

1 минута назад

Как принимать правильные решения



Как вы решили, что есть этим утром? Вы бросили монетку? Схватить первое, что вы увидели в холодильнике? Планируете это на ночь раньше? Как насчет выбора карьеры: вы исследуете свои варианты? Получить кого-то еще, чтобы выбрать для вас? Или паниковать и вообще избежать решения?

Мы все принимаем решения каждый день, как простые, так и сложные. И да, даже когда вы чувствуете, что ваша жизнь находится вне вашего контроля, вы все равно принимаете решения, например, как реагировать на вызовы или разочарование.

Принятие и принятие ответственности за свои собственные решения имеет решающее значение для продуктивной, счастливой жизни. К счастью, принятие правильных решений - это то, чему можно научиться. Тем не менее, требуется практика, чтобы активно взаимодействовать и развивать хорошие навыки принятия решений. Вот как вы можете это сделать.

АНАЛИЗ БИЕНИЙ ПАРАЛИЧ

Судья: «Вам понадобилось восемьдесят две минуты, чтобы выбрать шляпу!»

Чиди: Я хотя бы выбрал правильную шляпу?

Судья: не было «правильного»! Они шляпы, давай, парень!

Помните Чиди из Хорошего Места ? Его неспособность принимать даже самые простые решения приводит к тому, что он будет подавлен падающим кондиционером и в конечном итоге окажется в экспериментальном «аду» Майкла с Элеонорой и бандой. Хотя дело Чиди немного экстремально, мы все иногда пытаемся принять решение. Мы также очень раздражаемся, когда чувствуем, что другие люди принимают решения за нас ... В основном, мы хотим свободы принимать свои собственные решения, но иногда, когда у нас есть эта свобода, мы на самом деле не уверены, что с ней делать. , Однако есть способы борьбы с этой нерешительностью. Вот пять практических советов, которые помогут вам стать лучшим принимающим решения.

1. СЛЕДИТЕ ЗА КОНЕЧНОЙ ЦЕЛЮ

Знание того, что вы хотите, чтобы конечный результат (или цель) любого решения, которое вы принимаете, может быть чрезвычайно полезным при принятии решений, больших или малых. Если вы знаете цель принятия определенного решения, вы, скорее всего, будете его придерживаться. Тем не менее, важно быть абсолютно уверенным, что вы действительно знаете и понимаете, каковы ваши цели и почему, поэтому потратьте некоторое время на их планирование.

Не знаете, как определить свои цели? Ознакомьтесь с нашими [советами о том, как ставить цели и держать их здесь](#) .

Пример:

Проблема: Вы постоянно наносите удары своей спортивной команде, и это вызывает напряжение у всех. Ваша команда не так хорошо из-за этого.

Цель: вы хотели бы снять это напряжение и превратить заклятого друга в друга (или, по крайней мере, заручиться его поддержкой), чтобы команда могла лучше работать вместе.

Решение: чтобы достичь своей цели, у вас будет больше шансов получить результаты, если вы выберете позитивный, поддерживающий подход, такой как беседа, чтобы выяснить, что происходит и как ее можно решить в интересах вас обоих, скорее чем потерять хладнокровие и кричать на них перед остальной частью команды.

(Кстати, эти [советы, которые помогут вам справиться с трудными разговорами, могут оказаться полезными!](#))

2. ПРОВЕДИТЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Принятие правильных решений часто зависит от сбора как можно большего количества информации, связанной с проблемой, которую ваше решение должно помочь вам решить, особенно если это решение действительно может повлиять на вашу жизнь. (Так что нет, мы не предлагаем вам часами исследовать содержимое вашего холодильника, чтобы попытаться выяснить, что вы должны есть на завтрак!)

Пример:

Проблема: Вы не уверены, что вам нужно сделать для карьеры - вы хотите стать журналистом или ландшафтным архитектором? Ты в тупике.

Цель: сделать карьеру, которая вам нравится, соответствует вашим естественным навыкам и дает вам чувство удовлетворения, продуктивности и счастья.

Исследование: Прежде чем принять решение, сделайте как можно больше исследований в различных областях, которые вас интересуют. Узнайте о том, что влечет за собой работа, поговорите с людьми, чье мнение вам доверяет (например, с экспертами в этих отраслях, консультантами по вопросам карьеры или родителями) узнайте информацию об образовательных путях и вариантах, которым вы должны следовать, определите, какие навыки вам нужны для этих рабочих мест и как вы можете их развивать, выясните плюсы и минусы каждой области и перечислите их все !

3. РАССМОТРИМ ПОСЛЕДСТВИЯ

Все решения имеют последствия. Подумайте о своей цели, обдумайте свое исследование, а затем определите, как ваше окончательное решение может повлиять на вас и / или других вовлеченных людей. Спросите себя: как это решение повлияет на меня сейчас? И как это повлияет на меня в будущем? Наличие списка плюсов и минусов каждого возможного решения поможет вам на этом этапе.

Пример:

Проблема: Вы хотите тренироваться для своей первой гонки на 10 км, но вы не можете понять, стоит ли вам вставать рано утром или тренироваться вечером после работы или школы.

Цель: придерживаться своей тренировочной программы с самого начала, а не рубить и менять, чтобы вы могли быть готовы к моменту гонки.

Последствия:

перечислите плюсы и минусы и подумайте, сколько может стоить вам каждый вариант или что может добавить к вашему обучению.

Ранние профи	Ранние минусы	Вечерние профи	Вечерние минусы
Пройдите обучение первым делом	Изо всех сил, чтобы встать, по утрам	Уже проснулся, не нужно просыпаться!	Может быть, слишком устал, чтобы тренироваться после целого дня
Ничто не мешает ранним утренним тренировкам	Действительно холодно на улице	Упражнения помогут вам расслабиться перед сном	Придется сдавать время с товарищами
Даст энергию для отдыха	Не люблю есть утром	Не надо вставать в темноте	Слишком жарко на улице вечером
Заставит вас чувствовать себя хорошо для достижения ежедневной цели	Придется рано вставать, чтобы успеть успеть	Заставит вас чувствовать себя хорошо для достижения ежедневной цели	Легко отвлечься, чтобы сделать что-то еще

4. РЕШИТЕ!

Как только вы определились со своей целью, изучили ее и взвесили последствия, сделайте выбор. (Обычно в этот момент Чиди просто не сможет выбрать шляпу. Вообще-то. Не будь как Чиди.)

Наконец, принятие решения может быть трудным и даже может вызвать беспокойство, особенно если это важно и потенциально жизненно важно. меняющееся решение. Но верь своим инстинктам.

Спроси себя:

- Это правильно?
- Будет ли это решение работать лучше для меня сейчас и в будущем?

Если вы можете ответить «да» на эти вопросы, вы, вероятно, на правильном пути. Если вы

ответите «нет» одному или обоим, подумайте еще раз, прежде чем принять решение.

Если вы действительно боретесь с негативным мышлением и беспокойством при принятии решений, [эти пять советов по борьбе с негативными мыслями могут немного облегчить ситуацию](#).

5. ОЦЕНИТЕ ВАШЕ РЕШЕНИЕ

Сделайте шаг назад и посмотрите на свое решение и шаги, которые вы предприняли, чтобы убедиться, что оно работает. Этот вид «обратной связи» важен, потому что он учит вас еще больше о принятии решений, помогая вам улучшить свои навыки.

Кроме того, если вы можете сказать, что ваше решение не работает так, как вы хотели, оценка может помочь вам найти новую информацию и адаптировать свой выбор по пути.

Увидеть окончательные последствия вашего решения может занять время! Так что будьте терпеливы и настойчивы, и продолжайте проверять себя в своем путешествии, чтобы убедиться, что вы все еще на пути к конечной цели. И помните: независимо от того, насколько трудным могло быть решение, в большинстве случаев вы можете вернуться и выбрать другой вариант. (Если вы уже не ели этот салат вместо макарон...) Если вы выбрали журналистику вместо ландшафтного архитектора и поняли, что многословная жизнь не для вас, то вполне возможно переучиться и пойти по новому пути. Да, это требует храбрости, времени и преданности, но ваша жизнь не разрушена, потому что вы изначально выбрали одну вещь выше другой.

БОНУСНЫЙ СОВЕТ: ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ НА ОСНОВЕ СТРАХА ПРОТИВ ЛЮБВИ

Принимая важные решения (или даже маленькие!), Спросите себя: принимаю ли я это решение на основе страха или любви? Насколько это возможно, ваши решения должны основываться на любви: то есть происходить из места любви к себе, которое ценит то, кем вы являетесь, и понимает, что вы достойны хорошей жизни. Вы спрашиваете, как это работает? Рассмотрите эти примеры и выберите вариант, который, по вашему мнению, скорее всего будет основан на чувстве любви к себе:

- Я решаю остаться на этой работе, потому что боюсь, что не найду ничего лучше и не хочу остаться без дохода. Мне безопаснее оставаться здесь.
- Я решил остаться на этой работе, потому что мне действительно нравится то, что я делаю, и я думаю, что все еще могу многому научиться и что-то изменить. Это сделает меня лучшим человеком, чтобы остаться здесь.

Или

- Я решил остаться в этих отношениях, потому что, если я никогда не найду кого-то еще? Я ненавижу наши аргументы, и я не очень счастлив, но есть вероятность, что с кем-то не станет лучше.
- Я решил остаться в этих отношениях, потому что я люблю их, и быть с ними делает меня лучше. Да, у нас есть свои трудности, но мы оба становимся сильнее вместе.

Ссылка на статью: [Как принимать правильные решения](#)