

## چگونه تصمیم بگیریم؟



بیوتنه: فرارگیری در موقعیت‌های دشوار و در عرض کوتاه‌ترین زمان ممکن برای همه ما پیش آمده است. در چنین مواقعی احساس می‌کنیم توانایی تفکر و استدلال‌مان مختل شده است و قادر به تصمیم‌گیری نیستیم. بهتر است آینده‌نگر باشیم و از الان خودمان را برای موقعیت‌های مشابه آینده آماده کنیم. در این مطلب می‌آموزیم چگونه تصمیم بگیریم تا با احساس آزاردهنده شیمیانی ناشی از تصمیم‌گیری‌های نادرست مواجه نشویم. توانایی تصمیم‌گیری سریع بسیار کارآمد است.

در زندگی روزمره با این تصمیمات، زیاد مواجه می‌شویم، گاهی ساده از کنار آنها می‌گذریم، مثلا هنگامی که تصمیم می‌گیریم از کدام مسیر به مدرسه یا محل کار برویم. اما گاهی هم در شرایطی قرار می‌گیریم که باید در مدت زمان کوتاهی تصمیم مهمی بگیریم، احتمالا شما هم در چنین شرایطی نمی‌توانید راه حل مناسبی پیدا کنید.

اگر در شرایطی قرار گرفتید که لازم بود سریع تصمیم بگیرید، بهتر است بصرای ارزیابی انتخاب‌هایتان از مهارت‌های تفکر انتقادی استفاده

## چرا گاهی فراموشکار می‌شویم؟



می‌کند. اغلب مردم شغل‌های پشت میزی دارند. به این ترتیب اگر در طول روز تحرک نداشته باشید، شب‌ها نمی‌توانید خواب راحتی داشته باشید و این مسأله روی حافظه تأثیر می‌گذارد.

### ۴. عوارض جانبی داروها

افسرادی که به حساسیت‌های فصلی مبتلا هستند از آنتی‌هیستامین‌ها برای رفع عطسه‌های خود استفاده می‌کنند. آنتی‌هیستامین‌ها می‌توانند یک انتقال دهنده عصبی در مغز را مسدود کنند که نقش مهمی در حافظه دارد. برخی از مردم هم از آنتی‌هیستامین‌ها برای داشتن خوابی بهتر استفاده می‌کنند اما اگر نگران حافظه‌ی خود هستید باید بدانید که مصرف این داروها ایده‌ی مناسبی نیست.

بگیرید برایتان واضح نیست، سعی کنید اطلاعات بیشتری کسب کنید. تا زمانی که صورت مسأله را به خوبی نشناسید، نمی‌توانید سریع تصمیم بگیرید. مانند مسأله ریاضی، اگر یکی از پارامترهای مسأله را درک نکنید قادر به حل آن نخواهید بود.

### ۲. تا حد امکان احساسات خود را در تصمیم‌گیری دخالت ندهید:

از خودتان بپرسید آیا نتیجه این تصمیم روی زندگی‌تان تأثیر زیادی دارد؟ اگر پاسخ منفی است، می‌توانید با کنار گذاشتن استرس و ناامیدی ذهن خود را باز کنید و هوشمندانه‌تر تصمیم بگیرید.

### ۳. معیارهای تصمیم‌گیری خود را مشخص کنید:

عوامل لازم برای عملی کردن تصمیم معیارهای تصمیم‌گیری هستند. مثلا اگر می‌خواهید تصمیم بگیرید برای شام چه غذایی آماده کنید، معیار تصمیم‌گیری شما ممکن است مواد غذایی موجود یا علائق فرزندتان باشد.

### ۴. در مواجهه با گزینه‌های پیش‌رو صادق و سریع باشید:

گزینه‌هایی را که قصد انتخاب ندارید، حذف کنید. هر چه تعداد گزینه‌ها کمتر باشد، تصمیم‌گیری آسان‌تر می‌شود. حواس‌تان باشد در بیشتر مواقع عدم تصمیم‌گیری، یک انتخاب نیست در چنین مواقعی تصمیم‌نگرفتن از تصمیم‌بد گرفتن است. مثلا اگر می‌خواهید تصمیم بگیرید برای خانواده‌تان چه غذایی تهیه کنید، نمی‌توانید تصمیم بگیرید هیچ غذایی تهیه نکنید. به ندرت پیش می‌آید انتخابی بدون نقص باشد؛ هر انتخابی عواقبی دارد. مهارت تصمیم‌گیری سریع به شما کمک می‌کند با توجه به معیارها و اطلاعات خود بهترین گزینه را انتخاب کنید.

### ۵. از مهارت‌های تفکر انتقادی استفاده کنید:

تفکر انتقادی نوعی شیوه استدلال سطح بالا بر مبنای مشاهده، تجربه، تجزیه‌وتجزیل و بازتاب است. پیش از تصمیم‌گیری، پیامدهای هر انتخاب را مجسم کنید. برای صرفه‌جویی در زمان، به جای نوشتن فهرست مزایا و معایب آنها را در ذهن خود تجسم کنید. انتقادهایی را که به هر گزینه وارد است در نظر بگیرید و بهترین گزینه را انتخاب کنید.

### ۶. تصمیم خود را اجرا کنید:

بسا عملی کردن تصمیم، دیگران را هم از بالاتکلیفی خارج می‌کند؛ به این ترتیب آنها هم می‌توانند تصمیم بگیرند و پیش روند.

## ورود ممنوع‌های اتاق خواب



تیبان: وسایلی مختلفی از قبیل روزنامه، کتاب، انواع لباس‌های تمیز یا شسته نشده، قبض و کاغذهای باطله و خرده ریزهای بسیاری در اتاق خواب منظم و غیر منظم هر روزه گذاشته می‌شود. اما آنجا نه برای کار و محل نگهداری وسایل دور ریختنی و غیر استفاده که مکانی برای آرامش روانی است. برای همه ما گاهی دل‌کنند از بعضی اشیاء و لوازم دشوار است و ناشدنی به نظر می‌رسد؛ اما ما به شما قول می‌دهیم که اگر فقط آن‌ها را از اتاق خواب بیرون بگذارید مطمئن باشید اتفاقی خوبی خواهد افتاد!

در این مطلب وسایل و اشیائی را به شما معرفی می‌کنیم که تاکنون به نظر می‌رسیده است که جزئی جدایی‌ناپذیر از اتاق خواب باشد ولی در حقیقت این‌گونه نیست و می‌توانید با حذف آن از اتاق خواب فضای آرامش‌بخشی را تجربه کنید.

### ۱. میز کارتان

قراردادن میزکار و ابزار و وسایل دفتر کارتان در اتاق خواب اصلاً ایده خوبی نیست. این نکته‌ای است که متخصصان طراحی داخلی خانه توصیه می‌کنند. اتاق خواب فقط مکان استراحت است؛ جایی که شما آرامش می‌یابید و دوباره انرژی از دست داده را باز می‌یابید. پس قطعاً فکر کردن به صورت حساب‌ها و فیش‌های آب و برق و گاز و سایر امور دفتری خانه در اتاق خواب جایی ندارد و مانع استراحت شما خواهد شد. پس همین الان فکری برای جابجایی میز کار از اتاق خواب به مکان دیگری در خانه بکنید.

### ۲. بالشت‌هایی که خواب شده اند

یک آزمایش ساده و کاربردی نشان خواهد داد که عمر یک بالشت به سر رسیده است یا می‌توان باز هم از آن استفاده کرد. آن را تا کنید و اگر به حالت اول برنگشت نشان می‌دهد که لازم است آن را به دست لحف دوز بسپارید.

### ۳. وسایل دم دستی

خیلی وقت‌ها همین وسایل دم دستی که به صورت نامنظم روی میز و کوشوها ریخته شده اند؛ علاوه بر ظاهر نازیبا و نامرتب باعث ایجاد حس ناراحتی هم در ما می‌شود. پس پیشنهاد می‌کنیم که همه این وسایل اعم از دسته‌های کاغذ و لباس و همه چیز را به سه دسته دورریختنی، جای دادنی در جای خودش و اهدا کردنی تقسیم کنید.

### ۴. کتاب‌هایی که خوانده اید و دیگر آن‌ها را نمی‌خواهید

گاهی مشاهده کتاب‌ها و عنوان آن‌ها بهترین راه برای آغاز یک گفتگو با مهمانان است اما نگهداری کتاب‌هایی که پیش از خواب مطالعه کرده اید و دیگر کاری با آن‌ها ندارید در اتاق خواب صحیح نیست. بهتر است آن‌ها را به دوستانتان بدهید تا آن‌ها هم از خواندن کتاب‌ها لذت ببرند. اگر مایل بودید می‌توانید نزدیک‌ترین کتابخانه را پیدا کرده و کتاب‌ها را اهدا کنید.

### ۵. لباس‌هایی که هرگز نمی‌پوشید

به جای نگهداری ده دست‌لباسی که سال‌هاست نمی‌پوشید، آن‌ها را به افراد نیازمند اهدا کنید.

### ۶. لوازم آرایشی قدیمی

دانشمندان محصولات آرایشی را که تاریخ آن‌ها گذشته است بررسی کردند و آثاری از باکتری‌های خطرناک در این لوازم مشاهده کردند. ازاین رو لوازمی که تاریخ مصرف آنها گذشته و قابلیت استفاده ندارند را دور بریزید

### ۷. وسایل قدیمی و بلااستفاده

تلفن همراه ده سال گذشته و لب‌تاپ قدیمی، ساعت شماطه داری که دیگر کار نمی‌کند، اگر از همین چیزها در کوشوهای پاتختی دارید، فکری به حال آن‌ها بکنید.

### ۸. سبد لباس‌های چرک

اینکه ببینید لباس‌ها نشسته و نامرتب در سبد هستند، نگرانی را به شما منتقل می‌کنند. پس بهتر است آن‌ها را در کنار ماشین لباس‌شویی یا حمام جای دهید.

### ۹. دسته روزنامه‌ها و مجلات ناخوانده

می‌دانیم، می‌دانیم! حتماً آن‌ها را نگه داشته اید تا در تعطیلات بخوانید. بهتر است هر چه سریع‌تر آن‌ها را رتفیه کنید.

### ۱۰. تلفن همراه شما

دلایل بسیاری برای ممنوعیت ورود تلفن همراه به اتاق خواب وجود دارد. اول اینکه تلفن همراه کثیف‌تر از کاسه توالت است. از سوی دیگر مشاهده صفحه تلفن همراه در شب، پیش از خواب، مانع خوابیدن می‌شود. نکته دیگر امواج مضر تلفن همراه است که بهتر است از ما دور باشد.

### ۱۱. چیزهایی که می‌خواهید اهدا کنید

آن لباس‌هایی که سال‌هاست نپوشیده اید را به خاطر دارید؟ حتماً آن‌ها را در جعبه‌ای جا داده اید تا به کسی بدهید. نگذارید که این جعبه در اتاق خواب بماند. بهتر است سریع‌تر آن‌ها را به فرد مورد نظر یا خیریه اهدا کنید.

### ۱۲. چیزهایی که زیر تخت جای داده اید

ممکن است تعدادی کفش در زیر تخت جای داده اید که حتی فراموش کرده اید که آن‌ها را دارید. الان بهترین زمان برای تصمیم‌گیری درباره سرنوشت وسایل زیر تخت است.

### ۱۳. شمع‌هایی که هرگز روشن نکرده اید

ممکن است شمع‌هایی را به شما هدیه کرده اند یا خودتان تهیه کرده اید و به دلیلی هرگز آن‌ها را روشن نکرده اید. یا مثلا به علت ظاهر زیبای ظرفرش آن‌ها را نگه داشته اید. آن‌ها را در اولین فرصت روشن کنید و از آن لذت ببرید. و سپس آن‌ها را دور بیندازید.

### ۱۴. توده بروشورها و کارت‌های ویزیت مختلف

همه ما تعدادی از همین کارت‌های ویزیت را در جایی مانند کوشوها داریم، بعد از مدتی توده‌ای از همین بروشورها جمع می‌شود. بهتر است آن‌ها را در دفاتر مخصوص کارت ویزیت جای دهید یا اگر به آن‌ها نیاز ندارید دور بیندازید.

### دارید یا خیر:

اگر طرفتان آنقدر مشغله دارد که نمی‌تواند شما را به اولویت زندگی خود تبدیل کند، درمورد فکرتان با او صحبت کنید ببینید می‌توانید با هم به نتیجه‌ای برسید که برای هر دو شما رضایت‌بخش باشد یا خیر.

**اگر اخیراً با فردی آشنا شده‌اید، آرام باشید و برای شناخت همدیگر وقت بگذارید:**

اگر طرفتان از شما دور است و اکثر ارتباط شما از طریق دنیای مجازی و دیدارهای گاه‌گاه بوده است، تا زمانی که از نزدیک با هم بیشتر وقت نگذرانده‌اید و همدیگر را نشناخته‌اید تصمیم به ازدواج نگیرید.

**اگر از پایان یافتن رابطه قبلی یکی از شما مدت کوتاهی گذشته است:**

ممکن است طرفتان با فرد قبلی که در زندگی‌اش بوده است آشتی کند یا متوجه شود یا هم سازگاری ندارید، پس عجله نکنید.

**وقتی یکی از شما از یک مشکل شخصی یا روانی جدی رنج می‌برد:**

برای حل اینگونه مشکلات نزد روانشناس بروید. اگر این طرفتان است که مشکل دارد، از او دعوت کنید که با شما پیش مشاور ازدواج بیاید. به قضاوت مشاور درمورد اینکه می‌توانید با هم ادامه دهید یا نه اعتماد کنید. اگر طرفتان اعتیاد دارد، علاقه‌ای به دنبال کردن درمان ندارد، با کمک مشاور روانشناس به آن رابطه پایان دهید.

## زمان‌هایی که برای ازدواج مناسب نیست

کنید. هر از گاهی با افراد مختلفی ایجاد ارتباط کنید اما تا زمانی که بلوغ کافی پیدا نکرده‌اید با کسی ازدواج نکنید.

**اگر احساس می‌کنید که سستتان زیاد شده است و می‌ترسید کس دیگری را پیدا نکنید:**

همیشه انسان باید به طور منطقی به ازدواج نگاه کند و از ترس نداشتن موقعیت، تن به ازدواج ندهد. هیچ‌گاه معیارهایتان را به خاطر این قضیه نادیده نگیرید. چون دیرتر ازدواج کردن بهتر از ازدواجی است که زودتر انجام شود اما

### نداشتن اعتماد:

اعتماد یکی از ضروری‌تری فاکتورهای ازدواج است. اما بعضی‌ها فکر می‌کنند که نمی‌توان به طور کامل به هیچکس اعتماد کرد، همسر آینده هم از این قاعده مستثنی نیست. اگر شما هم همین‌طور فکر می‌کنید، خودتان را برای یک رابطه و ازدواج پردغدغه آماده کرده‌اید. اعتماد یعنی باور داشتن به اتحاد فرد مقابل با شما. هیچ رابطه‌ای بدون اعتماد باقی نمی‌ماند.

**وقتی به اندازه کافی با هم وقت نگذرانده‌اید تا بفهمید سازگاری**

برای اینکه بلوغ احساسی بیشتری پیدا کنید کتاب‌های بیشتری بخوانید یا نزد مشاور بروید. تا زمانی که به این بلوغ فکری و احساسی نرسیده‌اید با هیچکس ازدواج نکنید. باید رفتارها و مهارت‌های سازگاری افراد بزرگسال را کسب کنید تا وقتی آسیب دیدید، بتوانید به آنها تکیه کنید

### انتقام گرفتن:

اگر فقط به دلیل انتقام گرفتن و برانگیختن حس حسادت فرد دیگر تصمیم به ازدواج با شخصی گرفته اید، حتماً منصرف شوید. چون هیچ نتیجه‌ای به جز پشیمانی و تأسف ندارد.

### برای بالا بردن اعتماد به نفستان:

برای این منظور بهتر است نزد مشاور متخصص بروید. اعتماد به نفس پایین‌تان را با افکار مثبت و با ارزش جایگزین کنید. تا زمانی که اعتماد به نفس لازم را پیدا نکردید و با خودتان راحت نبودید، ازدواج نکنید. دقت کنید که کسی را انتخاب کنید که با شما سازگاری شخصیتی داشته باشد.

### چون بقیه ازدواج می‌کنند:

برای اینکه بلوغ احساسی بیشتری پیدا کنید، نزد روانشناس بروید و مطالعه

تیبان: تعداد قابل‌توجهی از افراد هستند که وقتی به گذشته نگاه می‌کنند، می‌فهمند که آماده نبودن آنها برای ازدواج در آن زمان علت طلاق و جداییشان بوده است.

برای اینکه مرتب‌کن این اشتباهات نشوید، قبل از ازدواج حتماً به انگیزه‌هایتان خوب فکر کنید. اگر خود را جزء یکی از دسته‌های زیر می‌بینید، خودداری از ازدواج در این شرایط به نفعتان است.اگر برای دلایل غیرمنطقی زیر ازدواج را انتخاب می‌کنید، باید متوجه ریسکی که می‌خواهید بکنید باشید:

### برای قرار از وضعیت ناراحت‌کننده‌خانه:

به جای آن می‌توانید به دانشگاهی خارج از شهر خود بروید. روی این تمرکز کنید که فردی مستقل و سالم بار بیاید تا بتوانید شاد و سالم زندگی کنید. هرچقدر محیط خانه‌تان بدتر باشد، باید بیشتر برای جلوگیری از اشتباهی که والدینتان کردند تلاش کنید.

وقتی تازه فارغ‌التحصیل شده‌اید و هیچ وقت به عنوان یک مجرد زندگی مستقلی را تجربه نکرده‌اید، هیچ کار یا طریق امرارم‌اشی ندارید، از تنها بودن می‌ترسید یا طرفتان قرار است مدتی طولانی شما را ترک کند:

درستان را تمام کنید و تجربه کاری مرتبط با رشته‌تان را آغاز کنید. کاری پیدا کنید که قدرت حمایت از خودتان و خانواده‌تان را تأمین کند. زندگی مستقلی را آغاز کنید و سعی کنید هزینه‌های مربوط به خودتان را تقبل کنید، پول پس‌انداز کنید و مستقل شوید. یاد بگیرید چطور تنها زندگی کنید و یک مجرد شاد باشید.

### نرسیدن به بلوغ فکری: