

به نام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

# پایان‌های ضروری

دکتر هنری کلاود

مترجم: اکرم کرمی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

۵۲۱ ...؟ مسئله چیست؟ راه‌های حل آن چیست؟ ...

۷۱۲ ...

۴۲۲ ...

۷۲۱ ...

۸۲۲ ...

۵۵۲ ...

## فهرست مطالب

۵ ..... سخن ناشر

۷ ..... پیشگفتار

فصل اول: پایان دادن: کار مثبت شروع نمی‌شود، مگر آنکه به کار منفی پایان دهیم ..... ۹

فصل دوم: هرس کردن: رشد و بالندگی مشروط به زدودن ناخواسته‌هاست ..... ۲۴

فصل سوم: پذیرش پایان‌های ضروری به عنوان یک اصل: فصول گوناگون زندگی را وارد جهان‌بینی خود کنید ..... ۴۶

فصل چهارم: بهنجارشدن رکود و ایستایی: درد هدف‌دار و درد بی‌هدف ... ۶۵

فصل پنجم: رسیدن به لحظه هرس کردن و اصلاح: واقع‌بینی، ناامیدی و نیروگرفتن ..... ۸۷

فصل ششم: امید در مقابل آرزو: تفاوت بین آنچه ارزش اصلاح شدن دارد و آنچه باید پایان یابد ..... ۱۰۷

فصل هفتم: دانا، نادان و شرور: چه نوع آدمی درخور اعتماد شماست؟ .. ۱۳۶

فصل هشتم: ایجاد اضطرار: کسب انگیزه برای تغییر ..... ۱۶۸

فصل نهم: مقاومت: چگونه بر موانع درونی و بیرونی غلبه کنیم؟ ... ۱۹۵

فصل دهم: دیگر آدم بدی نباشید: تصمیم‌گیری را به طرف مقابل

واگذار کنید..... ۲۱۷

فصل یازدهم: گفت‌وگوهای سخت: راهکارهای خوب برای

پایان‌های ضروری..... ۲۲۴

فصل دوازدهم: غم و اندوه خود را لمس کنید: هضم پایان‌های ضروری... ۲۳۷

فصل سیزدهم: حفظ منابع: آنچه منابع و امکانات شما را تحلیل می‌برد .. ۲۴۹

فصل چهاردهم: نتیجه‌گیری: همه‌چیز رو به سوی آینده دارد ..... ۲۵۵

۵

۷

۶

۶۱

۹۶

۵۹

۷۸

۷۰۱

۹۶۱

۸۹۱

## پیشگفتار

اگر در کار و زندگی شخصی خود به بعضی از کارها پایان ندهید، امروز می‌تواند دشمن فردای شما باشد و شاید فردایی که آرزویش را دارید و برایش نقشه کشیده‌اید هرگز از راه نرسد. منطق این کار برای عده‌ای روشن روشن است و به راحتی آن را انجام می‌دهند. آن‌ها به کارهایی که مانع پیشرفتشان می‌شود، پایان می‌دهند، اما برای عده‌ای انجام چنین کاری دشوار است. کتاب پیش‌رو به این مشکل می‌پردازد و به شما می‌آموزد که چگونه این کارها و رفتارها را تمام کنید تا به اهداف خود برسید.

در این کتاب خواهید دید که به پایان رسیدن و منقضی شدن، بخشی از قاعده هستی است و در زندگی فردی و امور اجتماعی باید با آن روبه‌رو شویم، وگرنه راکد و ایستا می‌مانیم و از بین می‌رویم. پایان‌گرفتن و به انتها رسیدن، بخشی جدانشدنی از زندگی است و کتاب حاضر شما را با انواع گوناگون آن آشنا می‌کند. بی‌تردید تشخیص اینکه چه اموری باید کنار گذاشته شوند، ضامن پیشرفت شما خواهد بود، مانع بسیاری از شکست‌ها و ناکامی‌ها خواهد شد و رنج و پریشانی را از کار و حرفه شما دور خواهد کرد.

ای بسا کارهای بسیاری که کاملاً پیش چشم شما هستند و باید پایان