

بسمه تعالی

تخت حوات را مرتب کن

ژنرال ویلیام اچ مک ریون

(فرمانده بازنشسته نیروی دریایی آمریکا)

تنت خوابت را مرتب کن

چیزهای کوچکی که می‌تواند زندگیت را
و شاید جهان را تغییر دهد.

سرشناسه: مکریون، ویلیام هری، ۱۹۵۵ - م. - McRaven, William H. (William Harry), 1955-

عنوان و نام پدیدآور: تخت را مرتب کن / ویلیام اچ مکریون؛ ترجمه‌ی ساقی اکبری.

مشخصات نشر: قم: همخونه، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت عنوان اصلی: Make your bed: little things that can change your life...and maybe the world. [۲۰۱۷]

عنوان دیگر: چیزهای کوچکی که می‌تواند زندگیت را و شاید جهان را تغییر دهد

موضوع: Conduct of life: موضوع: راه و رسم زندگی

سازش افزوده: اکبری، ساقی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ ۳۷۲/۱۵۸۸BJ

رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابخانه‌ای: ۷۸۴۷۴۵

نام کتاب: تخت خوابت را مرتب کن

نویسنده: رچرال ویلیام اچ مکریون

مترجم: ساقی اکبری

ناشر: همخونه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

چاپخانه: آریا

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۲۹-۱۳-۴

مراکز پخش:

دفتر مرکزی: قم، خیابان سمیه، سمیه ۱۰، کوچه ۱۰، بن بست مدرس، پلاک ۸۷

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۷۷۱ همراه: ۰۹۱۲۱۵۳۲۵۶۶

پخش ملینا: ۰۹۱۱۹۹۸۵۱۸۷-۰۶۳-۹۱۱۲۷۴۱۰۶۳ برادران شایان

دفتر تبریز: ۰۹۱۰۹۸۵۰۵۵ ناصری

دفتر اصفهان: ۰۹۱۳۲۰۹۲۰۸۳-۰۹۱۳۲۱۷۰۹۸۶ برادران نوروزی

دفتر شیراز: ۰۹۰۱۹۲۱۴۴۹۹ تولکلیان

دفتر لاهیجان: ۰۹۱۱۸۲۵۰۵۹۲ خانم ایلوج

دفتر ساری: ۰۹۳۶۴۴۷۰۸۸۹ خانم جمالی

تقدیم به:

سه فرزندم:

بیل، جان و کیلی

هیچ پدری به اندازه من به فرزندانم افتخار نمی کند.
وجود شما هر لحظه از زندگی من را بهتر می کند.
و تقدیم به همسرم:

گورمن

بهترین دوست من، کسی که تمام رویاهای مرا ممکن
ساخت. بدون تو کجا می تونم باشم؟

فهرست مطالب

۱۰	فصل اول
۱۵	فصل دوم
۲۲	فصل سوم
۲۹	فصل چهارم
۳۴	فصل پنجم
۴۲	فصل ششم
۴۷	فصل هفتم
۵۱	فصل هشتم
۵۶	فصل نهم
۶۳	فصل دهم

مقدمه

من مفتخرم که در ۱۷ می سال ۲۰۱۴ سخنرانی برای فارغ التحصیلان دانشگاه تگزاس در آستین برگزار کردم، با اینکه خودم فارغ التحصیل همین دانشگاه بودم، نگران بودم که یک امر نظامی، که حرفه آن بوسیله جنگ تعریف شده است ممکن است نتواند مخاطب مشتاقی را در میان دانشجویان دانشگاه پیدا کند. اما در کمال تعجب فارغ التحصیلان از سخنرانی استقبال کردند. ۱۰ درسی که من از آموزش‌های نیروی دریایی آموختم، که اساس سخنان من بود، به نظر می‌رسید درخواست جدیدی را در طرجهانی داشت آنها درس‌های ساده‌ای بودند که با اغلب مسیرهای آموزش نیروی دریایی، مقابله می‌کردند، اما این ده درس برای مقابله با چالش‌های زندگی مهم بودند صرف نظر از این که شما چگونه آدمی هستید.

در طول سه سال گذشته مردم بی نظیری در خیابان جلوی مرا گرفته‌اند تا داستان‌شان را برای من تعریف کنند: چگونه در مقابل کوسه‌ها، عقب‌نشینی نکردند؟ چگونه آنها زنگ نزدند، یا چگونه مرتب کردن روزانه تختشان به آنها کمک کرده تا از روزهای سخت عبور کنند. همه آنها می‌خواستند بیشتر

درباره این که چطور این ده درس به زندگی من شکل داد و درباره افرادی که در طول زندگی الهام بخش من بودند بدانند. این کتاب کوچک تلاش برای انجام این کار است. در هر فصل اطلاعاتی راجب آموزه های فردی و همچنین داستان کوتاهی درباره افرادی که با نظم، استقامت، شرافت و شجاعتشان به من الهام بخشیدند آمده است. امیدوارم که از این کتاب لذت ببرید.