

تخت خوابت را مرتب کن

کارهای کوچکی که می‌توانند زندگی و حتی دنیای شما را تغییر دهند

ویلیام هری مک ریون

ترجمه

سیده محدثه حسینی مقدم

سرشناسه:	مکریون، ویلیام هری، ۱۹۵۵ - م.
عنوان و پدید آورنده:	تخت خوابت را مرتب کن: کارهای کوچکی که می‌توانند زندگی و حتی دنیای شما را تغییر دهند / ویلیام هری مکریون؛ ترجمه سیده محدثه حسینی مقدم.
مشخصات نشر:	قم، سرای کتاب ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری:	۸۲ صفحه
شابک:	۹۷۸ - ۶۲۲ - ۷۹۶۵ - ۲۹ - ۲
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
موضوع:	راه و رسم زندگی
رده‌بندی کنگره:	BJ ۱۵۸۹
رده‌بندی دی‌سی:	۱۵۸/۱
شماره کتاب شناسی ملی:	۸۷۶۳۱۰۶

انتشارات سرای کتاب

۰۹۱۰۷۷۱۷۱۸۷

شناسنامه

عنوان کتاب:..... تخت خوابت را مرتب کن
نویسنده:..... ویلیام هری مکریون
مترجم:..... سیده محدثه حسینی مقدم
ناشر:..... سرای کتاب
تیراژ:..... ۵۰۰ جلد
قیمت:..... ۲۰۰۰۰ تومان
نوبت چاپ:..... چاپ اول / ۱۴۰۱

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست

۶	درباره نویسنده.....
۹	مقدمه.....
۱۱	فصل اول: روز خود را با وظایفی که کامل شده است شروع کن!.....
۱۷	فصل دوم: تو تنهایی از پیش بر نمی آیی.....
۲۳	فصل سوم: تنها وسعت قلب تو مهم است.....
۳۱	فصل چهارم: زندگی منصفانه نیست، به راحت ادامه بده.....
۳۵	فصل پنجم: شکست تو را قوی تر می سازد.....
۴۳	فصل ششم: باید شجاعت زیادی داشته باشی.....
۴۹	فصل هفتم: در برابر زورگوها بایست.....
۵۳	فصل هشتم: در موقعیت درست قرار بگیر.....
۵۹	فصل نهم: به مردم امید بده.....
۶۵	فصل دهم: هیچ وقت تسلیم نشو.....
۷۱	سخنرانی جشن فارغ التحصیلی دانشگاه تگزاس.....

مقدمه

در ۱۷ می سال ۲۰۱۴ من به سخنرانی برای فارغ التحصیلان دانشگاه تگزاس در آستین مفتخر شدم، با این که خودم فارغ التحصیل همین دانشگاه بودم، اما دلواپس بودم که یک ژنرال نظامی، که تخصص او بیشتر در جنگ تعریف شده است احتمالاً نتواند مخاطب مشتاقی را در بین دانشجویان دانشگاه پیدا کند. ولی در کمال تعجب فارغ التحصیلان از سخنرانی ام استقبال کردند.

ده درسی که من از آموزش های نیروی دریایی آموخته بودم، که اساس سخنرانی من نیز بود، به نظر می رسید درخواست تجدید نظر جهانی داشت. آن ها درس های ساده ای بودند که با بهترین آموزش های نیروی دریایی، رقابت می کردند. اما این درس ها صرف نظر از این که شما چه کسی هستید یا چه حرفه ای دارید برای مقابله با چالش های زندگی بسیار اهمیت دارند. طی سه سال گذشته، بسیاری از افراد در خیابان جلوی مرا گرفته اند تا داستان زندگی شان را برای من تعریف کنند: این که چطور با کوسه ها جنگیدند و عقب نشینی نکردند؟ چگونه آن ها زنگ نزدند، یا چگونه مرتب کردن هر روز تختشان به آن ها کمک کرده تا از دوران سخت گذر کنند. اکثر آن ها می خواستند درباره این که چطور این ده درس زندگی من را شکل داد و درباره افرادی که مشوق من در مسیر زندگی بودند بدانند.

این کتاب کوچک یک کوشش برای انجام این کار است. هر فصل اطلاعاتی راجع به آموزه های فردی و نیز داستان کوتاهی درباره اشخاصی که با نظم، استقامت، شجاعت و شرافتشان به من الهام بخشیدند آمده است. امیدوارم از مطالعه این کتاب لذت ببرید.