

راهنمای تصمیم‌گیری^۱

هر کدام از ما، به عنوان افرادی علاقه‌مند به رشد و پیشرفت باید در طول زندگی خود، صدها تصمیم بگیریم. این تصمیم‌ها طیف وسیعی را شامل می‌شوند؛ از جمله این که در چه کلاس‌هایی ثبت نام کنیم، در یک تکلیف مربوط به تهیه مقاله به چه موضوعی توجه کنیم، چه شغلی را دنبال کنیم، با چه کسی طرح دوستی بریزیم، برای این کار سرمایه‌گذاری کنیم یا نه و مانند آن.

پیروی از گام‌های زیر فشار ناشی از فرآیند تصمیم‌گیری را کاهش می‌دهد؛ انشاء الله

(۱) بسم الله الرحمن الرحيم بگوئيم. با توکل بر او و یاری جستن از اهل بیت علیهم السلام آغاز کنیم و به این اِتْکال و پناه جویی باور داشته باشیم. از امیرمؤمنان علی علیه السلام آمده است: فی التَّوَكُّلِ حَقِيقَةُ الْاِيْقَانِ؛ حقیقت یقین در توکل است.

(۲) در برخی کتابها نوشته اند برای شروع نفس عمیقی بکشیم و خودمان را در وضع آرامی قرار دهیم؛ این کار خوبی است اما مطمئن باشیم خواندن یک دعای فَرَج یا یک دعای توسل اثری به مراتب بیشتر از یک نفس عمیق دارد!

(۳) **به هنگام تجربه‌ی ناراحتی و تشویش تصمیم نگیریم.** وقتی استرس شدیدی را تجربه می‌کنیم نمی‌توانیم به روشنی فکر کنیم و کمتر قادریم گزینه‌های معقول را انتخاب کنیم. اگر ممکن است در این زمانها باید، تصمیم‌های اساسی خود را به حالت تعلیق در آوریم و وقتی احساس کردیم فشار و ناراحتی تسکین یافته و می‌توانیم به روشنی و به صورت منطقی فکر کنیم و اطلاعات کافی برای انتخاب گزینه‌ی معقول داریم، تصمیم بگیریم.

^۱- این متن را در سال ۱۳۸۷ برای توزیع در جمع دانش‌آموزان دبیرستان احسان زمان (واقع در منطقه ی ۴ تهران) آماده کرده بودم که توسط انتشارات آن مجموعه تایپ و تکثیر گردید. اکنون با تغییراتی قابل توجه باز نشر می‌یابد. (سیدمحمد خردمند)

۴) لازم است بدانیم چه وقت نیاز است تصمیم بگیریم. از خود بپرسیم آیا اکنون لازم است تا این تصمیم گرفته شود؟ چه بسا پاسخ منفی است! مهم این است که به خود وقت کافی برای رسیدن به آرامش، تفکر روشن و مورد لحاظ قرار دادن جمیع راه‌حل را بدهیم. فرآیند تصمیم‌گیری به زمان نیاز دارد. اگر تا موعد تصمیم‌گیری سه هفته وقت داریم لازم نیست فوراً تصمیم بگیریم.

زمانی را که به آن احتیاج داریم، به خود بدهیم. یک حدود زمانی را به تصمیم‌گیری اختصاص دهیم تا اطلاعات لازم و راه‌حل‌های مختلف را به دست آوریم.

۵) اطلاعاتی را که برای تصمیم‌گیری معقول نیاز است، شناسایی کنیم. از خودمان بپرسیم «اگر می‌خواهم تصمیم خوبی بگیرم، چه چیزی لازم است بدانم؟» اگر درباره‌ی انتخاب یک شغل تصمیم می‌گیریم اطلاعات مفید درباره‌ی انواع وظایفی که مستلزم آن شغل است، نیازمندی‌های مربوط به آن حوزه‌ی شغلی، درآمد احتمالی، بازار کار، محل کار و مجال آفرینی برای فعالیت‌های فراغت‌بخش آن شغل خاص را در نظر بگیریم. معمولاً وقتی اطلاعات به دست آمد گزینه‌ها بسیار روشن‌تر می‌شود.^۲

۶) منابع در دسترس برای کسب اطلاعات مورد نیاز را شناسایی کنیم. درباره‌ی مکان‌هایی که ما می‌توانیم اطلاعات مورد نیاز را بیابیم دست به سیال‌سازی ذهنی بزنیم، خلاق باشیم، با افرادی که در حوزه‌ی مورد علاقه‌ی ما کار می‌کنند تماس برقرار کنیم و منابع دیگر را هم در نظر بگیریم؛ از جمله مجلات، روزنامه‌های اختصاصی، کتاب‌های مربوط به حوزه‌ی مورد نظر و صاحب‌نظران یا مشاهیر آن رشته.

۷) اطلاعاتی که برای تصمیم‌گیری معقول به آن‌ها نیاز داریم، جمع‌آوری کنیم. از فهرست منابع اطلاعاتی خود، اخبار مناسب را به هر شکل ممکن یعنی مصاحبه،

^۲ - گرچه این امری ساده به نظر می‌رسد ولی گاهی توسط افراد فرهیخته هم مورد توجه قرار نمی‌گیرد! زمانی از دوستی راجع به محل سکونت و کارش پرسیدم؛ گفت در استان «الف» زندگی می‌کنم و خانواده‌ام آن جا هستند ولی در استان «ب» کار می‌کنم. وقتی از علت پرسیدم جواب جالبی داد. گفت: در وقت مهاجرت به این که در استان جدید امکان شغل یابی دارم یا نه فکر نکرده بودم!

مشورت، مطالعه و بازدید به دست آوریم. به یاد داشته باشیم که هر چه اطلاعات مناسب بیشتری به دست آوریم، تصمیم‌گیری آسان‌تر و منطقی‌تر خواهد بود.

۸) با دیگران درباره تصمیم خود صحبت کنیم. اما بدانیم که حق انتخاب تنها مخصوص خودمان است. **دیگران ممکن است اطلاعات، افکار و ایده‌هایی داشته باشند که ما به آن‌ها توجه نداشته‌ایم.** صحبت کردن با دیگران می‌تواند به ما کمک کند تا اطلاعات لازم را به دست آوریم و ارزش‌های خاص خودمان را روشن سازیم.^۳

با این حال مهم است به خاطر داشته باشیم که این تنها ما هستیم که باید تصمیم بگیریم و با تصمیم‌های خود زندگی کنیم. اندیشه و طرح و نظر دیگران وزن بیشتری نسبت به نظر ما ندارند؛ مگر اینکه در امور اساسی و اعتقادی باشد و آن‌ها در این امر از ما آگاه‌تر باشند. همچنین مهم است توجه داشته باشیم که نظر افرادی که ما به آن‌ها احترام می‌گذاریم در قیاس با عقیده‌ی سایر افراد، باید وزن بیشتری دریافت کنند.

۹) اطلاعاتی را که به دست آورده‌ایم، مکتوب کنیم. هیچ‌گاه تنها به حافظه‌ی خود متکی نباشیم. آن‌چه را گرفته‌ایم ثبت کنیم به طوری که بتوانیم به آسانی و به سرعت، در هنگام نیاز به آن‌ها رجوع کنیم. خوب است که منبع اطلاعات را نیز ثبت کنیم تا در موارد ضروری بتوانیم به آن‌ها دست یابیم.^۴

۱۰) انتخاب‌ها و راه‌حل‌های خود را فهرست کنیم. وقتی اطلاعات مربوط به گزینه‌ها را جمع‌آوری کردیم، فهرستی از راه‌حل‌های ممکن و دسترس‌پذیر تهیه کنیم. در بیشتر

^۳ - عده‌ای هستند که به اصطلاح، بسیار رازدار هستند و به قدری در این امر افراط می‌کنند که حتی جزئی‌ترین مسائل و پیش‌پا افتاده‌ترین کارهایشان را از همگان و حتی نزدیکانشان مخفی می‌کنند! این افراد ممکن است گاهی از این همه پنهان‌کاری خوشنود باشند ولی در مواردی نیز دچار آسیب‌های مهمی خواهند شد!

^۴ - اساساً عادت و تقید به نگاشتن از اتفاقات نیکو و مؤثر زندگی است! بیازماید!

موارد به گزینه‌هایی دست می‌یابیم که پیش از جمع‌آوری اطلاعات به آن‌ها دسترسی نداشته‌ایم؛ و این اتفاق مبارکی است!

۱۱) دلایل موافق و مخالف انتخاب هر راه حل را فهرست کنیم. بر مبنای اطلاعات جمع‌آوری شده، بهره‌ها و فواید بالقوه‌ی هر راه حل را بنویسیم. اگر ابتدا بدون ارزشیابی کردن آن‌ها را بنویسیم، اضطراب ما کاهش می‌یابد. این کار به ما اجازه می‌دهد، عینی‌تر عمل کنیم.

یادداشت خود را در کشوی میز خود قرار دهیم و چند روز بعد به آن رجوع کنیم تا ببینیم آیا فکر جدیدی درباره پیامدهای آن تصمیم به ذهنمان می‌رسد که به فهرست اضافه کنیم یا نه! این‌ها همان فرایند تصمیم‌گیری است که گاهی به «آنی» در زندگی بعضی‌ها حاصل می‌شود!^۵

۱۲) ارزش‌ها، اهداف، نیازها و آرزوهای خودمان را در باره‌ی حوزه‌ای که در مورد آن تصمیم می‌گیریم، روشن کنیم. وقتی با یک تصمیم مهم و اساسی رو به رو هستیم، روشن کنیم چه چیزی برای ما مهم است و چه چیزی می‌خواهیم. وجوهی را که برای ما اساسی هستند از وجوهی که صرفاً ترجیح می‌دهیم، جدا کنیم. برای تعیین آن‌چه برای ما مهم است، وقت اختصاص دهیم؛ ثبت این اطلاعات و اضافه کردن آن‌ها به فهرست تهیه شده حتماً مفید است.

۱۳) به دلایل موافق و مخالف هر راه حل، اهمیت دهیم. وقتی اطلاعات مفیدی درباره حوزه مورد علاقه‌ی خود در دست داریم و از نیازها، ارزش‌ها، آرزوهای خود آگاهی داریم، می‌توانیم با استفاده از آن‌ها به دلایل موافق و مخالف هر راه حل اهمیت دهیم. توجه داشته باشیم که پاره‌ای ارزش‌ها اهمیت بیشتری دارند. عواملی که به عنوان «امور اساسی» تشخیص داده شده اند در مقایسه با عواملی که «قابل ترجیح» دانسته شده‌اند، در انتخاب یک راه‌حل، اهمیت بیشتری دارند.

^۵ - به محض اولین دیدار می‌گویند این همان است که زندگی من کم داشت! ...

۱۴) گاهی یک «انتخاب درست» به راحتی حاصل نمی‌شود. یک وجه بالغ شدن، توجه به این نکته است که در اکثر موارد جاری در زندگی، ما در جهان سیاه و سفید زیست نمی‌کنیم؛ جهانی که در آن انتخاب‌ها به روشنی و به طور کامل «خوب» یا «بد» با شند! اکثر گزینه‌ها، هم پیامدهای خوب دارند و هم پیامدهای بد. وقتی گرفتار تفکر سفید یا سیاه هستیم بر خودمان فشار می‌آوریم و همین کار توانایی ما را برای گرفتن تصمیمات معقول کاهش می‌دهد.

۱۵) حالا زمان آن است که گزینه ی خود را انتخاب کنیم! با توجه به اطلاعاتی که درباره ی شخص خود و نیز حوزه ی تصمیم‌گیری به دست آورده‌ایم هم اکنون آماده‌ایم که تصمیم بگیریم. گزینه‌های در دسترس و این که چگونه این گزینه‌ها با نیازها و ارزش‌های ما تناسب پیدا می‌کنند را ارزیابی کنیم. به طور معمول اطلاعاتی که به دست آورده‌ایم برخی گزینه‌ها را نامناسب می‌سازند و از دور خارج می‌کنند و همین مسأله روی سایر راه‌حل‌ها اثر خوب می‌گذارد و آن‌ها را روشن‌تر می‌سازد.

۱۶) وقتی تصمیم خود را گرفتیم سعی کنیم می‌باید با آرامش جستجوگری در مسأله را فراموش کنیم. وقتی تصمیمی گرفته شد دیگر نباید دچار وسواس و تردید شویم. اگر تکلیف خود را انجام داده‌ایم و با قدرت گام‌های انتخاب معقول را دنبال کرده ایم، آن‌گاه می‌توانیم امیدوار باشیم که تصمیمی که گرفته‌ایم در زمان خودش مناسب‌ترین و بهترین بوده است. سایر راه‌حل‌ها نیز به طور بالقوه وجوه منفی‌ای داشته‌اند و به همین خاطر بوده که ما راه فعلی را انتخاب کرده ایم. فکر کردن دائم درباره یک تصمیم گرفته شده، خصوصاً اگر امکان تغییر دادن آن اندک است، هیچ فایده‌ای جز اذیت شدن ما ندارد!

۱۷) حتی وقتی کلید تمهیدات برای تصمیم‌گیری معقول را رعایت می‌کنیم تضمینی نیست که انتخاب ما خطا از آب در نیاید! با پیامدهای منفی و غیر رضایت‌بخش، همه ی آینده از بین نمی‌رود! معمولاً فرصت اقدام مجدد وجود دارد. گرچه هدف

تصمیم‌گیری رسیدن به تصمیم صحیح است ولی واقعیت، گرفتن تصمیمی است که بر اساس اطلاعات موجود و تحقیق شده بهترین تصمیم ممکن به نظر رسیده است.^۷ (۱۸) اگر راه حل خاصی نتیجه بخش نشود، فرآیند را از نو آغاز می‌کنیم. وقتی تصمیم می‌گیریم و اقدام خاصی را به اجرا در می‌آوریم ممکن است درباره‌ی خودمان و حوزه‌ای که درباره آن تصمیم گرفته‌ایم، اطلاعات جدیدی به دست آوریم. بر مبنای اطلاعاتی که در فرآیند اقدام عملی به دست می‌آوریم گاهی به ناچار به تغییر راه حل فکر کنیم؛ شاید انتخاب دیگر مفیدتر باشد!

فکر نکنیم که تغییر دادن نظر، علامت ضعف و شکست است. به جای این که به خود بگوییم «از اول هم می‌بایست این راه حل را انتخاب می‌کردم» به خود بگوییم «چه خوب می‌شد از ابتدا به این راه حل توجه می‌کردم!»! بابت تمامی اطلاعاتی که در حین عمل نصیب ما شده است، خدا را شکر می‌کنیم. این اطلاعات جدید را برای ارزیابی انتخاب‌های جدید مورد استفاده قرار می‌دهیم. یک بار دیگر به جمیع راه حل‌ها، در پرتو اطلاعات جدید فکر می‌کنیم و مناسب‌ترین را انتخاب و به اجرا در می‌آوریم.

(۱۹) خوب است فرآیند تصمیم‌گیری را مورد تمرین قرار دهیم. همه‌ی ما انسان‌ها در تصمیم‌گیری تجارب معدودی داریم؛ هر مهارت جدید در آغاز دشوار به نظر می‌رسد. اما در ست همان‌طور که دوچرخه سواری با تمرین آسان‌تر می‌شود، طی فرایند تصمیم‌گرفتن نیز موجب بهبودی این مهارت می‌شود. این تمرین را از امور

^۷- این موضوع از چالش‌های مورد توجه در مشکلات خانوادگی است؛ اگر شخصی واقعاً از روی هوس، بدون تحقیق و آگاهی، گفتگوهای لازم و حتی مشورت با اهل خبره ازدواجی داشته که اکنون به مشکلات رسیده جا دارد که خود را ملامت کند؛ اما در زمانی که همه‌ی تلاش‌های ممکن بشری و دعاها و توسلات انجام شده (حتی اگر مشورت دهندگان، به عمد یا از روی جهل راهنمایی‌های غلطی کرده باشند) باز هم او مسیر بایسته و لازم را طی کرده است؛ پس ملامت خود چیزی را تغییر نمی‌دهد!

کوچک زندگی خود آغاز کنیم! مانند جایی که غذا می‌خوریم، کتابی که می‌خوانیم و ... تا کم کم بتوانیم گام‌های بزرگ‌تری در تصمیم‌گیری برداریم.

۲۰ در تصمیم‌های بسیاری ما با تبلیغات جامعه و بعضاً کنایه‌هایی روبه‌رو می‌شویم. مثلاً وقتی ما تصمیم می‌گیریم مطابق یک برنامه‌ی از پیش تنظیم شده، قبل از شروع نمازهای ظهر و عصر، نمازهای قضایمان را بخوانیم، کسانی هستند که حرف‌هایی بزنند و موجب ناراحتی ما شوند. اما اگر ما نسبت به این کار تصمیم گرفته‌ایم باید پایدار و مقاوم باشیم.^۸

۲۱ هر چند وقت یک بار — مثلاً هر فصل — تصمیم‌ها و روند انجام کارهایمان را برای رسیدن به اهدافمان مرور نماییم؛ ایرادهایش را رفع نموده و یا تبصره‌هایی بر آن‌ها بیفزاییم.

۲۲ نکته‌ای که به عنوان شماره‌ی نخست مطرح شد، تنها مربوط به آغاز راه نیست! در طول مسیر لازم است! از آن غفلت نکنیم!

^۸ - یادم هست که در دوره‌ی راهنمایی تحصیلی هم‌کلاسی‌ای داشتم که وقتی قبل از آغاز نماز جماعتِ مدرسه قرآن می‌خواندم می‌آمد و به دفعات در کنار گوشم می‌گفت: ریاکار! ریاکار! ... و می‌رفت!