



## فصل ششم: تفکر، تصمیم گیری

- ۱- تصمیم گیری چیست؟ پاسخ: انتخاب بهترین راه پس از ارزیابی راه های مختلف.
- ۲- عالی ترین و پیچیده ترین فعالیت شناختی انسان چیست؟ پاسخ: تصمیم گیری.
- ۳- حضرت علی(ع) در خصوص تصمیم گیری بهتر و اقدام به عمل چه می فرمایند؟ پاسخ: آن کس که از افکار گوناگون استقبال می کند، صحیح را از خطا به خوبی تشخیص می دهد.
- ۴- حضرت علی(ع) شرط تصمیم گیری را چه می دانند؟ پاسخ: رسیدن به یقین.
- ۵- چرا تصمیم گیری نوعی حل مسئله است؟ پاسخ: چون تصمیم گیرندگان با این مسئله مواجه هستند که بهترین انتخاب چیست
- ۶- حل مسئله با تصمیم گیری چه تفاوت هایی دارد؟ پاسخ: ۱- در تصمیم گیری فرد بهترین انتخاب را انجام می دهد ولی در حل مسئله باید راه حل های مسئله توسط خود فرد بازآفرینی شود. ۲- در تصمیم گیری با الویت سر و کار داریم ولی در حل مسئله با راه حل روبه رو هستیم. ۳- هر اولویت تصمیم گیرنده او را به مقصدی می رساند ولی ممکن است مطلوب نباشد ولی در حل مسئله راه های مختلفی وجود دارد ولی یک فرد را به مقصد می رساند. ۴- در تصمیم گیری دغدغه ی تصمیم گیرندگان انتخاب بهترین اولویت است ولی در حل مسئله فرد به دنبال روش های موفق است. (در تصمیم گیری همه ی راه ها امکان پذیرنده و به مقصد می رسند ولی در حل مسئله فقط یک راه وجود دارد).
- ۷- انواع تصمیم گیری را بر اساس اولویت ها، اهمیت و تعداد تصمیم گیرندگان طبقه بندی کنید. پاسخ: ۱- تصمیم گیری بر اساس اولویت ها به صورت ساده یا پیچیده است. (مثلاً خرید لباس نوعی تصمیم گیری ساده است ولی انتخاب شغل انتخابی پیچیده). ۲- تصمیم گیری بر اساس اهمیت که مهم یا معمولی است. (مثلاً خرید های رتزانه معمولی و انتخاب رشته ی تحصیلی مهم است). ۳- تصمیم گیری به صورت فردی یا گروهی (مثلاً انتخاب غذا در رستوران تصمیمی فردی است ولی تصمیم به شکل جراحی فردی سالخورده تصمیمی گروهی است که باید تیم پزشکی توافقی کنند یا انتخابات ریاست جمهوری).
- ۸- افراد بر اساس چه ملاک هایی تصمیم می گیرند یا چه عواملی بر تصمیم گیری مؤثرند؟ پاسخ: ۱- هزینه هایی که فرد برای تصمیم خود باید پرداخت کند. ۲- مزیت هایی که فرد با انتخاب خود به دست می آورد. ۳- میزان خطر که فرد ممکن است با تصمیم خود با آن ها روبه رو شود. ۹- منظور از اصطلاح (فرار از ضرر) چیست؟ پاسخ: یعنی فرد سعی کند به گونه ای تصمیم بگیرد که تصمیم او پر خطر نباشد.
- ۱۰- چرا با وجود ملاک تصمیم گیری خطر (از دست دادن) عده ای رفتارهای پر خطر انجام می دهند؟ پاسخ: سبک زندگی و سبک های تصمیم گیری در افراد مختلف جامعه متفاوت است و موجب می شود گاهی افراد به سمت رفتارهای پر خطر حرکت کنند مثلاً درصد زیادی از معتادان والدین معتاد دارن.
- ۱۱- منظور از سبک های تصمیم گیری چیست؟ پاسخ: به روش های ثابت و یکنواختی که فرد بر اساس آنها تصمیم گیری می کند
- ۱۲- انواع سبک های تصمیم گیری را نام ببرید؟ پاسخ: اجتنابی- احساسی- منطقی- وابسته- تکانشی
- ۱۳- منظور از سبک تصمیم گیری تکانشی چیست؟ مثال بزنید: پاسخ: تصمیم است که ناگانی با عجله بدون محاسبه و معمولاً با پشیمانی همراه است مثلاً تصمیم به رو کم کردن راننده مختلف هنگام رانندگی (معمولاً بیشتر قتل های اتفاقی از این دسته است).

۱۴- منظور از سبک تصمیم گیری احساسی چیست؟ پاسخ: تصمیم گیری است که بر ملاک عواطف و هیجانات زود گذر است مثلاً تصمیم به ازدواج با فردی که در خیابان با یک لبخند با او آشنا شده باشد.

۱۵- منظور از سبک تصمیم گیری وابسته چیست؟ پاسخ: تصمیمی که کورکورانه تابع دیگران است مثلاً انتخاب رشته بر اساس اینکه دوستانمان هم این رشته را انتخاب کرد.

۱۶- منظور از سبک تصمیم گیری اجتنابی چیست؟ پاسخ: وقتی فرد در انتخاب تصمیم و اجرای آن امروز و فردا می کند و زمان مناسب را از دست می دهد و شکل بیشتر می شود مثلاً رفتار دوستان را شایسته نمی دانیم و باید به او تذکر دهیم ولی تذکر را به امروز و فردا می اندازیم.

۱۷- منظور از سبک زندگی منطقی یا عقلانی چیست؟ پاسخ: این تصمیم گیری بر مبنای اندیشیدن است با عجله و احساس و.... این تصمیم گیری قاعده مند، منظم، طبق قانون و پله پله است و پس از بررسی همه ی راه های ممکن انجام می شود. مثلاً انتخاب رشته ای که پس از مشورت با والدین، مشاوره، معلمان و تست های مختلف است.

۱۸- برای رسیدن به نتایج مطلوب یک تصمیم گیری منطقی چه مراحل باید طی شود؟ پاسخ: ۱- شناسایی و تعریف تصمیم مورد نظر. ۲- شناسایی انتخاب ها و اولویت ها. ۳- ویژگی های هر اولویت مشخص شود. ۴- نتایج هر اولویت مشخص شود. ۵- بهترین اولویت اجرا شود. ۶- به اجرای اولویت پایبندی باشد. ۷- پیامد اجرای اولویت بررسی شود.

۱۹- منظور از سوگیری چیست؟ پاسخ: زمانی که فرد از اطلاعاتی استفاده کند که دیدگاهش را تأیید می کند مثلاً حاضر نباشد اشتباه همشهریانش را ببیند و رفتار آن هارا توجیه می کند.

۲۰- در تصمیم گیری چه موانعی ممکن است وجود داشته باشد؟ پاسخ: ۱- اعتماد افراطی: در این حالت فرد به قضاوت ها و تصمیم های خود بیشتر از حد اعتماد دارد. مثلاً دانش آموز زرنگی که روش مطالعه خود را بهترین می داند. ۲- اعتماد به نفس پایین و دست کم گرفتن خود (ترس از تصمیم های مهم). ۳- کنترل نکردن هیجانات که موجب می شود فرد با واکنش هیجانی و عاطفی زود گذر رفتار کند. (مثلاً فردی که جوگیر می شود و تصمیم می گیرد)

۲۱- ناتوانی در تصمیم گیری چه پیامدهایی به دنبال دارد؟ پاسخ: موجب ایجاد حالت ناخوشایندی می شود که فرد در ناتوانی تصمیم گیری با آن روبه رو می شود که به آن تعارض می گویند و بهداشت روانی فرد را به خطر می اندازد و ناکامی که حاصل ناتوانی در مهارت حل مسئله است.

۲۲- انواع تعارض را با مثال توضیح دهید. پاسخ: ۱- تعارض گرایش-گرایش: فرد بین دو انتخاب مثبت قرار می گیرد مثلاً به سینما برود یا به تماشای مسابقه ی فوتبال. ۲- تعارض اجتناب-اجتناب: انتخاب بین دو تصمیمی که هر دو ناراحت کننده اند. مثلاً انتخاب آمپول یا تحمل گلو درد.

۳- تعارض گرایش-اجتناب: قرار گرفتن بین انتخاب مثبت و منفی مثلاً قبولی در دانشگاه مطرح و دور شدن از خانواده.

۲۳- قرار گرفتن پی در پی در معرض تعارض ها چه پیامدهایی دارد؟ پاسخ: آسیب های روانی و جسمانی.

۲۴- برای اینکه بهترین تصمیم را داشته باشیم چه راهکارهایی توصیه می کنید؟ پاسخ: ۱- تصمیم گرفته شده دقیق و شفاف باشد. ۲- برای تصمیم گیری از سبک تصمیم گیری منطقی استفاده کنیم نه دیگر سبک ها. ۳- در تصمیم گیری های پیچیده و مهم از زوش های کوتاه میان بر استفاده کنیم. ۴- موقعیت های پر خطر را بشناسیم.

۲۵- تعدادی از رفتار های پر خطر و تصمیم های شتاب زده را بنویسید. پاسخ: اعتیاد، رانندگی پر سرعت، تصادف، خشونت، بزهکاری، ایدز، خود کشی، رفتن به خانه ی غریب، صحبت کردن با افراد غریبه، راه دادن غریبه به منزل، سوار ماشین غریبه شدن و اعتماد زیاد به دیگران