

تصمیم بگیریم تغییر کنیم

www.ketab.ir

مؤلف

مریم جانناز

سرشناسه : جانباز، مریم، ۱۳۶۰ -
 عنوان و نام پدیدآور : تصمیم بگیریم و تغییر کنیم/مولف مریم جانباز ؛ ویراستار محمد مقدم ؛
 مصحح عطیه یگانه پرست.
 مشخصات نشر : قم: آوای ابتکار، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۱۵۲ ص:؛ ۵/۱۴×۲۱ س.م.
 شابک : ۴۰۰۰۰۰۰ ریال ۱-۵۰-۷۶۳۴-۶۲۲-۹۷۸:
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 موضوع : تصمیم گیری
 Decision making
 تحول (روانشناسی)
 (Change Psychology)
 رده بندی کنگره: BF۴۴۸
 رده بندی دیویی : ۱۵۳/۸۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۶۹۴۲۱۷



تصمیم بگیریم. تغییر کنیم

مریم جانباز

ویراستار: محمد مقدم

مصحح: عطیه یگانه پرست

ناشر: آوای ابتکار

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

شابک: ۱-۵۰-۷۶۳۴-۶۲۲-۹۷۸

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است

⑤ قم، خیابان صفائیه، کوچه ۲۸ (بیگدلی)، کوی جلالزاده، فرعی اول سمت راست، پلاک ۶۹

⑤ قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه همکف، واحد ۲۴ همراه: ۰۹۱۲۷۴۸۵۹۳۸

④ habib.publish@gmail.com

④ ۰۲۵ ۳۷۷۴۶۵۶۷-۳۷۸۳۶۴۲۰

④ Ebtewardanesh2019

④ ۰۹۱۲۷۵۰۷۴۹۴-۰۹۱۲۷۴۹۲۸۰۰

④ WWW.Ebtewardandesh.Com

فهرست

بخش اول: تصمیم‌گیری

۱۶	مقدمه
۱۸	اهمیت تصمیم‌گیری
۱۸	انواع تصمیم‌گیری
۱۹	• ساده
۱۹	• اضطراری
۲۰	• احساسی
۲۰	• تأخیری
۲۰	• منطقی و اساسی
۲۱	• با شک و تردید
۲۱	• اجتنابی
۲۱	نکاتی در رابطه با تصمیم‌گیری در گروه
۲۱	مراحل تصمیم‌گیری
۲۲	• مشخص کردن هدف
۲۳	• بررسی راه‌حل‌های مختلف
۲۴	• پیش‌بینی نتایج هر انتخاب
۲۴	• اجرای تصمیم

- ۲۴ چگونه سریع تصمیم بگیریم؟
- ۲۶ افراد موفق چگونه تصمیم می‌گیرند؟
- ۲۹ تصمیمات هوشمندانه
- ۳۲ چگونه قدرت تصمیم‌گیری خود را افزایش دهیم؟
- ۳۵ عوامل تأثیرگذار در تصمیم‌گیری
- ۳۶ سن
- ۳۶ اعتماد به نفس
- ۳۷ استقلال فکری
- ۳۸ مسئولیت‌پذیری
- ۳۸ اطلاعات
- ۳۸ آمادگی برای خطر کردن
- ۳۹ درک درست موقعیت
- ۳۹ ارزش‌ها و باورها
- ۳۹ مشورت با دیگران
- ۴۰ انعطاف‌پذیری
- ۴۰ فشارهای اجتماعی
- ۴۰ موقعیت‌های اجتماعی
- ۴۱ رسانه‌های جمعی
- ۴۱ برآوردن خواسته‌های دیگران
- ۴۱ استفاده درست از فرصت‌ها (زمان)
- ۴۳ مشکلات روحی
- ۴۴ احساساتی شدن

- ترس ۴۵
- وابستگی به دیگران ۴۶
- تصمیم‌گیری در زمان ناراحتی ۴۶
- احتیاط بیش از اندازه ۴۷
- تن به شکست دادن ۴۷
- نداشتن تجربه ۴۷
- عدم اولویت‌بندی در انتخاب‌ها ۴۸
- فشار اطرافیان ۴۸
- سردرگمی ۴۹
- منفی‌نگری ۴۹
- نداشتن صبر و حوصله ۵۰
- دلایل غیر منطقی تصمیم‌گیری ۵۰
- مشخص نبودن نتیجه تصمیم ۵۰
- راضی نگهداشتن دیگران ۵۱
- حفظ وضع موجود ۵۱
- حفظ تصمیم قبلی ۵۲
- تصمیم‌گیری براساس علاقه‌مندی‌ها ۵۲
- اطمینان بیش از اندازه به خود ۵۳
- تصمیم‌گیری براساس تجربیات گذشته ۵۳
- تعصبات ۵۳
- در نظر نگرفتن شرایط ۵۴
- تصمیم‌گیری در کودکان ۵۴