

یا تصمیم بگیریم!

ابوالفضل ابراهیمی



کتاب جوان

— بیا تصمیم بگیریم! —

ابوالفضل ابراهیمی

ناشر: انتشارات کانون اندیشه جوان

طراح جلد: آرزو آقاباباییان

چاپ اول: ۱۳۹۴

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: الغدير



کانون اندیشه جوان

سرشناسه: ابراهیمی، ابوالفضل

عنوان و نام پدیدآور: بیا تصمیم بگیریم! / ابوالفضل ابراهیمی

مشخصات نشر: تهران: کانون اندیشه جوان، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.

قیمت: ۷۰۰۰ ریال شابک: ۹۶۸-۶۰۰-۱۵۹-۲۰۸-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فبیای مختصر

یادداشت: فهرست‌نویسی کامل این اثر در سایت کتابخانه ملی در دسترس است

یادداشت: کتابنامه

موضوع: عرفان - جنبه‌های مذهبی

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۴۸۹۵۴

تهران: تقاطع بزرگراه شهید مدرس و خیابان شهید بهشتی،

پلاک ۵۶ تلفن ۸۸۵۰۵۴۰۲ - ۸۸۵۰۳۳۴۱

همه حقوق محفوظ است

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱
فصل اول: کلیات.....	۱۵
۱. تعریف تصمیم‌گیری.....	۱۵
۱-۱. مفاهیم کلیدی.....	۱۶
۲. انواع تصمیم‌گیری.....	۱۸
فصل دوم: زمینه‌های مؤثر در فرایند تصمیم‌گیری.....	۲۳
۱. زمینه‌های مؤثر در تصمیم‌گیری.....	۲۳
۱-۱. تجارب و آموخته‌های قبلی.....	۲۴
۱-۲. محیط تصمیم‌گیری.....	۲۴
۱-۳. زمان موجود برای تصمیم‌گیری.....	۲۶
۱-۳-۱. مزایای تأخیر در تصمیم‌گیری.....	۲۶
۱-۳-۲. معایب تأخیر در تصمیم‌گیری.....	۲۷
۱-۴. مهارت‌ها و ویژگی‌های فردی.....	۲۸
۲. عوامل پایداری در اجرای تصمیم.....	۳۷
۲-۱. واقع‌بینی در تصمیم‌گیری.....	۳۸

- ۲-۲. مدیریت زمان ۳۸
- ۲-۳. تقویت اراده ۳۹
- ۲-۴. تبدیل تصمیم به یک سبک پایدار در زندگی ۴۰
- ۲-۵. توجه به نتایج یک تصمیم در زندگی ۴۱
- فصل سوم: مراحل تصمیم‌گیری ۴۳
۱. روش هفت مرحله‌ای تصمیم‌گیری ۴۵
- ۱-۱. مرحله اول: مشاهده کنجکاوانه، یافتن مسئله و تعریف ۴۶
- ۱-۲. مرحله دوم: شناسایی ارزش‌ها، اهداف و زمینه‌سازی ۴۸
- ۱-۳. مرحله سوم: جست‌وجو، کاوش و جمع‌آوری شواهد ۵۰
- ۱-۴. مرحله چهارم: دستیابی به گزینه‌های مناسب ۵۵
- ۱-۴-۱. فراهم کردن گزینه‌های مناسب ۵۵
- ۱-۴-۲. ارزیابی گزینه‌ها ۵۷
- ۱-۴-۳. بررسی ملاک‌های انتخاب گزینه‌ها ۵۸
- ۱-۵. مرحله پنجم: به‌چالش کشیدن فرضیه‌های خود ۶۰
- ۱-۶. مرحله ششم: انتخاب بهترین راه ۶۱
- ۱-۶-۱. نتیجه‌گیری و انتخاب بهترین راه ۶۲
- ۱-۶-۲. برنامه‌ریزی برای اجرا ۶۵
- ۱-۷. مرحله هفتم: اجرای راه‌حل انتخاب‌شده و ارزیابی آن ۶۶
۲. سایر روش‌ها ۷۰
- ۲-۱. روش تصمیم‌گیری شهودی ۷۱
- ۲-۱-۱. روش‌های تقویت تصمیم‌گیری شهودی ۷۲
- ۲-۲. تصمیم‌های گروهی یا تیمی ۷۵
- فصل چهارم: موانع و عوامل تصمیم‌گیری ۷۷

۱. موانع تصمیم‌گیری	۷۷
۱-۱. ترس از تصمیم	۷۸
۱-۲. توسل به شیوه‌های غیرعادی	۸۰
۱-۳. کمال‌گرایی بیش از اندازه	۸۱
۱-۴. مسئولیت‌ها را متوجه فرد دیگر کردن	۸۲
۱-۵. برخوردارنبودن از استقلال اندیشه	۸۲
۱-۶. آرزوهای غیرواقعی	۸۳
۱-۷. حالات‌های غیرطبیعی روحی و روانی	۸۳
۱-۸. حل مشکل با ایجاد مشکل دیگر	۸۴
۲. عوامل تسهیل‌کننده تصمیم‌گیری	۸۴
۲-۱. استفاده از راه حل‌های گذشته برای مسائل تکراری	۸۴
۲-۲. کاهش دادن گزینه‌ها	۸۵
۲-۳. رضایت‌بخشی	۸۵
۲-۴. نماینده گرفتن	۸۶
۲-۵. انتخاب تصادفی	۸۶
خاتمه	۸۹
کتابنامه	۹۳

پیشگفتار

کنار حاضر در صدد است مهارت‌های عمومی را که هر یک از ما برای تصمیم‌گیری در مسائل روزمره به آنها نیازمندیم، با استفاده از دانش روان‌شناسی، اصول معنوی، معتبر دینی برآمده از کلمات معصومان (ع) با قلمی رسا و روان ارائه دهد. خواهی که در این کتاب با مهم‌ترین عوامل و منابع برای تصمیم‌گیری آشنا خواهی شد. نویسنده در این اثر می‌کوشد با استفاده از مثال‌هایی که از موقعیت‌های واقعی زندگی نشئت می‌گیرند، کاربردی‌ترین مهارت‌ها را به مخاطب پیشنهاد کند.

این اثر در گروه اخلاق، تربیت و روان‌شناسی مرکز پژوهش‌های جوان سامان یافته است. مرکز پژوهش‌های جوان به عنوان یکی از زیرمجموعه پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی^۱ فعالیت می‌کنند و می‌کوشد در راستای

۱. پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی با توجه به بایستگی تحقیقات دقیق و سنجش نظریه‌پروری و نوآوری دربارهٔ زیرساخت‌های اندیشه دینی و نظامات اجتماعی مبتنی بر آن و پرداخت علمی و روزآمد به حوادث واقعه فکری و صیانت از هویت فرهنگی و سلامت فکری اقشار تحصیل‌کرده و نسل جوان کشور، به‌عنوان نهادی علمی - پژوهشی و آموزشی، دانشگاهی و حوزوی در سال ۱۳۷۳ تأسیس شد. این پژوهشگاه دارای شخصیتی حقوقی، مستقل و در حکم نهاد عمومی و غیردولتی و غیرانتفاعی است که در قالب چهار پژوهشکده «حکمت و دین‌پژوهی»، «نظام‌های اسلامی»، «فرهنگ و مطالعات اجتماعی» و «دانشنامه‌نگاری دینی» و همچنین مرکز پژوهش‌های جوان فعالیت می‌کند.

تأمین اهداف پژوهشگاه در حوزه جوانان و برای نخبه‌پروری، تعمیق و ارتقای معرفت دینی نسل نو، معرفی الگوهای رفتاری و گره‌گشایی و پاسخ‌گویی به اقتضائات و نیازهای فکری، فرهنگی و اجتماعی مخاطب جوان، در قالب گروه‌های علمی «بینش و اندیشه»، «مطالعات فرهنگی و اجتماعی»، «نظام‌ها و مطالعات انقلاب اسلامی»، «اخلاق، تربیت و روان‌شناسی»، «سنت‌های حوزوی و آداب طلبگی» و «ادب و هنر» آثاری را تولید و ارائه کند.

سطح کتاب برای روس، جوان است؛ مخاطبان «کتاب جوان» نسل نویی هستند که مقطع پایان‌دوره متوسطه تحصیلی را سپری کرده‌اند و به طور معمول هفده تا ۲۴ سال دارند.

این گروه ضمن قدردانی از جناب حاجت‌الاسلام والمسلمین آقای ابوالفضل ابراهیمی در ارائه کتاب «بیا تصمیم بگیریم»، زحمات ارزیابان محترم علمی کتاب آقایان جناب حاجت‌الاسلام والمسلمین حمید رفیعی‌هنر و حاجت‌الاسلام والمسلمین محمد مهدی عباسی آغوی را ارج می‌نهد و آمادگی خود را برای دریافت پیشنهادهای شما خواننده گرامی اعلام می‌دارد.

گروه اخلاق، تربیت و روان‌شناسی

مرکز پژوهش‌های جوان

مقدمه

امروزه ایجاد مهارت در تصمیم‌گیری یکی از پایه‌ای‌ترین «مهارت‌های زندگی» به شمار می‌آید؛ زیرا زندگی در جوامع پیشرفته، گسترش ارتباطات اجتماعی و انرژیش «انتخاب‌ها» را فراروی قشرهای گوناگون قرار داده است. انتخاب رشد شخصی، انتخاب‌های شغلی و انتخاب همسر و مواردی از این دست تنها برخی از موارد مهم تصمیم‌گیری هستند و از سوی دیگر از آنجا که انسان به حکم داشتن اختیار موجودی متمایز از سایر موجودات است،^۱ به گونه‌ای سعادت دنیوی و اخروی او در سایه انتخاب‌ها و تصمیم‌هایی است که در لحظات زندگی خود می‌گیرد؛ بنابراین این موهبت الهی برای انسان مسئولیت و تکلیف نیز به همراهش آورد؛ تا جایی که بازخواست‌ها، جزاها و پاداش‌ها معلول انتخاب‌ها و حرکت در مسیرهایی است که خود انسان برمی‌گزیند.

توانایی تصمیم‌گیری‌های درست نه فقط در لحظات دشوار و بحرانی، بلکه در سراسر زندگی ما دارای اهمیت است؛ هرچند در زندگی

۱. «إِنَّمَا هَذِهِ السَّبِيلُ إِنَّمَا شَاكِرًا وَإِنَّمَا تَقْوُوا» ما راه را به انسان نشان داده‌ایم؛ یا سپاسگزار باشد یا ناسپاس (انسان: ۳).

موقعیت‌هایی وجود دارد که گرفتن تصمیم صحیح در آن ممکن است در رقم‌زدن سرنوشت کلی فرد تأثیرگذار باشد. توانایی تصمیم‌گیری درست، به فرد کمک می‌کند در مسائل زندگی دست به انتخاب‌های بهتری بزند. اگر اشخاص بتوانند درباره اعمال خود فعالانه تصمیم بگیرند و جوانب متفاوت انتخاب‌ها را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، به‌یقین در سطوح بالاتر سلامت روانی قرار خواهند گرفت. تصمیم‌گیری‌های غیرمنطقی و نادرست پیامدهای همچون اضطراب و افسردگی به دنبال دارد و تصمیم‌گیری فعالانه آینده‌ای روشن را پیش روی فرد قرار می‌دهد و اطمینان و آرامش ویژه‌ای را به زندگی او می‌بخشد.^۱

در سایه تصمیم‌های درست افراد احتمال موفقیت خود را افزایش می‌دهند و در نتیجه احساس رسالت بیشتری از خود خواهند داشت. پیامد چنین احساسی، اعتماد به نفس بیشتر، روحیه شادتر خواهد بود و این حالت نه تنها تصمیم‌گیرنده، بلکه اطرافیان را نیز به استفاده از چنین فرایندی تشویق می‌کند. بنابراین می‌توان پیش‌بینی کرد که با به دست آوردن و افزایش مهارت تصمیم‌گیری، بهداشت روانی فرد و اعضای خانواده ارتقا پیدا کند.

باید توجه داشت که مهارت تصمیم‌گیری در عرصه‌های گوناگون زندگی فردی و اجتماعی و حوزه‌های مختلف شغلی چون مدیریت و اقتصاد دارای اهمیت است. با وجود این، مطالعات نشان می‌دهد بیشتر افراد از مهارت کمی

۱. حسین خنیفر و مزده پورحسینی: *مهارت‌های زندگی*؛ ص ۱۰۴.

در تصمیم‌گیری برخوردارند^۱ و اغلب آنها با متوسل شدن به شیوه‌های ناکارآمد مانند طالع‌بینی، کف‌بینی، ذهن‌خوانی، رویا، رنگ‌ها و بخت و اقبال یا واگذاری تصمیم‌گیری به اطرافیان، از اقدام صحیح و مسئولانه دوری می‌کنند. این نکته اهمیت دارد که افرادی که در خود آمادگی تصمیم‌گیری صحیح را ایجاد نمی‌کنند، به طور معمول در طول زندگی خود این رویه نادرست را ادامه می‌دهند و تصمیم‌های آنها مدام با شکست مواجه می‌شود؛ به عبارتی این افراد در سنین گوناگون به یک گونه عمل می‌کنند.

از آنجا که تصمیم‌گیری در یک فرایند مستمر به وقوع می‌پیوندد، فرایندی که به توانایی فکر، اطلاعات و آمادگی‌های قبلی نیاز دارد و با محیط و عوامل گوناگون دیگر در تعامل است، فهم این نکته که مهارت تصمیم‌گیری دربردارنده چه عناصری است، همچنین یادگیری تکنیک‌های مؤثر برای این کار در مراحل گوناگون، مهارت تصمیم‌گیری را بهبود می‌بخشد. این نوشتار در پی آن است که با بیان عناصر و عوامل مهم مؤثر در تصمیم‌گیری و ارائه شیوه‌ها و تکنیک‌های مهم، به شما در کسب این مهارت اساسی زندگی کمک کند. شما با مطالعه راهکارهای ارائه‌شده در این کتاب می‌آموزید که چگونه توانایی‌های خود را به شیوه‌ای متمرکز و ساختارمند، برای تصمیم‌گیری فعال^۲ و پیش‌تازانه^۳ به کار بگیرید. تصمیم‌گیری فعال دربردارنده انتصاب، مسئولانه شمامست و تصمیم‌گیری پیش‌تازانه تمرینی برای تصمیم‌گیری پیش از

1. Harris, Robert. *Introduction to Decision Making*; p.2.

2. Active.

3. Proactive.

انجام کار است. مطالب کتاب در چهار فصل سامان یافته‌اند. پس از مباحث کلی دربارهٔ تصمیم‌گیری، به زمینه‌های مؤثر در تصمیم‌گیری و همچنین عوامل استقامت بر تصمیم‌های گرفته‌شده اشاره خواهد شد و در ادامه، به مراحل تصمیم‌گیری و همچنین موانعی که ممکن است فرد در مسیر خود با آنها روبرو شود خواهیم پرداخت. شایان ذکر است در متن حاضر به برخی از مهارت‌های دیگر زندگی که در کیفیت تصمیم‌گیری دخیل هستند نیز اشاره شده است. ولی برای کسب اطلاعات کافی در این زمینه باید به منابع تخصصی‌تر رزمنهٔ آموزش آن مهارت‌ها مراجعه شود.