

تخت خوابت را مرتّب کن

چیزهای کوچکی که ممکن است زندگی شما و شاید هم دنیا را دگرگون سازند.

ژنرال ویلیام. اچ مک ریون

مترجم: نازنین قره‌گوزلو

سرشناسه: مک ریون، ویلیام هری، ۱۹۵۵ م - ۱۹۵۵، *McRaven, William H. (William Harry)*، عنوان و نام پدیدآور: تختخواب را مرتب کن / ویلیام اچ مک ریون، مترجم نازنین قره گوزلو. مشخصات نشر: قم: آسمانگون، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۸۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۹۳۷-۱۲-۳

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 ممکن است زندگی شما و شاید هم دنیا را دگرگون سازند.

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

شناسه افزوده: قره گوزلو، نازنین، ۱۳۶۳ - مترجم

رده بندی کنگره: BJ۱۵۸۹ رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۲۹۱۴۷

تخت خواب را مرتب کن

نویسنده: ژنرال ویلیام اچ مک ریون

مترجم: نازنین قره گوزلو

صفحه آرایشی: زرین کرافت

ناشر: آسمانگون

ناظر چاپ: علی فرمانی

نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: احسان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۹۳۷-۱۲-۳



قم، پلوار سیمه، سیمه ۲۶، پلاک ۱۹

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴ همراه

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به
انتشارات نگاه آسمانه می باشد و
هرگونه خرید و فروش یا مترجم و یا
کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و
قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.

فهرست مطالب

۷	مقدمه:
۹	فصل اول
۱۵	فصل دوم: به تنهایی از پس آن بر نمی آیی!
۲۳	فصل سوم: وسعت قلب شما مهم است!
۳۱	فصل چهارم: زندگی منصفانه نیست
۳۷	فصل پنجم: شکست می تواند شما را قوی تر کند
۴۵	فصل ششم: باید جسارت زیادی داشته باشید
۵۱	فصل هفتم: در برابر زورگوها بایست
۵۷	فصل هشتم: در موقعیت درست قرار بگیر
۶۳	فصل نهم: به دیگران امید دهید
۷۱	فصل دهم: هرگز تسلیم نشو
۷۸	سخنرانی جشن فارغ التحصیلی دانشگاه نگراس ۱۷ می ۲۰۱۴

مقدمه:

در هفدهم ماه مه ۲۰۱۴، مفتخر شدم که در جشن فارغ التحصیلی دانشجویان دانشگاه تگزاس در آستین سخنرانی کنم. با اینکه در همین دانشگاه تحصیل کرده بودم، نگران این بودم که یک افسر ارتش که شغلش با جنگ عجین بود، ممکن است مورد استقبال دانشجویان دانشکده قرار نگیرد. اما در کمال تعجب، فارغ التحصیلان به خوبی از من استقبال کردند. ده درسی که از آموزش نیروی دریایی یاد گرفته بودم، با همه‌ی آن نکات ساده، مبانی اظهارات من بود. به نظر می‌رسید به خوبی مورد استقبال قرار گرفته است. آن‌ها درس‌های ساده‌ای پیرامون جلسات تمرین ویژه‌ی نیروی دریایی بودند، اما این ده درس به میزان یکسانی در برخورد با چالش‌های زندگی مهم بودند. چرا که اهمیتی ندارد که چه کسی هستید و چه موقعیتی دارد. به هر حال، به کارتان می‌آید. در طول سه سال گذشته، افراد زیادی در خیابان مقابلم ایستاده‌اند و داستان‌های خود را برای من تعریف کرده‌اند؛ اینکه چگونه از کوسه‌ها فرار کرده‌اند یا اینکه چگونه چطور ناقوس را به صدا دریاورده یا اینکه چگونه هر روز صبح، مرتب کردن تخت‌خواب در شرایط دشوار به آن‌ها کمک کنند. آن‌ها می‌خواستند بیشتر در مورد این که چگونه این ده درس زندگی ام را شکل داده و درباره‌ی افرادی که در طول حرفه‌ام به من الهام بخشیده‌اند، بیشتر بدانند. این کتاب

تلاش کوچکی برای انجام این کار است. هر فصل، شامل متن کوتاهی در مورد یکی از همین درس‌ها است و همچنین داستان کوتاهی درباره‌ی برخی از افرادی که به پاس انضباط، پشت‌کار، شرف، و شجاعت خود الهام‌بخش من بوده‌اند، در هر فصل بیان شده‌است. امیدوارم از این کتاب لذت ببرید!