****

 **החלטות**

נושא קבלת החלטות מעסיק אותנו לא אחת,ליתר דיוק כל יום אנו מקבלים אלפי החלטות שונות !! חלקם קטנות וחסרות ערך וחלקם משמעותיות ובעלות השפעה רחבה יותר.

נפוליאון היל שהיה סופר ועיתונאי אמריקאי במאה הקודמת חקר את נושא האמונות האישיות ותפקידן בהצלחתו של האדם .הוא ראיין כ- 500 אנשים שנחשבו "מצליחים" בתקופתו והבין שיש מכנה משותף לכולם.

**אנשים מצליחים מקבלים החלטות מהר ומשנים לאט, לעומת אנשים שפחות מצליחים המקבלים החלטות לאט,ומשנים אותם מהר.**

במחקר של אנשים שהיו בסוף ימיהם מצאו שרובם המכריע נוטים להצטער הרבה יותר על החלטות שלא קיבלו ועל דברים שלא התנסו בהם מאשר על דברים שהחליטו ועשו בחייהם גם אם בדיעבד היו החלטות פחות מוצלחות

אין ספק שככל שנתקשה יותר לקבל החלטות,נתעייף יותר.

ישנו מושג שנקרא "עייפות ההחלטה" ,בשלב מסויים אנו מתעייפים מההתעסקות ומתהליך קבלת ההחלטות , וכן איכות ההחלטות יורדת.

בגדול בני האדם מתחלקים ל 2 :

"הממקסמים" (maximize)

ו"המסתפקים" (minimize)

"הממקסמים" הם אותם אנשים הצריכים לבדוק כמה שיותר אפשרויות, להשוות ביניהם,לדבר עם אנשים,לחקור ורק אחר כך יקבלו החלטה.

גם לאחר קבלת ההחלטה הם עדיין יחשבו ויהרהרו האם קיבלו את ההחלטה הטובה ביותר.

לעומתם יש את "המסתפקים" שיצמצמו את האפשרויות ויבחרו מתוכם את ההחלטה שמבחינתם הכי טובה למקום ולזמן הנוכחי.

**ברוב המקרים נעדיף להסתפק ולא למקסם, נשאל מה חשוב לנו באמת, נציב קריטריונים בודדים שעל פיהם נחליט ונוותר על החלטות מיותרות.**

כאשר אנו לא החלטיים אנו מפסידים פעמיים:

1. הבחירה "לשבת על הגדר" ולא להחליט (שגם היא החלטה בסופו של דבר), מתישה אותנו נפשית ומשאירה אותנו במצב של אי וודאות לאורך זמן.
2. אנו מבזבזים הרבה זמן,ולפעמים נפספס "דד ליין" חשוב או הזדמנויות.

**האם ריבוי אפשרויות יעזור לנו להגיע להחלטה במהירות וביעילות?**

התשובה היא ברוב המקרים לא.

 יש לצמצם את מספר האפשרויות דבר שיעזור לנו להחליט.

**לסיכום:**

**-אנו נוטים להתחרט יותר על מה שלא עשינו מאשר על מה שעשינו (גם אם בדיעבד התברר שטעינו בהחלטה) לכן קומו וקבלו החלטות עוד היום!!**

**- כדאי להתחיל לתרגל איך מחליט אדם שמסתפק במקום למקסם.**

**ניפרד מריבוי אפשרויות לטובת 2-3 שמתוכם נחליט,**

**נתחיל לתרגל מהחלטות קטנות.**

* **עדיף צעד מהיר, לקבל החלטות מהר ולשנותם לאט.**
* **להחליט אילו מההחלטות הם ברירת מחדל ואותם לא מחליטים, (סטיב ג'וב היה לובש כל יום חולצת פולו שחורה) וכך נוריד את כמות ההחלטות היומיות המעייפת אותנו.**
* **כמו כל שריר בגוף שמצריך אימון כדי להתחזק, כך גם המוח מצריך מאיתנו תירגול ואימון על בסיס קבוע.**

**ככל שנשכלל את מנגנון קבלת ההחלטות ונתייעל כך נחליט בצורה מדוייקת יותר וכתוצאה מכך נרגיש טוב יותר עם עצמנו.**