

۶ شیوه تصمیم گیری رایج اما حسرت آفرین

اجتنابی، احساسی، تکانه‌ای، اضطرابی و... از معمول ترین شیوه‌های تصمیم گیری غیر منطقی است



صادق جهانی | خبرنگار



تصمیم گیری یکی از مهارت‌های مهم و لازم در زندگی ما انسان‌ها محسوب می‌شود. هر یک از ما در موقعیت‌ها و شرایط مختلف اقدام به تصمیم گیری های مختلفی کرده‌ایم. بدون اغراق باید بگوئیم که زندگی همه ما انسان‌ها به همین تصمیمات خرد و کلانی که می‌گیریم گره خورده و تصمیمی منطقی و سودمند است که برآمده از تعقل و تفکر آدمی باشد اما گاهی اوقات ما انسان‌ها با نادیده گرفتن نقش قوه تعقل خود، تصمیماتی می‌گیریم که جز حسرت و پشیمانی، نتیجه دیگری به دنبال ندارند یا این‌که فقط ما را به یک آرامش موقت و زودگذر می‌رسانند. روان‌شناسان این نوع از تصمیم‌گیری‌ها را که پیامد نهایی آن مثبت تلقی نمی‌شود، تصمیمات غیرمنطقی می‌نامند. در این زمینه، شیوه‌های تصمیم‌گیری متعددی از سوی روان‌شناسان مطرح شده است. یکی از این انواع که مورد تأیید سازمان جهانی بهداشت هم بوده، تقسیم‌بندی شش گانه‌ای است که در ادامه مطلب به آن می‌پردازیم.

۱ تصمیم گیری اجتنابی

بعضی از انسان‌ها به هنگام رو به رو شدن با شرایطی که لازمه آن تصمیم‌گیری صحیح و به موقع است، برای رسیدن به یک آرامش موقت و کاذب از تصمیم گرفتن اجتناب می‌کنند. در این نوع تصمیم‌گیری معمولاً جملاتی از قبیل، «فرصت زیاده»، «عجله‌ای نیست»، «باشه تا فردا» و... از سوی این نوع تصمیم‌گیرندگان به کرات تکرار می‌شود. مثال واضح آن دانش آموز و دانشجویی است

۲ تصمیم گیری احساسی

در موارد مختلفی پیش آمده که بعضی از آدم‌ها در روبه‌رو شدن با موقعیت‌ها، تنها به ندای دل خود

تنها کار پدر و مادرم، گرفتن آمار من است

دیللم دارم. مشکل من با پدر و مادرم هست که واقعا دوست‌شان دارم اما تنها کارشان، گرفتن آمار من است. مدام می‌پرسند که صبح کجا بودی، ظهر با کیا بودی، چرا فلان جارتی و...، راستش خیلی بدم میاد که این قدر باید به آن‌ها در آستانه ۲۰ سالگی توضیحات پس بدهم. به تازگی هم پدرم از این موضوع ناراحت شده که چرا با پرخاشگری جواب من را می‌دهی. چه کنم؟



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره

به نظر می‌رسد که جوان پخته و خوبی هستید چون اولاً رفتارهای آزاردهندوالدین‌تان از نظر شما، باعث نشده روی علاقه‌تان به آن‌ها تأثیر بگذارد و در پیامک‌تان به آن اشاره کردید. ثانیاً دنبال حل مسئله هستید به جای ادامه دادن پرخاشگری و... با این حال، توجه داشته باشید که حساسیت‌های پیشگیرانه‌والدین درباره فرزندان، یکی از مشکلات دیرینه وایط خانوادگی است. پدر و مادر از سویی معتقدند به عنوان والدین موظف به



آن چه باید درباره تک‌فرزندان بدانیم

باید به عنوان یک مادر یا پداید که چه مواردی ارتباطات آینده مانند ازدواج، دوستی، معاشرت و... تک‌فرزندان را تهدید می‌کند

علیه نقوی بجنوردی | روان‌شناس
این روزها تک‌فرزندی از یک انتخاب برای بعضی خانواده‌ها به نوعی اجبار تبدیل شده است. متأسفانه بالا رفتن سن ازدواج و فرزندآوری، شرایط اقتصادی جامعه، ترس از پذیرش مسئولیت و بسیاری موارد دیگر باعث شده تا این شیوه فرزندآوری، رایج‌ترین گزینه خیلی از زوجین باشد. فارغ از درست و غلط بودن این تصمیم، در این مطلب می‌خواهیم از زاویه‌ای دیگر به این مسئله نگاه کنیم، موضوعی که مادرها نقش پررنگی در آن دارند. در ادامه به این سوال پاسخ خواهیم داد که چه مواردی ارتباطات آینده (ازواج، دوستی، معاشرت) تک‌فرزندان را تهدید می‌کند؟

احتمال بی‌تجربگی در ارتباطات
وقتی تعداد فرزندان زیاد می‌شود، مسئولیت‌هایی که بر دوش والدین قرار می‌گیرد هم زیاد می‌شود و به همین دلیل آن‌ها زمان کمتری برای گذراندن بافرزندانشان پیدا می‌کنند و این عامل باعث ارتباطات بیشتر فرزندان باهم می‌شود. گاهی فرزندان باهم رقابت می‌کنند، این فرصت رقابت در خانواده سبب می‌شود که کودکان احساسات

مختلفی را تجربه کنند. در صورت شکست در رقابت، کودکان معنای شکست خوردن از نزدیکان‌شان را یاد می‌گیرند و در صورت غلبه کردن بر خواهر و برادرشان حس پیروزی را هم تجربه می‌کنند. چنین کودکی هر دو حس را در محیط امن خانواده تجربه می‌کند و دارای شخصیتی مستحکم در برابر سختی و قوی در برابر شکست می‌شوند.

ناتوانی در ابراز احساسات و همدلی
داشتن خواهر و برادر به افراد کمک می‌کند تا ابراز احساساتی مثل شادی، غم، حسادت و... را در کنار دیگری تمرین کنند. همچنین در شرایط دشوار پیش آمده برای خواهر یا برادرشان فرصت یادگیری و تجربه همدلی داشته باشند. همدلی کردن که یکی از اصول مهم رابطه است یعنی خود را جای طرف مقابل بگذاریم و از دریچه چشم او به دنیا نگاه

۴ تصمیم گیری مطیعانه

افرادی که این نوع تصمیم‌گیری را در زندگی به کار می‌برند، در واقع پذیرفته‌اند که توسط دیگران کنترل و هدایت شوند و مطیع محض باشند. آن‌ها منتظرند دیگران به آن‌ها دیکته کنند و آن‌ها عمل کننده محض باشند و به این طریق استقلال و حق را از خود سلب می‌کنند. شاید از خود بپرسید که تفاوت این نوع از تصمیم‌گیری با تصمیم‌گیری بر اساس نظر دیگران در چیست؟ در تصمیم‌گیری بر اساس نظر دیگران، افراد نگران قضاوت و داوری شدن از سمت دیگران هستند اما افراد متکی به تصمیم‌گیری مطیعانه به خاطر اعتماد به نفس پایین و تصور و احساس نا کارآمدی که از توانایی خود دارند، اجازه می‌دهند که دیگران برای آن‌ها تصمیم‌گیرنده باشند. نمونه واضح آن فرزند جوانی است که برای ساده‌ترین کارهای روزانه خود مثل غذا خوردن، متکی به نظر دیگران است.

۵ تصمیم گیری تکانه‌ای

مبنای تصمیم‌گیری افراد در این سبک، تکانشی عمل کردن است. در کسری از ثانیه هم تصمیم‌شان را عملی می‌کنند بدون آن‌که جوانب مختلف موضوع را بسنجند. البته این نوع تصمیم‌گیرندگان خیلی زود از عمل خود پشیمان می‌شوند و مرتب خود را سرزنش می‌کنند. جمله معروفی که این افراد بعد از عمل خود به کار می‌برند این است که «یک دفعه نمی‌دونم چی شد که این کار از سر زده»، دورانده‌ای که در سبک تقاطع با همدیگر برخورد می‌کنند و به جای این‌که به پلیس اطلاع دهند تا مشکل را پیگیری و حل کنند با همدیگر کلایمی می‌شوند، نمونه‌ای از تصمیم‌گیرندگان تکانه‌ای هستند.

۶ تصمیم گیری اضطرابی

در این روش تصمیم‌گیری، فرد فقط برای رهایی از یک موقعیت استرس‌زا، تقلا و تلاش می‌کند تا از آن موقعیت خلاص شود و به تبعات و پیامدهای تصمیم خود، هیچ توجهی ندارد و خود را مضطرب و ناچار به گرفتن یک تصمیم فوری می‌بیند و به این تصمیم‌گیری غیرمنطقی متوسل می‌شود. ضرب‌المثل «از چاله در آمدن و به چاه افتادن» گویای حال این افراد است.

نکته مهم

حال که با این نوع از تصمیمات غیرمنطقی و پیامدهای جبران‌ناپذیر آن آشنا شدیم، بهتر است با گرفتن تصمیمات منطقی و نظام‌مند که بر خاسته از عقل و تفکر و در عین حال نیازمند تجزیه و تحلیل عناصر یک موضوع یا مشکل است و معطوف به نتیجه‌ای مثبت، از یک سوزندگی را برای خود زیباتر و از سویی به ارتقا و رشد فردی و اجتماعی‌مان کمک کنیم.

قرار و مدار

روز استفاده از تجربیات بزرگ‌ترها

امروز فرصتی را برای فوتون فراهم کنین تا با یک بزرگ‌تر صحبت کنین و ازش بفواین تا براتون از تجربیاتش تو زندگی بگه. تجربیات شیرین و متی تلفش، می‌تونه درس‌های زیادی برای شما داشته باشه



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۲۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۴۵۷۶

* من برای اولین باره دارم به شما پیامک میدم. پدرم پرستار است و دو هفته میشه که نیومده خونه چون خودش مبتلا شده. پرونده تون رو دیدم و اشکم در اومد. چرا باید پدر من و همکارهاش، تاوان بی توجهی بعضی از مردم رو بدن؟ واقعا چرا؟
* عکس استفاده شده در مطلب «ایام شیوع کرونا لbnیات مصرف کنیم؟» در صفحه سلامت من را به یاد روزهای نوجوانی برد که هر روز صبح باید می‌رفتم در صف شیر!

* می‌خواستم تشکر کنم از خانم دکتر گرامی برای مطلب بسیار دقیق شان در باره مطلب «دلایل شو که نشدن مردم از آمارهای ترسناک مبتلایان» در پرونده زندگی سلام. خیلی دقیق بود و انتقادهای بجایی از مردم داشت.

* یادداشت آقای دکتر درباره موج سوم کرونا در صفحه اول زندگی سلام، خیلی ترسناک بود اما کو گوش شنوا. من یک مغازه دار هستم و این روزها، تقریباً هیچ کدوم از مشتری هام دیگه ماسک نمی‌زنن.
* لطفاً این پیامک را هم به مناسبت اربعین چاپ کنین و التماس دعا از همه زندگی سلامی‌ها: بسوزای دل که امروز اربعین است، عزای پور ختم المرسلین است، قیام کر بلایش ت قیامت، سر اسر در س، بهر مسلمین است. اربعین حسینی تسلیت باد.

دوزنده، مشهد

ارتباط بین شخصیت و

مشکلات حافظه

نرگس عزیزی | روزنامه‌نگار – منبع: Psychology and Aging

بسیاری از افراد با افزایش سن با مشکلات شناختی و فراموشکاری دست و پنجه نرم می‌کنند اما شدت این مشکلات در همه یکسان نیست. بسیاری از ما می‌دانیم که با انجام فعالیت‌های شناختی مانند حل جدول و یادگیری مهارت‌های جدید می‌توانیم تا حدی از بروز این مسئله پیشگیری کنیم اما حالا مطالعه جدیدی که نتایج آن، ماه قبل میلادی منتشر شده است، نشان می‌دهد شخصیت افراد هم می‌تواند در این بین نقش داشته باشد.

در این پژوهش که توسط محققان دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس آمریکا انجام شده است، گروهی از افراد با میانگین سنی ۷۰ سال مورد بررسی قرار گرفتند. ابتدا وضعیت شناختی و حافظه آن‌ها در کنار ویژگی‌های شخصیتی‌شان مورد ارزیابی قرار گرفت. در مرحله بعد به مدت ۱۰ روز، آن‌ها روزانه با استفاده از تلفن هوشمند، مشکلاتی چون فراموش کردن جای وسایل و... را گزارش می‌دادند و هم‌زمان انجام فعالیت‌های لذت‌بخش شناختی مانند حل جدول یا حل مسئله‌ای دشوار را ثبت می‌کردند.

افرادی با گشودگی بالا، کمتر فراموش می‌کنند

بررسی ارزیابی‌های اولیه از وضعیت شناختی و ویژگی‌های شخصیتی افراد در کنار گزارش‌های روزانه آن‌ها طی ۱۰ روز، ارتباط جالبی را مشخص کرد. در این مطالعه، افرادی که نمره بالایی در ویژگی «گشودگی نسبت به تجربه» در ارزیابی شخصیت کسب کرده بودند، مشکلات شناختی و فراموشکاری کمتری را گزارش کرده‌و در مقابل فعالیت‌های لذت‌بخش شناختی بیشتری در این مدت انجام داده بودند. اما گشودگی نسبت به تجربه یعنی چه و چرا در این موضوع اهمیت دارد؟

تجربه‌های متنوع، کلید مبارزه با فراموشی

افرادی که در گشودگی به تجربه نمره بالایی کسب می‌کنند، افرادی هستند که از انجام کارهای جدید لذت می‌برند. مطالعات پیشین در زمینه فراموشی نشان می‌دهد در پیشگیری از افت توانایی‌های شناختی و مشکلات حافظه فقط داشتن فعالیت‌های شناختی چون مطالعه کتاب و حل جدول اهمیت ندارد بلکه تنوع دادن به فعالیت‌های شناختی و تجربه چندین فعالیت هم مهم است. با توجه به نتیجه مطالعه اخیر به نظر می‌رسد افرادی که در گشودگی به تجربه نمره بالاتری کسب کرده‌اند، به واسطه علاقه به کسب تجارب جدید، تمایل به انجام فعالیت‌های شناختی متنوع‌تری داشته و به همین دلیل به وضعیت شناختی آن‌ها بهتر حفظ شده است. این ادعا در این مطالعه هم تأیید شد چرا که این افراد در طی روز بیشتر از دیگران درگیر فعالیت‌های لذت‌بخش شناختی شده بودند.



زندگی‌سلام •
چهارشنبه •
۱۶ مهر ۱۳۹۹ •
شماره ۱۷۱۴

خانواده و مشاوره

