

הבחירות שלנו

מי מנהל את חייו? האם הפחדים מנהלים אותך?

כיצד מתקבלות ההחלטות החשובות בחייו ובקריירה שלך?

מאמר זה יעסוק בבחירות שלנו: עד כמה הן מודעות? מהם הגורמים המשפיעים עלינו בקבלת ההחלטות? מה הקשר בין ההחלטות שאנו מקבלים והאחריות שאנו לוקחים על התוצאות?

כל יום אנחנו בוחרים ומקבלים החלטות, החל מהבגדים שאנו בוחרים ללבוש, הבחירה שלנו לנסוע ברכב פרטי או בתחבורה ציבורית, באיזה ערוץ טלוויזיה לצפות? אנחנו מקבלים גם החלטות מורכבות יותר: איזה חינוך להעניק לילדנו? מי יהיו השותפים העסקיים שלנו ועוד.

קבלת החלטות היא תהליך של מציאת הפתרון הטוב ביותר, ויש האומרים הפתרון הפחות גרוע. לפעמים הבחירה שלנו היא מתוך כורח, בבחינת "הרע במיעוטו". קיימות תאוריות המתייחסות לתהליך קבלת החלטות באמצעות נוסחאות מתמטיות המייצרות חישוב סטטיסטי, אולם חשוב שנזכור כי בכל תהליך בו מעורבים אנשים, קיימים רגשות ותפיסות עולם שונות ולכן תהליך קבלת החלטות הוא סובייקטיבי.

לכל החלטה שאנו מקבלים יש משמעות ואנו נאלצים להתמודד עם התוצאות שלה. יש אנשים, שהחשש מתוצאות ההחלטות שלהם משתק אותם, הם נמנעים מלקבל החלטות ומטילים את המלאכה על האנשים הקרובים אליהם והסובבים אותם. לעומם, רובנו, מנהלים אורח חיים דינאמי ואקטיבי, ומעדיפים לבחור בעצמנו תוך שאנו מקבלים את ההחלטות המתאימות לנו, כלומר, יכול להיווצר מצב בו בתנאים זהים מקבלי החלטות יקבלו החלטות שונות.

לתהליך קבלת החלטות יש משמעות נוספת – לקיחת אחריות על החיים שלנו, ניווט של חיינו למקומות אליהם אנו שואפים ומעוניינים להגיע. חשוב שנשאל את עצמנו: האם אני בוחר ורוצה או עושה משהו כי אני מוכרח וחייב. התשובה לשאלה זו תיתן לנו מענה על מידת השליטה שלנו על חיינו, בשני פרמטרים:

1. איכות החיים שלי.

2. מידת לקיחת האחריות שלי על חיי.

נשאלת השאלה, מהם הגורמים המשפיעים על הבחירות שלנו?

מחקרים מראים כי הכוחות המשפיעים על בחירת האדם שונים ומגוונים:

יש המייחסים את הבחירות שלנו לצורך שלנו למילא צורך או דחף. תאוריות אלו מתבססות על תאוריות התנהגותיות המסבירות את המוטיבציה שלנו כתלויה במילוי צרכים, לדוגמא: רעב, צמא, צורך בקשר, כישרונות.

תאוריה אחרת מתייחסת **להתנסות האישית** של האדם. לפי תאוריה זו כל החוויות והאירועים שהאדם עובר במהלך חייו משאירים בו את חותמם, ולפיכך מגוון החוויות שאדם חווה ישפיעו על האופן בו יקבל החלטה.

יש המייחסים לסביבה חברתית כגורם המשפיעה על החלטותיו ובחירותיו. גישה זו מייחסת חשיבות לגורמים חיצוניים. לפי גישה זו לסביבה בה חי ומתפתח האדם יש השפעה על אמונותיו, דעותיו והשקפותיו כמו: משפחה, קבוצת השווים, מסגרת חינוכית, קהילה, אמצעי תקשורת.

התנהגות ובחירות בני האדם מושפעת משילוב בין כל הכוחות הללו. לפיכך, כדי להבין את התנהגות האדם יש להכיר **במורכבות** העומדת מאחורי כל התנהגות.

בתהליך קבלת החלטות, התבוננות פנימית הינה כלי חשוב ומשמעותי, בדרך לקבלת אחריות על הבחירות שלנו.

התבוננות פנימית היא היכולת המיוחדת את האדם להתבונן מהצד על התנהגותו ותגובותיו במקביל ליצור דפוס התנהגות אלו. בהתבוננות פנימית, חלק מעצמנו מתנתק ומתבונן על המתרחש, ממעוף הציפור. התבוננות פנימית דומה להרכבת משקפיים עם עדשה מגדילה, המאפשרת לראות גופים ותהליכים, שלא ניתן לזהותם בעיון בלתי מזויינת.

היכולת להתבונן על אירועים "ממעוף הציפור", מקנה לנו יכולת לראות את האירוע בפרופורציות הראויות ובכך מאפשרת לנו לקבל החלטה בשיקול דעת, במתינות ולא מתוך פזיזות.

חשוב לזכור כי התבוננות פנימית מהווה כלי לבחינה עצמית וקבלת החלטות כחלק מלקיחת אחריות אישית והתמודדות עם מציאות ולא כלי להלקאה עצמית!

"עשרה ציירים ציירו את העץ. כל אחד והעץ שלו, כל אחד והאמת שלו."

(ורד מוסינזון)