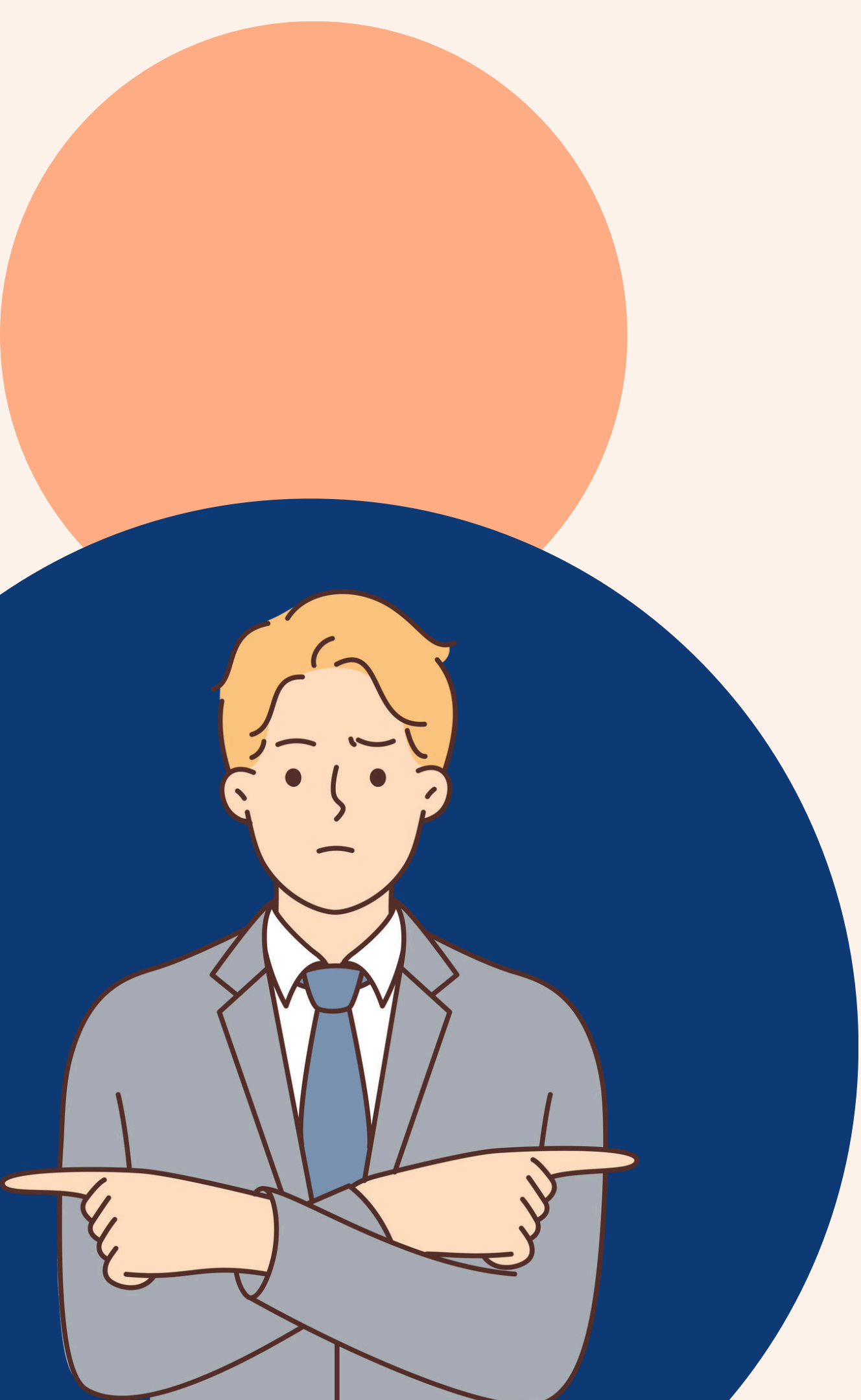


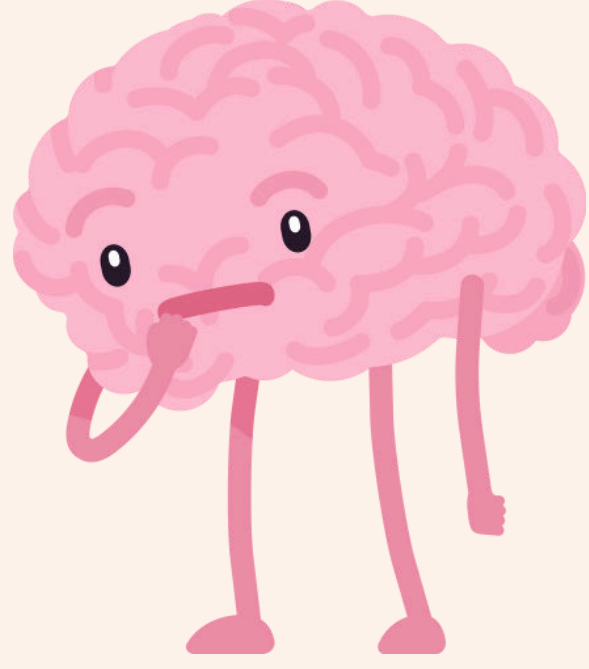
# KARAR VERME BECERİSİ





Gün içinde ne kadar çok karar verdiğinizi düşündünüz mü hiç?

Sabah okula gitmek için yataktan kalkmak ya da kalkmamak, ne giyeceğinize karar vermek, gün içinde ne yiyeceğinize karar vermek, ders çalışmak ya da çalışmamak, akşam televizyon izlemek ya da müzik dinlemek...



Bazı insanlar günlük yaşamında karar vermeyi gerektiren bir durumla karşılaştığında kolayca karar veremez. Ne yiyeceğini, ne giyeceğini, nereye gideceğini saatlerce (bazen de günlerce) düşünür.

# ÖZGÜVEN

Karar vermek, öncelikle özgüven gerektirir. Özgüveni yüksek kişiler daha kolay karar verirler. Sağlıklı bir özgüvene sahip kişiler yeterince bilgi sahibi olmadıkları durumlarda konuyu başkasına danışmaktan hiçbir rahatsızlık duymazlar.

Sağlıksız ya da şişirilmiş bir özgüvene sahip kişiler çoğu zaman çok kolay karar verirler. Bilgi sahibi olmadıkları bir konuda bile araştırmaya ya da bilgi edinmeye gerek duymadan kolayca bir karara varabilir, başkalarından görüş alma ihtiyacı duymazlar. Aldıkları kararın en doğru karar olduğunu düşünürler.

Kendilerinin en doğruyu bildiklerine inandıkları için vardıkları kararın doğruluğunun tartışılmasına katlanamazlar.



## ÇEKİNGENLİK/UTANGAÇLIK

Çekingen ve utangaç kişilerin kararsız kalmalarının en önemli nedeni verdikleri karar nedeniyle başkalarının gözünde değerinin düşeceği endişesidir. Verdiği kararın beğenilmeyebileceğini, eleştirilebileceğini, yanlış anlaşılabilceğini ve tepki görebileceklerini düşünerek endişelenirler. Çekingen kişiler için diğer bir önemli sorun da verdiği kararı nasıl açıklayacağı ve uygulayacağıdır. Özellikle başkalarını etkileyecek bir durum söz konusu olduğunda çekingen kişiler karar vermede daha çok zorlanmaktadırlar.



# HATA YAPMA KORKUSU

Karar vermek bir yanıyla seçim yapmadır. Yerine göre de bir risk almadır. Yaptığı seçimin hata olabileceğini düşünmek birçok insanı kararsız bırakır. Hata yapma korkusu yaşayanlar hata yaparsa kendisinin kaybedebileceklerini ya da diğer insanların olası tepkilerini düşünür ve bunları abartırlar.



# PERFECT

## MÜKEMMELİYETÇİLİK

Kararsızlık yaşanmasına neden olan en önemli etmenlerden birisi de sonu olmayan mükemmeliyetçiliktir. Böyle bir mükemmeliyetçilikte kişi ne yaparsa yapsın, ne kadar uğraşırsa uğraşsın mükemmele ulaşamadığını düşünür. Her yaptığında ve her yapılanda eksik bir şeyler bulur. Ayrıntılarla uğraşmaktan, ayrıntılara takılıp kalmaktan belli bir sonuca varamaz. En iyiyi, en güzeli, en mükemmeli yapmaya çalışırken karar veremezler.



## BAĞIMLILIK

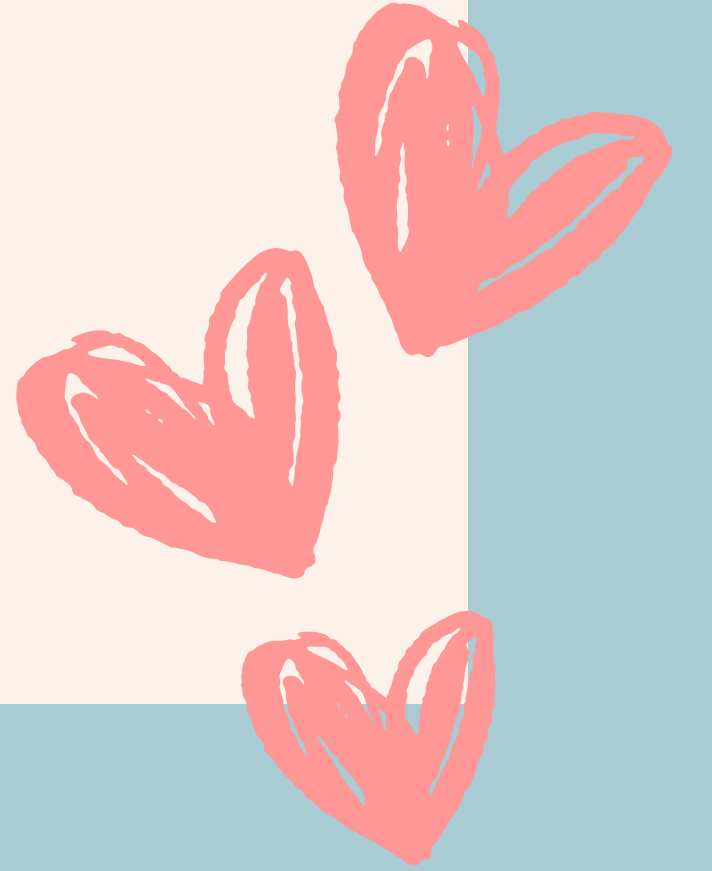
Kendi başına karar veremeyen ve kendi adına başkasının karar vermesini bekleyen bağımlı kişilik yapısına sahip kişiler, her konuda kendi adına başkasının karar vermesini isterler. Onların bu beklentileri dışarıdan kararsızlık gibi görünebilir.





## KARŞISINDAKİNİN SEVGİSİNİ KAYBETME KORKUSU

Karşısındaki insanın sevgi ve ilgisini kaybetmemek uğraşısında olan insanlar bir yandan kendi isteklerini, bir yandan karşıdakinin isteklerini düşünürken kararsız kalabilirler. Kendi isteklerini yapmaya çalışırlarsa muhtaç olduğunu düşündüğü sevgiden mahrum kalacaklarını düşünürler. Çoğu zaman hiçbir istekleri, gereksinimleri yokmuş gibi davranır; karar vermeyi ya karşı tarafa bırakır ya da onun istek ve ihtiyaçlarına göre hareket ederler.





Tüm başarılı karar verme yöntemleri genellikle aynı süreci izler:

1. Sorunu ve hedefleri net bir şekilde belirlemek.
2. Mümkün olduğunca çok çözüm alternatifi üretmek.
3. Her alternatifin olası sonuçlarıyla ilgili mümkün olduğunca çok bilgi toplamak.
4. Her alternatifin olumlu ve olumsuz yanlarını değerlendirdikten sonra en uygun olanını seçmek.

-Karar vermeyi gerektiren durumlarda en az iki seçenek vardır.Seçenekler hakkında yeterli bilgiye ihtiyacımız vardır.

-Her bir seçeneğin olumlu ve olumsuz yönleri iyice düşünülmelidir.

-Her bir seçenek istekleri karşılama olasılığı açısından değerlendirilmelidir.



-Seçimlerin taşıdığı riskler ve olası sonuçlar iyi değerlendirilmelidir.

-Karar veremedenden önce başkalarının fikri alınabilir, seçenekler onlarla tartışılabilir. Bu belki bizim dūřünemediđimiz/ gōremediđimiz yönleri görmemize yardımcı olabilir.

-Ancak bize ilişkin her kararda sorumluluk bizimdir, bu nedenle son karar bize ait olmalıdır.Daha iyi kararlar verebilmek için bu uygulamayı sık sık yapmalıyız.



# Karar vermek için



Kendini tanımak

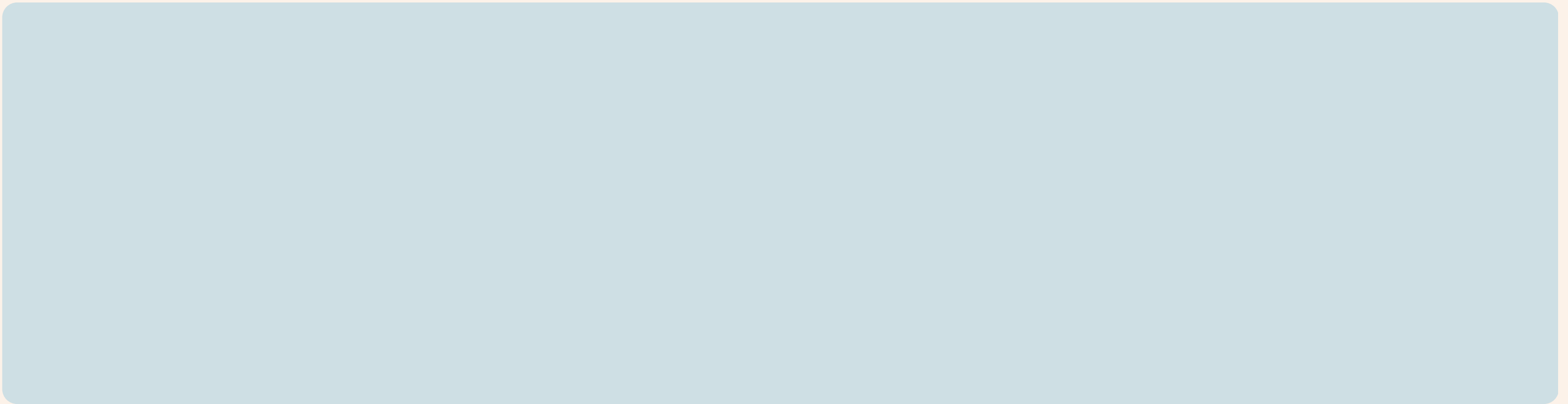
Ne istediğini bilmek

İç istekleri,  
gereksinimleri bilmek

Dış koşulları değerlendirebilmek



Kendinize gün içinde sorular sorun, kendinizi tanıyın



- Sorumluluk almaktan çekinmeyin.
- Karar verme ve hatalardan öğrenme yeteneğinize güvenin.
- Kendiniz için gerçekçi olmayan beklentiler belirlemeyin.
- Çok gerekmediği sürece, ani kararlar vermeyin!..
- Kendinizi kandırmayın: sadece daha çabuk ve rahat ulaşacağınız bir sonuç için uygun olmayan bir seçim yapmayın.



# Teşekkürler

