

مهمترین مهارت زندگی یعنی تصمیم گیری

www.ketab.ir

مؤلف

محسن تنکا



ارمغان دانایی

مهمترین مهارت زندگی یعنی تصمیم‌گیری

- ☐ مؤلف: محسن تنه‌کار.....
- ☐ صفحه‌آرا: م. جانباز و ابوالفضل کریمی.....
- ☐ ناشر: ارمغان دانایی.....
- ☐ نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰.....
- ☐ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه.....
- ☐ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۴۴۱-۱-۳.....
- ☐ قیمت: ۵۰۰۰ تومان.....

کلیه حقوق محفوظ و در انحصار ناشر است.

انتشارات ارمغان دانایی: قم - مجتمع ناشران - طبقه زیرزمین - پلاک ۲۲

پست الکترونیک: armaghanedanacee98@gmail.com

فهرست مطالب

۱۵	 قدرت تصمیم‌گیری داشته باشید
۱۵	 "دیر و خوب تصمیم گرفتن" یا "زود و بد تصمیم گرفتن"
۱۵	 از خود سؤال کنید: احتمال دارد این تصمیم به کجا بیانجامد؟
۱۶	 ما از روی احساسات تصمیم می‌گیریم، سپس آن تصمیم را با منطق توجیه می‌کنیم
۱۶	 به اولین راه حلی که به ذهنیت خطوری می‌آید اکتفا نکن
۱۸	 تصمیم‌گیری خوب و درست دارای چهار مرحله است
۱۸	 اولین مرحله تصمیم‌گیری: بدانیم که در موقعیت تصمیم‌گیری قرار داریم
۱۸	 دومین مرحله تصمیم‌گیری: مشخص کنیم که چند انتخاب در آن موقعیت وجود دارد
۲۰	 سومین مرحله تصمیم‌گیری: پیامدهای هر انتخاب را درست پیش‌بینی کنیم
۲۰	 چهارمین مرحله تصمیم‌گیری: باید بهترین انتخاب را برگزینیم
۲۱	 قاطعانه تصمیم بگیرد
۲۱	 دخالت‌نماها و احساسات از موانع دقت در تصمیم‌گیری‌هاست
۲۱	 سبک‌های تصمیم‌گیری
۲۳	 با عجله و بدون تفکر تصمیم نگیرد
۲۳	 هیچگونه تصمیم‌گیری بدون دخالت هیجان صورت نمی‌گیرد
۲۳	 در فرهنگ اهل بیت (علیهم‌السلام)، تفکر را پدر و مادر همه‌ی خوی‌ها شمرده‌اند

- وضعیت کنونی ما معلول تصمیم‌گیری‌هایمان بوده است ۲۴
- همیشه تصمیم‌های ما درست و هوشمندانه نیست ۲۴
- سخن گفتن با خود به هنگام اتخاذ تصمیم‌های مهم ۲۵
- لازمه تصمیم‌گیری درست، داشتن اطلاعات کافی است ۲۸
- مواظب باشید تحت تأثیر فشارهای اجتماعی تصمیم نگیرید ۲۸
- خیلی سریع و لحظه‌ای تصمیم نگیرید ۲۸
- چرا بعضی افراد، خودشان تصمیم نمی‌گیرند؟ ۲۸
- آمار ازدواج‌های ناموفق، تاییدی است بر نادرستی شیوه‌های تصمیم‌گیری ما ۲۹
- آیا می‌دانید اغلب ما چگونه تصمیم می‌گیریم؟ ۲۹
- تصمیم‌گیری یکی از مهمترین مهارتهای زندگی است. ۳۱
- هر تصمیمی، تمام زندگی آینده‌ شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ۳۲
- قبل از اتخاذ تصمیم، به هزینه آن توجه داشته باشید. ۳۳
- اشتباه در تصمیمات می‌تواند ما را درگیر عواقب و مسائل پس از آن نماید ۳۳
- تصمیمتان، حتی اگر کم‌اهمیت باشد باید اجرا شود ۳۵
- تصمیم گیرنده باید بهترین گزینه را انتخاب کند ۳۵
- تصمیم یعنی انتخاب بین دو یا چند چیز ۳۵
- تصمیمات بر زندگی ما خیلی تأثیر می‌گذارند ۳۶
- هر تصمیمی یک پیامد و نتیجه‌ای دارد ۳۶
- در حالت‌های مناسب تصمیم‌گیری کنید ۳۷
- کسب اطلاعات از واجبات تصمیم گرفتن است ۳۸
- مهمترین تصمیم‌های زندگی یک جوان ۳۸
- وقتی مجبور به انتخاب هستید ولی انتخاب نمی‌کنید، این خود یک انتخاب است ۳۹

در تصمیم گیری لازم نیست زود و سریع به جواب برسید	۳۹
گاهی برای برنامه ریزی چند روز تعطیلی، بیش از انتخاب رشته فکر می کنیم	۳۹
وقتی احساساتی شده اید تصمیم نگیرید	۳۹
هر احتمالی نکاتی منفی دارد	۴۰
برای درست اندیشیدن به آرامش ذهن نیاز داریم	۴۰
فقط بر اساس حواس محدود خود تصمیم گیری نکنید	۴۰
قبل از یادداشت افکار خود، تصمیم نگیرید	۴۱
تصمیم گیری در هنگام خشم، ممنوع است	۴۱
خودتان تصمیم بگیرید اما با مشورت دیگران	۴۲
همواره تصمیمات مهم متضمن پذیرفتن درجاتی از خطر و عدم اطمینان هستند	۴۲
سعی کنید نیازها، تمایلات و عوامل عاطفی در تصمیم گیری شما اثر منفی نگذارد	۴۲
چند توصیه برای تصمیم گیری موثر	۴۳
سه مرحله برای تصمیم گیری خوب	۴۴
عواقب تصمیمات خود را قبل از عمل پیش بینی کنید	۴۵
تردید در تصمیم گیری بدترین لحظه زندگی همه ماست	۴۵
ما با تصمیم هایمان مسیر زندگی خود را انتخاب می کنیم	۴۵
آیا دیگران را در جریان عقاید و تصمیم گیری های خویش قرار می دهید؟	۴۶
قبل از تصمیم گیری، چگونه عمل می کنید؟	۴۶
۹ گام برای یک تصمیم گیری درست	۴۷
اگر در حال ناراحتی تصمیمی بگیرید تا به اقدامی دست برنید احتمال اشتباه بیشتر می شود	۴۸
قبل از تصمیم گیری، اطلاعات لازم را کسب کنید	۴۹
اطلاعات را به هم ربط دهید	۴۹

- هیچ چیز در دنیا آسان‌تر و در عین حال مشکل‌تر از اتخاذ یک تصمیم عقلانه نیست ۵۰
- آنچه در زندگی اتفاق می‌افتد با یک تصمیم آغاز می‌شود ۵۰
- تصمیمات به ظاهر کوچک شما می‌تواند عواقب بزرگ خوب یا بد داشته باشد ۵۰
- نقش تصمیمات دوران نوجوانی و جوانی ۵۰
- لازمه اتخاذ تصمیم درست ۵۱
- یک تصمیم می‌تواند درجه‌های بسیاری را به روی ما باز کند ۵۱
- افراد موفق کسانی هستند که اهل عمل باشند! ۵۱
- تصمیم‌گیری نشانه رشد و بلوغ و مسئولیت‌پذیری افراد است ۵۲
- راهکارهای تصمیم‌گیری درست و منطقی ۵۲
- از تصمیم‌گیری نترسید ۵۳
- مهم‌ترین حادثه زندگی زمانی اتفاق افتاده که بهترین تصمیم را گرفته‌ایم ۵۴
- زندگی شامل مجموعه‌ای از تصمیمات است ۵۴
- متأسفانه در بیشتر تصمیمات، ما محکوم احساسات هستیم ۵۴
- لازمه امدادهای غیبی، گرفتن تصمیمات درست است ۵۵
- مهارت تصمیم‌گیری عقلانی را بیاموزید ۵۶
- پس از دریافت همه نظرات، خودتان تصمیم بگیرید ۵۶
- در هنگام تصمیم‌گیری به اندازه کافی اطلاعات جمع‌آوری کنید ۵۷
- چهار نکته در مورد تصمیم‌گیری ۵۷
- آیا گورخر، سیاه است یا راه‌های سفید، یا سفید است یا راه‌های سیاه؟ ۵۸
- مهارت تصمیم‌گیری به کمک شما می‌آید ۵۹
- وقت مناسبی را برای تصمیم‌گیری انتخاب کنید ۵۹
- نتایج مثبت و منفی را بسنجید و سپس تصمیم بگیرید ۶۰

۶۰	قدرت تشخیص خوب، احتمال خطا در جریان تصمیم‌گیری را به حداقل می‌رساند
۶۰	واکنشهای احساسی نداشته باشید
۶۱	در لحظات تصمیم‌گیری است که سرنوشت شما شکل می‌گیرد
۶۱	۴ نکته در مورد تصمیم‌گیری
۶۲	برای سفر رفتن، چگونه تصمیم بگیرید؟
۶۲	در غلیان احساسات خود چه کار می‌کنید؟
۶۲	در حالت مشغله‌های ذهنی، تصمیم‌گیری نکنید
۶۳	چگونه تصمیم‌گیری کنیم؟
۶۴	تنها راه تغییر زندگی، گرفتن تصمیم حقیقی است
۶۴	احساساتی تصمیم نگیرید
۶۴	آیا برای حل مسائل و مشکلات باید از روش «آزمایش و خطا» استفاده کرد؟
۶۴	در ذهن دو گروه از افراد، هیچگاه سوال و راه‌حلی ایجاد نمی‌شود
۶۵	هیچکس نمی‌تواند مدعی ارائه بهترین راه‌حل شود چون هنوز آینده نیامده است
۶۵	نقش تصمیم‌گیری‌ها در سرنوشت بشر
۶۵	تصمیم گرفتن کار سختی است که باید یاد گرفت
۶۶	آمار از دواج‌های ناموفق، تاییدی است بر نادرستی شیوه‌های تصمیم‌گیری ما
۶۶	تعریف تصمیم‌گیری
۶۶	مزایای تصمیم‌گیری
۶۷	راهکارهایی برای تصمیم‌گیری درست و منطقی
۶۸	کالبدشکافی یک تصمیم
۷۰	به هنگام برخورد با مسئله‌ای از تصمیم‌گیری آنی پرهیز کنید
۷۱	زندگی فردای ما، ناشی از تصمیم امروز ماست

- ۷۱ چگونه در زندگی درست تصمیم بگیریم؟
- ۷۲ ما هر تصور و نگرشی که از خود داشته باشیم در تصمیم‌هایمان اثر می‌گذارد.....
- ۷۲ موفقیت؛ حاصل تصمیم‌گیری‌های درست است.....
- ۷۲ برای یک تصمیم‌گیری خوب، یکسری عوامل فردی هم دخیل هستند.....
- ۷۳ گاهی براساس ناخودآگاه تصمیم بگیریم.....
- ۷۴ در تصمیم‌گیری ماهر شو!.....
- ۷۴ انواع سبک‌های ناکارآمد تصمیم‌گیری.....
- ۷۵ سبک عجولانه.....
- ۷۵ سبک وسواسی.....
- ۷۶ سبک پشت گوش اندازی.....
- ۷۷ سبک بی‌تفاوتی.....
- ۷۹ مهارت تصمیم‌گیری یک فرآیند آگاهانه، تلاش‌مند و هدفمند است.....
- ۷۹ مسئولیت گرفتن تصمیمات خود را به عهده بگیرید.....
- ۸۰ گزینه‌ای را انتخاب کنید که بیشترین سود و کمترین ضرر را داشته باشد.....
- ۸۰ موقعیت شناس باشید.....
- ۸۰ بدون مطالعه دقیق، تصمیم نگیرید.....
- ۸۰ کیفیت تصمیمات خود را در زندگی ارتقاء دهید.....
- ۸۱ اجزای مهارت تصمیم‌گیری را بشناسید.....
- ۸۱ در فضایی آرام تصمیم‌گیری کنید.....
- ۸۲ انتخاب مناسب‌ترین گزینه.....
- ۸۶ در تصمیم‌گیری عجله نکنید!.....
- ۸۷ زندگی مجموعه‌ای از گزینه‌ها و تصمیمات است.....

۸۷	خطر تصمیمات احساسی
۸۷	قدرت اعتراف و انعطاف داشته باشید
۸۸	یکی از بزرگترین هدر دهندگان زمان، تردید یا تصمیم گیری ضعیف است
۸۹	تعیین ضرب الاجل برای تصمیم گیری، ضروری است
۸۹	قبل از تصمیم گیری، به واقعیت ها توجه کنید
۹۰	تصمیم گیری نیاز به جسارت دارد
۹۰	کمال گرایی، مانع تصمیم گیری است
۹۰	سه نوع تصمیم در هر خانواده یا سازمانی وجود دارد
۹۲	تصمیمات کنونی شما، بر زندگی آینده شما تأثیر می گذارد
۹۲	تصمیم گیری منطقی، احساسی و شهودی
۹۲	مردد بودن نه تنها مانع تصمیم گیری است، بلکه تأثیر روانی نامناسبی بر جای می گذارد
۹۳	تعریف بارش مغزی
۹۳	قواعد بارش مغزی
۹۴	۳ قاعده اساسی بارش مغزی
۹۵	مزایا و معایب روش بارش مغزی
۹۶	سبک سنگین کردن هم جدی دارد
۹۷	مهارت خوب فکر کردن و خلاق بودن را بیاموزیم
۹۷	لازمه تصمیم گیری درست، داشتن اطلاعات درست است
۹۸	مدیر برای اتخاذ تصمیم به نظر افراد دیگر نیازمند است
۹۸	مواظب باشید از شدت اطلاعات خفه نشوید
۹۹	دقت در تصمیم گیری از عوامل موفقیت است
۹۹	برنامه ریزی، سازماندهی، رهبری و کنترل، مستلزم تصمیم گیری است

- داستان فردی که به مهمانی دعوت می‌شود ۱۰۰
- برای تصمیم‌گیری منطقی، رعایت سه مرحله ضروری و لازم است ۱۰۰
- وجود مشکلات بزرگ و کوچک در زندگی عادی است ۱۰۱
- زمانی که برای انجام دادن مؤثر کارها کمبود دانش دارید یا مهارت کافی را ندارید تصمیم‌گیری نکنید ۱۰۱
- در مورد تصمیمات مهم، ما باید حواسمان به بخش ناخودآگاه روانمان باشد ۱۰۱
- با تصمیم‌گیری درست، موفق خواهید شد ۱۰۲
- چه خوب است در برابر حرفهای دیگران درست فکر کنیم و عاقلانه تصمیم بگیریم ۱۰۲
- تصمیمات فرشته گونه بگیرید نه دیو مانند ۱۰۴
- چرا همیشه تصمیم‌های ما درست و هوشمندانه نیست؟ ۱۰۵
- افرادی که در تصمیم قاطع هستند شرایط نیز برای آنها ایجاد خواهد شد ۱۰۶
- تصمیم‌گیری بخش مهمی از زندگی را تشکیل می‌دهد ۱۰۶
- در هر موقعیت تصمیم‌گیری، اطلاعات موجود تقریباً همیشه ناقص اند ۱۰۶
- مواظب تأثیر ضمیر ناخودآگاه تان بر تصمیم‌گیریهای خود باشید ۱۰۷
- تفکر واگرا و تفکر همگرا ۱۰۷
- مهارت در تفکر انتقادی، فرد را در تصمیم‌گیری‌های صحیح کمک می‌کند ۱۰۷
- نقطه‌های کور طرز تفکر تان را ببینید ۱۰۸
- تصمیم‌گیری در خانه هر کسی را به صدا درخواهد آورد و هیچکس نمی‌تواند از آن فرار کند ۱۰۸
- نود درصد از تصمیم‌های ما بر پایه احساسات هستند ۱۱۱
- انسانها هنگام گرسنگی خشن‌تر می‌شوند ۱۱۱
- شهود یا میانبر ۱۱۲