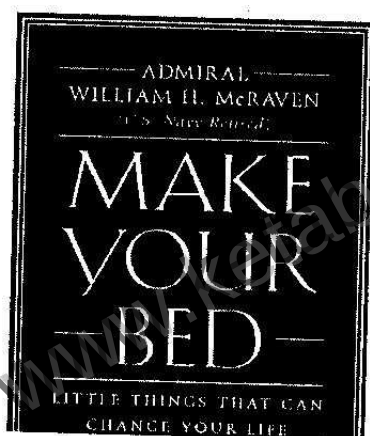


# تخت خوابت را مرتب کن



ویلیام اچ مک ریون  
مترجم: زهرا صابری اسفید واجانی

عنوان: ..... تخت خوابت را مرتب کن  
 نویسنده: ..... ویلیام اچ مک ریون  
 مترجم: ..... زهرا صابری اسفید واجانی  
 ناشر: ..... انتشارات باور موفق  
 صفحه آرا: ..... گرافیک جوانه  
 شمارگان: ..... ۵۰۰ نسخه  
 نوبت و تاریخ چاپ: ..... اول ۱۴۰۱  
 چاپ: ..... شمیم  
 شابک: ..... ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۳۳-۳۲-۱  
 قیمت: ..... ۵۰۰۰۰ تومان



انتشارات باور موفق

مرکز پخش و فروش: قم، خیابان شهید فاطمی (دور شهر)، کوچه ۷، پلاک ۵

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی باور

شماره تماس: ۰۲۵۳۷۷۳۴۰۱۷

شماره موبایل: ۰۹۳۵۲۳۱۰۶۱۹

## فهرست مطالب

|         |                                                       |
|---------|-------------------------------------------------------|
| ۷.....  | پیش‌گفتار.....                                        |
| ۹.....  | فصل یک: روز خود را با یک کار انجام شده شروع کنید..... |
| ۱۴..... | فصل دو: به تنهایی از عهده‌ی آن برنمی‌آیید.....        |
| ۲۰..... | فصل سه: فقط وسعت قلب شما مهم است.....                 |
| ۲۷..... | فصل چهار: زنده‌گی عادلانه نیست - ادامه بده!.....      |
| ۳۲..... | فصل پنج: شکست می‌تواند شما را قوی‌تر کند.....         |
| ۴۰..... | فصل شش: باید جرأت و جسارت داشته باشید.....            |
| ۴۵..... | فصل هفت: در برابر زورگوها محکم بایستید.....           |
| ۵۰..... | فصل هشت: قابلیت خود را نشان دهید.....                 |
| ۵۵..... | فصل نه: به دیگران امیدواری دهید.....                  |
| ۶۲..... | فصل ده: هرگز، هرگز تسلیم نشوید!.....                  |
| ۸۰..... | درباره‌ی نویسنده.....                                 |

## پیش‌گفتار

در ۲۱ ماه می سال ۲۰۱۴، این افتخار نصیب من شد تا در جشن فارغ‌التحصیلی دانشجویان دانشگاه تگزاس در آستین، سخنرانی کنم. اگرچه خود من نیز در این دانشگاه تحصیل کرده بودم، اما نگران بودم یک افسر ارتش که زندگی حرفه‌ای اش را در جنگ گذرانده بود، مورد استقبال دانشجویان قرار نگیرد. اما در کمال تعجب و شگفتی من، دانشجویان فارغ‌التحصیل با اشتیاق از سخنرانی من استقبال کردند.

به نظر می‌رسید، ده درسی که از آموزش‌های نیروی دریایی فراگرفته بودم و پایه و اساس سخنان من بود، مورد توجه افراط بسیاری در سطح دنیا قرار گرفته است. آن‌ها درس‌های ساده‌ای در رابطه با غلبه بر مشکلات و پیروزی در آزمون‌های آموزشی نیروی دریایی بودند، اما همه‌ی آن‌ها برای مواجهه با چالش‌های زندگی، از اهمیتی یکسان برخوردارند - اینکه شما چه کسی هستید، اصلاً مهم نیست.

طی سه سال گذشته، افراد زیادی در خیابان به من برخورد کرده و داستان خود را برای من تعریف کرده‌اند:

اینکه چطور در مقابل کوسه‌ها جا نزده‌اند، چطور زنگ را به صدا دریاورده‌اند، یا چطور مرتب کردن تخت خوابشان در شرایط سخت، به کمکشان آمده. همه‌ی آن‌ها می‌خواستند در مورد اینکه چطور این ده درس، زندگی مرا شکل داده‌اند و افرادی که مشوق و الهام‌بخش من بوده‌اند، بیشتر بدانند. این کتاب کوچک، تلاشی در همین زمینه است.

هر فصل، توضیحات بیشتری درباره‌ی هریک از این درس‌ها ارائه کرده و همچنین داستان کوتاهی درباره‌ی کسانی که با نظم، استقامت، احترام و شجاعت خود، الهام‌بخش من بودند، بیان می‌کند. امیدوارم از خواندن کتاب لذت ببرید!