

تخت خوابت را
مرتب کن

چیزهای کوچک قادرند زندگی شما
و شاید دنیا را تغییر دهند....

نویسنده: دریا سالار ویلیام اچ. مک ریون
(بازنشسته نیروی دریایی ایالات متحده)
مترجم: دکتر مریم شبیری





تخت خوابت را مرتب کن

سرشناسه: مک ریون، ویلیام هری، ۱۹۵۵ - م
McRaven, William H. (William Harry), 1955-
عنوان و نام پدیدآور: تخت خوابت را مرتب کن، چیزهای کوچک قادرند زندگی شما و شاید دنیا را تغییر دهند.../ نویسنده ویلیام اچ. مک ریون، مترجم مریم شبیری.
مشخصات نشر: تهران: نسل روشن، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۸۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۷-۹۰۲-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

پلاگات: عنوان اصلی،

Make your bed, little things that can change your life and how to fix the world [2017].

یادداشت: کتاب حاضر را عاوین متفاوت در سالهای مختلف، توسط مترجمان و ناشران متفاوت، ترجمه و منتشر شده است.

عنوان دیگر: چیزهای کوچک قادرند زندگی شما و شاید دنیا را تغییر دهند...

موضوع: راه و رسم زندگی

شناسه افزوده: شبیری، مریم، ۱۳۶۲ - مترجم

شناسه افزوده: Shobeiri, M.

رده بندی کنگره: BJ۱۵۸۹۱

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۹۴۷۰۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نویسنده: دریا سالار ویلیام اچ. مک ریون

مترجم: دکتر مریم شبیری

ناشر: نسل روشن

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۷-۹۰۲-۲

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۴۹,۰۰۰ تومان - نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

گرافیک: علیرضا زمانی

نشانی: تهران- خیابان انقلاب- خیابان دانشگاه- خیابان شهید نظری-

پلاک ۶۱ طبقه چهارم واحد ۴۴B تلفن تماس: ۰۲۱-۶۶۹۵۳۱۲۶

| www.nasleroshan.com |



| info@nasleroshan.com |

فهرست

- فصل اول - هر روزتان را با انجام کاری شروع کنید / ۱۱
- فصل دوم - تنهایی از پشش بر نمی‌آید / ۱۷
- فصل سوم - فقط وسعت قلمتان اهمیت دارد / ۲۳
- فصل چهارم - زندگی همیشه زیبا نیست- شما به رامتان ادامه بدهید! / ۳۱
- فصل پنجم - شکست شما را قوی تر می‌کند / ۳۷
- فصل ششم - باید جسارت به خرج دهید / ۴۵
- فصل هفتم - در مقابل زورگوها بایستید / ۵۱
- فصل هشتم - با همه توانتان تلاش کنید / ۵۵
- فصل نهم - به آدمها امید بدهید / ۶۱
- فصل دهم - به هیچ قیمتی تسلیم نشوید! / ۶۷
- سخنرانی مراسم شروع سال تحصیلی / ۷۳

در هفدهم ماه مه سال ۲۰۱۴، این افتخار را داشتم تا در مراسم فارغ التحصیلی دانشجویان دانشگاه تگزاس در ایالت آستن^۱ سخنرانی کنم. با اینکه خودم در همین دانشگاه تحصیل کرده بودم، اما نگران بودم که نکند یک افسر ارتش که کارش فقط جنگیدن بوده است نتواند چندان نظر مخاطبانش را جلب کند. اما در کمال تعجب، سخنرانی ام مورد استقبال فارغ التحصیلان قرار گرفت. انگار ۱۰ درسی که از آموزش ناوگان و ویژه نیروی دریایی^۲ یاد گرفته بودم و حرفهایی که بر اساس همان درس‌ها گفتم، نظر همه را جلب کرده بود. ۱۰ درس ساده‌ای که درباره غلبه بر دشواری‌های دوره آموزشی نیروی دریایی بودند اما به همان اندازه برای همه برای مقابله با چالش‌های زندگی اهمیت داشتند. طی سه سال گذشته، بارها اشخاص زیادی در خیابان جلوی من را گرفته‌اند و داستان خود را برایم تعریف کرده‌اند، مثلاً اینکه: چطور با دیدن کوسه‌ها فرار نکردند، چطور تسلیم سختی‌ها نشدند یا چطور مرتب کردن روزانه تختخوابشان به آنها در گذر از موقعیت‌های دشوار کمک کرده است. همه آنها می‌خواستند بدانند که چطور آن ۱۰ درس، زندگی مرا رقم زده بود و چه کسانی در طول دوران حرفه‌ای ام بر من تاثیر بسزایی داشتند. این کتاب کوچک، تلاشی است در پاسخ به این سوالات. هر فصل متشکل است از توضیح مختصری درباره هر درس به علاوه داستانی درمورد بعضی از افرادی که با نظمشان، پشتکارشان، افتخاراتشان و شجاعتشان الهام بخش من بودند. امیدوارم از خواندن این کتاب لذت ببرید!

1. University of Texas at Austin

2. SEAL Training (Sea, Air and Land)