

## فهرست مطالب

تصمیمی برای خواندن مقدمه!	۱۶
راستی اصلا صفحه اصلی؛ یعنی چی؟	۲۱
<b>فصل هشتم: صفحه اصلی زندگی رو نگاه کن!</b>	۲۳
من کیستم؟	۲۳
یک مثال بزنم روشن شی!	۲۴
بالاخره توی کدوم فازیم؟	۲۵
به دنبال چه هستیم؟	۲۷
آشی که می‌خوریم!	۲۸
ما دهه‌بوقی‌ها با شما تفاوتی نداریم	۳۳
خلاصه فصل	۳۳
<b>فصل اول: تصمیم‌گیری بر اساس برنامه‌های ثابت صفحه اصلی...</b>	۳۵
استوری گذاشتن قبل از اینستاگرام بوده!	۳۵
نیازهای اساسی ما	۳۶
ارزش چیست؟	۴۳
هدف‌گذاری	۵۱

- ما ربات نیستیم! ..... ۵۶
- فصل دوم: طرز فکر افراد، صفحه اصلی آنها را تنظیم می‌کند!...** ۵۹
- تصمیم‌گیری چیست؟ ..... ۶۰
- از فکر تا عمل ..... ۶۱
- انیمیشن درون و بیرون رو کی دیده؟ (IN SIDE OUT) ..... ۶۴
- روی پل یخی زیاد نباید ایستاد! ..... ۶۵
- شش فکر مخرب که مانع تصمیم‌های درست می‌شود! ..... ۶۶
- جوگیر شدیم یا ... ..... ۶۷
- عادل فردوسی‌پور با استعداد یا پرتلاشه؟ ..... ۶۸
- طرز فکر چیست؟ ..... ۷۰
- اجداد مار به دست ما مرحوم شدند! ..... ۷۷
- اهمیت مثبت‌نگری ..... ۷۸
- مغز ما ..... ۷۹
- مهم اینه پویا باشیم نه ایستا ..... ۸۴
- خلاصه فصل ..... ۸۵
- فصل سوم: مسئولیت صفحه اصلی با چه کسی است؟ .....** ۸۷
- میخوای آپولو هوا کنی؟ ..... ۸۷
- داستان‌های تکراری ناراحت‌شدن از تصمیم‌ها ..... ۹۰
- مسئول انتخاب خودت باش! ..... ۹۱
- چرا تصمیم‌گیری‌های امروزه سخت‌تر شده؟ ..... ۹۸
- منت سر کی می‌گذارم؟ ..... ۹۹
- کسی که ضرر یا سود می‌بره کیه؟ ..... ۱۰۰

به گردن دیگری انداختن! .....	۱۰۲
اگر بلد نباشم چی میشه؟ .....	۱۰۲
مسئولیت انتخاب چطور فکرکردن .....	۱۰۳
یکی از پرکاربردترین و البته بی‌زحمت‌ترین تصمیم‌های ما ...	۱۰۴
چه چیزی از دست می‌دهم و چه چیزی به دست می‌آورم؟ ..	۱۰۴
خلاصه اینکه در زندگی دو راه بیشتر نداری.....	۱۰۵
خلاصه این فصل.....	۱۰۵
<b>فصل چهارم: شکل‌گیری یک صفحه اصلی کاربردی.....</b>	۱۰۷
شکل‌گیری نقش جدید .....	۱۰۷
مهارت‌های نرم برای تصمیم‌گیری.....	۱۰۸
۲ سیستم تصمیم‌گیری کدامند؟ .....	۱۱۱
بیا باید سبک و مدل تصمیم‌گیری‌مان را پیدا کنیم.....	۱۱۴
انواع سبک‌های تصمیم‌گیری .....	۱۱۴
گام‌های لازم برای تصمیم‌گیری خوب‌تر.....	۱۱۶
چندراه دیگر برای جمع‌آوری اطلاعات.....	۱۲۵
حالا که خطاها رو می‌دانیم چه کار کنیم؟ .....	۱۳۱
یک نکته بی‌نهایت مهم ۵۵ .....	۱۳۵
یه نگاهی به موبایل بندازید .....	۱۴۰
<b>فصل پنجم: برنامه‌ریزی برای عملیاتی‌شدن صفحه اصلی .....</b>	۱۴۳
برنامه‌ریزی .....	۱۴۳
اقدام کردن و عمل‌گرا بودن .....	۱۶۳
<b>فصل ششم: ارزیابی از صفحه اصلی خودم.....</b>	۱۷۳

- کیفیت صفحه اصلی شما چطور است؟ ..... ۱۷۳
- با سؤال خودتو بیمه کن! ..... ۱۷۴
- خودتو ارزیابی کن. .... ۱۷۵
- خودتو بشناس! ..... ۱۷۵
- چقدر اهل اقدامم؟ ..... ۱۷۵
- چه مدلی تصمیم می‌گیری؟ خودتو تست کن ..... ۱۷۶
- کلام آخر..... ۱۷۸
- منابع ..... ۱۸۳
- تقدیر و تشکر می‌کنم از ..... ۱۸۶