

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری

دکترافشین صابری (متخصص روان‌شناسی)

پنج‌شنبه، ۶ اردیبهشت ۱۴۰۳

سلامت روانی یعنی

حال خوب

فکر خوب

رفتار خوب



اهمیت مهارت تصمیم‌گیری

✓ همه ما چه بخواهیم و چه نخواهیم، مجبوریم در مقاطع مختلف زندگی، درباره مسائل مهمی همچون

انتخاب رشته، ازدواج، انتخاب شغل، تغییر رشته، تغییر شغل، انتخاب محل زندگی، و ... تصمیم‌گیری

کنیم. لذا بسیار مهم و ضروری است که مهارت لازم برای تصمیم‌گیری را بیاموزیم تا انتخاب‌های بهتری

داشته باشیم.

✓ تصمیم‌گیری یک رفتار است و مثل بقیه رفتارهای ما، در گذر زمان تبدیل به عادت شده است. اگر ما

عادت به گرفتن تصمیمات سریع داریم، به احتمال زیاد در زندگی دچار مشکلات زیادی شده باشیم.

عوامل تاثیرگذار در تصمیم‌گیری

✓ اولین قدم در جهت آشنایی با فرایند تصمیم‌گیری، شناخت عوامل موثر در آن است:

(۱) **عوامل تاثیرگذار درونی:** مثل ترس‌ها، علاقه‌مندی‌ها، و ارزش‌های شخصی. مثلا اگر به سلامت جسمی و

روانی خود ارزش قائل شویم، به احتمال زیاد تصمیمات مطابق با آن خواهیم گرفت.

(۲) **عوامل تاثیرگذار بیرونی:** مثل نظرات خانواده، دوستان، شرایط موجود، و قوانین حاکم.

✓ مهم است که هنگام تصمیم‌گیری، آگاه باشیم که چه عواملی بر تصمیمات ما تاثیر می‌گذارند، تا با کنترل

مناسب آنها، تصمیم بهتری بگیریم.

انواع تصمیم‌گیری

۱) تصمیم‌گیری **تکانشی (شتابزده)**: تصمیم بدون فکر و از روی عجله

۲) تصمیم‌گیری **احساسی**: تصمیم از روی ترس، ترحم و دلسوزی و نگرانی

۳) تصمیم‌گیری **تقلیدی**

۴) تصمیم‌گیری **مطیعانه**

۵) تصمیم‌گیری **اجتنابی**: به تعویق انداختن تصمیم و فرار از تصمیم

۶) تصمیم‌گیری **عاقلانه**: تصمیم بر اساس تفکر، دقت، ارزیابی به کمک **تفکر انتقادی**، و حرکت در جهت

ارزش‌های شخصی. بدیهی است که بهترین و سالم‌ترین نوع تصمیم، تصمیم‌گیری عاقلانه است.

✓ **تفکر انتقادی** به جمع‌آوری اطلاعات و تجزیه و تحلیل آنها از طریق منطق، و استدلال و در نهایت

رسیدن به یک تصمیم عاقلانه گفته می‌شود. این نوع تفکر به ما کمک می‌کند از جنبه‌های مختلف به

یک مسئله نگاه کنیم و بهترین تصمیم را بگیریم.

مراحل فرآیند تفکر انتقادی

(۱) جمع آوری اطلاعات از منابع معتبر

(۲) تجزیه و تحلیل و ارزیابی اطلاعات جمع آوری شده

(۳) به دست آوردن گزینه‌ها و راه‌حل‌های مختلف

(۴) استدلال دربارهٔ نتایج احتمالی هر گزینه و راه‌حل، و انتخاب بهترین راه‌حل (گرفتن تصمیم عاقلانه)

✓ ما با یادگیری مهارت تفکر انتقادی، می‌توانیم تصمیمات عاقلانه بگیریم.

مهارت تصمیم‌گیری عاقلانه

✓ مهارت تصمیم‌گیری دارای مراحل زیر است که به ما کمک می‌کند به تصمیم عاقلانه برسیم.

(۱) مرحله اول (مشخص کردن دقیق مسئله): به عنوان مثال، شرکت کردن یا نکردن در یک مهمانی، یک

مسئله کلی است و در گرفتن تصمیم درست به احتمال زیاد دچار مشکل خواهیم شد. ولی اگر مسئله را به

طور دقیق بیان کنیم، مثلاً شرکت در مهمانی شب جمعه که گروهی از افراد تصمیم گرفته‌اند مواد

سرخوش‌کننده استفاده کنند؛ در این صورت به احتمال زیاد می‌توانیم تصمیم عاقلانه‌ای بگیریم.

(۲) مرحله دوم (مشخص کردن تصمیمات پیش رو)

مراحل مهارت تصمیم‌گیری عاقلانه

۳) مرحله سوم (بررسی معایب و مزایای هر تصمیم به کمک تفکر انتقادی با در نظر گرفتن پاسخ سوالات زیر):

✓ آیا این تصمیم برای من و اطرافیانم ضرر و دردسر دارد؟

✓ آیا می‌توانم به اطرافیان نزدیکم بگویم که همچنین تصمیمی گرفته‌ام؟

✓ آیا این تصمیم متناسب با ارزش‌های شخصی من است؟

توجه: اگر جواب سوال اول "بله"، و جواب دو سوال آخر "نه" باشد، پس آن راه‌حل و تصمیم، صحیح نیست.

✓ در این مرحله به کمک جدول دو ستونی، معایب و مزایای هر تصمیم را می‌نویسیم.

مراحل مهارت تصمیم‌گیری عاقلانه

۴) مرحله چهارم (انتخاب تصمیمی که بیشترین مزایا و کمترین معایب را دارد)

۵) مرحله پنجم (ارزیابی نتایج تصمیم‌گیری): اگر تصمیم اتخاذ شده عمدتاً منجر به پیامد مثبت شد، چه

بهتر و اگر منجر به پیامد منفی شد، می‌توان مراحل بالا را مجدد طی نمود و راه حل دیگری را انتخاب کرد.



با شکر