

تخت خوابت را مرتب کن

چیزهای کوچکی که می‌تواند زندگی‌ات و شاید دنیات را تغییر دهد

هری سالور ویلیام ایچ. مک ریون

(بازنشسته‌ی نیروی دریایی آمریکا)

ترجمه‌ی مهناز یوسف‌خانی

مک ریون، ویلیام هری، ۱۹۹۵ - م.
 -McRaven, William H. (William Harry), 1955
 تخت خوابت را مرتب کن؛ چیزهای کوچکی که می تواند
 زندگی ات و شاید دنیا را تغییر دهد/ ویلیام ایچ. مک ریون؛
 ترجمه ی مهناز یوسفخانی.
 تهران: آروس نگار، ۱۴۰۰.
 ۷۶ ص ۱. ۱۴۵ * ۲۱۵ س. م.
 ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۴۲۷-۷-۵
 فیبا
 : Make your bed: little things that
 can change your life... and maybe the world.
 راه و رسم زندگی
 Conduct of life.
 ایوسف خانی، مهناز، ۱۳۶۷ - مترجم

شناسه
 عنوان و نام پدیدآور
 مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 شابک
 وضعیت فهرست نویسی
 یادداشت
 موضوع
 موضوع
 شناسه افزوده
 رده بندی کنگره
 رده بندی دیویی

BJ ۱۵۸۹ :
 ۱۵۸/۱:



همراه: ۰۹۳۹۱۲۶۱۴۱۹

تخت خوابت را مرتب کن
 دریاسالار ویلیام ایچ. مک ریون
 مهناز یوسفخانی
 آروین نگار
 اول / ۱۴۰۰
 علی ذولفقاری
 فریبا مرادی منفرد
 ۱۰۰۰ نسخه
 ۴۲۰۰۰ تومان
 ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۴۲۷-۷-۵

عنوان:
 مولف:
 مترجم:
 ناشر:
 نوبت و سال چاپ:
 طراح جلد:
 صفحه آرا:
 تیراژ:
 قیمت:
 شابک:

میدان انقلاب ابتدای خ کارگر جنوبی کوچه رشتچی ۴ واحد ۵ فروشگاه اینترنتی آروین

تلفن ۶۶۴۲۴۴۵۰

آدرس فروشگاه:

نسیم شهر، ابتدای خیابان ۱۲ متری دوم، فروشگاه شهاب تحریر، ۰۷۷۷۵۷۰۰

شماره های تماس:

۰۹۳۹۱۲۶۱۴۱۹-۶۶۴۱۸۵۱۲

@arvinnegar 0939-1261419

www.arvinnegar.ir

این اثر مشمول قانون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست مطالب

درباره ی نویسنده.....	۵
سخن نویسنده.....	۶
پیشگفتار.....	۷
فصل اول.....	۹
روز خود را با کامل کردن یک کار شروع کنید.....	۹
فصل دوم.....	۱۵
کار انفرادی موفقیت چندانی ندارد.....	۱۵
فصل سه.....	۲۳
سهم هر کسی از هستی به وسعت قلب اوست.....	۲۳
فصل چهارم.....	۳۱
زندگی همیشه عادلانه نیست- پس ادامه بده و از مسیر لذت ببر!.....	۳۱
فصل پنجم.....	۳۶
ناکامیها میتوانند شما را نیرومندتر کنند.....	۳۶
فصل ششم.....	۴۵
باید حساسی باعرضه باشید.....	۴۵
فصل هفتم.....	۵۱
زورگوها را کنار بزن.....	۵۱
فصل هشتم.....	۵۷
از فرصتها به خوبی استفاده کن و دست از تلاش برندار.....	۵۷
فصل نهم.....	۶۳
به دیگران امید بدهید.....	۶۳
فصل دهم.....	۷۱
هرگز تسلیم نشوید.....	۷۱

پیش‌گفتار

در روز هفدهم ماه مه سال ۲۰۱۴، من افتخار این را داشتم که برای فارغ‌التحصیلان دانشگاه تگزاس^۱ در آستین^۲ سخنرانی کنم. با وجود این‌که خودم هم در آن دانشگاه دوران تحصیلی‌ام را سپری و به پایان رسانده‌ام، نگران این موضوع بودم که چه‌طور یک افسر نظامی که حرفه‌ی صلی‌اش در جنگ تعریف شده بود می‌تواند مورد استقبال دانشجویان دانشگاه قرار بگیرد. ما، نتیجه بسیار رضایت‌بخش بود و از این‌که فارغ‌التحصیلان مشتقانه پذیرای سخنرانی من شده بودند، شگفت‌زده شدم. اساس توضیحات من در سخنرانی، آن ده درسی بود که من از آموزش‌های نیروی دریایی گرفتم، که به نظر می‌رسید مورد توجه عموم قرار گرفته بود. آن‌ها درس‌های ساده‌ایی هستند که برای سربلند بیرون آمدن از آزمون‌های نیروی دریایی به کار می‌آمدند، اما همه‌ی این ده درس به طور یکسان هنگام دست و پنجه نرم کردن با چالش‌های زندگی حائز اهمیت می‌باشند. در تمام طول سه سال گذشته، بسیاری از افراد بزرگ راه مرا در خیابان سد می‌کردند تا داستان‌های خود را برای من تعریف کنند: چگونه آن‌ها با وجود گرسنه‌ها عقب‌نشینی نکردند، چه‌طور رنگ را به صدا دریاوردند یا این‌که چگونه مرتب کردن روزانه‌ی تخت‌خواب می‌توانست در مواجهه با روزهای سخت کمک‌کننده باشند. بیشترین مواردی که نظر آن‌ها را جلب کرده بود در این باره بود که چگونه آن ده درس به زندگی من سمت و سو داد یا در طول حرفه‌ام بیشترین الهام را از چه کسانی گرفتم. این کتاب کوچک دقیقاً به همین منظور گردآوری شده است. هر فصل دربردارنده‌ی یکی از این درس‌هاست به همراه داستانی کوتاه درمورد انسان‌هایی که با نظم، پشت‌کار، غیرت و شهامت‌شان الهام بخش من بودند و به من درس زندگی آموختند.

1. University of Texas

2. Austin