

Sztuka podejmowania decyzji

Wybory, a zadowolenie z życia.

Podjęcie decyzji jest nieodłącznym elementem życia każdego człowieka. Od najmłodszych lat wybieramy jedną z opcji. Dzieci działają intuicyjnie. Nie zastanawiają nad konsekwencjami. Myślą jedynie o tym, co sprawi im radość (i nie muszą być przy tym egoistami). Im człowiek jest starszy, tym bardziej świadomie podchodzi do swoich decyzji. Zdaje sobie sprawę z ich znaczenia w przyszłości. Zmieniają się rodzaje wyborów. W pewnym momencie naszym największym zmartwieniem przestaje być dobrze dobrany prezent lub mebel, lecz decyzja o kierunku studiów i partnerze życiowym.

Ważne jest, aby zdać sobie sprawę z różnicy wagi różnych wyborów. Zamartwianie się wszystkim zamieni nasze życie w nieustanną serię stresów. Jeśli długo pozostaniemy na etapie rozmyślania, to unieszczęśliwimy siebie, czując się bezradnymi i gorszymi od innych.

Jak działać, a nie rozmyślać?

Po pierwsze warto zaznaczyć, że samo zastanowienie się nad sprawą przed podjęciem ostatecznej decyzji nie jest złe. W ważnych kwestiach jest nawet wskazane. Problem pojawia się wtedy, gdy przez brak wyboru utkniemy w miejscu. A przecież „świat się nie zawali” (podstawowa prawda do zapamiętania dla wszystkich nałogowych rozmyślaczy). Z każdej sytuacji jest wyjście „awaryjne”. Człowiek często nie zdaje sobie sprawy ze swoich możliwości, dopóki sytuacja nie zmusi go do ich zastosowania. Pozytywnym przykładem mogą być tutaj starsi ludzie, którzy nie bali się całkowicie zmienić swój styl życia, zawód, aby dostosować się do nowych warunków, panujących w świecie. Wystarczy odrobina wiary w słuszność swojej decyzji.

Ustalamy priorytety.

Co jednak, gdy nie wiemy, czego chcemy? Najczęściej zdarza się to osobom, które nie miały możliwości podejmowania samodzielnych decyzji. Ktoś bezpośrednio lub pośrednio wpływał na nie. To mogli być rodzice, znajomi, nauczyciele. Okazuje się nagle, że nawet własne decyzje nie do końca były nasze. Co wtedy? Dobrze jest usiąść z herbatką w

wygodnym fotelu i dać sobie czas na swobodne rozmyślanie o własnym życiu. Najlepiej wziąć kartkę i długopis, i wypisać wszystko, co nas uszczęśliwia, co lubimy i czego nie lubimy robić, w czym jesteśmy dobrzy, gdzie widzimy się za kilkanaście lat, jak chcemy, żeby wyglądało nasze życie, jakie mamy wartości i cele. To nie muszą być realne plany. Puśćmy wodze fantazji. Jeśli za 10 lat chcemy mieć swój własny dom na słonecznej wyspie, czemu nie? Wszystkie takie marzenia mówią coś o nas i naszych pragnieniach. Być może nie uda się ustalić wszystkiego w jeden dzień, ale postarajmy się jak najwięcej rzeczy notować. Taka lista może okazać się bardzo pomocna przy podejmowaniu ważnych decyzji.

Kompromisy.

Życie nie składa się jedynie z bardzo dobrych oraz bardzo złych wyborów. Najczęściej zdarzają się te pośrednie. Jeżeli długo zastanawiamy się nad decyzją, rozważając miliony plusów i minusów ewentualnego rozwiązania, to warto dać sobie możliwość kompromisu. Być może idealne wyjście chwilowo nie istnieje, a nieco mniej atrakcyjne też okaże się dobre? Najważniejsze, że pójdziemy do przodu i wzbogacimy się o nowe doświadczenia. Pamiętajmy jednak – nie kwestionujemy własnych decyzji. Brońmy ich, zwłaszcza przed sobą samym. Pogódźmy się z nimi i wyciągajmy wnioski.

Schemat działania.

Przejdźmy od teorii do praktyki. Jakie kroki warto stosować przy podejmowaniu ważnych decyzji?

1. Zastanów się nad własnymi wartościami i celami.
2. Określ czego dotyczy decyzja.
3. Ustal wagę decyzji.
4. Przeanalizuj wszystkie możliwości.
5. Wybierz rozwiązanie.
6. Przećwicz konsekwencje podjętej decyzji w wyobraźni.
7. Dokonaj optymalnego wyboru.

8. Zaczynj działać.

9. Naucz się żyć ze swoją decyzją i wyciągaj wnioski.

Powodzenia!

Źródło:

<https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/posty/1971-5-porad-jak-podejmowac-zyciowe-decyzje>

<http://kobieta.onet.pl/zdrowie/psychologia/dziewiec-krokow-by-podjac-wlasciwa-decyzje/cln4h>

<http://www.martapisze.pl/2013/10/jak-podejmowac-trudne-decyzje.html>