



Make Your Bed

تخت خوابت را مرتب کن

ژنرال ویلیام اچ مک ریون



تخت خوابت را مرتب کن

چیرمای کوچکی که می‌تواند زندگی‌ات T
و شاید جهان را تغییر دهد.

ژنرال ویلیام اچ مک ریون
(فرمانده بازنشسته نیروی دریایی آمریکا)

مترجم: ساقی اکبری



سرشناسه: اچ مک ریون، ویلیام
عنوان و نام پدیدآور: تخت خوابت را مرتب کن / ویلیام اچ مک ریون، مترجم: ساقی اکبری
مشخصات نشر: قم، الهام نور، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری: ۸۰ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: روانشناسی موفقیت
شناسه افزوده: اکبری، ساقی، مترجم
رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ ۵۹۵ ر / PS
رده بندی دیویی: ۵۴ / ۸۱۳
شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۷۶۵۵۴۲

تخت خوابت را مرتب کن

- نویسنده: ژنرال ویلیام اچ مک ریون
- مترجم: ساقی اکبری
- ناشر: الهام نور
- صفحه آرا و طراح جلد: زرین گراف
- نوبت چاپ: اول ۹۸
- تیراژ: ۴۰۰۰ نسخه
- چاپخانه: شریعت
- صحافی: براتی
- قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۴۷-۵۶-۳

مرکز پخش: ۰۹۱۲۱۵۱۳۸۱۸ مجد



فهرست مطالب

۸	مقدمه
۱۰	فصل اول: روز خود را با وظایفی که کامل شده است شروع کن!
۱۵	فصل دوم: توبه تنهایی از عهده‌اش برنمی‌آیی
۲۱	فصل سوم: تنها چیزی که مهم است وسعت قلب توست
۲۸	فصل چهارم: زندگی عادلانه نیست، به راحت ادامه بده
۳۳	فصل پنجم: شکست باعث قوی‌تر شدن شما می‌شود
۴۱	فصل ششم: باید جسارت زیادی داشته باشید
۴۶	فصل هفتم: در برابر زورگوها بایست
۵۰	فصل هشتم: در موقعیت درست قرار بگیر
۵۵	فصل نهم: به دیگران امید دهید
۶۲	فصل دهم: هرگز تسلیم نشو



- ✓ عزم و اراده همیشه مهمترین عامل در حل مشکلات زندگی است.
- ✓ رهبران واقعی از شکست درس می گیرند.
- ✓ کسی پیروز است که جسور باشد.
- ✓ کسانی که با ترس از شکست در سختی زندگی می کنند. هیچ گاه به ظرفیت واقعی خود دست نمی یابند.
- ✓ امیدوار باشید و آواز بخوانید با امید می توانید آینده را تغییر دهید.
- ✓ هرگز تسلیم نشو، تسلیم شدن هیچ کاری را آسان و هیچ مشکلی را حل نخواهد کرد.
- ✓ کسی را پیدا کنید تا به شما کمک کند.
- ✓ جنگ هرگز خوب نیست، اما زندگی میدان جنگ است.
- ✓ چیزایی در این دنیا وجود دارند که بسیار عجیب و غریب و سخت هستند که به نظر می رسد بهترین و عقلانی ترین راه تسلیم شدن در مقابل آن هاست. اما اگر می خواهی زنده بمانی هرگز تسلیم نشو. هرگز در زندگی از آنچه را که حق تان بود و به شما ندادند یا نتوانستید آن را به دست آورید شکایت نکنید، خیلی ها از شما وضعیت بدتری دارند.
- ✓ به یاد داشته باشید که زندگی منصفانه نیست و خیلی اوقات بی رحم است.
- ✓ اگر می خواهی دنیا را تغییر بدهی افراد را به اندازه قلبشان بسنج نه با سبیل کش هایشان.
- ✓ گاهی اوقات اینکه چقدر زحمت می کشید یا اینکه چقدر عملکرد خوبی دارید مهم نیست زندگی بی رحم است.
- ✓ هرگز از رؤیاهایتان دست نکشید.
- ✓ هر روزتان را برای تکمیل یک کار شروع کنید.
- ✓ به همه احترام بگذارید.
- ✓ کمی ریسک کنید.



- ✓ جنسیت، مذهب، شغل، نژاد هیچ کدام مهم نیست، مشکلاتمان در این دنیا مشابهند و درس‌هایی که برای عبور از این مشکلات و حرکت به سمت جلو یاد می‌گیریم برای همه به‌طور برابر کاربرد دارند.
- ✓ زندگی مملو از شکست و ناکامی است، اما این شکست‌ها اراده و عزم شما را برای روبرو شدن با مشکلات پیش رو شکل می‌دهند.



مقدمه

من مفتخرم که در ۱۷ می سال ۲۰۱۴ سخنرانی برای فارغ التحصیلان دانشگاه کُزاس در آستین را برگزار کردم، با اینکه خودم فارغ التحصیل همین دانشگاه بودم، اما نگران بودم که شاید یک ژنرال نظامی، که حرفه‌ی او بیشتر در میدان جنگ تعریف شده است ممکن است نتواند مخاطب مشتاقی را در میان دانشجویان دانشگاه پیدا کند. اما در کمال تعجب فارغ التحصیلان از سخنرانی‌ام استقبال کردند.

۱۰ درسی که من از آموزش‌های نیروی دریایی آموختم، که اساس سخنان من نیز بود، به نظر می‌رسید درخواست تجدید نظر جهانی داشت آنها درس‌های ساده‌ای بودند که با اغلب مسیرهای آموزش نیروی دریایی، مقابله می‌کردند، اما این درس‌ها صرف نظر از اینکه شما چه شغلی دارید یا چه کاره هستید برای مقابله با چالش‌های زندگی بسیار مهم هستند.

در طول سه سال گذشته مردم بسیاری در خیابان‌های مرا گرفته‌اند تا داستان‌های زندگی‌شان را برای من تعریف کنند: اینکه چگونه با کوسه‌ها جنگیدند و عقب‌نشینی نکردند؟ چگونه آنها زنگ نزدند، یا چگونه مرتب کردن روزانه تختشان به آنها کمک کرده تا از روزهای سخت عبور کنند. بیشتر آنها می‌خواستند درباره این که چطور این ده درس به زندگی من شکل داد و درباره افرادی که الهام‌بخش من در طول زندگی بودند بدانند.



تحریر این کتاب کوچک تلاش برای انجام این کار است. در هر فصل اطلاعاتی راجب آموزه‌های فردی و همچنین داستان کوتاهی درباره افرادی که با نظم، استقامت، شرافت و شجاعتشان به من الهام بخشیدند آمده است. امیدوارم که از مطالعه‌ی این کتاب لذت ببرید.

www.ketab.ir