

تختخوابت را مرتب کن

جزئیاتی که می‌تواند زندگی شما و شاید همهی دنیا را تغییر دهد

دریاسالار ویلیام هری مک رابین

بازنشسته‌ی نیروی دریایی آمریکا

مترجم: منا پایانی

سرشناسه: مک راوان، ویلیام هری، ۱۹۵۵ - م.

-McRaven, William H. (William Harry), 1955

عنوان و نام پدیدآور: تختخوابت را مرتب کن: جزئیاتی که می‌تواند زندگی شما و شاید همه‌ی دنیا را تغییر دهد / نویسنده: ویلیام اچ مک راوان؛ مترجم: منا پایانی؛ ویراستاران: شهریار حسینی، غفرانی. مشخصات نشر: تهران: پیک مشاور، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۶۸-۲۲-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی

Make your bed: Little things that can change your Life and maybe the World (2017)

موضوع: راه و رسم زندگی

Conduct of life: موضوع

شناسه افزوده: پایانی، منا، ۱۳۶۶ - مترجم

رده بندی کنگره: BJ۱۵۸۹

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۴۴۰۶۹



تخت نوابت را مرتب کن

جزئیاتی که می‌سازد زندگی شما و شاید همه‌ی دنیا را تغییر دهد

نویسنده: درین سالار ویلیام هری مک ریون

مترجم: مه‌پایانی

ویراستاران: شهریار عباس؛ منیره غفرانی

طراح جلد و صفحه‌آرایی: سودا کو رویش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۶۸-۲۲-۷

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ تومان

ناشر: انتشارات پیک مشاور

۰۹۲۰۴۸۸۰۱۸۰ - ۰۲۱-۲۲۹۷۷۶۷۰

peykemoshaver.ir

مرکز پخش: نشر و پخش کتابسرای میردشتی

تهران؛ خیابان انقلاب؛ خیابان فخررازی؛ بعد از لبافی‌نژاد؛ پلاک ۱۱ واحد ۱

۰۲۱-۶۶۴۹۰۶۶۰-۲

تمام حقه، بابت ناشر محفوظ است

فهرست

۹.....	پیشگفتار.....
۱۱.....	◀ فصل اول؛ روزت را با یک کار کامل شروع کن!
۱۹.....	◀ فصل دوم؛ راه موفقیت را به تنهایی نمی توانی طی کنی!
۲۷.....	◀ فصل سوم؛ فقط وسعت قلب تو مهم است!
۳۷.....	◀ فصل چهارم؛ زندگی عادلانه نیست؛ حرکت کن!
۴۵.....	◀ فصل پنجم؛ شکرست می تواند تو را قوی تر کند!
۵۵.....	◀ فصل ششم؛ بید شجاعت زیادی به خرج دهی!
۶۳.....	◀ فصل هفتم؛ در برابر کسانی که به تو زور می گویند بایست!
۶۹.....	◀ فصل هشتم؛ لیاقت خود را نشان بده!
۷۷.....	◀ فصل نهم؛ به انسان ها امید بده.....
۸۷.....	◀ فصل دهم؛ هرگز تسلیم نشو!
۹۵.....	سخنرانی جشن فارغ التحصیلی نشگاه تگ: اس؛ ۱۷ می ۲۰۱۴.....
۱۰۹.....	تشکر و قدردانی.....
۱۱۱.....	درباره ی نویسنده.....

پیشگفتار

در هفدهم می سال ۲۰۱۴، فرصتی پیش آمد تا در جشن فارغ التحصیلی دانشجویان دانشگاه تگزاس در شهر آستین سخنرانی کنم. خود من هم در همین دانشگاه تحصیل کرده بودم؛ ولی با این حال نگران بودم که دانشجویان از یک افسر نظامی که شغلش در جنگ خلاصه شده بود، استقنا نکنند و کسی پای صحبت‌هایم ننشیند.

در تمام آن زمان، این عزیزان با اشتیاق زیادی به سخنانم گوش دادند. سخنان من بر اساس درس‌هایی بود که در آموزش‌های یگان ویژه نیروی دریایی آمریکا فراگرفته بودم که به نظر می‌رسید برای تمام مردم دنیا جذاب است. یادگرفتن این درس‌های ساده که برای قبولی در امتحانات یگان ویژه ضروری بود، برای دانشجویان به نظر می‌آمد با چالش‌های زندگی فردی هم اهمیت زیادی دارند.

در طول سه سال گذشته مواقعی که در خیابان‌ها مشغول قدم زدن بودم با اشخاص مهمی برخورد داشتم که داستان زندگی خود را برایم بازگو می‌کردند. برخی از آنها پایه‌پای انسان‌های خبره حرکت کرده و در زندگی خود پیشرفت کرده بودند، برخی دیگر از رسیدن به اوج موفقیت شادی بازمانده بودند و برخی نیز بر این باور بودند که مرتب کردن تعادل صبح، به آنها در مواقع سخت و دشوار کمک کرده است. تمام این افراد دوست داشتند درباره‌ی این ده درس که به زندگی من شکل داده‌اند بیشتر بدانند و الگوهای من در طول خدمتم در یگان ویژه را بیشتر بشناسند.

از همین رو تصمیم گرفتم برای پاسخ به خواسته‌ی این عزیزان، کتاب حاضر را بنویسم. در هر فصل از این کتاب، افزون بر آموخته‌های فردی خودم، اندک مطالب دیگری هم مطرح شده و شرح مختصری از برخی افراد که با نظم، پشتکار، سربلندی و شهامت خود، الگو و سرمشق من بوده‌اند، آورده شده است. امیدوارم از خواندن این کتاب لذت ببرید.

www.ketab.ir