



www.ketab.ir

افسان ارزشمند

نویسنده: وحید زارعی

سرشناسه	:	زارعی، وحید، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	:	انسان ارزشمند / نویسنده وحید زارعی.
مشخصات نشر	:	بندرانزلی: سپیدقلم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۲۲۰ ص.: نمودار.
شابک	:	978-622-7548-66-2
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۲۰۹-۲۱۰.
موضوع	:	موفقیت / Success خوشبختی / Happiness
رده‌بندی کنگره	:	BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۸۷۰۰۳۵۵

www.ketab.ir



نام کتاب: انسان ارزشمند
نویسنده: وحید زارعی
صفحه‌آرا و ویراستار: امیر مرادی‌فر
طراح جلد: مجید کاشانی
نوبت چاپ / تاریخ انتشار: چاپ اول / سال ۱۴۰۰
شمارگان: ۵۰۰ جلد
تعداد صفحات: ۲۴۸ ص، وزیری
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۴۸-۶۶-۲

انتشارات سپیدقلم

دفتر مرکزی: بندر انزلی - خیابان سپه - پاساژ رضابخش - طبقه دوم.

تلفن: ۰۹۱۱۳۳۰۴۰۷۹ - ۰۹۱۱۸۱۴۹۵۷۸

E-Mail: mdelavar2@gmail.com

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول: مسیر خودآگاهی	۱
گذشته	۱۴
باورهای مرکزی	۱۷
توانایی‌های جسمی	۲۱
امنیت داشته‌ها	۲۲
استعدادها و مهارت‌ها	۲۴
نیازها و خواسته‌ها	۲۶
عوامل محیطی	۲۷
جمع‌بندی	۲۹
فصل دوم: چطور ببیندیشم؟	۳۱
اندیشه چیست؟	۳۹
اطلاعات دریافتی را بهبود ببخشیم	۴۱
پرسشگر خوبی باشیم	۴۶
مدل ذهنی فیلتری در مقابل چشمان ما	۵۲
چرا ما به مدل ذهنی نیاز داریم؟	۵۳
از تله‌های ذهنی دوری کنید	۵۶
جمع‌بندی	۶۲
فصل سوم: چطور تصمیم بگیرم؟	۶۳
مسئله چیست؟	۷۲
اطلاعات ما	۷۴
ما بر اساس کدام معیارها تصمیم می‌گیریم؟	۷۵

۷۸.....	گزینه‌های ما کدامند؟
۸۱.....	منطق یا شهود؟ مسئله این است.
۸۶.....	خطاهای شناختی تله‌های پیش روی تصمیمات ما هستند
۸۹.....	عوامل محیطی مؤثر بر تصمیم
۹۰.....	مدل‌های ذهنی مؤثر بر تصمیم‌گیری کدامند؟
۹۲.....	آیا عادات شما اجازه عملی کردن تصمیمات را به شما می‌دهند؟
۹۳.....	جمع‌بندی
۹۳.....	فصل چهارم: چطور عادات خوب را جایگزین عادات بد کنیم؟
۱۰۳.....	شناسایی و تفکیک عادات
۱۱۱.....	جایگزینی عادات
۱۲۴.....	جمع‌بندی
۱۲۵.....	فصل پنجم: چطور ارتباطات بهتری داشته باشیم؟
۱۳۳.....	ارتباط با خود
۱۳۵.....	خود آگاهی
۱۳۸.....	تسلط بر هیجانات خود
۱۴۱.....	درک درست از منافع
۱۴۴.....	مهارت‌های مذاکره
۱۵۰.....	ارتباط با دیگران
۱۵۱.....	درک و مدیریت هیجانات دیگران
۱۵۵.....	تشخیص منافع و خواسته‌های دیگران
۱۵۷.....	مهارت همدلی
۱۵۹.....	جمع‌بندی

۱۵۹.....	فصل ششم: چطور در حرفه‌ام ارزش آفرین باشم؟
۱۶۴.....	یافتن یک مهارت کلیدی
۱۷۱.....	توسعه مهارت‌های کلیدی
۱۷۹.....	تعهد و اخلاق حرفه‌ای در شغل
۱۹۰.....	برند شدن در مهارت کلیدی
۲۰۲.....	جمع‌بندی
۲۰۱.....	فصل هفتم: هفت اصل نهایی انسان ارزشمند
۲۰۸.....	تعادل
۲۱۰.....	تمرکز
۲۱۸.....	آداب اجتماعی
۲۲۱.....	کاریزما
۲۲۳.....	یکپارچگی رفتاری
۲۲۵.....	مسئولیت‌پذیری
۲۲۷.....	عزت نفس
۲۳۲.....	فهرست منابع