

تخت خوابت راکتی!

زینب و ولیم اچ. مک ریون
مرجع زهره مرصوص

www.kotab.ir



فهرست کتابخانه ملی

مکریون، ویلیام هرری، ۱۹۵۵ - م	سر شناسنامه :
McRaven William H. (William Harry)	وضعیت فهرست نویسی :
فیپا	شماره کتابشناسی ملی :
۵۴۸۴۶۶۷	عنوان و نام پدیدآور :
تخت خوابت را مرتب کن: چیزهای کوچکی که دنیای تو را دگرگون میکنند و شاید جهان را تغییر دهد / ویلیام اچ. مکریون؛ مترجم زهره مهریس.	مشخصات نشر :
تهران، شیرمحمدی، 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 شیخ‌محمدی

نخستین ایت را مرتب کن

نویسنده: دریا سالار ویلیام اچ مک ریون

مترجم: زهره مرصی

ویراستار: شبنم خدایاری

انتشارات: شیرمحمدی

لیتوگرافی: بارنگ

چاپ: فرشیوه

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ اول: ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۸۱-۵۲-۷

کلیه حقوق این اثر برای آقای محمد مخلصی محفوظ می‌باشد.

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

- پیشگفتار ۷
- فصل یک: روزت را با تکمیل یک کار شروع کن! ۹
- فصل دو: به تنهایی از پس آن برنمایی! ۱۷
- فصل سه: فقط باید دل بزرگی داشته باشی! ۲۷
- فصل چهارم: زندگی منصفانه نیست؛ توبه راه خودت ادامه بده! ۳۷
- فصل پنجم: شکست، تو ابری نمیکنند! ۴۵
- فصل ششم: باید حسابی جسر باسری! ۵۷
- فصل هفتم: جلوی قلدرها محکم بایست! ۶۵
- فصل هشتم: بر مشکلات غلبه کن! ۷۱
- فصل نهم: به دیگران امید بده! ۷۹
- فصل دهم: هیچوقت کنار نکش! ۸۹

پیش‌گفتار

در ۱۷ می سال ۲۰۱۴ افتخار با سخنرانی برای جشن فارغ‌التحصیلان دانشگاه تگزاس در آستین نصیب شد. با اینکه خودم فارغ‌التحصیل همین دانشگاه هشتم نگران بودم که یک افسر ارتش، که حرفه‌اش با جنگ تعریف می‌شود، در میان دانشجویان دانشگاه مستمعان خوبی نداشته باشد. اما در کهال تعجب، دانشجویان فارغ‌التحصیل 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 درس‌هایی ساده مربوط به حل آزمون‌های 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 تخت‌بستار در پشت سر گذاشتن روزگار سخت به آنها کمک کرد. همه آنها می‌خواستند بدانند چه کسی الهام‌بخش من در مسیر زندگی‌ام بود. 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!