

# تخت خوابت را مرتب کن

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

ویلیام هرری مک ریون  
(بازنشسته نیروی دریایی آمریکا)

ترجمه

زهرا بهرامی



انتشارات توافندگان  
Tavakoli Publications

## سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه: مک ریون، ویلیام هری، ۱۹۵۵ - م.

McRaven, William H. (William Harry), 1955-

عنوان و نام پدیدآور: تخت خوابت را مرتب کن: کارهای کوچکی که می‌توانند زندگی و حتی دنیای شما را تغییر دهند/ ویلیام هری مک ریون؛ ترجمه زهرا بهرامی.

مشخصات نشر: تهران: توانمندان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۸۲ص.

شابک: 978-622-6216-78-4

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "تخت خوابت را انکار کن" با ترجمه مهدی آقاجانی، علی آقاجانی و محمدهادی آقاجانی توسط انتشارات دیموند بلورین در سال ۱۳۹۶ و سپس در سالهای مختلف با عنوانهای متفاوت توسط مترجمان و ناشران مختلف نیز ترجمه و منتشر شده است.

عنوان دیگر: کارهای کوچکی که می‌توانند زندگی و حتی دنیای شما را تغییر دهند.

عنوان دیگر: تخت خوابت را انکار کن

موضوع: راه و رسم زندگی

Conduct of life

شناسه افزوده: بهرامی، زهرا، ۱۳۶۶ - م. مترجم

رده بندی کنگره: BJ۱۵۸۹

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۶۰۹۱۱



انتشارات توانمندان  
Tavanmandan Publications

## تخت خوابت را مرتب کن

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

پدیدآورنده: ویلیام هری مک ریون مترجم: زهرا بهرامی

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۴۰۰

شابک: 978-622-6216-78-4 ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۱۶-۷۸-۴

ناشر: توانمندان شمارگان: ۵۰۰ نسخه قیمت: ۳۰۰/۰۰۰ ریال

تلفن: ۰۲۵-۳۲۹۱۳۴۵۲ فکس: ۰۲۵-۳۲۹۱۳۵۵۲ همراه: ۰۹۱۲۵۵۲۰۷۶۵

www.tavanmandan.com , www.malolan.com , @tavanmandan\_com

## 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 بر 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 فارغ‌التحصیلان دانشگاه نگزاس در آستین مفتخر شدم، با این‌که خودم فارغ‌التحصیل 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 فارغ‌التحصیلان از سخنرانی‌ام استقبال کردند.

ده درسی که من از آموزش‌های نیروی دریایی آموخته بودم، که اساس سخنرانی من نیز بود، به نظر می‌رسید درخواست تجدید نظر جهانی داشت. آن‌ها درس‌های ساده‌ای بودند که با بیش‌تر آموزش‌های نیروی دریایی، رقابت می‌کردند. اما این درس‌ها صرف نظر از این‌که شما چه کسی هستید یا چه حرفه‌ای دارید برای مقابله با چالش‌های زندگی بسیار اهمیت دارند. طی سه سال گذشته، بسیاری از افراد در حین جلوی مرا گرفته‌اند تا داستان زندگی‌شان را برای من تعریف کنند: این‌که چگونه با کوسه‌ها جنگیدند و عقب‌نشینی نکردند؟ چگونه آن‌ها زنگ نزدند، یا چگونه مرتب کردن هر روز تختشان به آن‌ها کمک کرده تا از دوران سخت گذر کنند. اکثر آن‌ها می‌خواستند درباره این‌که چگونه این‌ده 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 آموزه‌های 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.