

۲۰۲۴۱۴
۹/۲

www.ketab.ir

تخت‌خوابت را مرتب کن

چیزهای کوچکی که ممکن است زندگی شما و شاید هم دنیا را دگرگون سازند.

ژنرال ویلیام. اچ مک ریون
مترجم: نازنین قره‌گوزلو

سرشناسه: مک ریون، ویلیام هری، ۱۹۵۵-م. (William Harry, McRaven), ۱۹۵۵-
عنوان و نام پدیدآور: تخت‌خوابت را مرتب کن: چیزهای کوچکی که ممکن است زندگی شما و شاید هم دنیا
را دگرگون سازند / ویلیام اچ مک ریون؛ مترجم نازنین قره‌گوزلو.
مشخصات نشر: قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۸۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۱۴-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی:

Make your bed : little things that can change your life... and maybe the world. [2017].

عنوان دیگر: چیزهای کوچکی که ممکن است زندگی شما و شاید هم دنیا را دگرگون سازند.

موضوع: راه و رسم زندگی Conduct of life

شناسه افزودن: قره‌گوزلو، نازنین، ۱۳۶۳-، مترجم

رده بندی کنگره: BJ۱۵۸۹

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۲۹۱۴۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

تخت خوابت را مرتب کن

نویسنده: ژنرال ویلیام اچ مک ریون

مترجم: نازنین قره‌گوزلو

صفحه‌آرایی: نازنین گراف

ناشر: نگاه آشنا

ناظر چاپ: علی فرمانی

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ احسان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۱۴-۲



۰۴۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۴۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۴۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۴۱۵۱۰۴۸۴

مرکز پخش انتشارات زرین

نهران خ انقلاب . خ فخرزایی خ
وحید نظری شرقی. پلاک ۶۱ طبقه اول
واحد b۱۲

۰۲۱-۶۶۹۰۹۰۶۸

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به
انتشارات نگاه آشنا، می‌باشد و
هرگونه خرید و فروش با مترجم و یا
کسی از متن کتاب غیرقانونی بوده و
قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.

فهرست مطالب

۷	مقدمه:
۹	فصل اول
۱۵	فصل دوم: به تنهایی از پس آن بر نمی آیی!
۲۳	فصل سوم: وسعت قلب شما مهم است!
۳۱	فصل چهارم: زندگی منصفانه نیست
۳۷	فصل پنجم: شکست می تواند شما را قوی تر کند
۴۵	فصل ششم: باید جسارت زیادی داشته باشید
۵۱	فصل هفتم: در برابر زورگوها بایست
۵۷	فصل هشتم: در موقعیت درست قرار بگیر
۶۳	فصل نهم: به دیگران امید دهید
۷۱	فصل دهم: هرگز تسلیم نشو
۷۸	سخنرانی جشن فارغ التحصیلی دانشگاه تگزاس ۱۷ می ۲۰۱۴

مقدمه:

در هفدهم ماه مه ۲۰۱۴، مفتخر شدم که در جشن فارغ التحصیلی دانشجویان دانشگاه تگزاس در آستین سخنرانی کنم. با اینکه در همین دانشگاه تحصیل کرده بودم، نگران این بودم که یک افسر ارتش که شغلم با جنگ عجین بود، ممکن است مورد استقبال دانشجویان دانشگاه قرار نگیرد. اما در کمال تعجب، فارغ التحصیلان به خوبی از من استقبال کردند. درسی که از آموزش نیروی دریایی یاد گرفته بودم، با همه‌ی آن نکات ساده، مبنای اظهارات من بود. به نظر می‌رسید به خوبی مورد استقبال قرار گرفته‌ام. آن‌ها درس‌های ساده‌ای پیرامون جلسات تمرین ویژه‌ی نیروی دریایی بودند، اما این ده درس به میزان یکسانی در برخورد با چالش‌های زندگی مهم بودند. چرا که اهمیتی ندارد که چه کسی هستید و چه موقعیتی دارد. به هر حال، به کارتان می‌آید. در طول سه سال گذشته، افراد زیادی در خیابان مقابلم ایستاده‌اند و داستان‌های خود را برای من تعریف کرده‌اند؛ اینکه چگونه از کوسه‌ها فرار کرده‌اند یا اینکه چگونه چطور ناقوس را به صدا دریاورده یا اینکه چگونه هر روز صبح، مرتب کردن تخت‌خواب در شرایط دشوار به آن‌ها کمک کنند. آن‌ها می‌خواستند بیشتر در مورد این که چگونه این ده درس زندگی‌ام را شکل داده و درباره‌ی افرادی که در طول حرفه‌ام به من الهام بخشیده‌اند، بیشتر بدانند. این کتاب

تلاش کوچکی برای انجام این کار است. هر فصل، شامل متن کوتاهی در مورد یکی از همین درس‌ها است و همچنین داستان کوتاهی درباره‌ی برخی از افرادی که به پاس انضباط، پشت‌کار، شرف، و شجاعت خود الهام‌بخش من بوده‌اند، در هر فصل بیان شده‌است. امیدوارم از این کتاب لذت ببرید!