

تختخوابت را مرتب کن

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

www.ketab.ir

Make your bed
by WILLIAM H. McRAVEN

سرشناسه: مک ریون، ویلیام هری، ۱۹۵۵ - م. ۱۹۵۵، 1955 -McRaven, William H. (William Harry),
عنوان و نام پدیدآور: تختخواب را مرتب کن = Make your bed: چیزهای کوچکی که ممکن است
زندگی شما و شاید هم دنیا را دگرگون سازد/ نویسنده ویلیام هری. مک ریون؛ مترجم محسن توسلی؛
ویراستار زهرا راستی.

مشخصات نشر: قزوین: آذر می‌دخت، ۱۳۸۰
مشخصات ظاهری: ۶۴ ص.

شابک: ۷-۰۰-۷۹۹۲-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Make your bed: little things that can change your life... and maybe
[2017].the world.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "تخت خواب را آنکار دکن" با ترجمه‌ی مهدی آقاجانی،
علی آقاجانی و محمد هادی آقاجانی توسط انتشارات دیموند بلورین در سال ۱۳۹۶ و سپس با
مترجمان و ناشران متفاوت در سالهای مختلف ترجمه و منتشر شده است.
عنوان دیگر: تخت خواب را آنکار دکن.

عنوان دیگر: چیزهای کوچکی که ممکن است زندگی شما و شاید هم دنیا را دگرگون سازد.

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: Conduct of life

شناسه افزوده: توسلی، محسن، ۱۳۶۹-، مترجم

رده بندی کنگره: BJ۱۵۸۹

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۳۸۳۵۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



انتشارات آذر میدخت

تختخوابت را مرتب کن

نویسنده: ویلیام. اچ مک ریون

مترجم: محسن توسلی

ویراستار: زهرا راستی

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۴۰۰

چاپ: آریا

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۴۰۰۰ تومان

www.ketab.ir



مرکز پخش

تهران، خیابان انقلاب،

خیابان دوازده فروردین،

کوچه نوروژ، پلاک ۱۰

۰۲۱ ۶۶۹۸ ۱۸۴۵

۰۲۱ ۶۶۹۸ ۱۸۲۳

۰۹۱۳ ۱۵۳ ۹۱۱۲

Azarmidokhtpub.ir

Book.pars@yahoo.com

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

شابک: ۷-۰۰۰-۷۹۹۲-۶۲۲-۹۷۸

فهرست

۷	مقدمه
۸	فصل اول: روز خود را با یک کار تکمیل شده شروع کن!
۱۲	فصل دوم: به تنهایی از پس آن بر نمی آیی!
۱۷	فصل سوم: وسعت قلبت مهم است!
۲۲	فصل چهارم: زندگی منصفانه نیست
۲۶	فصل پنجم: شکست می تواند تورا قوی تر کند
۳۲	فصل ششم: باید جسارت زیادی داشته باشی!
۳۶	فصل هفتم: در برابر زورگوها بایست
۴۰	فصل هشتم: در موقعیت درست قرار بگیر
۴۴	فصل نهم: به دیگران امید بده!
۵۰	فصل دهم: هرگز تسلیم نشو
۵۵	سخنرانی جشن فارغ التحصیلی دانشگاه تگزاس

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 عجیب 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، مبنای اظهارات من بود. به نظر می‌رسید به خوبی مورد استقبال قرار گرفته است. آن‌ها درس‌های ساده‌ی پیرامون جلسات تمرین ویژه‌ی نیروی دریایی بودند، اما این ده درس به میزان یکسانی در برخورد با چالش‌های زندگی مهم بودند. چراکه اهمیتی ندارد که چه کسی هستید و چه موقعیتی دارید، 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 چطور از کوسه‌ها فرار کرده‌اند یا اینکه چطور ناقوس را به صدا دریاوردند یا اینکه چگونه هر روز صبح، مرتب کردن تخت‌خواب در شرایط دشوار به آن‌ها کمک می‌کند. آن‌ها می‌خواستند بیشتر در مورد این که چگونه این ده درس زندگی‌ام 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، پشت کار، شرف و شجاعت خود الهام‌بخش من بوده‌اند، در هر فصل بیان شده است. امیدوارم از این کتاب لذت ببرید!