

تصمیم‌گیری فوق‌حرفه‌ای

تصمیمات درست و اصولی با کم‌ترین خطا (اشتباه)

فاطمه فخری

www.ketab.ir

موسسه انتشارات پاریان البرز

۱۳۹۸

سرشناسه	فخری، فاطمه، ۱۳۸۰-
عنوان و نام پدیدآور	تصمیم‌گیری فوق حرفه‌ای: تصمیمات درست و اصولی با کمترین خطا (اشتباه) / فاطمه فخری؛ ویراستار فنی و ادبی
مشخصات نشر	سید علی هاشمی عرقطو.
مشخصات ظاهری	کرج: پارسیان البرز، ۱۳۹۸.
شابک	۹۶-۲-۹۶۳۴۶-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	۱۲۳ ص.
موضوع	فیفا
موضوع	تصمیم‌گیری
رده بندی کنگره	مهارت‌های زندگی
رده بندی دیویی	HD۲۳/۳۰
شماره کتابشناسی ملی	۴۰۳/۶۵۸
	۵۸۴۲۰۰۶

مؤسسه انتشارات پارسیان البرز
کرج، تقاطع آزادگان، خیابان برغان، کوچه شهید نمی، مجتمع نیلوفر، واحد سه
ایگاه اینترنتی: Parsianalborz.ir رایانامه: info@parsianalborz.ir
شماره ثبت: ۳۴۵۲۷۴۱۴-۲۶ تلفن پخش: ۰۹۳۵۴۴۹۰۲۴۴



تصمیم‌گیری فوق حرفه‌ای

تصمیمات درست و اصولی با کمترین خطا (اشتباه)

نویسنده:	فاطمه فخری
ویراستار:	سید علی هاشمی عرقطو
ناظر فنی:	مصطفی مهدوی نیا
طراح و صفحه‌آرا:	یاسر صالحی
نوبت چاپ:	اول تابستان ۱۳۹۸
شمارگان:	۱۰۰ نسخه
چاپ:	کمال الملک
شابک کتاب:	۹۶-۲-۹۶۳۴۶-۶۲۲-۹۷۸

ISBN: 978-622-6346-96-2

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب برای نویسنده محفوظ است.

مبلغ سرمایه‌گذاری: ۲۵ هزار تومان

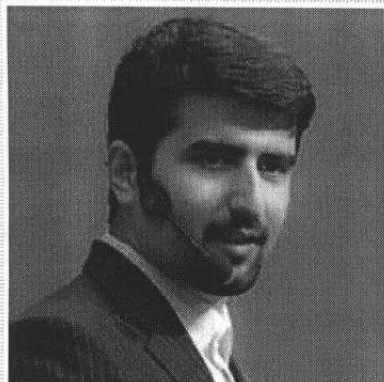
فهرست مطالب

۱۱	توضیه‌نامه‌ها (بر اساس حروف الفبا)
۱۹	مقدمه
۲۱	مقدمه نویسنده
۲۳	هدیه کتاب
۲۵	فصل صفرم: درباره کتاب
۲۵	این کتاب به درد چه کسانی می‌خورد؟
۲۷	کسی که مهارت تصمیم‌گیری ندارد
۲۸	چطور این کتاب را تا انتها بخوانم؟
۲۸	قانون ۵ ثانیه
۲۹	قانون ۵ دقیقه
۲۹	قانون یک کلمه
۳۰	کتاب را همیشه همراه خود داشته باشید
۳۱	تصمیم‌گیری چیست؟
۳۳	فصل یک: شناخت مسئله
۳۴	کدام سیستم من فعال است؟
۳۹	فصل دو: شناخت ارزش‌ها

- منظور از اینکه می‌خواهم چه کسی بشوم، چیست؟ ۴۱
- ارزش‌ها چی هستند؟ ۴۳
- ارزش‌ها شخصی هستند! ۴۵
- خوب و بد نداره ۴۵
- اشباه نکنید! ۴۶
- ارزش‌ها احساسات نیستند ۴۷
- دیگران به شما ربط نمی‌گذارند همیشه با ارزش‌هایم زندگی کنم... ۴۷
- مزایای دانستن ارزش‌ها ۴۸
- تحمل سختی آسان می‌شود ۴۹
- قدرت جادویی ۵۰
- ۴ بخش زندگی ۵۰
- پیدا کردن ارزش‌ها با فهرست ارزش ۵۳
- پیدا کردن ارزش با رسیدن به هدف ۵۶
- رنج‌ها ۵۷
- تنفر ۵۷
- جمع‌بندی ۵۸
- ولی هنوز مطمئن نیستم ۶۱
- چطور با ارزش‌هایمان زندگی کنیم؟ ۶۱
- آیا می‌شود همیشه با ارزش‌ها زندگی کرد؟ ۶۲
- وقتی ارزش‌ها با همدیگر در تضادند ۶۳
- خوب پس چه کار کنیم؟ ۶۵

معمولی بودن.....	۶۶
خمیربازی دیگران.....	۶۷
آیا ممکن است ارزشمان تغییر کند؟.....	۶۷
آیندگم، کردن با ارزش‌ها یعنی من درد و رنج نخواهم کشید؟.....	۶۷
ولی من ارزش‌های زیادی دارم.....	۶۸
ولی کن با ارزشم تم این نمونه، کلا یادشون رفته ارزش چیه.....	۶۸
فصل سه: جمع‌آوری اطلاعات.....	۷۱
هیچ وقت همه چیز را نمی‌توانیم ببینیم.....	۷۱
سه ابزار عالی برای جمع‌آوری اطلاعات.....	۷۳
گفت‌وگو با انسان‌های مثبت.....	۸۱
نتایج بلند مدت.....	۸۲
فصل چهار: دام‌های تصمیم‌گیری.....	۸۵
بی‌نقص بودن.....	۸۵
موارد زیاد برای تصمیم.....	۸۸
معایب گزینه‌های زیاد.....	۹۱
به تعویق انداختن.....	۹۱
انداختن گردن دیگران.....	۹۱
خطای «نی».....	۹۶
احساسات کوتاه‌مدت.....	۹۷
اثر جمع.....	۹۸
آخرین اطلاعات.....	۱۰۰

تخمین اشتباه.....	۱۰۱
۱- مدیتیشن.....	۱۰۲
۲- خواب کافی.....	۱۰۲
۳- تست کنید.....	۱۰۳
۴- تم کردن تصمیم‌ها.....	۱۰۴
فصل پنج: گزینه‌های جایگزین.....	۱۰۷
این «یا» این نه این «و» اون!.....	۱۰۷
فصل شش: ارزیابی و وزن دادن.....	۱۰۹
بدترین حالت به‌ترین حالت.....	۱۱۱
فصل هفت: اقدام برد.....	۱۱۳
تصمیم خوب و اجرای بد.....	۱۱۳
تصمیم بد و اجرای خوب.....	۱۱۴
فصل هشت: بررسی تصمیم (یادگیری از تصمیم).....	۱۱۵
یادگیری از تصمیم.....	۱۱۵
خودتان را دوست بدارید.....	۱۱۶
تصمیم غلط، نتیجه درست.....	۱۱۶
تصمیم درست، نتیجه غلط.....	۱۱۷
حرف آخر.....	۱۱۸
حالا ۴ نکته مهم.....	۱۱۸
تشکر و قدردانی.....	۱۲۱



مقدمه

اول از همه انسان یک بوجع تصمیم گیر است. تاکنون از این بعد به خودتان نگاه کرده‌اید؟ اینکه ما هر روز صدها تصمیم گوناگون و بزرگ و کوچک می‌گیریم و دائماً در حال تصمیم‌گیری و در معرض تبعات تصمیمات خود هستیم. گاهی افراد بهای بسیار گزافی را برای تصمیمات قبلی خود می‌پردازند؛ گاهی در تصمیم‌گیری دچار تردید یا اشتباه می‌شوند و ناهم اصلاً نمی‌دانند چگونه باید تصمیم بگیرند. حتماً در اطراف خود کسانی را می‌شناسید که دچار این مشکلات باشند. اصلاً شاید یکی از آنها خود شما باشید!

همه این موارد نشان می‌دهد که چقدر نیاز به آموختن مهارت تصمیم‌گیری داریم. بله مهارت! امروزه تصمیم‌گیری به‌عنوان یکی از مهارت‌های به‌اصطلاح «نرم» زندگی شناخته شده است که

هر کسی باید آن را بداند و بتواند درست انجام دهد. برای همین هر سال تحقیقاتی در خصوص تصمیم‌گیری انجام می‌شود و در کارگاه‌های آموزشی و مشاوره‌ها به افراد کمک می‌شود که در زمینه تصمیم‌گیری آگاهی و مهارت خود را ارتقا دهند.

قداً اگر کیفیت تصمیم‌گیری‌های ما متحول و اصلاح شود، زندگی ما نیز بهبود پیدا می‌کند؛ زیرا مجبور نخواهیم بود پیوسته بهای تصمیمات اشتباه خود را بپردازیم یا نتایج آنها را تا مدت‌ها تحمل کنیم. برای رسیدن به این هدف، باید مهارت تصمیم‌گیری را به‌خوبی یاد بگیریم و با خطاهای رایج در تصمیم‌گیری آشنا شویم. البته پس از تصمیم‌گیری درست، قدم بعدی اقدام کردن است که در بسیاری از موارد افراد از این مرحله جا می‌مانند.

کتابی که در دست دارید، درباره همه این موارد با شما سخن می‌گوید و کمک می‌کند مهارت تصمیم‌گیری را به‌خوبی یاد بگیرید و در زندگی خود اجرا کنید. اینک نویسنده کتاب «تصمیم‌گیری فوق‌حرفه‌ای»، خانم واثقا فخری به تمامی جوانب بحث تصمیم‌گیری در کتاب خود توجه کرده‌اند، بسیار قابل تحسین است! بنابراین می‌توانید با خیال راحت از آن به‌عنوان یک کتاب راهنمای مهارت تصمیم‌گیری استفاده کنید.

محمدپیام بهرام‌پور

مربی و مدرس سخنرانی و فن بیان،

مدیر باشگاه سخنرانی و فن بیان برج میلاد،

نویسنده بیش از ۱۰ کتاب، مدیر وبسایت بیشتر از یک نفر