



۵۳ اصل

تصمیم گیری

نویسنده

رابرت گانتز

مترجم

محمدرضا شعبانعلی

فهرست مطالب

۱۱	قبل از تصمیم‌های مهم، کمی بخوابید	اصل ۱
۱۵	آزاد بودن ذهن و تمرکز، کمک بزرگی برای تصمیم‌گیری است	اصل ۲
۱۹	از مشکل فاصله بگیرید	اصل ۳
۲۳	از دنیای واقعی فاصله نگیرید	اصل ۴
۲۷	از یک فرایند سیستماتیک استفاده کنید	اصل ۵
۳۱	شیوه تصمیم‌گیری خود را بشناسید	اصل ۶
۳۵	برای اینکه تصمیم‌گیرنده خوبی شوید باید تصمیم‌های اشتباه بسیاری بگیرید	اصل ۷
۳۹	از اشتباه‌های خود درس بگیرید	اصل ۸
۴۳	آموزش در آستانه خطر!	اصل ۹
۴۷	از تصمیم‌گیری‌های دیگران درس بگیرید	اصل ۱۰
۵۱	نتایج حاصل از تصمیم‌گیری‌ها، معیار خوبی برای قضاوت در مورد آنها نیستند	اصل ۱۱
۵۵	برای برگشت از قطب هم فکری بکنید!	اصل ۱۲
۵۹	«دامهای تصمیم‌گیری» را بشناسید	اصل ۱۳
۶۳	درباره «از دست دادن» و «به دست آوردن»	اصل ۱۴
۶۷	گاهی یک گول را نمی‌بینیم!	اصل ۱۵
۷۱	فقط چیزی را می‌بینید که در پی آن هستید	اصل ۱۶
۷۵	استعداد و توانایی شما، آن‌قدر هم که فکر می‌کنید زیاد نیست!	اصل ۱۷
۷۹	نگاه شما به دنیا، بستگی به این دارد که از کدام سیاره آمده باشید	اصل ۱۸
۸۳	چارچوب فکری خود را به مسئله تحمیل نکنید	اصل ۱۹
۸۷	م تفاوت بودن همیشه مزیت نیست	اصل ۲۰
۹۱	عصاره دانسته‌هایتان را استخراج کرده و بر اساس آن عمل کنید	اصل ۲۱
۹۵	تصمیم‌های شما، تصاویر منفرد نیستند؛ بلکه همچون فیلم هستند.	اصل ۲۲
۹۹	شما در یک جزیره منفرد تصمیم نمی‌گیرید	اصل ۲۳
۱۰۳	در مسیر جاده مورد نظرتان، یک شهر بسازید	اصل ۲۴
۱۰۷	به سگ‌هایی که پارس نمی‌کنند هم توجه کنید!	اصل ۲۵
۱۱۱	«واقعیت‌ها»، «واقعیت محض» نیستند	اصل ۲۶

- ۱۱۳ اصل ۲۷ قدرت شهود را فراموش نکنید
- ۱۱۷ اصل ۲۸ «تصمیم غلط» بهتر از «تصمیم نگرفتن» است
- ۱۲۱ اصل ۲۹ ۸۰ درصد (حتی کمتر) اطلاعات مورد نیاز را فراهم کنید و دست به اقدام بزنید
- ۱۲۵ اصل ۳۰ تصمیم‌گیری همیشه با ریسک همراه است. این واقعیت را بپذیرید
- ۱۲۹ اصل ۳۱ تصمیم‌نگرفتن خود یک تصمیم است!
- ۱۳۳ اصل ۳۲ دو مغز، همیشه بهتر از یک مغز نیست!
- ۱۳۷ اصل ۳۳ از تعارض سازنده استفاده کنید!
- ۱۴۱ اصل ۳۴ انسانهایی تیزهوش‌تر از خودتان را در اطرافتان گرد آورید!
- ۱۴۵ اصل ۳۵ نقش‌های مربوط به تصمیم‌گیری را صریحاً تعیین کنید
- ۱۴۹ اصل ۳۶ خود را از زندان «دوگانگی» رها کنید
- ۱۵۳ اصل ۳۷ گاهی اوقات کمی «آدرنالین» هم خوب است
- ۱۵۷ اصل ۳۸ به تأثیر احساسات توجه داشته باشید
- ۱۶۱ اصل ۳۹ مراقب میان‌برهای جذاب باشید
- ۱۶۵ اصل ۴۰ کاری نکنید که دوست نداشته باشید دیگران آن را در روزنامه و اینترنت بخوانند
- ۱۶۹ اصل ۴۱ نمی‌توانید از نگاه تیزبین مردم بگریزید
- ۱۷۳ اصل ۴۲ برای اینکه بفهمید به کجا می‌روید، ببینید که در کجا ایستاده‌اید
- ۱۷۷ اصل ۴۳ اجازه ندهید قدرت و خودخواهی، شما را از اقدام صحیح باز دارد
- ۱۸۱ اصل ۴۴ هزینه‌های شکست را کاهش دهید
- ۱۸۵ اصل ۴۵ تصمیم‌های بزرگ را به تعدادی تصمیم کوچک تفکیک کنید
- ۱۸۹ اصل ۴۶ آچار و پیچ‌گوشی‌ها را برداشته‌اید؟
- ۱۹۳ اصل ۴۷ نگاه‌تان باید به افق‌های دور باشد
- ۱۹۷ اصل ۴۸ اگر با اعتقاد کامل تصمیم بگیرید، تصمیم‌تان به واقعیت بدل می‌شود
- ۲۰۱ اصل ۴۹ کمی حس شوخ‌طبعی داشته باشید
- ۲۰۵ اصل ۵۰ با هر تصمیمی، چیزهای زیادی را از دست می‌دهید...
- ۲۰۷ اصل ۵۱ توانایی‌های فکری خود را توسعه دهید...
- ۲۱۱ اصل ۵۲ نسبت به تصمیم خود متعصب نباشید
- ۲۱۵ اصل ۵۳ به گذشته خیره نشوید!

اصل



قبل از تصمیم‌های مهم، کمی بخوابید

ممکن است توصیه به خوابیدن کافی قبل از تصمیم‌گیری‌های مهم، کمی شبیه نصیحت‌های مادر بزرگها به نظر برسد؛ ولی واقعیت این است که محققان زیادی، این نصیحت مادر بزرگانه را تأیید کرده‌اند. مطالعات نشان داده است دانش‌آموزانی که قبل از امتحان به اندازه کافی می‌خوانند، حتی اگر به اندازه بقیه درس نخوانده باشند، در نهایت به نمرات بهتری دست می‌یابند. یکی از دوستان من در دوران دانشگاه، همواره با پناه بردن به داروهای مختلف، می‌کوشید تا کمی از خواب خود بکاهد و بیشتر درس بخواند. این قرصها مثل نقل و نبات همیشه در جیب او بود و در هر فرصتی آنها را به ما هم تعارف می‌کرد. اما من فکر می‌کنم اگر او به جای این کارها، شب قبل از امتحان کمی بیشتر می‌خوابید و صبح کمی زودتر و بدون تنش در جلسه امتحان حاضر می‌شد، احتمالاً نتیجه بهتری می‌گرفت.

کم‌خوابی، می‌تواند به تصمیم‌گیریهای فاجعه‌آمیز بیانجامد. فاجعه اتمی که در ایالت پنسیلوانیای آمریکا روی داد، در شیفت شب به وقوع پیوست. برخی از مدیران پروژه چلنجر، که در آخرین لحظات تصمیم به پرتاب آن گرفتند و فاجعه بزرگ سقوط چلنجر را رقم زدند، در زمان اتخاذ این تصمیم بیش از ۷۲ ساعت نخوابیده بودند. مطالعات مسئولین راهها در آمریکا، نشان می‌دهد که یک چهارم تصادفات در بزرگراه‌ها، ناشی از خستگی و خواب‌آلودگی رانندگان است. پس از حدود ۲۲ ساعت بی‌خوابی، سیستم محرکه و ماهیچه‌های بدن، به گونه‌ای رفتار می‌کنند که گویی، الکل ۰.۸٪ خون انسان را فرا گرفته است. اگر در شرایطی قرار گرفته‌اید که باید از بین چند گزینه مختلف یکی را انتخاب کنید، این انتخاب را به زمانی که به اندازه کافی خوابیده‌اید، موکول کنید. اگر قرار است تصمیم مهمی بگیرید، تمام شب را با نگرانی در مورد آن تصمیم، بیدار نمانید. نظرات و فکرهای خود را یادداشت کنید و با آسودگی بخوابید. فردا صبح می‌توانید برای تصمیم‌گیری، دوباره به یادداشت‌های خود مراجعه کنید.

هیچ وقت تصمیم‌گیریهای مهم خود را در زمان خستگی، بی‌حوصلگی و خواب‌آلودگی انجام ندهید.

دکتر دیوید دینگز، رئیس دپارتمان خواب و کرونوبیولوژی و مسئول آزمایشگاه خواب‌آلودگی دانشگاه پنسیلوانیا، می‌گوید: «هیچ وقت تصمیم‌گیریهای مهم خود را در زمان خستگی، بی‌حوصلگی و خواب‌آلودگی انجام ندهید. این یک نوع خودکشی است! میزان توانایی شما در

تصمیم‌گیری، تابع ویژگی‌های فیزیولوژیک بدن شما است. در حالت خواب‌آلودگی، نمی‌توانید ذهن خود را به درستی به کار گیرید».

شاید بسیاری از ما بدانیم که خواب کافی، کمک مهمی برای تصمیم‌گیری است. اما در زندگی‌های امروزی که ۲۴ ساعت شبانه‌روز ما در ۷ روز هفته، با کار آمیخته شده، به سختی می‌توان چنین فرصتی را پیدا کرد. اگر بخواهیم عملی فکر کنیم، باید بپذیریم همیشه فرصت کافی برای خواب و استراحت فراهم نمی‌شود. اما به هر حال، چنین توجیهی برای تصمیم‌گیری اشتباه قابل قبول نیست. پس مجدداً تأکید می‌کنم که اگر خوب نخوابیده‌اید، تصمیم نگیرید! به میزان خستگی خود توجه کنید و تنها زمانی تصمیم‌گیری‌های مهم را انجام دهید که ذهن و بدنتان از آمادگی کافی برخوردار باشد. به یاد داشته باشید که بسیاری از فاجعه‌هایی که در دنیا به وقوع پیوسته است، ناشی از تصمیم‌گیری‌های مدیرانی بوده که در شرایط کمبود خواب، اقدام به اتخاذ تصمیم‌های مهم نموده‌اند.

خلاصه سخن این که در زمان تصمیم‌گیری‌های مهم، به وضعیت فیزیکی خود توجه داشته باشید. اگر خسته و بی‌جان هستید، مطمئن باشید که شرایط شما بر روی تصمیم‌تان اثر خواهد داشت. تا حد امکان، بکوشید در زمان تصمیم‌گیری سرحال و بانرژی باشید، چشم‌هایتان کاملاً باز باشد و با اطمینان تصمیم بگیرید.