

تختخوابت را مرتب کن

اثر ویلیام مک راون

۱۰ درس آموزش هاستینگ ویژه برای مقابله با
چالش های زندگی حرفه ای

سرشناسه: مک راون، ویلیام هنری

McRaven, William Henry

عنوان و نام پدیدآور: تخت خوابت را مرتب کن / ویلیام مک راون

مترجم: نسرين اخلاقی

مشخصات نشر: مشهد، امید مهر

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۱۵۴ - ۳۲۷ - ۲

ویراسته: فهرست نویسی: فیبا

آدرس: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص

شماره کتابشناس ملی: ۵۵۳۷۵۵۱



انتشارات امید مهر

سامانه پیام کوتاه: ۱۰۰۰۴۴۵

دفتر مرکزی: تهران، میدان انقلاب،

خیابان شهیدای ژاندارمری، بین ۱۲

فرهنگسرای آریا و رادیوهفت، پلاک ۱۳۴

تلفن: ۰۲۱-۱۵۲۰۰۱۱۱ - ۰۲۱-۱۵۲۰۰۹۱۰

نویسنده: ویلیام مک راون

مترجم: نسرين اخلاقی

صفحه آرا و طراح جلد: سمیه نجبر

ویراستاران: محمد کلاته سیبویه، امیر خیزاده

نوبت چاپ: اول

چاپ و صحافی: دقت

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۱۵۴ - ۳۲۷ - ۲

پایگاه اینترنتی ناشر

www.omidemehr.ir

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز در نقد و بررسی و اقتباس در گیومه، مستندسازی و مانند آنها) بدون مجوز کتبی ناشر ممنوع و از طریق قانونی قابل پیگیری است.

فهرست

۹	فصل اول: روز خود را با کارهای انجام شده آغاز کنید
۱۴	فصل دوم: به تنهایی نمی توانید از عهده اش بر بیایید
۲۰	فصل سوم: فقط وسعت قلبتان اهمیت دارد
۲۷	فصل چهارم: زندگی عادلانه نیست. به راهتان ادامه دهید
۳۲	فصل پنجم: شکست انسان را قوی تر می کند
۳۹	فصل ششم: باید حریف را بشناسید
۴۴	فصل هفتم: از خودت در برابر رورگه ها دفاع کن
۴۸	فصل هشتم: در مشکلات و سعی ها زنت را درست داشته باشید
۵۳	فصل نهم: برای دیگران امید بخش باشید
۵۹	فصل دهم: هرگز تسلیم نشوید!
۶۵	سخنرانی جشن فارغ التحصیلی دانشگاه تگزاس
۷۹	قدردانی

در ۱۷ می سال ۲۰۱۴، افتخار داشتم تا برای فارغ التحصیلان دانشگاه تگزاس سخنرانی کنم. اگر چه خود من هم از همین دانشگاه فارغ التحصیل شدم، اما فکر نمی کردم دانشجویان، از یک افسر ارتش که زندگی حرفه‌ای خود را در جنگ سپری کرده است، چنین استقبالی کنند. در کمال تعجب دیدم که همگی آنها در سخنرانی ام شرکت کردند به نظر می رسید ۱۰ درسی که از آموزش های یگان ویژه آموختم و اساس سخنرانی ام بود، بسیار مورد توجه حضار واقع شد. آن درس ها که در آموزش های یگان ویژه آموختم، بسیار ساده بودند ولی در عین حال فارغ التحصیلان بایستی اجتماعی هر فرد، در مواجهه با چالش های زندگی بسیار حائز اهمیت است. طی سه سال گذشته بارها افرادی مرا در خیابان نگه داشتند تا داستان های خود را برایم تعریف کنند؛ مانند: تسلیم نشدن مقابل کوسه ها، به صدا در نیاموردن زنگ و یا اینکه چه طور همان کار ساده ی مرتبه ی نخست، هر روز صبح به آن ها در رویارویی با لحظات دشوار کمک کرد. آن ها می خواستند در مورد اینکه چه طور آن ده درس، زندگی ام را شکل داد و کسانی که در طول خدمتم الهام بخش را هم بودند بیشتر بدانند. این کتاب برای همین نوشته شده است. هر فصل اشاره ای به هر درس دارد و همچنین در مورد کسانی است که با نظم خود، پشتکار، شرافت و شجاعتشان الهام بخش من بودند. امیدوارم از خواندن کتاب لذت ببرید.