

بنام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

# پایان‌های ضروری

دکتر هنری کلاود

مترجم: اکرم کرمی

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

سرشناسه : کلاود، هنری، ۱۹۵۶ م - Cloud, Henry  
عنوان و نام پدیدآور : پایان‌های ضروری / هنری کلاود؛ مترجم اکرم کرمی.  
مشخصات نشر : تهران: صابرین، ۱۳۹۳.  
مشخصات ظاهری : ۲۵۹ ص.  
فروست : کلیدهای مدیریت زندگی  
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۶۵-۰  
وضیعت فهرست‌نویسی: فیپا.  
یادداشت : عنوان اصلی: Necessary endings: the employees, businesses, and relationships that all of us have to give up in order to move forward, 2010

موضوع : تحول (روان‌شناسی) - تحول سازمانی  
موضوع : روابط بین اشخاص - روان‌شناسی صنعتی  
شناسه افزوده : کرمی، اکرم، ۱۳۴۱ - مترجم  
رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۳ ک ۸ ت ۳ / BF ۶۳۷  
رده‌بندی دیویی : ۱۵۵/۲۴  
شماره کتابشناسی ملی : ۳۵۴۰۷۱۵



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

## پایان‌های ضروری

دکتر هنری کلاود

مترجم: اکرم کرمی

ویراستار: آرزو انواری

طراحی و اجرای جلد: کیانوش غریب‌پور

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فاطمه بابایی

تعداد: ۳۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۹۳

لیتوگرافی: پویه‌گراور

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۶۵-۰

ISBN : 978-964-2785-65-0

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

## 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	گوناگون 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

## سخن ناشر

انتشارات صابرین سال‌هاست که با تمرکز بر نیاز خانواده‌های ایرانی، به انتشار آثاری تحت عنوان «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان»، «کلیدهای همسران موفق»، «کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق» و «کلیدهای مشاوره» پرداخته است. در ادامه این تلاش‌ها و به منظور پاسخ به نیاز کسانی که می‌خواهند در حوزه مدیریت زندگی و یا به عبارتی خودیاری مطالعه کنند اقدام به انتشار مجموعه‌ای به نام «کلیدهای مدیریت زندگی» نموده است. مخاطبان این مجموعه می‌تواند تمام افراد جامعه به‌ویژه جوانان عزیز باشند.

مؤسسه انتشارات صابرین

## 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

یابند، ولی شما حتی نمی‌دانید چرا باید این کار را بکنید یا چرا خود را از انجام این کار ناتوان می‌بینید. اما با مطالعه این کتاب نه تنها یاد می‌گیرید آن‌ها را ببینید و تشخیص دهید، بلکه راهکارهای مؤثری برای مقابله با آن‌ها نیز می‌آموزید. به این ترتیب درمی‌یابید که هنوز جای امیدواری هست و بسیاری از مشکلات کاری مایوس‌کننده در واقع ناشی از این است که نتوانسته‌اید تشخیص دهید کجا می‌توان امیدوار بود و کجا نمی‌توان؛ یا اینکه نتوانسته‌اید راهکار مناسب برای رسیدن به هدف را بشناسید.

خلاصه اینکه، امیدوارم با خواندن این کتاب بتوانید امور غیرضروری را که مانند مانع و سدّی سر راه شما ایستاده‌اند، تشخیص دهید، به چند و چون آن‌ها بپردازید و سرانجام به آن‌ها پایان بخشید و دری به سوی آینده‌ای روشن‌تر بگشایید؛ آینده‌ای که همواره آرزویش را داشته‌اید!



## پایان دادن: کار مثبت شروع نمی‌شود، مگر آنکه به کار منفی پایان دهیم

دوباره آن احساس ناخوشایند به سراغش آمد. این اواخر متوجه شده بود که هر روز صبح، در زمان معینی این احساس به سراغش می‌آید. در واقع هر وقت وارد محوطه پارکینگ اداره می‌شد و ماشین را خاموش می‌کرد که به دنبال آن رادیو هم خاموش می‌شد و می‌خواست در را باز کند این حس ناخوشایند در درونش جان می‌گرفت. دیگر نمی‌توانست وجود آن را انکار کند؛ او دوست نداشت به محل کارش برود.

او در درون خود حس سنگینی داشت که بر خلاف طبیعتش بود. استفن<sup>۱</sup> از آن دسته آدم‌هایی بود که در هر کاری پیش قدم می‌شوند. وقتی بچه بود جلوتر از همه به سمت دشت می‌دوید؛ در کارهای گروهی نخستین کسی بود که می‌گفت: «بیاید این کار را بکنیم»؛ در بحران‌های کاری او بود که توپ را می‌گرفت و بی‌توجه به موانع سر راه به جلو می‌دوید. او طبیعتی مشتاق داشت و در زندگی گیری نداشت، اما باید اعتراف می‌کرد که این اواخر هر روز صبح بعد از پارک کردن ماشینش در محوطه اداره هیچ انگیزه‌ای برای کار کردن نداشت. حالا اشتیاق گذشته

---

1. Stephen