

چگونه تصمیم‌های بهتر بگیریم

۱۴ تاکتیک هوشمندانه برای تصمیم‌گیری‌های جسورانه
در تمام مراحل زندگی

تألیف:

دیمون زاهاریادس

ترجمه:

ساسان جعفرنیا

مهدی صفایی خرم

محمد رضا حمیدی نژاد

سرشناسه: زاهاریادس، دیمون Zahariades, Damon

عنوان و نام پدیدآور: چگونه تصمیم‌های بهتر بگیریم: ۱۴ تاکتیک هوشمندانه برای تصمیم‌گیری‌های جسورانه در تمام مراحل زندگی / تألیف دیمون زاهاریادس؛ ترجمه ساسان جعفرنیا، مهدی صفایی خرم، محمدرضا حمیدی نژاد.

مشخصات نشر: مشهد: زمان تغییر، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۳۲-۹۸۹۸۰-۰۰۰۰-۰

یادداشت: عنوان اصلی: How to make better decisions: 14 smart tactics for curbing your biases, managing your emotions, & making fearless decisions in every area of your life. 2021

موضوع: تصمیم‌گیری

موضوع: Decision making

موضوع: موفقیت

موضوع: Success

شناسه افزوده: جعفرنیا، ساسان، ۱۳۵۱ فروردین - مترجم

شناسه افزوده: صفایی خرم، مهدی، ۱۳۵۷ - مترجم

شناسه افزوده: حمیدی نژاد، محمدرضا، ۱۳۶۵ - مترجم

رده بندی کنگره: HD ۳۰/۳۳

رده بندی دیویی: ۶۵۸/۴۰۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۳۶۱۷۸

چگونه تصمیم‌های بهتر بگیریم

دیمون زاهاریادس

ساسان جعفرنیا، مهدی صفایی خرم، محمدرضا حمیدی نژاد

چاپ اول / ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ معین

۵۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۳۲-۹۸۹۸۰-۰۰۰۰-۰



ناشر: زمان تغییر

مشهد- چهارراه راهنمایی- پاساژ ولیعصر- واحد ۲۱۰- شماره تلفن: ۳۸۳۷۸۳۶

سایت فروش آنلاین: www.timetochange.ir

فهرست

۱۰.....	مقدمه
۱۳.....	بخش اول: درک فرایند تصمیم‌گیری‌های ما
۱۵.....	ما چگونه تصمیم‌گیری می‌کنیم
۲۰.....	چرا ما تصمیم‌های ضعیف می‌گیریم
۲۸.....	۱۰. تعصب شناختی که بر روی تصمیمات ما تأثیرگذار است
۲۹.....	۱. تعصب تکیه گاه ساختن
۳۰.....	۲. تعصب تایید
۳۲.....	۳. تعصب در دسترس بودن
۳۳.....	۴. تعصب خوش‌بینی
۳۴.....	۵. اثر دانینگ کروگر
۳۶.....	۶. ترس از ضرر
۳۷.....	۷. تعصب بازماندگی
۳۹.....	۸. تعصب عمل
۴۰.....	۹. تعصب حفاظت از خود
۴۱.....	۱۰. تعصب قدرت
۴۴.....	نقش خستگی تصمیم‌گیری
۴۷.....	۷ تاکتیک برای غلبه بر خستگی تصمیم‌گیری
۴۷.....	۱. ایجاد روتین‌هایی که برای شما تصمیم می‌گیرند
۴۸.....	۲. از انوماسیون کمک بگیرید
۴۸.....	۳. اول سعی کنید تصمیم‌های مهم را بگیرید
۴۹.....	۴. تصمیم‌های کم اهمیت را ساده نمایید
۴۹.....	۵. قبل از تصمیم‌های مهم چیزی بخورید
۵۰.....	۶. یاد بگیرید که چگونه نه بگویید
۵۰.....	۷. به حداقل رساندن حواس پرتی
۵۲.....	بخش دوم: ۱۴ تاکتیک برای اتخاذ تصمیم‌های بهتر
۵۴.....	تاکتیک اول: مشخص کردن نتیجه دلخواه (و اینکه چرا این نتیجه برای شما مهم است)
۵۸.....	تاکتیک دوم: کاهش تأثیر ترس از ضرر
۵۹.....	۱. تصمیم‌ها را از حالت دوگانه مدل بردایاخت تغییر دهید
۶۰.....	۲. بررسی بدترین حالت ممکن
۶۲.....	۳. استفاده از مربع تصمیم‌گیری
۶۵.....	تاکتیک سوم: تمایز بین تصمیم‌های مهم و غیر مهم

- تاکتیک چهارم: بدون ترس تصمیمات را سریعتر بگیرد ۷۰
- چهارچوب شش مرحله‌ای برای تصمیم‌گیری‌های سریعتر ۷۱
- مرحله اول: هدف اصلی خود را به یاد بیاورید ۷۱
- مرحله دوم: مشخص کردن مهمترین متغیرهای تاثیرگذار ۷۲
- مرحله سوم: مشخص کردن ضرب الاجل ۷۳
- مرحله چهارم: ارزیابی ریسکهای مشروع ۷۳
- مرحله پنجم: ارزشهای شخصی خود را حتما ارزیابی نمایید ۷۴
- مرحله ششم: بپذیرید که عدم قطعیت همیشه وجود دارد ۷۵
- تاکتیک پنجم: محدود کردن گزینه‌ها ۷۸
۱. گزینه‌های خیلی پیچیده را از لیست گزینه‌ها حذف نمایید ۷۹
۲. گزینه‌ها را با توجه به تاثیرشان بر روی اهدافتان اولویت‌بندی نمایید ۸۰
۳. ترجیحات محدود کننده خود را در نظر بگیرید ۸۱
- تاکتیک ششم: انجام ارزیابی رفتن/نرفتن ۸۴
- فرآیند چهار مرحله‌ای رفتن/نرفتن ۸۵
- مرحله اول: جمع‌آوری اطلاعات ۸۵
- مرحله دوم: مشخص کردن و بررسی فاکتورهای که بر روی تصمیم‌گیری ما تاثیرگذارند ۸۶
- مرحله سوم: ارزیابی ریسکها و مزایای مربوطه به هر گزینه ۸۷
- مرحله چهارم: اختصاص دادن رفتن یا نرفتن به هر فاکتور ۸۹
- تاکتیک هفتم: ایجاد لیست موافق و مخالف (روش درست برای انجام کار و سه چاله که باید از آنها دوری کرد) ۹۴
- چگونه یک لیست موافق و مخالف موثری ایجاد نماییم ۹۵
- مرحله اول: تهیه فرمت لیست ۹۵
- مرحله دوم: تمام مزایایی مربوط به یک تصمیم را بنویسید ۹۵
- مرحله سوم: تمام معایب مربوط به این تصمیم را بنویسید ۹۶
- مرحله چهارم: خوب حالا به هر مزیت و عیب نمره دهید ۹۷
- مرحله پنجم: جمع‌بندی نمرات ۹۸
- ۳ چالهای که باید در هنگام ایجاد لیست مزایا و معایب از آن دوری نمود ۹۸
۱. ترکیب مزایا و معایب ۹۸
۲. تکرار مزایا و معایب ۹۹
۳. چهارچوب‌بندی تصمیم به گونه‌ای که شامل چند عمل با هم باشد ۱۰۰
- تاکتیک ۸: ایجاد چک لیست تصمیم‌گیری ۱۰۳
- چک لیستهای تصمیم‌گیری ۱۰۱ ۱۰۳
- ۵ مورد از بهترین تمرینها برای ایجاد چک لیستهای تصمیم‌گیری موثر ۱۰۵

۱. با لیست کردن اولویت‌دارترین مسایل شروع کنید. ۱۰۵
۲. طرح سوالاتی که بتوان با بلی یا خیر به آنها پاسخ داد. ۱۰۶
۳. سوالاتی که باید جواب بلی داشته باشند را مشخص کنید. ۱۰۶
۴. احساسات و هیجانات خود را نسبت به تصمیم بررسی نمایید. ۱۰۷
۵. سوالاتی بپرسید که تعصبات شخصی را مشخص می‌کند. ۱۰۹
- تاکتیک ۹: به چالش کشیدن فرضیات** ۱۱۲
- ۷ روش سریع برای به چالش کشیدن فرضیات** ۱۱۳
۱. مشخص کردن منبع فرضیه. ۱۱۴
۲. عبارت فرضیه را تجزیه و تحلیل کنید. ۱۱۴
۳. مشخص نمایید که آیا شواهدی برای این فرضیه وجود دارد یا خیر. ۱۱۵
۴. از خود بپرسید که اگر غلط بودن فرضیه‌ام ثابت شدن چه اتفاقی می‌افتد؟ ۱۱۶
۵. فرض نمایید که بخشهایی از فرضیات شما اشتباه باشد. ۱۱۷
۶. بازه زمانی را افزایش دهید. ۱۱۸
۷. معرفی منابع اطلاعاتی جدید. ۱۱۹
- تاکتیک دهم: هزینه غرق شدن را رها نمایید** ۱۲۲
- ۵ تاکتیک ساده برای غلبه بر هزینه غرق شدن** ۱۲۴
۱. هزینه‌های فرصتها را در نظر بگیرید. ۱۲۴
۲. هرگونه دلبستگی شخصی را از تصمیم جدا نمایید. ۱۲۵
۳. تصمیمهای قبلی را به‌عنوان پروژه‌هایی که هیچ ارتباطی با تصمیمات آینده ندارند در نظر بگیرید. ۱۲۶
۴. بیشتر بر روی داده‌ها تمرکز نمایید تا هیجانات. ۱۲۸
۵. از خود بپرسید که آیا غرور شما خدشه‌دار می‌شود. ۱۲۸
- تاکتیک ۱۱: مشخص کردن و دوری از اطلاعات بیش از حد** ۱۳۲
- سیستم چهار مرحله‌ای برای اجتناب از اطلاعات اضافی** ۱۳۴
- مرحله اول: اطلاعات ورودی را ساده نمایید. ۱۳۴
- مرحله دوم: ایجاد روشی برای اولویت‌بندی محتوا. ۱۳۵
- مرحله سوم: فیلتر کردن اطلاعات کمتر مرتبط. ۱۳۷
- مرحله چهارم: مشخص کردن بازه زمانی. ۱۴۰
- تاکتیک ۱۲: استفاده از مدلهای ذهنی برای انتخابهای بهتر** ۱۴۴
- ۵ مدل ذهنی که به شما در اتخاذ تصمیم‌های بهتر کمک می‌کند** ۱۴۶
۱. اصول اولیه. ۱۴۶
۲. وارونگی. ۱۴۷
۳. قانون خست یا افساک. ۱۴۸
۴. تفکر مجدد. ۱۵۰
۵. تفکر احتمالی. ۱۵۱

مقدمه

تصمیم‌های ما زندگی ما را می‌سازند.

بیل راگو در کتاب مرد رنسانس

بسیاری از ما در تصمیم‌گیری‌ها خوب عمل نمی‌کنیم و انتخابهایمان بدون ارزیابی کامل متغیرهایی که بر نتایج انتخابهایمان تاثیر گذارند شکل می‌گیرد. اغلب اوقات ما متغیرهایی که می‌توانند بر تصمیم‌های ما تاثیر گذار باشند را بخوبی نمی‌شناسیم و نتیجه کار ما نیز کمتر از آن چیزی خواهد بود که ما انتظار داریم. گاهی اوقات حتی نتیجه تصمیم‌گیری‌های ما به مراتب بدتر از زمانی است که اصلاً تصمیم نمی‌گیریم. زمانی که ما فاکتورهای مهمی را در فرایند تصمیم‌گیری رعایت نمی‌کنیم نتایج ناخواسته‌ای ایجاد می‌شود که ما حتی به آنها فکر هم نمی‌کرده‌ایم. اما می‌توانیم با بررسی دقیق‌تر انتخابهایمان نتایج بهتری به دست آوریم. اگر بتوانیم به تمام جنبه‌های مهم در تصمیم‌گیری توجه کرده و آنها را در هنگام تصمیم‌گیری در نظر بگیریم قطعاً نتایج بهتری به دست خواهیم آورد.

در نهایت باید یادآور شد که چگونگی تصمیم‌گیری‌ها، کاری است که قابل یادگیری می‌باشد. این کتاب به ما ابزارهای مورد نیاز برای این کار را می‌دهد. ما در این کتاب سیستم‌های ساده و موثر که می‌توانید برای تصمیم‌گیری‌های منطقی، سریع و درست استفاده کنید را بررسی خواهیم کرد.