

حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرتبط با خواب می‌شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰ سال سن دارند.



نکات سودمند در مراحل تصمیم گیری

تصمیم گیری باید بر اساس استدلال باشد. همیشه برای هر مسأله‌ای راه‌های عملی مختلفی وجود دارد. تصمیم گیری باید سر موقع انجام شود و نه سودبخش نیست. تصمیمات مهم آنهایی هستند که تأثیرات بلند مدت و اساسی بر زندگی افراد می‌گذارد. تصمیم خوب در هر شرایطی برگزیدن بهترین راه حل عملی است. پیدا کردن راه حل‌های بیشتر فرایند تصمیم گیری را آسان تر می‌کند. بنابراین بهتر است با یکبار گیری بیشتر از مغز خود در حل‌های بیشتری پیدا کنید.

مهارت تصمیم گیری صحیح یکی از مهمترین مهارت‌های زندگی است

انتخاب باشماست



راضیه زرگری - «روی اشتباهات خود تمرکز نکنید؛ زندگی‌ای که با اشتباه کردن سپری شده باشد؛ نه تنها شرافتمندانه‌تر، بلکه سودمندتر از آن زندگی است که به بطالت سپری شده باشد.» این جمله از جرج برنارد شو، نمایشنامه‌نویس و منتقد ادبی ایرلندی است. همه ما در هر لحظه از زندگی در حال تصمیم گیری هستیم. شاید یکی از مهمترین مهارت‌های زندگی، مهارت تصمیم گیری باشد؛ از لباسی که برای پوشیدن انتخاب می‌کنید تا غذایی که می‌خورید و شریکی که به عنوان همسر برای یک عمر زندگی کردن انتخاب می‌کنید یا رشته تحصیلی که آینده کاری شما را شکل می‌دهد، همه و همه تصمیمات شما در زندگی هستند. مهارت تصمیم گیری در عین سادگی در ظاهر، بسیار تأثیرگذار است و اشتباه کردن در تصمیمات مهم زندگی می‌تواند پیامدهای سنگینی داشته باشد. روانشناسان اما معتقدند بزرگترین مانع مهارت تصمیم گیری در دست، این است که خودتان را به خاطر اشتباهات گذشته سرزنش کنید. زندگی کردن با تشویب و پشیمانی از تصمیمات گذشته، به توانایی تصمیم گیری سریع و موثر شما در آینده آسیب می‌رساند؛ بنابراین به جای فکر کردن به اینکه چرا این تصمیم اشتباه را گرفتم و هر چرایی که به شکست‌های گذشته‌تان برمی‌گردد، مهارت‌های تصمیم قاطعانه را یاد بگیرید و هنگامی که تصمیم‌تان را به سامان رساندید، دیگر به گذشته فکر هم نکنید.

ساده تا بسیار پیچیده گرفته می‌شود. هر یک از ما ممکن است با این شرایط روبرو شده باشیم که نیاز به مهارت تصمیم گیری برای یک موقعیت حساس یا مهم داشته‌ایم. اگر پاسخ معمول شما به اغلب این شرایط، «می‌توانم تصمیم بگیرم» باشد، مهارت تصمیم گیری مؤثر می‌تواند به شما کمک کند تا با اعتماد به نفس بیشتر تصمیمات صحیح تری را بگیرید. رشد توانایی مهارت تصمیم گیری به افراد احساس آزادی بیشتری بخشیده و موجب کنترل بهتر آنان بر زندگی‌شان می‌شود. عامل کلیدی در اینکه «باعث رخ دادن رویدادها شویم» نه اینکه «تسلیم رخ دادن آنها باشیم»، تصمیم گیری ماهرانه‌ای است. منظور آن است که با مجهز بودن به مهارت تصمیم گیری و یکبار گیری به جا و مناسب آن در زندگی می‌توانیم خودمان عامل اتفاق افتادن حوادث و وقایع پیرامون مان باشیم و به جای اینکه به شرایط اجازه دهیم تا سر نوشت ما را رقم بزنند، خودمان تعیین کننده رویدادها و سر نوشت خویش باشیم.

مهارت تصمیم گیری چیست؟

مهارت تصمیم گیری فرایند انتخاب یک شیوه عمل از میان اعمال متنوع است. این فرایند شامل استفاده از چیزهایی است که در دست دارید (یا می‌توانید به دست بیاورید) برای رسیدن به آن چه که می‌خواهید. اگر شما تنها یک انتخاب ممکن در اختیار داشته باشید (یا یک راه حل بیشتر نداشته باشید) با فرایند مهارت تصمیم گیری روبرو نیستید. البته حتی اگر در چنین

زندگی مجموعه‌ای از تصمیمات مختلف است که در گستره‌ای از موقعیت‌ها و مشکلات بسیار

تصمیم گیری به حساب می‌آید. برخی افراد حتی قادر به برطرف کردن مسائل روزمره خود نیستند و وقتی در موقعیتی قرار می‌گیرند که مستلزم تصمیم گیری است، دچار پریشانی، دستپاچگی و ناراحتی می‌شوند. در مقابل این گروه، افراد دیگری نیز وجود دارند که نه تنها در این گونه موقعیت‌ها دچار اضطراب و سردرگمی نمی‌شوند، بلکه هر بار که در

شرایطی با دو گزینه عملی کردن یا نکردن یک راه حل مواجه باشید و باید یکی از آنها را انتخاب کنید، در واقع در حال تصمیم گیری هستید. گرچه بسیاری از تصمیمات بر حسب عادت گرفته می‌شوند و عملاً فرد با مشکل انتخاب از میان گزینه‌های متعدد روبرو نیست، اما در هر حال هر موقعیتی که شامل سنجش دو یا چند گزینه برای عمل و انتخاب یکی از آنها باشد، نوعی

ناگزیر از تصمیم هستیم



«ناهار کدوم رستوران برم؟»، «چه فیلمی رو ببینم؟»، «اون پیراهن رو بخرم یا پولمو خرج نکنم؟» و ... ما هر روز در زندگی مان ناچار به تصمیم گیری‌هایی می‌شویم، اما با وجود گزینه‌های زیادی که پیش روی ما قرار دارد، اغلب دچار تردید و پشیمانی به خاطر از دست دادن فرصت‌هایی می‌شویم که شاید حاصل تصمیمات «نادرست» ما هستند. چه باید بکنیم که کمتر دچار تصمیمات اشتباه شویم؟ صرف نظر از

موقعیتی که مسئولیتش بر عهده شماست را بر دوش دیگران قرار ندهید. به خاطر داشته باشید که برای تعریف دقیق مشکل و تعیین نقشی که در آن دارید می‌توانید از اطرافیان و افراد آگاه در آن زمینه کمک و مشورت بگیرید، اما در نهایت خودتان باید فرآیند تصمیم گیری را به انجام رسانده و مسئولیت آن را به عهده بگیرید. ما همیشه و هر زمان با تصمیماتی مواجه می‌شویم که گریز از آنها ممکن نیست، از تصمیمات کوچک مثل «چی بپوشم؟ چی بخورم؟ یا چه کانالی رو تماشا کنیم؟» گرفته تا تصمیمات بزرگ مثل «آیا این پیشنهاد کاری رو قبول کنم؟ آیا این خونه رو بخرم؟ آیا تو این رابطه بمونم؟» تصمیم گیری بر سر مسائل مهم زندگی، فکر کردن به پیامدهای یک تصمیم، ترس از پشیمان شدن یا انتخاب غلط، می‌تواند آن قدر فکر شما را مشغول کند که دچار اضطراب شوید و قدرت تصمیم گیری‌تان را از دست بدهید.

نوع تصمیمی که قرار است گرفته شود، همه تصمیم گیری‌ها از الگوی مشابهی پیروی می‌کنند. مراحل فرآیند تصمیم گیری می‌تواند به شکل زیر باشد: تصمیم گیری با این امر آغاز می‌شود که فرد یا گروهی تشخیص دهند که مسأله‌ای وجود دارد که باید برای حل آن تصمیم گیری کرد. در این مواقع، نیاز به تغییر در یک موقعیت خاص احساس می‌شود و فرد یا گروه باید برای بهبود بخشیدن به آن موقعیت، فکری کند. وقتی مشکل به قدری پیچیده و بزرگ باشد که به راحتی نتوان آن را به صورت عینی تعریف کرد، باید آن را به چند مشکل کوچکتر تجزیه کرد و برای هر یک چاره‌ای اندیشید و در نهایت همه را در جهت حل مشکل اصلی هدایت کرد. البته در این مواقع باید اهمیت مشکلات فرعی را نیز در نظر گرفت و بر این اساس آنها را اولویت بندی کرد و مورد رسیدگی قرار داد.

در تعریف مشکلی که برایتان پیش آمده باید نقش خودتان و میزان مسئولیتی که در قبال تصمیم گیری برای آن دارید را مشخص کنید. در تصمیماتی که از حد توانایی و مسئولیت شما خارج است، بیش از اندازه وارد نشده و خود را به خاطر ایجاد مشکل و اینکه توانایی شما برای حل آن کافی نیست، سرزنش نکنید. نکته مهم دیگر شانه خالی نکردن از مسئولیت‌هاست؛ تصمیم گیری و عمل در

من درست می‌گویم یا تو

وقتی قرار است گروهی تصمیم گیری کنیم، شرایط سخت تر می‌شود؛ اگر تصمیم گیری گروهی برای تان سخت است، یکی از تدابیر زیر را امتحان کنید.

مدیریت چالش‌ها را تمرین کنید؛ به بیان دیگر فرایند محدود کردن جنبه‌های منفی چالش‌ها و افزایش جنبه‌های مثبت آن را بیاموزید. تصمیم گیری گروهی کار دشواری به نظر می‌آید. وجود اعضای متعدّد احتمال تعارض را بالا می‌برد؛ بنابراین برای آماده کردن خودتان در این موقعیت‌ها، تمرین مدیریت تعارض، همیشه به کار می‌آید. تفاوت بین موقعیت برد-باخت (از قبیل سازش که در آن یک طرف از خواسته‌هایش به نفع طرف مقابل دست می‌کشد) و برد-برد (از قبیل تطابق که در آن هر دو طرف به منظور توافق بر سر امور دیگر، دست از برخی چیزها می‌کشند) را شناسایی کنید.

از پیش برنامه‌ریزی کنید؛ وقتی قرار است یک تصمیم گروهی بگیرید، برای اجتناب از تعارض میان اعضای گروه، بهترین کار این است که پیش از رسیدن به موعد تصمیم گیری از پیش به جزئیات مربوط به آن تصمیم به خوبی فکر کنید؛ از این روش می‌توانید هنگام سینما رفتن یا میهمانی‌های شام استفاده کنید؛ چون این روش جلوی تصمیمات عجولانه و آنی را می‌گیرد و در عین حال مهارت تصمیم گیری همه افراد درگیر را بهتر و احتمال منازعه میان اعضای گروه را کمتر می‌کند.

مسئولیت را به عهده بگیرید؛ گاهی اوقات باید تسلیم شد و گاهی اوقات باید قاطع بود. اگر هیچ‌کس هنگام تصمیم گیری گروهی موضع ثابتی نمی‌گیرد، شما مسئولیت را به عهده بگیرید. در غیر این صورت زمان ارزشمند خود را در تلاش برای تصمیم گیری با دیگران بر سر یک موضوع هدر می‌دهید، در حالی که می‌توانستید وقت خود را صرف تقریب خودتان کنید یا کار مفیدی انجام دهید.

تصمیمات احمقانه از کجای آیند؟



همه این تجربه را داشته‌ایم: تصمیمی می‌گیریم که اول به نظر منطقی می‌رسد؛ اما پس از چند ثانیه، دقیقه یا ساعت به خود می‌گوییم: «پیش خودت چی فکر می‌کردی؟ تصمیمی که گرفتی بیشتر به حماقت شبیه نیست؟ آیا حواسم پرت بود و نمی‌دانستم دارم چه تصمیمی می‌گیرم؟» خودمان می‌دانیم که تصمیمی درست یا بهترین انتخابمان نبوده، اما در آن لحظه آن تصمیم را گرفته‌ایم و بعدها فهمیده‌ایم تصمیم احمقانه‌ای بوده است. چرا این اتفاق می‌افتد؟ آیا ما واقعا احمق هستیم؟ خیر. این مسأله تنها به این معناست که تمام تصمیمات ما منطقی نیستند. دلمان می‌خواهد فیلتری بر تعصب‌های ذاتی مان قرار دهیم و سپس بر اساس آنها تصمیم بگیریم. این تعصبات را «سوگیری‌های شناختی» می‌نامند و همه ما از آنها برخورداریم.

سوگیری شناختی به الگوی سیستماتیک انحراف از پنجار یا عقلانیت در قضاوت دلالت دارد. این سوگیری‌ها باعث نتیجه‌گیری، فرضیات و استنتاج‌هایی درباره مردم و شرایطی به شیوه‌ای نه‌چندان منطقی می‌شود. همه ما بر اساس ادراک ورودی که هم از بیرون و هم از درون دریافت می‌کنیم، «واقعیت اجتماعی ذهنی» مختص به خودمان را می‌سازیم. چگونه می‌توانیم تصمیمات احمقانه را متوقف کرده و آنها را با تصمیمات هوشمندانه جایگزین کنیم؟ با وقت گذاشتن برای درک سوگیری‌های شناختی. درک و بررسی تعصبات و سوگیری‌ها منجر به تصمیمات بهتر و تفکر و شناخت دقیق تر می‌شود. با درک بهتر، تصمیمات بهتری می‌گیریم. «نیل جاکوبشتاین» متخصص هوش مصنوعی اشاره می‌کند که همه ما از الگوریتم‌ها برای کاهش تأثیرات تفکر انسانی استفاده می‌کنیم. برخی از این موارد عبارتند از:

تعمیرات به اتکالی شدید یا «گیر دادن» بر یک جنبه یا ویژگی خاص یا قطعه‌ای از اطلاعات در تصمیم گیری. تمایل به غلو کردن درباره احتمال

منبع: Forbes