

# چگونه تصمیم بگیریم؟



## یادآوری

در درس گذشته، یاد گرفتید که ما هنگام تصمیم گیری با انتخاب های مختلفی رو

به رو می شویم. برای اینکه خوب تصمیم گیری کنیم، باید نتایج هر انتخاب را پیش بینی کنیم. نتیجه یعنی چیزی

که بعد از هر تصمیم گیری اتفاق می افتد. با انجام دادن فعالیت های درس قبل، شما فهمیدید که همه ی تصمیم

ها یک نتیجه ندارند و از روی نتایج هر تصمیم می فهمیم که آیا تصمیم خوبی بوده است یا نه؟



**تصمیم گیری چه مراحل دارد؟**

**خوب فکر کنیم**

هنگام تصمیم گیری اولین کاری که باید انجام دهیم این است که درباره موضوع خوب فکر و اطلاعاتی درباره آن

جمع آوری کنیم.

گاهی اوقات تصمیماتی که ناگهانی و با عجله گرفته می شوند زیان هایی به بار می آورد، زیرا درباره آن تصمیم، خوب فکر نشده است. با مراجعه به کتاب، موقعیت ۱ را بخوانید.



شاید شما هم تصمیمات ناگهانی و با عجله گرفته اید. اگر دوباره در موقعیت شبیه آنها قرار بگیرید می خواهید چه عملکردی داشته باشد؟

### نتیجه هر انتخاب را پیش بینی کنیم

بعد از اینکه فهمیدیم راه حل های متفاوتی وجود دارد، باید نتیجه هر انتخاب را پیش بینی کنیم.

### بهترین راه را انتخاب کنیم

در آخرین مرحله بهترین راه را انتخاب می کنیم. یعنی آن انتخاب هایی که نتایج بدی دارند کنار می گذاریم و آن انتخابی را که نتیجه مثبت دارد، برمی گزینیم.

البته هنگام بهترین انتخاب باید این سوال ها را از خودتان پرسید و اگر پاسخ یکی از آنها هم "بله" بود، نباید آن کار را انجام بدهید.

آیا این تصمیم

- برخلاف دستورات دینی است؟

- برخلاف مقررات و قوانین خانه، مدرسه و اجتماع است؟

- باعث نگرانی و نارضایتی خانواده ام می شود؟

- به سلامت من یا دیگران لطمه می زند؟

- برای دیگران یا خودم مشکل و دردسر به وجود می آورد؟

فعالیت (۱) کتاب را انجام دهید.

موقع تصمیم گیری به چه نکاتی توجه کنیم؟

## مشورت کنیم

یکی از نکات مهم در تصمیم گیری ها این است که از فکر و تجربه ی دیگران استفاده کنیم. به این کار مشورت می گویند. در سال گذشته شما مطالبی درباره ی اهمیت مشورت آموختید و با دستور قرآن کریم در این موضوع آشنا شدید. آیا می توانید بگویید خداوند در قرآن کریم درباره ی مشورت چه فرموده است؟

## با چه کسانی مشورت کنیم؟

هر چند ما درباره ی برخی از موضوعات با دوستانمان همفکری می کنیم، در مورد مسائل زندگی و تصمیم گیری های مهم خودمان باید با بزرگترها مانند پدر و مادر، معلم و مشاور مدرسه مشورت کنیم چرا؟

### نکته

یکی از آسیب های تهدید کننده، این است که در مسائل خود با افراد دارای صلاح

مشورت نمی شود.

فعالیت (۲) این درس را انجام دهید.

### بدانیم

مراجعه به مشاور، یک مهارت مهم زندگی به شمار می آید.

## تحت تاثیر فشارهای روانی دوستان قرار نگیریم

گاهی ممکن است یک فرد نظرات و عقایدی داشته باشد که می داند درست است و می خواهد به آنها پایبند باشد اما هنگام تصمیم گیری تحت تاثیر نظر و صحبت های دوستانش قرار بگیرد به عبارت دیگر آنها بخواهند با فشار و اصرار، خواسته های نادرست خودشان را به او بقبولانند.

موقعیت شماره ی ۳ را بخوانید.

به مثال های زیر برای پاسخگویی توجه کنید:

- می ترسد مورد تمسخر قرار بگیرد.

- دیگر با او بازی نکنند.



- نمی خواهد آنها فکر کنند که او ترسو است.



در این سن فشار روانی گروه همسالان زیاد است. با انجام فعالیت های کتاب یا فعالیت هایی که خودتان طراحی می کنید، سعی کنید این فشار و مهارت مقابله با آن را به فرزندتان بشناسانید.

### به موقع تصمیم بگیریم

همانطور که تصمیم های ناگهانی و بدون فکر کار نادرستی است، تصمیم نگرفتن یا تصمیم گیری را به آینده موکول کردن نیز کار صحیحی نیست. بعضی وقت ها هم، تصمیم های خوبی می گیریم ولی آن را اجرا نمی کنیم. برای مثال اگر در یکی از درس ها ضعیف هستیم باید هر چه زودتر تصمیم بگیریم که برای حل این مشکل چه کنیم تا آن را به آینده موکول نکنیم یا اگر تصمیم گرفته ایم هر روز چند دقیقه نرمش کنیم، تصمیم خودمان را اجرا کنیم.

فعالیت (۳) و (۴) را انجام دهید.

به مثال های زیر در پاسخ فعالیت (۳) توجه کنید:

- تصمیم گرفتم زیاد نوشابه نخورم. (درست) چون به سلامتی من لطمه می زند.

- تصمیم گرفتم با دوستم قهر باشم. (نادرست) چون برخلاف دستورات دینی است.



به موقعیت های کتاب بسنده نکنید و موقعیت های دیگری را بنزید تا فرزندتان عواقب تصمیمات ناگهانی و به ویژه با عصبانیت را خوب متوجه شوند. به آنها آموزش بدهید که با خشم و عجله هیچ تصمیم عاقلانه و درستی نمی توان گرفت.

## ارزشیابی

۱- قصد دارید برای خرید مداد به مغازه ای بروید، در چند قدمی مغازه می بینید که یک جامدادی روی زمین افتاده است، آن را برمی دارید و مشاهده می کنید که تعدادی مداد در آن است اما نام یا نشانی از صاحب جامدادی در آن نیست، چه تصمیمی می گیرید؟

(باز پاسخ)

چون نام و نشانی در آن نیست و من نمی توانم صاحب آن را پیدا کنم به جای خرید مداد مورد نیازم، از آن مدادها استفاده میکنم.

آیا این تصمیم

- برخلاف دستورات دینی است؟بله

- برخلاف مقررات و قوانین خانه، مدرسه و اجتماع است؟بله

- باعث نگرانی و نارضایتی خانواده ام می شود؟بله

- به سلامت من یا دیگران لطمه می زند؟نخیر

- برای دیگران یا خودم مشکل و دردسر به وجود می آورد؟بله

جواب بیشتر سوالات مهمی که موقع تصمیم گیری از خودم پرسیدم " بله " بود برای همین در تصمیم خود تجدیدنظر کرده و با پدر و مادرم در این خصوص مشورت می کنم.

۲- مراحل تصمیم گیری را بنویسید.

خوب فکر کنیم، نتیجه ی هر انتخاب را پیش بینی کنیم و بهترین راه را انتخاب کنیم.

۳- هنگام تصمیم گیری باید به چه نکاتی توجه کنیم؟

مشورت کنیم(با افرادی مشورت کنیم که صلاحیت دارند)، تحت تاثیر فشارهای روانی دوستان قرار نگیریم و به موقع تصمیم بگیریم.