



راهنمای برنامه نویسی برای تصمیم گیری های روزمره ی ساده تر

تصمیم گیری مانند تمرینی برای مغز شماست. شما می توانید کارهای بسیاری در یک روز انجام دهید. اما باید بدانید که اگر بیش از حد تحمل کار کنید می توانید به ذهن خود آسیب برسانید. (خستگی ذهنی) قدرت های تصمیم گیری خود را، زمان هایی که از نظر روحی، مناسب نیستید نگیرید، چون خستگی بیشتری به همراه خواهد داشت.

خستگی ذهنی طولانی مدت، باعث ایجاد استرس بیشتری می شود. علاوه بر این منجر به فرسودگی و افسردگی خواهد شد. خواب و استراحت به شما این امکان را می دهد تا استقامت تصمیم گیری خود را بازگردانید.

برنامه نویسان به طور مداوم در کار خود با تصمیم گیری سروکار دارند. این می تواند خسته کننده باشد.

بنیه ی ایجاد تصمیم را، نیروی اراده می نامند. اراده، فرایندی است که شما با آن تصمیم می گیرید و در یک مسیر مشخص عمل می نمایید.

هر تصمیمی که به عنوان یک توسعه دهنده ی نرم افزار می گیرید، اراده تان را تحت تاثیر قرار می دهد. همچنین صرف کردن زمان برای تصمیم گیری، تصمیمات بیشتری را مهیا خواهد کرد.

این مقاله در مورد تصمیماتی است که، شمایی که به عنوان توسعه دهنده ی نرم افزار هستید می گیرید و ما سعی می کنیم تا، تصمیماتی که شما در کار خود به آن ها نیاز دارید را بیان کنیم.

شما خواهید آموخت، که چگونه هزینه تصمیم گیری را کاهش دهید و زمانی که اراده محکمی ندارید، اراده تان را بازگردانی کنید.

تصمیم گیری چطور باعث ایجاد استرس می شود؟



تصمیم گیری می تواند به لحاظ ذاتی ساده یا پیچیده باشد. تصمیم گیری های پیچیده، سخت تر می شوند. سخت تر از آن این است که تصمیمی بگیرید که بیشتر از اراده تان هزینه بر شود.

وقتی قدرت اراده کافی ندارید، هنوز امکان تصمیم گیری ساده وجود دارد، اما انجام آن بسیار سخت است.

اگر بین روش بهتر برای انجام کاری، در برابر راه ساده تر برای انجام آن کار، انتخابی دارید، به طور پیش فرض راه ساده تر را انتخاب کنید، چون هزینه ی اراده اش بسیار کمتر است.

هر زمان که در چنین وضعیتی قرار می گیرید، احتمال ایجاد استرس در شما به وجود می آید. این اتفاق به خاطر خستگی ذهنیست. با گذشت زمان، ایجاد استرس می تواند منجر به افسردگی و فرسودگی شود.

هنگامی که استرس به شما وارد می شود، ممکن است کارتان را بدتر انجام دهید. استرس، باعث می شود تا در کاری که انجام می دهید متوقف شوید. این می تواند کیفیت کارتان را پایین بیاورد و منجر به تصمیمات مضر شود. علاوه بر این، بر کار و زندگی شما تاثیر منفی دارد.

برای جلوگیری از ایجاد چنین استرسی، باید بتوانید تشخیص دهید که قدرت اراده ی کافی ندارید. انجام این کار خیلی ساده است.

وقتی احساس می کنید یک تصمیم ساده، سخت تر از حالت معمول است، این یعنی اراده شما در حد کمی قرار دارد.

یکی دیگر از شاخص ها این است که اغلب شما در عادات بد خود بیشتر غرق می شوید. این یک اثر جانبی از تخلیه وجودی خودتان است، که باعث از دست دادن کنترل تان می شود.

چه چیزی باعث افزایش پیچیدگی تصمیم گیری می شود؟

هر تصمیم یک پیچیدگی ذاتی دارد. بعضی از تصمیم ها به طور طبیعی ساده و برخی پیچیده هستند. در دنیای واقعی تنها شمردن پیچیدگی ذاتی یک تصمیم، کافی نیست.



چیزهایی هستند که با یک حاشیه ی بزرگ، پیچیدگی یک تصمیم را افزایش می دهند. هر چه اطلاعات کمتر باشد، سخت تر تصمیم می گیرید.

وقتی که شما می دانید که اطلاعات خاصی ندارید، کمی در تصمیم گیری مردد خواهید شد. هر چه زمینه بیشتری برای مشکل داشته باشید، باعث می شود که آسان تر تصمیم گیری کنید. برعکس این موضوع این است که اگر منتظر اطلاعات نامحدود باشید، هیچ وقت این کار عملی نمی شود.

در دنیای توسعه نرم افزار، هم همین طور است، زمانی که اطلاعات کافی در دسترس نباشد، تصمیمات زیادی اتخاذ می شود.

راه حل واضح برای این مشکل این است که صبر کنید تا اطلاعات کافی به دست آورید. از سوی دیگر، دیر تصمیم گرفتن هم باعث می شود تا بخش بزرگی از اراده شما را از دست بدهد.

یکی دیگر از عوامل مهم در تصمیم گیری، بهای یک اشتباه است. به طور دقیق تر، چقدر می ترسید که شکست بخورید؟

اگر هزینه ی شکست بسیار زیاد باشد، پیچیدگی تصمیم به سرعت در حال افزایش خواهد بود. اگر هزینه ی یک اشتباه، کوچک باشد، تصمیم ممکن است تقریبا بی اهمیت باشد.

تصور کنید که یک تصمیم بستگی به نتیجه ی دیگری دارد، و آن نتیجه بستگی به نتیجه سوم و... دارد. بیایید آن را یک زنجیره ی تصمیم بنامیم.

اکنون باید تصمیم جدیدی در این زنجیره بگیرید، شما می دانید که تمام تصمیمات قبلی در این زنجیره درست بوده است. ایجاد تصمیم جدید به همان اندازه سخت و آسان است که آن را بدون زنجیره ایجاد کنید.

متأسفانه این مسیر شادی، چیزی نیست که شما در دنیای واقعی آن را مشاهده کنید. معمولا بعضی از تصمیمات قبلی در زنجیره، هنوز وضعیت ناشناخته ای دارند. شما نمی دانید که آن ها درست، یا نادرست بودند. علاوه بر این شما باید تصمیم دیگری نیز بگیرید.

فکر می کنید چقدر سخت است که تصمیم بگیرید؟

معامله ی بزرگ تر، سخت تر است.

شما نمی توانید تمام اطلاعات را، برای تصمیم گیری به دست آورید. در چنین زنجیره های تصمیم گیری، شما باید در وضعیت ثابت، از باتکلیفی عمل نمایید. چنین باتکلیفی ای، هزینه ی تصمیم گیری را افزایش می دهد. در نهایت، عدم اطمینان مدام باعث ایجاد استرس می شود.

اطلاعاتی که شما نیاز دارید تا تصمیم جدیدی بگیرید، از تصمیمات قبلی تهیه و تاثیر می گیرد. در تئوری سیستم ها، این حلقه ی بازخورد نامیده می شود.

مدت زمانی که برای آشکار شدن یک اثر طول می کشد را تاخیر می نامند. شما می خواهید این تاخیرهای حلقه ی بازخورد را تا حد ممکن کوچک کنید. این، پیچیدگی تصمیم گیری شما را با یک حاشیه ی بزرگ، کاهش می دهد.

شما باید این **حلقه های بازخورد** مختلف را تشخیص دهید و تاخیر آنها را کوتاه کنید. اجازه دهید به شما چند نمونه از چگونگی کاهش تعداد بازخورد در تیم های توسعه نرم افزار را نشان دهم.

اثرات کسب و کار از ویژگی های شما در توسعه است.

پس از توسعه یک ویژگی خاص، آیا می دانید که درآمد حاصل از محصول شما چه مقدار است؟

آیا کاربران بیشتری با برنامه شما مشغول هستند؟

تاثیر تجاری، یک تغییر موثر در هر کدام از ویژگی های کسب و کار شماست. در کسب و کار سنتی، این می تواند درآمد فروش شما باشد. در موسسه ی خیریه، این می تواند تعدادی از زندگی را نجات دهد.

اگر در حال توسعه ی یک ویژگی برای چند ماه هستید و این تاثیری ایجاد نمی کند، پس زمان خود را هدر داده اید.

اغلب تو سعه دهندگان نرم افزار، به این نوع اطلاعات دسترسی ندارند. به همین دلیل است که برای یک توسعه دهنده، ایجاد مزایایی در زمینه ی تاثیرات تجاری، بسیار سخت است. بازگشت به مفهوم حلقه ی بازخورد، برای آنها در اینجا وجود ندارد. پس شما باید آنها را ایجاد کنید.

توسعه دهندگان نرم افزار مشکلات طبیعی را حل می کنند.

جای تعجب نیست که وقتی تو سعه دهندگان می دانند که یک هدف واقعی پشت یک ویژگی یا یک وظیفه پنهان شده است، راهی بهتر، آسان تر و سریع تر برای آن پیدا می کنند.

کسب و کارها باید به تصمیماتی که توسعه دهندگان نرم افزار برای سطح کسب و کار می گیرند، اعتماد کنند و به جای کامل کردن سولشن ها، مشکلاتشان را برای حل کردن به آن ها بگویند.

توسعه دهندگان برای انجام کار، نیاز به دانستن وضعیت فعلی اهداف کسب کار شما – ترجیحا در زمان واقعی و به عنوان معیارهای قابل اندازه گیر دارند.

هنگامی که این کار انجام می شود، توسعه دهندگان نرم افزار تصمیم خود را برای این معیارها بهینه سازی می کنند.

در اینجا نحوه ی انجام کار گفته شده است:

اولا: اطلاعاتی درباره ی اینکه چرا یک کسب و کار نیاز به تصمیمات خاصی دارد را اتخاذ کنید.

اکنون که شما اهداف کسب و کار را می شناسید، می توانید راه حل های بهتر برای یک مشکل را پیشنهاد دهید. به عنوان یک توسعه دهنده نرم افزار، شما، یک حل کننده مشکل طبیعی هستید، بنابراین احتمال این که بتوانید چیزی بهتر به دست آورید کاملاً امکان پذیر است.

پس از این موفقیت، کسب و کار، اهدافش را به شما می گوید.

دوما: افزایش تاثیرات تجاری به عنوان یک نمودار برجسته، در نظارت عملیات تیم شما، کمک می کند که کل تیم بر روی آنچه که بیشترین اهمیت را دارد، تمرکز کند. به توسعه دهندگان، یک بازی بدهید و آنها، آن بازی را انجام خواهند داد.

چگونگی بازگرداندن قدرت اراده

کارآمدترین راه برای بازگردانی اراده، داشتن خواب کافی است. یک چرت زدن در بعد از ظهر می تواند به شما کمک کند تا کارهای بیشتری را در یک روز انجام دهید. یک شب با یک خواب کامل اراده شما را احیا می کند. خوردن غذا، یکی دیگر از راه های موثر برای بازگرداندن اراده ی شما است. مراقب باشید که زیاده روی نکنید، چون در صورت پرخوری، چند ساعت به خواب می روید و قادر نخواهید بود تصمیمات درست بگیرید.

راه دیگری برای بازگردانی اراده ی شما این است که، در محل کارتان گاهی اوقات استراحت های کوتاهی داشته باشید. البته این کار نباید تایم زیادی بگیرد. این برای شما به عنوان یک توسعه دهنده نرم افزار حیاتی است.

شما با این استراحت های کوتاه، نه تنها به بازگردانی اراده تان کمک می کنید، بلکه به مغز خود هم، امکان پردازش اطلاعات در آن زمان را هم می دهید. در این زمان مغز شما می تواند راه حل های بهتری دهد که در زمان خستگی هیچ گاه به آن دست نخواهید یافت.

علاوه بر چیزهایی که گفته شد، این وقفه های کوتاه شما را قدم به قدم به یک تصویر بزرگتر می رساند.

یک تکنیک خوب به نام تکنیک **Pomodoro** برای تنظیم این وقفه ها وجود دارد. در این تکنیک شما می توانید فواصل زمانی کوتاهی را بین فواصل کارتان متمرکز کنید. با این تکنیک شما در پایان روز خسته نمی شوید و به اندازه کافی اراده برای تصمیم گیری در طول روز، حتی طول شب خواهید داشت.

یکی دیگر از روش های موثر برای بازگردانی اراده تان، استراحت جسمی است. مثلاً از ساعت ۱۱ صبح تا ۳ بعد از ظهر یک وقفه ی ۵ دقیقه ای برای چند حرکت ورزشی کوتاه به خود دهید. این کار مغز شما را تقویت می کند و افکارتان را به قبل از انجام کار بر می گرداند.

تصمیم گیری را صرف اراده خود کنید. همانطور که قدرت اراده تخیله می شود، تصمیم گیری هم خستگی ذهنی را افزایش می دهد.

بودن در حالت ثابت از خستگی ذهنی، منجر به ایجاد استرس می شود. و استرس خود باعث ایجاد خستگی ذهنی می شود. این حلقه باطل، منجر به فرسودگی شغلی و افسردگی خواهد شد.

و این خود به خود تاثیر منفی در زندگی حرفه ای و شخصی شما می گذرد.

اگر می خواهید یک توسعه دهنده ی نرم افزار موفق باشید، باید بر علیه این مسئله مبارزه کنید. بنابراین به محض اینکه احساس آرامش کرد اید باید **تصمیمات مهم** را تا روز بعد بگیریید.

شما برای یک تصمیم گیری به یک خواب خوب شب و یک چرت کوتاه روز نیاز دارید. همچنین باید به طور منظم و فعال استراحت کنید و غذای کافی بخورید تا بتوانید اراده خود را برگردانید. در تجربه ما، خواب سالم و استراحت منظم بسیار مهم است.

از همه مهمتر **زنجیره های تصمیم گیری** است، به عنوان یک توسعه دهنده ی نرم افزار این کار بسیار پیچیده ای است که ما همیشه با آن سرو کار داریم.