفته اند.

آنها را
باشند
آنها را
باشند
آنها را
باشند

الهام ژريه سان: صبح که از خواب بلندمی شوید. صد ها گزینه پیش رویان است: امروز جه غذایی بیزم که هم سالم باشد و هم خوشمزه؟ چگا و چگونه آخر هفته را بگذرانم؟ چه کتابی بخوانم؟ چه طور حمال را خوب کنم؟ و گزینه هایی که هر لحظه بیشتر و بیشتر می شوند. معمولاً سطح این همه گزینه های بیزم نیستند که نیاز به تردید چند روزه باشند. سوال این است که چرا این قدر در تصميم گیری های روزمره مان دچار تردید و تردید می شویم؟ و مهم تر، چطور می توانیم این معضل را براحت کنیم و زندگی مان را وان تر کنیم؟ مطلب امور که با ممکن دکتر حسین سلیمان پور روان شناس شده است. در همین باره است و قصد دارد به دغدغه های شما درباره این تصميم های کوچک اما فراوان و استرس زاد رنده روزانه پاسخ دهد.

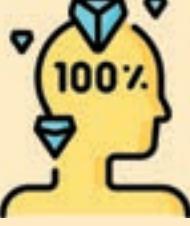
چه گسانی در تصمیم گیری های روزانه بلا تکلیف آند؟

اهمال کاران

پک علت اینکه عدم ای در تصميم گیری های معمول و روزانه بلا تکلیف آند، این است که اهمال کاراند. برای انجام یک کار مدام امروز و فردا می کنند.

کمال گرایان

کمال گرایان بایشتر از دیگران فراز در تصميم گیری های روزانه بلا تکلیف آند. این افراد می خواهند هر کاری که انجام می دهد درجه یک باشد و جون درجه یک نمی شود از خبرش می گذرند.



زنگنه

افرادی که پدریا مادرشان مدام در تصميم گیری های روزانه بلا تکلیف آند، به احتمال بیشتری دچار جنین حالتی هستند.

شیوه های تربیتی

افرادی که پدر و مادرشان مدام به آن خدمات می داده اند و خودشان نقشی در تصميم گیری های روزانه نداشته اند، بیشتر از تقریبه در تصميم های روزانه دچار بلا تکلیفی می شوند.



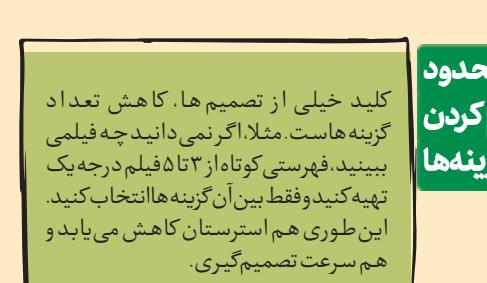
کمبود اعتماد به نفس

گاهی، احساس می کنیم باید بهترین تصميم را بگیریم. اما نه تنها اینکه تصميم نادرست بگیریم و اینکه اعتماد به نفس داشتیم، مثلاً در مورد انتخاب کنیم و در تردید بمانیم، بلکه این دلیل بزرگ برای بلا تکلیفی ترس است.



ترس از اشتباہ کردن

ترس از اینکه تصميم نادرست بگیریم و پیشمنای سراغمان بیاید. مثلاً مطمئن نیستیم از اینکه آخر هفته مان را کجا گذاشته ایم. این از انتخابمان منجر به چون از این نکاریم که انتخابمان منجر به نارضایتی شود. این ترس، به خصوص در عصر شبکه های اجتماعی، که زندگی های اینترنتی و گرفتن لایک همراه شده اند، حجم فشارها را بیشتر می کند.



فرافتن گزینه های کوچک

در گذشته های نه چندان دور تصميم گیری های روزمره ساده تر بود. مثلاً هفته ای که یادو و عده غذایی پختیم، یا تفريح های محدود و مشخصی داشتیم. اما حالا گزینه هایی که داریم، به شکل باور نکردی افزایش یافته است. از بلغه هایی که بخش فیلم و سریال گرفته تا هزار نوع غذا و سرگرمی و فعالیت. این تنوع زیاد، باعث می شود ندانیم کدام بهترین است و برایمان سرگرمی می اورد.



تعیین زمان مشخص

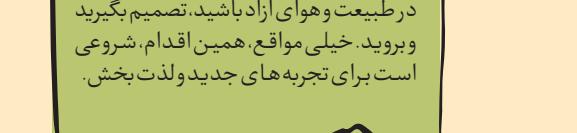
در نظر گیرید که برای هر تصميم، یک مهلت معین داشته باشد. مثلاً برای انتخاب لباس، بیشتر از پنج دقیقه وقت نکارید. یا برای تصميم درباره برنامه آخر هفته، حداقل ۱۰ دقیقه. این کار، جلو تعلل های بی پایان را می گیرد و شما را مجبور می کند سریع تر عمل کنید.

محدود کردن گزینه ها

کلید خلی از تصميم ها، کاهش تعداد گزینه هاست. مثلاً اگر نمی دانید چه فیلمی ببینید، فهرست کوتاه‌تر از ۳ تا ۶ فیلم درجه یک داشته باشد. این قدر وقته بین آن گزینه های انتخاب کنید. این طوری هم استرستان کاهش می باید و هم سرعت تصميم گیری.

اعتماد به حس درونی و شروع کردن

گاهی بهترین راه توصیه به این است که بر حس خودتان تکیه کنید و تصميم گیرید. این موضوع نیازمند تمرین است. ولی وقتی کمی به خودتان اعتماد کنید، متوجه می شوید که بیشتر مواقع، حس و گماناتان درست است. مثلاً اگر حس می کنید آخر هفته باشد در طبیعت و هوای آزاد باشید، تصميم گیرید و بروید. خیلی مواقع همین اقدام، شروعی است برای تجربه های جدید و لذت بخش.



ساختن عادت های روزمره و ثابت

وقتی بخش هایی از زندگی تان را به صورت عادت درمی آوریم، نیاز به تصميم گیری کمتر می شود. مثلاً هر روز صبح صحابه های خاص و ثابتی برای تقویح داشته باشید. این کار، باعث می شود در مواردی مانند اینکه جی بیزم یا چه فیلمی ببینم، دچار تردید نشود.

جلوی چشم بگذارید

بعد از توشن فهرست و اولویت بندی کارهای اهمال کاری را کنار بگذارید و شروع به انجام کنید. هر کاری را که چند قسمت تقسیم کنید، مرحله انجام آن را پیش ببرید. فهرست کارهای روزانه تان را جلوی چشم بگذارید که فراموش نکنید و کار گزینه های جای آن را نگیرد.

کارهای مهم و فوري

این کارها بیشترین اولویت را دارند و باید سریع انجام شوند. بخش زیادی از کارهایی که به سطح مهم و فوري می سند، زمانی است که توانسته اند در سطح مهم اما غیرفوري باشند. اما به علت ملطفه فرنگ، شما از انجامشان، امروز درسته مهم و فوري قرار گرفته اید.

اگر شما جزو افرادی هستید که در بلا تکلیفی های روزانه دچار تردید و غیرفوري های فهرست شده اند، این فهرست را باشند. اما به علت ملطفه فرنگ، شما از انجامشان، امروز درسته مهم و فوري قرار گرفته اید.

از مشاور کمک گیرید

اگر برای هر تصميم کوچک و بزرگ در زندگی دچار تردید، استرس و اضطراب می شوید، حتماً باید از یک مشاور کمک گیرید و دمان تخصصی را شرکت کنید. ممکن است افسرده باشد با سطح بالای اضطراب را می ساند. دیگری که خودتان متوجه شان نمی شود، داشته باشد.

کارهای مهم و غیرفوري

این کارها را راحت می بینیم و لزومی ندارند که در اسرع وقت انجام دهید. اگر کارهایی که می بینیم، زمانی است که قرار گزینه هایی از این کارهایی انجام دهید. به همین علت، بالا صله پس از کارهایی مهم و فوري (که باید به تدریج کم و کمتر شود) برای کارهایی مهم و غیرفوري وقتی که این دسته قرار گرفته باشد.

چک کردن

پست ها و استوری های دوست و آشنادر اینستاگرام بیکری اخبار در می زندگی های فردای ماندارند. وقت گذاشت برای رسانه های زرد و به طور کلی، بخش قابل توجهی از حضور آنلاین ما، در این دسته قرار می گیرند.

اگر بتوانید این کارها را افراز دید که نتیجه اش چطور بوده است. این کار به مرور به شما ممکن می کند که در تصميم گیری های بعدی، تجربه های جدید را کاهش دهید.