

تختخوابت را مرتب کن

کارهای کوچکی که می‌توانند زندگی
و حتی دنیای شما را تغییر دهند.

www.ketab.ir

نویسنده:

ویلیام اچ . مک ریون

مترجم: معصومه نصیری

سرشناسه	: مک ریون، ویلیام هری، ۱۹۵۵ - م
عنوان و نام پدیدآور	: McRaven, William H. (William Harry), . تختخواهیت را ۱ موبایل: چیزهای کوچکی که می‌توانند زندگی شما را... شاید دنیا را عوض کنند / نویسنده ویلیام اچ . هکر ریون مترجم معصومه نصیری.
مشخصات نشر	: تهران: السا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۸۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۲۶-۲-۲۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی:

Make your bed : little things that can change
your life...

and maybe the world, ۲۰۱۷.

موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
شناسه افزوده	: نصیری، معصومه، ۱۳۶۶ -، مترجم
رده بندی کنگره	: BJ۱۵۸۹
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۰۱۱۳۶۱



نام کتاب: تخت‌خوابت را مرتب کن

نویسنده: ویلیام اچ. مک ریون

مترجم: معصومه نصیری

ویراستار: آذین نوذری

براج جلد: ندا رهگذر

ناظر چاپ: سجاد لطفی

مدیر امور فنی: محمد دهنترس

چاپ و صحافی: افرنک

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: دهم ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۲۶۲-۸-۳

قیمت: ۷۲۰۰۰ تومان

آدرس: تهران، خیابان جمهوری، مابین خیابان ابوریحان و خیابان فلسطین

پلاک ۸۸۹، پاساژ خاجوئی، طبقه زیرهمکف - واحد ۳۵

تلفن: ۶۶۹۵۸۰۶۹ کد پستی: ۱۳۱۵۹۱۵۵۸۶

همراه مدیر مسئول: ۰۹۰۲۳۰۹۰۰۳۶ - ۰۹۱۲۰۴۸۵۷۱۵

همراه مدیر فروش - سجاد لطفی: ۰۹۳۵۳۰۰۴۱۹۳

حق چاپ و نشر دائم این اثر برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	فصل اول: روزتان را با انجام کامل یک کار آغاز کنید
۱۵	فصل دوم: شما به تنهایی از عهده آن بر نمی آید
۲۲	فصل سوم: تنها چیزی که مهم است سعه صدر شماست
۳۰	فصل چهارم: زندگی عادلانه نیست، به مسیرتان ادامه دهید
۳۵	فصل پنجم: شکست باعث قوی تر شدن شما می شود
۴۴	فصل ششم: باید جسارت زیادی داشته باشید
۵۰	فصل هفتم: در برابر گردن کلفت ها بایستید
۵۵	فصل هشتم: در موقعیت درست قرار بگیرید
۶۱	فصل نهم: به دیگران امید دهید
۶۹	فصل دهم: هرگز تسلیم نشوید
۷۵	سخنرانی جشن فارغ التحصیلی دانشگاه تگزاس

مقدمه

هفدهم ماه می سال ۲۰۱۴ این افتخار را داشتم که برای فارغ التحصیلان دانشگاه نگراس در آستین سخنرانی کنم. اگرچه خودم از این دانشگاه فارغ التحصیل شده بودم، اما بعید می دانستم که صحبت های یک افسر نظامی جذابیتی برای دانشجویان یک دانشکده داشته باشد. در کمال ناباوری، سخنرانی ام بسیار مورد توجه آن ها قرار گرفت. ده درسی که از نیروی دریایی آموخته بودم و اساس صحبت هایم قرار داشت، برایشان بسیار جالب توجه بود. این درس ها که درواقع آموزش های نظامی هستند، بدون در نظر گرفتن موقعیت و جایگاه افراد در زندگی، دارای اهمیت یکسانی می باشند. مردم طی سه سال گذشته، بارها جلوی مرا گرفته و داستان های خودشان را برایم تعریف کرده اند: اینکه چگونه خود را از دست کوسه ها نجات داده اند، چگونه تسلیم نشده اند، یا مرتب کردن روزانه تخت خوابشان، چگونه در شرایط سخت یاری گر آن ها بوده است. آن ها دوست داشتند درباره نحوه شکل گیری زندگی ام با این ده درس و کسانی که طی دوران حرفه ای کاری ام الهام بخش من بوده اند، اطلاعات بیشتری کسب کنند؛ پس این کتاب را

در پاسخ به این سوالات نوشتم. هر بخش شامل توضیحات بیشتر درباره هریک از این درس‌های ده‌گانه و داستان‌های کوتاهی درباره اشخاصی است که با نظم شخصی، پشت‌کار، شرافت و شجاعتشان، الهام‌بخش من بوده‌اند. امیدوارم از خواندن این کتاب لذت ببرید.