

چگونه تصمیم گیری کنیم ؟

و ویژگی های مثبت و منفی هر گزینه را یادداشت کنید. شاید فکر کنید که نیازی به این کارهای بیهوده و مسخره نیست و خودتان می دانید که چگونه از پس این کار برآید، اما بهتر است برای انتقال دانسته های خود به نوجوانان تان، از نظم و ترتیبی که برایشان قابل درک باشد، شروع کنید. فرزندان شما باید یاد بگیرند که برای هر تصمیمی اول نیاز به اطلاعات کافی

مهمترین نکته ای که در تصمیم گیری باید به آن توجه کرد، مشخص کردن موضوع یا مسئله ای است که شما را بر سر دو راهی و انتخاب قرار داده است. قدم بعدی تعیین گزینه های احتمالی است. همه گزینه ها حتی آنهایی را که خوشایندتان نیست، در نظر بگیرید و هیچ یک را بی اهمیت جلوه ندهید. قلم و کاغذی بردارید



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات

بهداشتی درمانی استان فارس

کتابخانه دانشکده پیراپزشکی

دارند و برای این کار لازم است که از جهات مختلف مسئله را بررسی کرده تا بتوانند همه گزینه های احتمالی را پیدا کنند. بعد از جمع آوری اطلاعات، اقدام بعدی مشورت با افراد آگاه است و نظرخواهی از آنها. خیلی خوب است که بدانند دیگران در چنین شرایطی چه تصمیمی گرفته اند. در مرحله بعد باید با توجه به همه جوانب، عاقلانه و منطقی به

موضوع مورد نظر خوب فکر کنند و بسته به اهمیت آن وقت و زمان کافی برای تفکر و ارزیابی و تصمیم گیری اختصاص دهند. بد نیست گاهی در بعضی موارد به گزینه و احساس شان هم توجه کنند. قرار نیست که همه تصمیمات از روی عقل و منطق گرفته شوند و احساسات هیچ دخالتی نداشته باشند، چرا که نتیجه کار باید به گونه ای باشد که فرد را هم از نظر

عقلانی و هم احساسی راضی کند. نوجوانان باید بدانند که اشکالی ندارد اگر بعضی مواقع تصمیم خود را عوض کنند، اما این را هم باید بدانند که تغییر رای و نظر و تصمیم گاهی غیر ممکن است. ((مرضیه جورکش - مژگان همتی))