

۲۰۲۹۷۶۷
۱۴۰۳/۱۰/۱

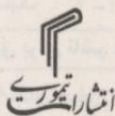
دریاسالار ویلیام اچ مک ریون
(بازنشسته نیروی دریایی آمریکا)

تختخوابت

را
مرتب کن
www.ketab.ir

پیزهای کوچکی که می‌توانند زندگیاا ...
و شاید دنیا را تغییر دهند

مترجم: حجت‌الله عباسی



سرشناسه : مک ریون، ویلیام هری، ۱۹۵۵ - م.
 Mc Raven, William H. (William Harry)
 عنوان و نام پدیدآور : تختخوابت را مرتب کن: چیزهای کوچکی که می توانند زندگی ات ... و شاید دنیا را تغییر دهند/ ویلیام اچ مک ریون؛ مترجم حجت الله عباسی
 مشخصات نشر : تهران: تیموری، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری : ۸۰ ص. : ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
 شابک : 978 - 600 - 6629 - 40 - 7
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی: Make your bed: little things that can change your life ... and maybe the world.
 یادداشت : ترجمه های دیگری از کتاب حاضر توسط ناشران مختلف منتشر شده است.
 عنوان دیگر : چیزهای کوچکی که می توانند زندگی ات ... و شاید دنیا را تغییر دهند
 موضوع : راه و رسم زندگی
 موضوع : Conduct of life
 شناسنامه افزوده : عباسی، حجت الله، ۱۳۴۸ - ، مترجم
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۷ ت ۳ م ۷ / BJ۱۵۸۹
 رده بندی دیویی : ۱/۱۵۸
 کتابشناسی ملی : ۵۵۴۷۳۸۵

نام کتاب : تختخوابت را مرتب کن
 نویسنده : ویلیام اچ. مک ریون
 مترجم : حجت الله عباسی
 ویراستار : نغمه علی قلی
 نوبت چاپ : هفتم
 سال چاپ : ۱۴۰۳
 شمارگان : ۱۰۰۰ جلد
 چاپخانه : چاپ نقش نیزار
 قیمت : ۹۸۰۰۰ تومان
 شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۶۲۹ - ۴۰ - ۷

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، جنب ایستگاه مترو،
 کوچه جنتی، پلاک ۲۶، واحد ۵ - تلفن: ۶۶۵۶۷۷۷۰؛ دورنما: ۶۶۵۶۷۷۷۱

فهرست

مقدمه	۵
فصل یکم: روز را با یک کار تمام شده شروع کنید	۷
فصل دوم: نمی‌توانید به تنهایی پیش بروی	۱۳
فصل سوم: مهم وسعت قلب شماست	۱۹
فصل چهارم: زندگی عادلانه نیست، به راحت ادامه بده	۲۷
فصل پنجم: شکست می‌تواند تو را قوی‌تر کند	۳۳
فصل ششم: باید جسارت بیشتری به خرج دهی	۴۱
فصل هفتم: در برابر افراد زورگو مقاومت کن	۴۷
فصل هشتم: شایستگی‌ات را نشان بده	۵۱
فصل نهم: به دیگران امید بده	۵۷
فصل دهم: هرگز تسلیم نشو	۶۵
نخستین سخنرانی در دانشگاه تگزاس	۷۱

مقدمه

در ۱۷ ماه می سال ۲۰۱۴، افتخار داشتم که نخستین سخنرانی‌ام را برای دانش‌آموختگان دانشگاه تگزاس در شهر آستین ارائه دهم. گرچه من نیز دانش‌آموخته این دانشگاه بودم ولی نگرانی این را داشتم که یک افسر نظامی که شغلش در جنگ خلاصه شده، سخنرانی‌اش از طرف دانشجویان با استقبال روبرو نگردد. اما از اینکه سخنرانی با استقبال گرمی همراه شد، خیلی شگفت‌زده شدم.

من از آموزش یگان ویژه نیروی دریایی ده درس مهم آموختم که آن‌ها بنیاد سخنرانی‌ام را تشکیل دادند و به نظر می‌رسید که مورد پذیرش همگان نیز قرار گرفته است. آن‌ها درس‌هایی ساده ولی بی‌پایان با چالش‌های زندگی هستند، اینکه شما چه کسی هستید و در چه موقعیتی قرار دارید، اهمیتی ندارد.

در طول سه سال گذشته، بارها در خیابان، مردم مختلف جلوی من را می‌گرفتند و داستان‌های زندگی‌شان را به من می‌گفتند: چطور آن‌ها تسلیم کوسه‌ها نشدند، چطور آن‌ها زنگ را به صدا در نیاوردند یا چطور هر روز صبح تختخوابشان را مرتب کردند که به آن‌ها در لحظات سخت زندگی کمک کرد.

آن‌ها می‌خواستند بیشتر در مورد ده درسی که زندگی مرا شکل داد و درباره کسانی که در طول دوره کاری الهام‌بخش من بودند بدانند.

این کتاب کوچک، تلاشی برای پاسخ به آن‌هاست. هر فصل کتاب به جستارهای جداگانه می‌پردازد و نیز داستان‌هایی کوتاه از مردمانی که با نظمشان، پشتکارشان، غرورشان و جرأتشان، الهام‌بخش من در زندگی بودند.

امیدوارم از خواندن این کتاب لذت ببرید!