

تخت خوابت مرتب کن!

ژنرال ویلیام اچ. مک ریون

مترجم: زهره مرصوص

www.ketab.ir



فهرست کتابخانه ملی

www.ketab.ir

سر شناسنامه :	مکریون، ویلیام هری، ۱۹۵۵ - م. McRaven, William H. (William Harry)
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
شماره کتابشناسی ملی :	۵۶۸۴۶۶۷
عنوان و نام پدیدآور :	تخت خوابت را مرتب کن: چیزهای کوچکی که زندگیتان و شاید جهان را تغییر دهد / ویلیام.اچ. مکریون؛ مترجم زهره مرصوص.
مشخصات نشر :	تهران، شیر محمدی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری :	۹۶ ص.
یادداشت :	عنوان اصلی: Make your bed : little things that can change your life-- and maybe the world
رده‌بندی دیویی :	۱۵۸/۱
رده‌بندی کنگره :	BJ۱۵۸۹
شابک :	978-600-8981-52-7



انتشارات محمدی

خوابت را مرتب کن

نویسنده: دریا سالار ویلیام اچ . سکاچون

مترجم: زهره مرصوص

ویراستار: شبنم خدایاری

انتشارات: شیر محمدی

لیتوگرافی: بارنگ

چاپ: فرشویه

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ سوم: ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۸۱-۵۲-۷

کلیه حقوق این اثر برای آقای محمد مخلصی محفوظ می‌باشد.

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	فصل یک: روزت را با تکمیل یک کار شروع کن!
۱۷	فصل دو: به تنهایی از پس آن برنمایی!
۲۷	فصل سه: فقط باید دل بزرگی داشته باشی!
۳۷	فصل چهار: زندگی منصفانه نیست: توبه راه خودت ادامه بده!
۴۵	فصل پنج: شکست تو را قوی تر میکند!
۵۷	فصل شش: باید حساسی حسور باشی!
۶۵	فصل هفت: جلوی قلدرها محکم بایست!
۷۱	فصل هشت: بر مشکلات غلبه کن!
۷۹	فصل نه: به دیگران امید بده!
۸۹	فصل ده: هیچوقت کنار نکش!

پیش گفتار

در ۱۷ می سال ۱۴۰۱ افتتاح سخنرانی برای جشن فارغ التحصیلان دانشگاه تگزاس در آستین تصمیم شد. با اینکه خودم فارغ التحصیل همین دانشگاه هستم نگران بودم که یک افسر ارتش، که حرفه اش با جنگ تعریف می شود، در میان دانشجویان دانشگاه مستمعان خوبی نداشته باشد. اما در کمال تعجب، دانشجویان فارغ التحصیل از این سخنرانی استقبال کردند. از قرار معلوم ده درسی که در کارآموزی یگان ویژه نیروی دریایی ایالات متحده یاد گرفته بودم، که مبنای مطالب من بودند، جذابیت همگانی داشت. اینها درس هایی ساده مربوط به حل آزمون های دوره آموزشی یگان ویژه بودند، اما

صرفنظر از اینکه چه کسی هستید همین ده درس به همان اندازه برای بر آمدن از پس مشکلات زندگی هم اهمیت داشتند. طی سه سال گذشته آدم‌های زیادی در خیابان جلوی من را گرفته و ماجرای خودشان را تعریف می‌کردند: اینکه چطور جلوی زالوصفت‌ها کوتاه نیامدند، چطور ناقوس را به صدا در نیاوردند، یا اینکه چطور هر روز صبح مرتب کردن تخت‌وابشان در پشت سر گذاشتن روزگار سخت به آنها کمک کرد. همه آنها می‌خواستند بدانند چه کسی الهام‌بخش من در مسیر زندگی‌ام بوده است. این کتاب کوچک پاسخی است به این درخواست. در هر فصل یک موقعیت کلی‌تر برای هر درس ارائه شده و در کنار آن یک داستان کوتاه درباره افرادی آمده که با انضباط، پشتکار، شرافت، و شجاعت‌شان الهام‌بخش من بودند. امیدوارم از خواندن این کتاب لذت ببرید!