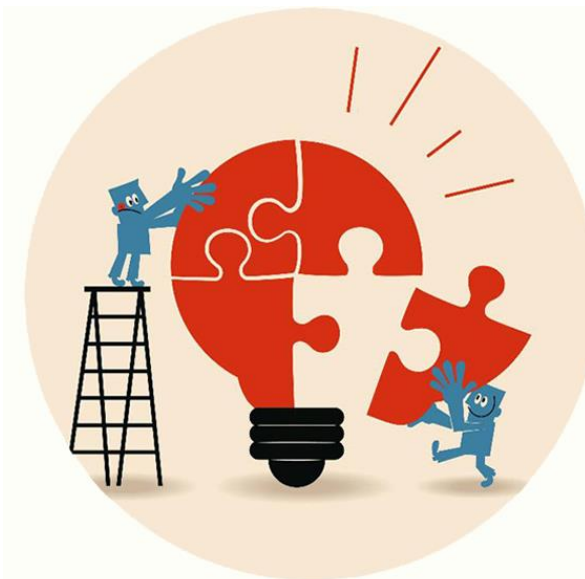


اگرچه بعضی از تصمیم گیری ها کوچک و کم اثرند بعضی دیگر چنان مهم اند که جریان زندگی ما را تحت تاثیر قرار داده و جهت حرکت و مسیر تلاش های ما را معین می کنند. تصمیم گیری و گزینش ها در شکل دهی به زندگی ما چنان نقش مهم و زیربنایی دارند که گفته اند زندگی انسان هر چه هست حاصل مجموعه گزینش های اوست. بعبارتی دیگر هر انسانی با گزینش هایی که می کند و تصمیماتی که می گیرد زندگی خویش را بصورتی خاص شکل می دهد. گزینش علاوه بر آنکه نشان دهنده توانایی تصمیم گیری ماست، آشکارکننده دانش، ارزش و سلیقه ما نیز می باشد.

تصمیم گیری و گزینش ها تنها زندگی مادی و بیرونی ما را تحت تاثیر قرار نمی دهند بلکه بر درون ما و تصویری که از خویش ساخته ایم نیز اثری عمیق می گذارند. مثلا تفسیر ما از حاصل ناخوشایند چند گزینش ممکن است این باشد که خود را ناتوان بدانیم و سزاوار وضعی بهتر از آنچه داریم، نشناسیم. این تعبیر و تفسیر نادرست که تصور ما را نسبت به خودمان مخدوش و منحرف می کند، می تواند از این به بعد ما را به ترس و شک انداخته اعتماد به نفسمان را کم کرده و از قدرت عمل، ابتکار و تلاشمان بکاهد. از طرف دیگر نتیجه دلخواه چند گزینش مناسب و تفسیر مثبتی که از آن می کنیم می تواند موجب افزایش اعتمادمان به خود شده و بر قدرت عمل، ابتکار و تلاشمان افزوده و از ما فرد دیگری بسازد.

تصمیم گیری و گزینش از جمله مهارت های لازمی است که بشر در سراسر عمر بدان نیازمندست. واقعیت اینست که ما پیوسته براساس نیازها و انگیزه هایمان در خانه و بیرون از آن تصمیم گیری و انتخاب می کنیم.

این تصمیم گیری ها و گزینش ها می توانند در موارد مختلف زندگی از جمله زمینه های شخصی، حرفه ای، خانوادگی، آموزشی، معنوی و اجتماعی باشند. اینکه چه بخوریم، چه بپوشیم، کجا برویم، چکار کنیم، چه بخواهیم، چگونه رفتار کنیم، چه رشته ای بخوانیم، وقتمان را چگونه بگذرانیم، کدام هدف را دنبال کنیم بعضی از گزینش های ما هستند. گزینش بر پایه تصمیم گیری درست از امتیازات بزرگ انسان است و بعضی آن را یکی از ابزارهای شادی او می دانند. دانش عمومی، اطلاعات ویژه، ارزش و سلیقه افراد می تواند بر تصمیم گیری آنها اثر گذارد.



## تصمیم گیری و حل مسئله



مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارستان

دفتر مشاوره

پاییز ۹۷

## در مراحل تصمیم گیری توجه به نکات زیر سودبخش است

\*تصمیم گیری باید براساس استدلال باشد.

\*همیشه برای هر مسئله ای راههای عملی مختلفی وجود دارد.

\*تصمیم خوب در هر شرایطی؛ برگزیدن بهترین راه حل عملی می باشد.

\*تصمیم گیری باید بموقع انجام شود وگرنه سودبخش نیست.

\*تصمیمات مهم آنها هستند که اثر بلندمدت و اساسی بر زندگی فرد و دیگران داشته باشند.

\*پیدا کردن راه حل های بیشتر امکان تصمیم گیری بهتر را افزایش

می دهند بنابراین خوبست همیشه از بارش فکری استفاده شود

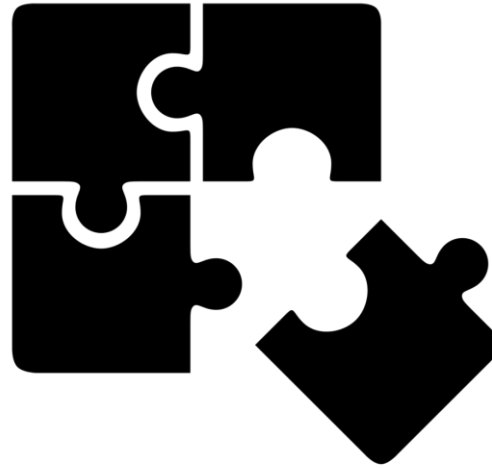
\*اولین راه حلی که به ذهن می آید بهترین راه حل نیست. اگرچه

شرایط فیزیکی یا عوامل بیرونی گاهی موجب محدود ساختن انتخاب ما

می شوند ولی در هر حالتی که بسر بریم توانایی گزینش داریم. دانش

عمومی، اطلاعات ویژه، ارزش و سلیقه افراد بر تصمیم گیری آنها اثر

می گذارد



\*تصمیم گیری هایی که مهم و غیرقابل برگشتند اطلاعات و دقت

بیشتری می خواهند

\*نوشتن موارد مختلف تصمیم گیری موجب روشنی و فراموش نشدن

اطلاعات می شود

\*افرادی که تصمیمات بر آنها اثر دارد باید در تصمیم گیری شرکت داده

شوند

\*بدترین کار به فردا فکندن و تصمیم نگرفتن است.

یادگیری و بکارگیری روش منطقی گزینش و رعایت موارد ذکر شده،

تصمیم گیرنده را در گزینش هایش موفق می سازد، و چنانکه گفته شد

هر موفقیتی اعتماد به نفس او را افزایش می دهد و بر همه زندگی اش

اثر مطلوب می گذارد. اما با توجه به نقش اهمیتی که تصمیم گیری و

گزینش در زندگی حال و آینده ما دارد بجاست که برای انجام آن از

روش منظم، منطقی و حساب شده تری استفاده کنیم.

## تحلیل سود و هزینه

یکی از راه هایی که می تواند به شما در مقایسه تصمیم های مختلف کمک کند تحلیل سود و هزینه است. در این روش شما می بایست موارد مختلفی را که می خواهید باهم مقایسه کنید در یک جدول بیاورید. در ستون مثبت های ویژگی های مثبت هر یک از موارد و در ستون منفی ها ویژگی های بد آنها را ذکر کنید. پس از تکمیل ویژگی ها، می بایست دو ستون را باهم مقایسه کنید تا در تصمیم گیری تان به شما کمک کند.

در تحلیل سود و هزینه باید مد نظر داشته باشید که ممکن است بار عقلانی ویژگی های ذکر شده باهم برابر نباشند، بدین معنا که ممکن است شما برای تصمیم گرفتن در رابطه با یک وام بانکی مطمئن تحلیل کنید و در ستون مثبت های شما ویژگی تامین هزینه ی مورد نیاز را می نویسید و در ستون منفی ها اقساط بالای ۱ میلیون تومان. مشاهده می کنید که در ستون مثبت ها ویژگی های بیشتری ذکر شده است اما برای شما امکان پرداخت اقساط بالای یک میلیون تومان وجود ندارد، پس این گزینه برای شما گزینه ی خوبی نخواهد بود.

مثبت	منفی
تامین هزینه خرید مسکن بدون نیاز به ضامن	اقساط بالای یک میلیون



@Moshavere\_varastegan

moshavere@varastegan.ac.ir