



ЗБИРАЄМО
ІНФОРМАЦІЮ



ОБМІРКОВУЄМО
НАСЛІДКИ

ЗМІСТ:

ЗАМІСТЬ ВСТУПУ	...2
УХВАЛЕННЯ РІШЕННЯ – ПРИРОДНЕ ПРАВО ЛЮДИНИ	...4
МОЗКОВИЙ ШТУРМ ЯК СТРАТЕГІЯ УХВАЛЕННЯ РІШЕННЯ	...5
«ПРАВИЛО СВІТЛОФОРА»	...7
АЛГОРИТМ УХВАЛЕННЯ РІШЕННЯ	...9
КВАДРАТ ДЕКАРТА	...11
П'ЯТЬ ТИПІВ ОСОБИСТОСТІ: ЇХ ПОВЕДІНКА ПРИ УХВАЛЕННІ РІШЕНЬ	...14
ЯКУ РОЛЬ В УХВАЛЕННІ РІШЕНЬ ВІДІГРАЄ ТІЛО?	...17
ЯК КРАЩЕ УХВАЛЮВАТИ РІШЕННЯ?	...18
ІСТОРІЯ ДЛЯ РОЗДУМІВ	...19



ПРИЙМАЄМО
РІШЕННЯ



ЗАМІСТЬ ВСТУПУ

«Сім разів відміряй – один раз відріж»

Народна мудрість

Ухвалення рішення як проблема. Труднощі у ситуації вибору.

Увесь життєвий шлях складається з рішень та їх наслідків. Людина потрапляє в ситуацію вибору безліч разів протягом дня, місяця, року, життя. Є прості питання, над якими ми навіть не задумуємося, часто знаходимо відповідь автоматично. Не задумуючись ставимо будильник на певну (звичну) годину; не задумуючись слухаємо прогноз погоди і вирішуємо, що сьогодні вдягти; обираємо звичний шлях до роботи чи навчання тощо.

Є більш вагомі питання, над якими ми задумуємося, аналізуємо, перш ніж вирішити: дружити – не дружити, купити – не купити?

А є питання іще серйозніші, які потребують більшої уваги, тому що від розвитку ситуації багато залежить. Наприклад, від вибору закладу для навчання залежить подальша професія, місце роботи, достаток тощо. Пошук зручного та комфортного місця проживання – також важливе питання. Усім зрозуміло, що й вибір партнера – це дуже відповідальна справа, яка потребує виваженості. Людина сама створює своє життя, і на цьому шляху їй час від часу трапляються своєрідні точки невизначеності чи роздвоєння, які необхідно подолати, тобто обрати один єдиний варіант. Неможливо з повною визначеністю заздалегідь передбачати наслідки ухваленого рішення, тому відсутня гарантія його вірності. Але навіть якщо людина відмовиться від вибору, то дійсність сама «нав'яже» який-небудь варіант, причому його вигідність буде під великим питанням.



У процесі коливань, коли людина перебуває в стані невизначеності, вона вразлива набагато більше, ніж коли рішення ухвалене остаточно. У цей момент на нас з усіх боків хтось чи щось впливає: поради рідних і друзів, нагальна ситуація, події та багато іншого. Будь-який чинник може випадково змінити розстановку сил і схилити людину до певного вибору.

Труднощі, які виникають в ситуації вибору

- » Часто ухвалення рішення відбувається спонтанно, стихійно, що виключає вдумливий аналіз і правильний вибір.
- » Людина зазвичай обмірковує причинно-наслідкові зв'язки якогось одного, максимум двох варіантів, ігноруючи інші. Це зменшує вірогідність обрання найбільш правильного варіанта.
- » Люди часто починають радитися з рідними, друзями, знайомими, підсвідомо перекладаючи тягар відповідальності на інших.
- » Іноді людині доводиться ухвалювати рішення не тільки за себе, але і за когось, що накладає додаткову відповідальність. У такій ситуації важливо уникнути конфлікту.
- » Непростим моментом є розуміння всіх можливих критеріїв вибору.



УХВАЛЕННЯ РІШЕННЯ – ПРИРОДНЕ ПРАВО ЛЮДИНИ

В основі уміння ухвалювати рішення лежать твердження, наведені нижче.

🔒 У мене як у вільної людини є право вибору.

Вільною можна назвати ту людину, яка має можливість вибирати, як мінімум, з трьох варіантів дій, вчинків, поведінки, способу життя тощо.

🔒 Я маю право знати варіанти, з яких можу обрати.

Право вибору реалізоване в тому випадку, коли людина може ознайомитися з усіма без винятку варіантами. Ніхто не має права приховувати від людини той або інший варіант з будь-яких причин.

🔒 Я можу зробити правильний вибір, спираючись на детальну інформацію щодо кожного варіанта.

Правильний вибір можливий тоді, коли людина може детально проаналізувати кожний варіант, включаючи його позитивні й негативні наслідки. Не можна приховувати негативну інформацію. Людина повинна знати якомога більше – тільки максимально повна інформація та знання дозволяють зробити виважений вибір.

🔒 Я роблю свій вибір самостійно.

Володіння вичерпною інформацією дозволяє людині самостійно зробити вибір, який саме для неї є оптимальним, виправданим, правильним.

🔒 Я несу особисту відповідальність за свій вибір.

Принципова відмінність вільної відповідальної людини, яка зробила самостійний вибір з кількох можливих, полягає в тому, що вона готова нести особисту відповідальність за свій вибір і, у разі негативних або небажаних наслідків, за жодних обставин не перекладатиме цю відповідальність на інших.



МОЗКОВИЙ ШТУРМ ЯК СТРАТЕГІЯ УХВАЛЕННЯ РІШЕННЯ

Зазвичай у дитинстві у нас немає жодних проблем з ухваленням важливих рішень, оскільки про все піклуються дорослі. Проте з віком людині доводиться не тільки ухвалювати рішення самостійно, а й брати на себе відповідальність за їхні наслідки. Часом це дуже складно. Щоб зробити правильний вибір, важливо чітко усвідомлювати, хто і що впливає на цей вибір, знати ефективні методи ухвалення рішень.

Рішення, які не вимагають особливих роздумів, є *простими*. Ми вже згадували, як щодня люди ухвалюють десятки, сотні таких рішень. Тому їх називають *щоденними*.

Рішення, які можуть призвести до серйозних наслідків, називаються *складними*. Деякі з них, наприклад, на яку роботу влаштуватися, впливають на подальшу долю людини, їх називають *доленосними*. Такі питання потребують серйозного підходу з тим, щоб знайти найбільш оптимальне рішення.

Існує кілька стратегій, які за правильного використання можуть допомогти генерувати рішення. Незважаючи на те, що жодна окремо взята стратегія не може гарантувати універсальних рішень на всі випадки життя, вміння застосовувати ці стратегії додасть спрямованості та впевненості кожному з нас.

Американський хімік Лінус Паулінг одного разу сказав: *«Кращий спосіб мати хороші ідеї – це мати багато ідей»*. Отримати безліч ідей допоможе мозковий штурм. Уперше цей метод був запропонований Осборном (Osborn, 1963) як метод групового розв'язання задачі, але виявився корисним і для індивідуальної роботи над завданнями. Його метою є генерування якнайбільшої кількості рішень.

Призначення мозкового штурму – підштовхнути людей, зайнятих пошуком рішень, до висування неймовірних і фантастичних ідей. Усі ці ідеї вносяться в список, причому незалежно від того, наскільки безглуздими вони здаються. Принцип, закладений в основу цієї стратегії: чим більша кіль-

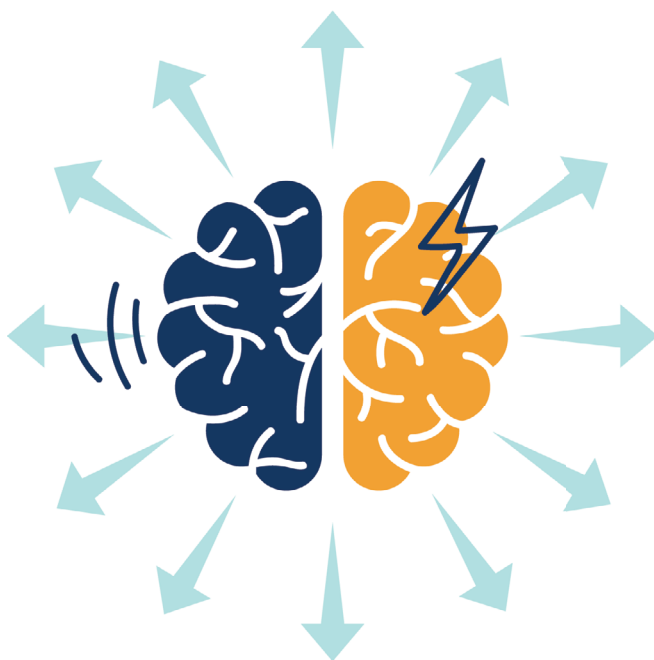


кість висловлених ідей, тим більша ймовірність, що принаймні одна з них виявиться вдалою. Щоб заохотити творчу силу уяви, правила цієї стратегії виключають будь-яку критику і висміювання ідей, навіть якщо вони абсолютно безглузді.

Ухвалення рішення про цінність ідей переноситься на наступну стадію мозкового штурму, на якій ці ідеї аналізують, класифікують, частково комбінують для вдосконалення. Мозковий штурм можна проводити як індивідуально, так і в маленькій чи великій групі людей. Після проведення мозкового штурму перелік має бути ретельно вивчений, щоб знайти рішення, не враховує усі обмеження – фінансові, часові, етичні.

Мозковий штурм може бути вдало застосований для вирішення сімейних питань за участі всіх членів родини (і дорослих, і дітей). До речі, часто саме діти зі своєю безпосередністю називають унікальні варіанти, які дійсно допомагають ухвалити рішення.

Кожна людина може використати цей механізм індивідуально, важливо лише записувати усі варіанти, інакше їх можна втратити.



«ПРАВИЛО СВІТЛОФОРА»

На ухвалення рішень впливає безліч чинників.

По-перше, це *внутрішні потреби*, цінності та вподобання людини. Важливо, щоб людина, яка хоче щось вирішити, чітко знала, чого хоче, що їй потрібно і що вона цінує.

По-друге, це *зовнішні чинники* – правила і закони, яких потрібно дотримуватись, очікування тих, хто нас оточує, інші зовнішні обставини життя людини.

Ще одна ефективна методика генерування рішень називається «*правило світлофора*» і складається з трьох кроків:

Крок 1. Зупинись! (Червоне світло)

Зупинитися важливо, щоб зрозуміти, чи можете ви ухвалити рішення негайно. Не дозволяйте іншим квапити вас: краще зачекати, ніж потім страждати від наслідків необдуманого рішення. Найгірші рішення люди ухвалюють у стані алкогольного або наркотичного сп'яніння, тому ухвалюйте рішення тільки на тверезу голову. Не приймайте важливих рішень під впливом сильних емоцій. Якщо нервуєте або відчуваєте злість, для початку потрібно заспокоїтися, а потім зосередитися над суттю проблеми.

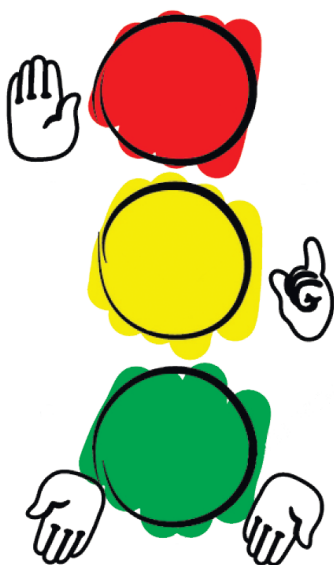
Крок 2. Подумай! (Жовте світло)

Перш ніж ухвалити рішення, зберіть усю потрібну інформацію і зверніться за порадою до тих, кому довіряєте. Розгляньте всі можливі варіанти свого вибору (але не менше трьох) і визначте «плюси» й «мінуси» кожного з них. Уявіть, як розвиватимуться події і що ви відчуватимете. Також поставте себе на місце людей, яких цей варіант стосується.



Крок 3. Вибери! (Зелене світло)

Зробивши вибір, візьміть на себе відповідальність за його наслідки. Це означає також готовність захищати своє рішення. Якщо ви впевнені у своїй правоті, зробити це буде не важко. Пам'ятайте, що ви маєте право і передумати. Якщо ви переконалися, що ваш вибір не найкращий, нема нічого поганого в тому, щоб визнати це і змінити своє рішення. Сприймайте негативний результат не як поразку, а як корисний досвід, який допоможе уникати помилок у майбутньому.



АЛГОРИТМ УХВАЛЕННЯ РІШЕННЯ

Отже, ми вже говорили про те, що вибір може бути різним, у тому числі помилковим чи ризикованим. Але можна навчитися робити виважений вибір або максимально до нього наблизитися. Адже вміння вирішувати подібне до вміння писати: для його опанування спочатку слід витратити час і докласти зусиль, але згодом цей процес (чи процедура) вже не буде здаватися складними завдяки засвоєному алгоритму (певній послідовності дій).

Це зовсім не означає, що усі рішення будуть ухвалені абсолютно вірно, але знання алгоритму ухвалення рішень може значно полегшити процес. До речі, він може стати в нагоді й при використанні «правила світлофора» (крок 2).

Ухвалення рішень – це процес розгляду та аналізу ситуації, який визначає послідовність дій для досягнення певної цілі. Алгоритм ухвалення рішень передбачає 5 етапів.

Перший: перш ніж ухвалювати рішення, потрібно усвідомити, що ситуація, в якій ви опинилися, вимагає цього від вас.

Другий: слід зібрати якомога більше інформації про все, що стосується ситуації. Це можуть бути спогади про те, як діяла за таких чи схожих обставин відома вам людина (судженням якої ви довіряєте) і що з того вийшло; що взагалі вам відомо про дану ситуацію. Якщо це не термінове рішення, то можна звернутися по допомогу до інших людей, знайти інформацію в різних джерелах. Якщо ж термінове – покладатися на внутрішній «мозковий штурм».

Третій: на основі отриманої інформації треба сформулювати всі можливі варіанти рішень.

Четвертий: на ньому вас очікує копітка праця. Але ця праця заради самого себе! Необхідно розглянути, які наслідки того чи іншого варіанта будуть для вас позитивними, а які негативними. І так щодо кожного варіанта.



Тільки після цього ми будемо в змозі зробити свій обміркований вибір.

П'ятий: ухвалити рішення.

Алгоритм ухвалення рішення схематично виглядає таким чином:



Важливо звернути увагу, що на всіх етапах ухвалення рішення особа, яка вирішує свою проблему, може просити про допомогу в оточення (друзів, родичів, знайомих). Але остаточне рішення людина приймає *винятково сама!*



«КВАДРАТ ДЕКАРТА»

Іще одним способом уникнути серйозних помилок при ухваленні рішень є застосування «квадрата Декарта».

Розглядаючи алгоритм ухвалення рішення, ми робили акцент на аналіз можливих варіантів вирішення проблеми. Квадрат Декарта прояснює наслідки ухваленого рішення.

Дуже часто, коли потрібно щось вирішити, ми зациклені на одному питанні: що буде, якщо це трапиться? «Квадрат Декарта» допоможе розглянути одну й ту саму ситуацію з чотирьох різних сторін.

Метод, запропонований знаменитим філософом і вченим Нового часу Рене Декартом, надзвичайно простий. Для його реалізації необхідно аркуш паперу розділити на чотири сектори. Після ретельного обмірковування всіх можливих варіантів, потрібно записати в кожному секторі наслідки, які з високою ймовірністю будуть мати місце.

«Квадрат Декарта» виглядає так:

Що станеться, якщо це станеться?	Що станеться, якщо це не станеться?
Що не станеться, якщо це станеться?	Що не станеться, якщо це не станеться?

Аналіз ситуації вибору в цій техніці передбачає правдиві відповіді на такі запитання:



0 Що станеться, якщо це станеться?

Питання ґрунтується на пошуку плюсів від реалізації бажаного. Вони слугуватимуть мотиваційною складовою ухвалення рішення.

0 Що станеться, якщо це **не** станеться?

Друге питання передбачає позначення позитивних моментів в разі, якщо рішення не буде ухвалене. Це ті переваги, які людина хотіла б зберегти.

0 Що **не** станеться, якщо це станеться?

При відповіді на це запитання стають зрозумілі мінуси від реалізації рішення. Це та ціна, яку доведеться сплатити за обраний варіант.

0 Що **не** станеться, якщо це **не** станеться?

Ця відповідь покаже мінуси від несхвалення рішення. На цьому етапі рекомендується максимально задіяти інтуїцію і відповідати якомога швидше.

Що необхідно враховувати, застосовуючи цю методику:

- » Відповіді в квадрат Декарта обов'язково вписувати. Це дозволить врахувати всі нюанси при ухваленні рішення.
- » Чим більше аргументів можна навести, тим більш виваженим і обґрунтованим стане вибір.
- » Особливо уважно слід заповнювати четвертий розділ квадрата. Свідомості складно сприймати подвійне заперечення, тому необхідно уважно формулювати фрази.
- » Позитивне рішення може бути прийняте, якщо плюси від реалізації рішення переважають мінуси.

Щоб краще зрозуміти, як працювати з цією методикою ухвалення рішення, наведемо конкретний приклад.

Приклад аналізу ситуації з допомогою квадрата Декарта.

Припустімо, ви молода людина, яка всерйоз планує переїзд в столицю з провінції для успішної самореалізації, але має сумніви, чи правильним є таке рішення, чи піде переїзд на користь. Отже, починаємо міркувати.



<p>Що станеться, якщо це станеться?</p> <p><i>Якщо я переїду в столицю, то...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> » Я зможу знайти високооплачувану перспективну роботу за фахом. » У мене вийде накопичити необхідну суму для придбання власного житла. » У мене з'являться нові друзі та знайомі. » Я буду кожні вихідні відвідувати різні заходи, концерти, музеї, виставки, парки тощо. 	<p>Що станеться, якщо це не станеться?</p> <p><i>Якщо я не переїду в столицю, то...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> » Я залишуся працювати в старому колективі й мені не доведеться звикати до нових колег. » Моє кар'єрне зростання зупиниться. » Я збережу спілкування зі своїми давніми друзями.
<p>Що не станеться, якщо це станеться?</p> <p><i>Якщо я переїду в столицю, то я не...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> » Я не зможу бачитися з рідними та старими друзями. » У мене не буде можливості насолоджуватися тишею провінційного містечка. » Я більше не буду жити в тісній квартирі родичів. » Я не зупинюся в професійній реалізації. 	<p>Що не станеться, якщо це не станеться?</p> <p><i>Якщо я не переїду в столицю, то я не...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> » Мені не доведеться звикати до стрімкого темпу столичного життя. » Не відбудеться значного зростання моєї заробітної платні. » У мене не збільшиться коло знайомих та друзів. » У мене не вийде підвищити кваліфікацію та домогтися самореалізації. » Мені не вдасться придбати власне житло.

Звичайно, квадрат Декарта, як і всі інші методики, не дає стовідсоткової гарантії вірного вибору. Людина – істота непередбачувана, тому завжди слід пам'ятати про похибки в інтелектуальних розрахунках. Однак ця техніка організовує розум людини, змушує впорядкувати звичайний стихійний розумовий процес. Вона дозволяє виділити основні критерії вибору та проаналізувати наслідки будь-якого рішення.



П'ЯТЬ ТИПІВ ОСОБИСТОСТІ: ПОВЕДІНКА ПРИ УХВАЛЕННІ РІШЕНЬ

Щоб допомогти кожному розібратися в собі та визначити, як ви звикли приймати рішення, наведемо опис п'яти типів особистості. А ви знайдіть в ньому себе!¹

«Важко ухвалити рішення й почати діяти»

Людина, яка ніяк не може ухвалити рішення й почати діяти. Ця людина запитує поради в кожного, хто готовий її вислухати, але в результаті все одно нічого не робить. Поради інших людей тільки ускладнюють ситуацію і ще більше заважають. Тому що ніхто й ніколи не може знати, що по-справжньому добре і правильно для іншої людини! Цей тип людей пропускає величезну кількість цікавих можливостей і відчуває себе нещасним від того, що нічого цікавого в житті не відбувається. Такі люди захоплюються або заздрять людям, які радіють життю, але вважають, що вони так не можуть! Такі люди не відчувають своєї влади, відповідальності та здатності творити, вони постійно шукають себе.

«Рішення ухвалюю, але не дотримуюся його»

Людина здатна ухвалити рішення, але в момент, коли потрібно починати діяти, вона легко піддається впливу інших людей. Для прикладу, ідеш в магазин за певною річчю, а повертаєшся зовсім не з тим, за чим ходив! Продавцю вдалося вплинути на людину і переконати купити щось інше. З людьми такого типу можуть відбуватися й інші речі. Наприклад, повер-

¹ Джерело: <https://nv.ua/ukr/style/blogs/jak-prijnati-rishennja-i-pochati-dijati-blog-kanadskogo-psihologa-665559.html>



нувшись додому після напруженого дня, людина вирішує прийняти душ і весь вечір відпочивати. Раптом дзвонить телефон і хтось говорить, що зараз загляне в гості. Наша людина не наважується відповісти: «Ні, не сьогодні, тому що я втомився і пообіцяв собі відпочити». Вона, швидше, відповість: «Звичайно, я чекаю». Такі люди часто зляться на себе самих: начебто і знають, чого хочуть, але не вміють «добитися» цього від себе і діють усупереч своїм потребам. У глибині душі вони не люблять себе так, як би вони цього хотіли.

«Одного разу... колись»

Людина, яка знає, чого вона хоче, і яка впевнена, що «одного разу» вона це зробить. «Колись я поїду звідси ...», «Одного разу я скажу йому, що я про нього думаю ...», «Одного разу я почну бігати ..., я схудну ..., я кину курити ..., я поїду подорожувати ...».

Такі люди, як правило, говорять в майбутньому часі («Я зроблю») або умовно («Мені б хотілося»). У такої людини часто присутній один або кілька страхів, які заважають їй зробити це прямо зараз. Такі люди не живуть сьогоднішнім, адже на них надто впливає їхнє минуле. І хоча вони пригнічують свої страхи, вони бояться знову пережити неприємний досвід. Як результат, ці люди постійно відкладають «на колись» те, що їм би хотілося зробити тепер.

«Я дію, але чи те я роблю?»

Людина, яка багато діє, але, як правило, робить не те, чого б їй хотілося. Така людина часто діє з почуття обов'язку, за звичкою, щоб сподобатися або принести задоволення іншим, тому що вона впевнена, що діяти – добре, а не діяти – погано. Така поведінка часто спостерігається у тих, хто боїться пропустити щось дуже важливе.

Людина займається усім, каже «так» усьому, що відбувається. Вона не дозволяє собі передати іншому розпочатий проект, навіть якщо розуміє, що він їй не цікавий і не потрібний. Така людина продовжує докладати зусиль, навіть якщо відчуває безглуздість ситуації. Також ці люди вважають себе єдиними, хто несе відповідальність за щастя всіх оточуючих. Людина постійно перебуває в русі, вона не зупиняється ні на мить, щоб запитати себе: чи справді те, що я роблю відповідає моїм потребам? Чи дійсно я цього хочу?



«Починаю і...не доводжу до завершення»

Є люди, які ухвалюють рішення і навіть починають діяти, але на півшляху припиняють розпочате. Часто це ознака того, що людина не вірить у себе, у свої можливості, вона впевнена, що не заслуговує бути щасливою. Часто вона відступає від задуманого за мить до досягнення мети.

Інколи така людина бере на себе зобов'язання, не проаналізувавши спочатку свої можливості. Переоцінюючи свої сили, вона не може завершити розпочате. Зрозуміло, що ця людина часто незадоволена собою. У неї зрештою опускаються руки, тому що досконалості вона ніколи не досягне. Часто така людина боїться осуду або критики. Зазвичай вона знаходить виправдання тому, що кидає розпочате, не завершивши.

Якщо ви не належите до жодної з цих категорій, ви, швидше за все, людина, яка знає, чого хоче, здатна ухвалити рішення і почати діяти.

А можливо, ви зарахували себе до якогось із описаних типів, чи навіть кількох одразу. Таке теж може бути. Важливо почати усвідомлювати свою поведінку і свої звички. Адже пізнаючи себе, вам буде простіше зрозуміти, що ви хочете зберегти, а що змінити у звичній поведінці.



ЯКУ РОЛЬ В УХВАЛЕННІ РІШЕНЬ ВІДІГРАЄ ТІЛО?²

Багато хто вважає, що в ухваленні рішень головну роль виконує мозок. Насправді тіло та його стан грають не меншу роль. Наприклад, відомо, що голод погано впливає на ухвалення рішень. І не тільки голод.

Якщо ми відчуваємо голод, спрагу або сексуальний потяг, то ці почуття впливають на різні ділянки нашого мозку. Ми відчуваємо бажання й підсвідомо хочемо отримати винагороду, а це може спровокувати більш імпульсивний і ризиковий вибір. Наприклад, дослідники зафіксували, що більш ризикові ставки в лотерею частіше відзначалися під час постів, а коли посту не було, люди ризикували значно рідше. Підтвердження цьому факту можна знайти в літературі про тварин. Будь-який хижак більш схильний до ризику, коли він голодний, і менше, коли він ситий.

Як не дивно, але повний сечовий міхур допомагає нам зробити кращий вибір. Адже так само як і почуття, фізичні бажання можуть вплинути на наш вибір. Тут вирішальну роль відіграє самовладання. В університеті Твенте в Нідерландах дослідили, як фізичні бажання впливають на наш вибір. Дослідники виявили вплив повного сечового міхура на ухвалення рішень. Виявляється, при повному сечовому міхурі, коли ми стримуємо своє бажання звільнити його, з'являється самовладання, особливо якщо потрібно прийняти якесь рішення. У цей момент ми схильні вибирати варіанти з низьким рівнем ризику, уникаємо імпульсних рішень, тому що в цей момент управляємо собою не тільки морально, а й фізично.

Для ухвалення рішення важлива кількість кисню. Ми всі знаємо, що рослини в офісі сприяють збільшенню продуктивності та поліпшенню стану здоров'я. Виявляється, що не менш важлива й гарна вентиляція. Наприклад, рослинам свіже повітря потрібне не менше, ніж вода. Науково доведено, що велика концентрація двоокису вуглецю (CO₂) в погано провітрюваному приміщенні згубно позначається на інтелектуальних здібностях співробітників.

² Джерело: garmonya.in.ua/factory-yaki-shhodnya-vplyvayut-na-nashi-rishennya



ЯК КРАЩЕ УХВАЛЮВАТИ РІШЕННЯ?

Спираючись на все зазначене вище, позначимо, як приходити до оптимальних і обґрунтованих рішень.

1. *Ранок – це найкращий час для ухвалення рішень.* Не дарма у народі кажуть, що ранок мудріший за вечір. Якщо ж так сталося, що важливе рішення потрібно ухвалити в другій половині дня, то спробуйте подрімати або хоча б відпочити перед цим. Ваш мозок повинен відновитися.
2. *Спочатку поїжте.* Усі ми знаємо, що не можна йти в продуктовий магазин на голодний шлунок – покупки будуть непередбачувані. Те саме стосується і рішень. Не варто приймати жодних серйозних рішень, коли голодні.
3. *Проаналізуйте усі варіанти вибору та скоротіть їх до мінімуму.* Ви можете допомогти мозку тим, що позбавите його від додаткових навантажень, відсікаючи всі зайві деталі. Скоротіть вибір до мінімуму – і вам буде легше ухвалити остаточне рішення.
4. *Відкрийте вікна.* Свіже повітря у будинку або на робочому місці дійсно важливе для всіх пізнавальних функцій, а не тільки для ухвалення рішень. Рослини в навколишньому просторі, безумовно, допоможуть, але треба намагатися, щоб у приміщенні циркулювало чисте повітря, особливо там, де відбувається інтенсивний рух і де багато людей.
5. *Використовуйте іноземну мову,* особливо коли хочете захистити себе від небажаних рішень або емоційних стратегій. Спробуйте пояснити собі ситуацію і варіанти її розв'язання іноземною мовою, і побачите, наскільки по-різному буде звучати інформація.



ІСТОРІЯ ДЛЯ РОЗДУМІВ

Хочеться, аби кожен зрозумів, що який би метод ухвалення рішень ви не обрали, головне, щоб процес був щирим! Не намагайтеся когось перехитрити, адже часто це погано закінчується для вас самих. Будьте чесними з собою та оточенням!

Наостанок до вашої уваги історія для роздумів. Висновки кожен робить сам.

«Хто кого перехитрив або чиє рішення мудріше?»

У XIX столітті в Лондоні жив купець, який заборгував лихвареві велику суму грошей. Термін сплати наближався, купець не міг розплатитися, йому загрожували ганьба та в'язниця. Користуючись ситуацією, старий і потворний лихвар запропонував пробачити борг, якщо купець віддасть йому за дружину свою юну доньку. Батько з дочкою жажналися. Побачивши це, лихвар запропонував кинути жереб: він покладе в порожній гаманець два камінчики, чорний і білий, а дівчина наосліп витягне один із них. Якщо витягне білий – вона залишиться з батьком, а той із прощеним боргом. Якщо чорний – стане дружиною лихваря. Батько й донька були змушені погодитися на цю пропозицію.

Дівчина встигла помітити, що лихвар поклав до гаманця два чорні камінчики. Тоді вона витягла камінчик, і, не глянувши на нього, ніби випадково впустила його на доріжку, де він загубився серед інших. «Яка прикрість! – вигукнула дівчина. – Та цьому можна легко зарадити: подивімось, якого кольору камінчик залишився, і тоді дізнаємось, який витягла я». Оскільки в гаманці залишився камінчик чорного кольору, отже, дівчина витягла білий камінчик і звільнила батька від боргу! Не міг же лихвар зізнатися у шахрайстві при свідках...





Проект «Благодійна допомога ВПО та найбільш вразливим родинам, які постраждали внаслідок конфлікту в Україні» впроваджують Diakonie Katastrophenhilfe та ВБО «Український фонд «Благополуччя дітей» за фінансування Міністерства закордонних справ Німеччини.

AA Ref.: S 09-60-321.50 UKR 02/17
Project #: K-UKR-2017-9001