



تختخوابت را مرتب کن

چیزهای کوچکی وجود دارند که می‌توانند زندگی
یا شاید دنیا را تغییر دهند.

نویسنده

ویلیام اچ. مک ران

مترجم:

اسماعیل جعفری

انتشارات تألیف

سرشناسه	: مکرین، ویلیام هری، ۱۹۵۵ - م. McRaven, William H.
عنوان و نام پدیدآور	: تخت‌خوابت را مرتب کن : چیزهای کوچکی که می‌توانند زندگی و شاید دنیا را تغییر دهند/نویسنده ویلیام اچ. مکران ؛ مترجم اسماعیل جعفری.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات تالیف، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۸۰ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵س.م.
شابک	: 978-622-662817-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا
داشت	: عنوان اصلی: Make your bed : little things that can change your life... and maybe the world, [2017].
عنوان دیگر	: تخت خوابت را آنکاره کن.
موضوع	: راه و رسم زندگی Conduct of life
شناسه افزوده	: جعفری، اسماعیل، ۱۳۶۵ - مترجم
رده بندی کنگر	: ۱۵۸۹BJ
رده بندی دیویی	: ۱/۱۰۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۰۰۰۰۷

مرکز نشر: تهران- خیابان انقلاب- خیابان روانمهر- کوچه دولتشاهی پ ۵

تلفن: ۶۶۴۷۵۳۸۰ - ۴۱۵۳۶۴ - ۰۹۱۲۷۹۴۲۷۲۵



انتشارات تالیف

تخت‌خوابت را مرتب کن

نویسنده: ویلیام اچ. مک ران

مترجم: اسماعیل جعفری

ناظر فنی: لیلا حائری

ناشر: تألیف

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۹

تیراژ: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۲۸-۱۷-۴

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

مق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۶.....	مقدمه
۹.....	فصل اول: روز خود را با تکمیل یک کار شروع کنید
۱۴.....	فصل دوم: شما نمی‌توانید به تنهایی حرکت کنید
۲۱.....	فصل سوم: فقط اندازه‌ی قلب شما مهم است
۲۸.....	فصل چهارم: بی‌منصفانه نیست - به پیش برانید!
۳۳.....	فصل پنجم: عدم موفقیت می‌تواند شما را قوی‌تر کند
۴۱.....	فصل ششم: شما باید بسیار باور داشته باشید
۴۷.....	فصل هفتم: در مقابل گرفتن کافته‌ها بایستید
۵۲.....	فصل هشتم: در موقعیت درست قرار بگیرید
۵۷.....	فصل نهم: به مردم امید بدهید
۶۴.....	فصل دهم: هرگز، تسلیم نشوید
۷۰.....	سخنرانی جشن فارغ‌التحصیلی دانشگاه TEXAS

مقدمه

در تاریخ ۱۷ می ۲۰۱۴، افتخار سخنرانی افتتاحیه برای فارغ التحصیلان دانشگاه تگزاس در شهر آستین به من داده شد. حتی با وجود این که همان دانشگاهی بودم که در آنجا درس خوانده بودم ولی نگران بودم که شاید سخنرانی من از یک مفسر نظامی که حرفه اش با جنگیدن گره خورده است، مورد استقبال دانشجویان قرار نگیرد و باعث آزرده گی خاطر آنها شود. اما در کمال تعجب، آنها از سخنران من راضی بودند و از آن استقبال کردند. ده درسی را که از تمرینات و آموزش های نیروی دریایی آموخته بودم و اساس سخنرانی ام را تشکیل می دادند، ظاهراً رای همه آنها جذاب بود. آنها درس های بسیار ساده ای بودند که برای غلبه بر تمرینات آموزشی نیروی دریایی لازم بودند. اما همین ده درس برای مقابله با مسائل های زندگی، صرف نظر از این که شما چه کسی هستید نیز به همان اندازه مهم بودند و می توانستند راه گشای شما در طول زندگی باشند. در طول سه سال گذشته، مردم من را در خیابان نگه می داشتند تا داستان زندگی شان را برایم تعریف کنند چگانه آنها از ترس کوسه ها به ارتفاع پایین تر نمی رفتند. چرا زنگ را به صد در نمی آوردند یا این که چگونه مرتب کردن هر روزه تخته خوابشان در زمان مشکلات به آنها کمک می کرد. همه آنها می خواستند درباره ی این که این ده درس چگونه بر زندگی من و افرادی را که در طول کارم از آنها الهام گرفته ام تأثیر گذاشته، اطلاعات بیشتری کسب کنند. این کتاب کوچک تلاشی برای دستیابی به این اهداف می باشد. در هر فصل مفهومی به اختصار توضیح داده شده و همچنین

داستان مختصری را درمورد بعضی از افرادی که با نظم، پشتکار، افتخار و شجاعت، به من الهام بخشیده‌اند، به آن اضافه کرده‌ام. امیدوارم از خواندن کتاب لذت ببرید!

www.ketab.ir