

Как научиться принимать решения

Нам всё время приходится принимать решения: что приготовить на завтрак, какой маршрут выбрать, где жить, какую профессию получить. Если выбор касается всей жизни или нашего будущего, мы можем откладывать решение до бесконечности из страха ошибиться. Рассказываем о принципах и техниках, которые облегчают процесс принятия решения и помогают сделать выбор в конкретной ситуации.

Общие принципы

Относитесь к выбору с лёгкостью

Нам трудно принимать решение, если мы относимся к нему слишком серьёзно, боимся возможной ответственности или последствий. Философ Рут Чан, обучающая людей принципам принятия решений, утверждает: чтобы избавиться от этого страха, нужно осознать — трудный выбор необязательно связан с самыми ответственными моментами в жизни. Выбрать, что есть на завтрак не менее сложно, чем решить, на какое направление поступать в вуз.

Например, у вас есть овсяная каша или шоколадный пончик. Первое полезнее, второе — вкуснее, очевидного решения нет, а значит, это трудный выбор. Тем не менее вы справляетесь с подобными решениями каждый день, а значит, способны делать и более серьёзный выбор, если перестаете бояться и переживать из-за ответственности или последствий.

Опирайтесь на ценности

Принимая решения, недостаточно ориентироваться на объективные категории, которые можно взвесить, оценить, измерить. Не менее важно учитывать свои ценности и желания. Например, вы не можете выбрать, кем стать, художником или юристом. Вам нравится рисовать, но все говорят: этим на жизнь не заработаешь, а вот юрист — высокооплачиваемая и престижная профессия. Если бы значение имело только это, выбор был бы очевиден, но обычно это не так. Учитывайте ваши внутренние ощущения: что больше нравится и подходит. Если вам важно выразить себя, создавать прекрасное и творить в одиночестве, тишине и покое, работа юристом принесёт вам деньги, но не сделает счастливым.

Доверяйте интуиции

Порой обе альтернативы кажутся абсолютно одинаковыми, плюсы и минусы каждого решения уравновешивают друг друга. В этом случае попробуйте довериться интуиции. Интуиция — не мистический дар, а способность нашего мозга принимать решения в обход сознания, анализируя даже те факты, которые от него ускользают. Если не можете сделать выбор, прислушайтесь к себе. Какие ощущения возникают в теле, когда вы думаете о том или ином варианте: напряжение или расслабление? Представьте в подробностях, как изменится ваша жизнь после сделанного выбора. Какие эмоции пробуждает эта картина: удовольствие, радость или сомнение, тревогу? Выбирайте вариант, который не вызывает психологического или физического дискомфорта.

Не перекладывайте ответственность на других

Чем больше у вас опыт принятия самостоятельных решений, тем проще это даётся. Даже если возраст пока позволяет вам переложить решение на учителей или родителей, не поддавайтесь этому соблазну. Советуйтесь со взрослыми, собирайте разные мнения, но окончательный выбор делайте самостоятельно, взвесив все за и против.

Шаги принятия решения

Делая выбор, действуйте по определённому алгоритму. Это поможет сориентироваться в ситуации и ничего не упустить.

Шаг 1. Изучите вопрос

Не спешите принимать решение, если не владеете всей информацией. Например, перед поступлением полезно изучить, какие направления есть в вузах вашего города, какие экзамены туда сдавать, каковы проходные баллы и сколько стоит платное обучение. Собрав максимум информации, вы сможете увидеть ситуацию целиком и оценить перспективы.

Шаг 2. Придумайте больше вариантов

Не останавливайтесь на одном или двух. Как ни странно, принимать решение проще, если выбирать из нескольких подходящих альтернатив. Например, вы

выбираете, кем быть. Если вам одинаково нравится сразу три или четыре профессии, делать выбор не так страшно, ведь в каждом варианте есть свои плюсы. С поступлением в вуз ещё проще — вы можете подать документы на все направления, которые вас устраивают, и отложить решение до результатов поступления, а затем выбрать из оставшихся вариантов.

Шаг 3. Взвесьте риски

Исключите варианты, которые ведут к рискованным последствиям. Не стоит подавать документы лишь в тот вуз, где прошлогодний проходной балл значительно выше ваших суммарных баллов ЕГЭ — вероятность остаться «за бортом» слишком велика.

Шаг 4. Оцените плюсы и минусы

Для этого используйте матрицу для анализа решений — Decision Matrix Analysis. Эта методика помогает оценивать положительные и отрицательные стороны вопроса.

Занесите в строки таблицы варианты, из которых надо сделать выбор, а в столбцы — факторы для оценки. Затем оцените их по шкале от 0 (плохо) до 5 (очень хорошо). Суммируйте баллы, и вы увидите, какие варианты выгоднее по объективным параметрам. Чтобы выбрать из них, подключите ценности. Например, в таблице два первых вуза явно лидируют по очкам, осталось решить, что для вас важнее — удобное расположение или низкие проходные баллы.

Вуз	Много бюджетных мест	Проходные баллы	Удобно ли добираться	Есть ли общежитие	Нужные предметы и специализация	Итого
Вуз 1	5	2	3	5	2	17
Вуз 2	3	5	0	4	5	17
Вуз 3	2	4	5	0	3	14
Вуз 4	2	1	5	0	4	12

Таблица «На какой юридический факультет поступать»

Техники быстрого принятия решения

Если решение надо принимать срочно, прислушаться к себе не получается, а проводить детальный анализ нет времени, используйте простые техники, облегчающие выбор.

- **«7 ВДОХОВ»**

Методика самураев: они принимали решение за семь вдохов. Сделайте семь глубоких вдохов, одновременно думая о проблеме. Если вам не удалось определиться, что делать, значит, момент для принятия решения неподходящий или не хватает информации для оценки всех факторов.

- **«10/10/10» (10 минут, 10 месяцев, 10 лет)**

Оцените, какое значение для вас будет иметь тот или иной вариант через 10 минут, 10 месяцев или 10 лет. Взгляд на проблему с этой дистанции поможет успокоиться и принять верное решение.

- **«Самый неудачный вариант»**

Выберите самый неудачный вариант из списка и вычеркните его. Так же поступите с оставшимися альтернативами. В итоге останется решение, которое сейчас наиболее оптимально.

Не бойтесь тренироваться в принятии решений, и вы поймёте, что всё не так сложно. Какой бы вариант вы ни выбрали, только вам решать, верным он оказался или нет. И даже если нет, не переживайте — ошибки всегда можно исправить.