

مظهری، محمد، ۱۳۶۷ -
انتخاب‌هایت را خدامرادی کن / نویسندگان محمد مظهری، فرامرز کوثری؛

ویراستار فاطمه حاجی‌اسفندیاری.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۹.

۹۶ ص؛ ۲۱×۱۴ س.م.

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۹۲-۰

فیفا

انتخاب (روان‌شناسی)

(Choice) (Psychology)

تصمیم‌گیر

Decision making

راه و زندگی - جنبه‌های روان‌شناسی

Conduct of life -- Psychology aspects

کوثری، فرامرز، ۱۳۴۳ -

حاجی‌اسفندیاری، فاطمه، ۱۳۷۱، ویراستار

۶۱۱BF

۸۳/۱۵۳

۶۱۸۱۷۸۷

انتخاب‌هایت را خدامرادی کن

نویسندگان: محمد مظهری - فرامرز کوثری

ویراستار: فاطمه حاجی‌اسفندیاری

بازخوان نهایی: نسترن حسین‌پور

صفحه‌آرا: افسانه حسن‌بیگی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۹۲-۰

ISBN: 978-622-220-192-0

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

فهرست

۱۳	کلام نخست
۱۵	مقدمه نویسنده
۱۷	هنر انتخاب
۲۰	آیا واقعاً حق انتخاب داریم؟
۲۴	چگونه انتخاب‌های بهتری داشته باشیم؟
۲۴	انتخاب
۲۵	انتخاب‌کننده
۲۵	کسب مهارت خودآگاهی
۲۶	تقویت قاطعیت درونی
۲۷	تقویت مسئولیت‌پذیری
۲۸	مشورت گرفتن
۲۹	برای چه چیزهایی انتخاب می‌کنیم؟
۳۰	از حذف تا انتخاب
۳۰	دو راهی انتخاب
۳۱	انتخاب‌های کوچک
۳۲	انتخاب دوست خوب
۳۲	انتخاب همدم و همراز
۳۳	به‌سوی انتخابی بهتر

انتخاب‌هایت را خدامرادی کن

- هر انتخابی، تفاوتی ایجاد می‌کند..... ۳۴
- انتخاب زندگی مورد علاقه..... ۳۶
- تصمیم‌گیری هنگام انتخاب، یک فرایند مهم..... ۳۸
- عوامل تأثیرگذار در تصمیم‌گیری..... ۳۹
- رابطه تصمیم‌گیری با احساسات..... ۳۹
- خصایات یک تصمیم‌گیری مؤثر..... ۴۰
- بزار تصمیم‌گیری صحیح..... ۴۱
- خطاهای تصمیم‌گیری..... ۴۳
- تکنیک‌های تصمیم‌گیری..... ۴۵
- اهمیت برنامه‌ریزی در تصمیم‌گیری..... ۴۵
- سطوح تصمیم‌ها..... ۴۸
- تکنیک‌های تصمیم‌گیری..... ۵۰
- تکنیک‌های تصمیم‌گیری هیئت منصفه..... ۵۳
- انتخاب درست در نقاط طلایی زندگی..... ۶۰
- انتخاب امید برای گذر از مشکلات زندگی..... ۶۵
- زندگی خودتان را بازنویسی کنید..... ۶۷
- موفقیت‌هایتان را تحسین کنید..... ۶۸
- روابطان را بازمینی کنید..... ۶۹
- شغلان را بازمینی کنید..... ۶۹
- چرخه خودمشغولی‌های ذهنی را متلاشی کنید..... ۷۰
- اما راهکار آن چیست؟..... ۷۰
- عادت‌هایتان را بازمینی کنید..... ۷۱
- سلامتی جسمی و ذهنی‌تان را بازمینی کنید..... ۷۱
- و اما حرف آخر..... ۷۲
- انتخاب شریک زندگی..... ۷۲
- همسر ایده‌آلتان چه ویژگی‌هایی دارد..... ۷۳
- اولویت‌هایتان را تعیین کنید..... ۷۶

۷۹	 معیارهای انتخاب شریک زندگی
۸۲	 نگاه اول و آشنایی
۸۲	 جذابیت ظاهری
۸۳	 هویت و شخصیت
۸۳	 در کنار هم بودن
۸۴	 شباهت
۸۵	 معیارهای استثنایی انتخاب همسر
۸۹	 چگونگی انتخاب کنیم که در پیری پشیمان نشویم
۸۹	 آیا روزی می‌رسد که از انتخاب‌هایتان پشیمان شوید؟
۹۰	 راهکارها هم جایز است
۹۳	 داستانی از بخش در مورد انتخاب
۹۳	 شما دو انتخاب دارید

کلام نخست

تو این لحظه را در اختیار داری؛

می‌توانی انتخاب کنی که شاد یا غمگین باشی؛

می‌توانی انتخاب کنی که به چه بیندیشی، چه بگویی و چه احساس کنی؛

می‌توانی انتخاب کنی که امیدوار یا ناامید، بدخلاق یا خوش‌رو، بی‌حوصله یا

مشتاق باشی؛

تو امروز را در اختیار داری؛

فرقی نمی‌کند که هوا چطور باشد؛

تو می‌توانی انتخاب کنی که امروز، چگونه روزی باشد؛

زیبا یا زشت یا چیزی میان این دو؛

می‌توانی انتخاب کنی که چه کاری بکنی و چه کاری نکنی؛

نومید و تسلیم شوی یا به راهت ادامه بدهی؛

تو این اختیار را داری که اصلاً کاری بکنی یا هیچ کاری نکنی؛

تو می‌توانی با نگرش خود به آنچه با آن روبه‌رو می‌شوی، تصمیم بگیری؛

تو زندگی خود را در دست داری؛

اگر شاد، راضی، دلگرم، و امیدوار نیستی، داری خودت را فریب می‌دهی؛