

بنام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

پایان‌های ضروری

دکتر هنری کلاود

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbooks.ir

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	پیشگفتار
	فصل اول: پایان دادن: کار مثبت شروع نمی شود، مگر آنکه به کار
۹	منفی پایان دهیم
	فصل دوم: هرس کردن: رشد و بالندگی مشروط به زدودن
۲۴	ناخواسته هاست
	فصل سوم: پذیرش پایان های ضروری به عنوان یک اصل: فصول
۴۶	گونگون زندگی را وارد جهان بینی خود کنید
۶۵	فصل چهارم: بهنجار شدن رکود و ایستایی: درد هدف دار و درد بی هدف
	فصل پنجم: رسیدن به لحظه هرس کردن و اصلاح: واقع بینی، ناامیدی و
۸۷	نیرو گرفتن
	فصل ششم: امید در مقابل آرزو: تفاوت بین آنچه ارزش اصلاح شدن دارد
۱۰۷	و آنچه باید پایان یابد
۱۳۶	فصل هفتم: دانا، نادان و شرور: چه نوع آدمی درخور اعتماد شماست؟
۱۶۸	فصل هشتم: ایجاد اضطرار: کسب انگیزه برای تغییر

- 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