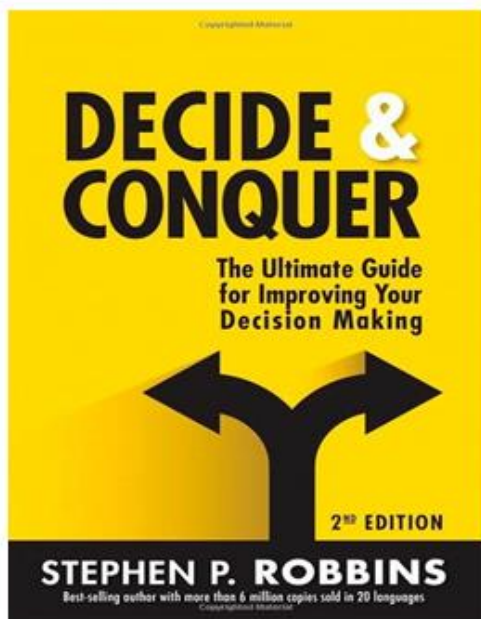


خلاصه کتاب تصمیم گیری اثر استیفن رابینز



این پی دی اف شامل خلاصه نکات کتاب تصمیم گیری راز اثر استیفن رابینز است ، البته برای درک بیشتر قطعا پیشنهاد میشود که خود کتاب را هم مطالعه کنید



nadimnazemi.com

خلاصه کتاب تصمیم گیری از استیفن رابینز

خلاصه کتاب تصمیم گیری

چرا انسان ها اغلب تصمیمات غیرمنطقی می گیرند و چگونه می توان این روند را بهبود بخشید؟

نام کتاب به انگلیسی: Decide & Conquer :

ترجمه عنوان: تصمیم بگیر و پیروز شو از استفان رابینز

این کتاب برای همه افراد است! از دانشجویان مدیریت و روانشناسی گرفته تا مدیران کسب و کارها و هر کسی که در زندگی شخصی و حرفه ای خود با چالش انتخاب و تصمیم گیری روبرو است، می تواند از این کتاب بهره ببرد. اگر تا به حال از تصمیم خود پشیمان شده اید یا می خواهید کیفیت انتخاب هایتان را بالا ببرید، این کتاب راهنمای عملی و بسیار مفیدی خواهد بود.

خلاصه مفهومی و فصل به فصل کتاب :

پیشگفتار و مقدمه :

رابینز تأکید می کند که **کیفیت تصمیم گیری ما سرنوشت ساز است و زندگی ما را شکل می دهد.**



فصل ۱: تصمیم گیری زندگی شما را شکل می دهد :

هر چیزی که امروز هستید، حاصل تصمیمات گذشته شماست. انتخاب رشته، شغل، همسر و... همه و همه بر آینده شما تأثیر مستقیم دارند. تمرین: سه تصمیم بزرگ گذشته خود را یادداشت و تأثیر هر کدام را بر زندگی امروزتان تحلیل کنید.

فصل ۲: جست وجو برای عقلانیت

مدل تصمیم گیری عقلانی کلاسیک میگه فرد باید تمام گزینه ها را بسنجد، اطلاعات کامل جمع آوری کند و بهترین گزینه را انتخاب کند. مثال: یک سرمایه گذار حرفه ای قبل از خرید سهام، گزارش های مالی شرکت، روند بازار و اخبار را به دقت بررسی میکند.

فصل ۳: چرا منطقی بودن سخت است؟

در دنیای واقعی، ما به ندرت می توانیم تصمیم گیرنده کاملاً عقلانی باشیم. محدودیت های زمان، اطلاعات و توانایی های ذهنی ما، تصمیم گیری را به فرآیندی "عقلانی محدود" تبدیل می کند. تمرین: به آخرین تصمیم بزرگی که گرفتید فکر کنید. آیا واقعاً به همه اطلاعات ممکن دسترسی داشتید؟ یا تحت محدودیت بودید؟

فصل ۴: سبک تصمیم گیری شما چگونه است؟

افراد سبک های مختلفی دارند: بعضی تحلیلی و بعضی شهودی هستند. شناخت سبک خود به شما کمک می کند نقاط قوت و ضعف تان را بشناسید.

فصل ۵: آیا شما ریسک پذیر هستید؟

میزان ریسک پذیری شما مستقیماً بر انتخاب هایتان تأثیر می گذارد. یک فرد ریسک گریز ممکن است فرصت های بزرگ را از دست بدهد.

فصل ۶: چه کسی سرنوشت شما را کنترل می کند؟

آیا باور دارید که کنترل زندگی در دست خودتان است (کانون کنترل درونی) یا عوامل بیرونی و شانس سرنوشت شما را می سازند (کانون کنترل بیرونی)؟ این باور بر نحوه تصمیم گیری شما (profoundly به طور عمیقی) اثر می گذارد.

فصل ۹: آیا شما می توانید احساسات خود را کنترل کنید؟

خشم، شادی، ترس یا غم می توانند قضاوت ما را به شدت مخدوش کنند. یک تصمیم گیرنده خوب می آموزد که احساساتش را شناسایی و مدیریت کند.

تمرین: وقتی عصبانی یا بسیار هیجان زده هستید، از گرفتن تصمیمات مهم خودداری کنید. کمی صبر کنید تا آرامش شما بازگردد.



فصل ۱۰: آیا شما بیش از حد به خود مطمئن هستید؟

"اطمینان بیش از حد" یکی از رایج ترین و **خطرناک ترین** خطاهاست. فکر می کنیم همه چیز را می دانیم، اطلاعات مخالف را نادیده می گیریم و ریسک ها را دست کم می گیریم. مثال: یک راننده که مطمئن است در هوای بارانی هم می تواند با سرعت بالا رانندگی کند، خطر تصادف را افزایش می دهد.

فصل ۱۲: رویارویی با اطمینان بیش از حد

تمرین: همیشه در تصمیمات مهم، سناریوی بدبینانه را در نظر بگیرید و از دیگران بازخورد صادقانه بخواهید.

فصل ۱۵: اثر تکیه گاهی (Anchoring Effect)

اولین اطلاعاتی که دریافت می کنیم (مثلاً قیمت اولیه یک کالا) به عنوان "لنگر" عمل می کند و تمام قضاوت های بعدی ما را تحت تأثیر قرار می دهد. مثال: اگر فروشنده بگوید قیمت اصلی لپ تاپ ۱۰ میلیون است و اکنون ۷ میلیون فروخته میشود، شما احساس می کنید معامله خوبی کرده اید، حتی اگر ارزش واقعی آن ۶ میلیون باشد.

فصل ۲۲: شناخت هزینه های از دست رفته (Sunk Cost Fallacy)

یکی از مهم ترین مباحث کتاب. ما تمایل داریم بر اساس هزینه های غیرقابل بازگشت گذشته (زمان، پول، انرژی) تصمیم بگیریم، نه بر اساس منافع آینده. مثال: ادامه دادن یک فیلم بد فقط به این دلیل که بلیت آن را خریده اید، یا ماندن در یک رابطه شکست خورده فقط به خاطر زمانی که برای آن صرف کرده اید. تمرین: در تصمیمات خود، فقط به آینده نگاه کنید. آنچه گذشته را فراموش کنید و بپرسید: "اگر امروز این تصمیم را بگیرم، آیا برای آینده ام بهتر است؟"

فصل ۲۴: خطای درگیری احساسی

گاهی آنقدر درگیر یک موقعیت یا پروژه می شویم که نمی توانیم شکست آن را بپذیریم و منطقی عمل کنیم. این موضوع در سرمایه گذاری و روابط شخصی بسیار رایج است.

فصل ۲۵: میل به خودخواهی

ما تمایل داریم موفقیت ها را به خودمان و شکست ها را به عوامل بیرونی نسبت دهیم. این انحراف مانع یادگیری از (mistakes اشتباهات) می شود.



فصل ۲۷: داشتن اهداف روشن، انتخاب را آسان تر میکند

اگر بدانید مقصد کجاست، مسیر را راحت تر پیدا می کنید. اهداف بلندمدت شما، معیاری برای سنجش گزینه های پیش رویتان هستند.

فصل ۲۸: عدم تصمیم گیری، خود یک تصمیم است

به تعویق انداختن تصمیم گیری، خود یک انتخاب است که اغلب (consequences عواقب) منفی دارد. گاهی (باید) consciously آگاهانه) تصمیم گرفت که "تصمیم نگرفت".

فصل ۳۱: اطلاعات بیشتر لزوماً بهتر نیستند

جمع آوری اطلاعات تا بینهایت ممکن است ما را دچار "فلج تحلیلی" کند. در بسیاری از موارد، ۸۰٪ اطلاعات در ۲۰٪ زمان اولیه به دست می آید. نقطه بهینه را پیدا کنید و اقدام کنید.

فصل ۳۴: اشتباه کردن ایرادی ندارد

از اشتباهات نترسید. آن ها بهترین معلم های تصمیم گیری هستند. (نکته کلیدی) این است که از آن ها درس بگیرید و تکرارشان نکنید.

سخن آخر

خلاصه کتاب تصمیم گیری استیفن رابینز به ما می آموزد که تصمیم گیری یک مهارت است و مانند هر مهارت دیگری با یادگیری خطاهای رایج و تمرین می توان آن را بهبود بخشید. کلید موفقیت، شناخت سوگیری های ذهنی خود، مدیریت احساسات و تمرکز بر فرآیند (نه فقط نتیجه) است. این کتاب یک راهنمای عملی برای (anyone هر فردی) است که می خواهد بر زندگی خود مسلط شود و انتخاب های هوشمندانه تری داشته باشد.

برای موفقیت بیشتر و تصمیم گیری بهتر از کتاب های تمرینی مخصوصاً دفتر برنامه ریزی ثروتمندشدن استفاده کنید از سایت زیر :

کتاب های تمرینی دسته چک ثروت و دفتر برنامه ریزی ثروتمندشدن

پایان

لیست آزمون های رایگان و محصولات در سایت زیر

<https://nadimnazemi.com/b>

برای انجام آزمون های رایگان از سایت های زیر هم میتوانید استفاده کنید
آزمون عزت نفس



https://nadimnazemi.com/test/self_esteem

آزمون سلامتی

<https://nadimnazemi.com/test/health>

آزمون تشخیص نیمکره قالب مغز

<https://nadimnazemi.com/test/brain>

آزمون خودشناسی مالی

<https://nadimnazemi.com/test/financial>

آزمون تصویر ذهنی از خودتان

<https://nadimnazemi.com/test/self-image>

آزمون نقشه گنج درون

<https://nadimnazemi.com/test/discover>

آزمون های شخصیت شناسی mbti و disk و کمال گرایی و....

<https://nadimnazemi.com/test/type>

لیست محصولات ما تاکنون

۱: کتاب های تمرینی قانون جذب و موفقیت مالی شامل دسته چک ثروت و دفتر برنامه ریزی ثروتمند شدن

<https://Nadimnazemi.com/pack>

۲: سامانه پیامک انگیزشی

<https://Nadimnazemi.com/sms>

۳: دوره آموزشی افزایش عزت نفس

<https://Nadimnazemi.com/ez>

۴: دوره اصول سلامتی و تناسب اندام

برنامه ای کاربردی برای داشتن جسمی سالم در تمام ابعاد به صورت کاملاً علمی و عملی

<https://Nadimnazemi.com/sa>

حتماً به سایت اصلی زیر مراجعه کنید تا به محصولات و آموزش های دیگرمان هم دسترسی پیدا کنید

<https://Nadimnazemi.com>

واتس آپ : ۰۹۱۰۷۶۴۴۵۳۷

تلگرام : [@nadimnazemi_support](https://t.me/nadimnazemi_support)

یا پیامک به ۰۹۱۰۷۶۴۴۵۳۷

با معرفی و اشتراک گذاری محصولات و آزمون های کاربردی به دوستانتان، همراهان مناسب در مسیر موفقیت را بیابید