

۶۸۷۱-۳۱  
۵۱۵۱

# تختخوابت را مرتب کن

## Make your bed

اثر: دریا، الاز ویلیام. اچ. مکریون

William H. McRaven

مترجم: ماهی طلا جعفر نیا

چیزهای کوچکی که می‌تواند زندگی شما

حتی دنیا را دگرگون کند

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

McRaven, William H. (William Harry), 1955

عنوان و نام پدیدآور: تختخوابت را مرتب کن: چیزهای کوچکی که می‌تواند زندگی شما حتی دنیا را دگرگون کند / اثر ویلیام اچ. مک ریون؛ مترجم ماهی طلا جعفرنیا.

مشخصات نشر: تهران: برات علم، ۱۳۹۸.

م. عصار، ظاهری: ۱۳۶ ص.؛ ۲۱/۵×۱۴/۵.

شابک. 978-622-99867-6-9

سعهیت فهرست نویسی: فیپا.

یادداشت عنوان: Make your bed: little things that can change your life -- and maybe the world

یادداشت: کتاب «تختخوابت را آنکادکن» با ترجمه مهدی آقاجانی،

علی آقاجانی، محمادادی آقاجانی توسط انتشارات دیموند بلورین در سال

۱۳۹۶ فیپاگرد شد.

عنوان دیگر: تخت خوابت را آنکاد کن.

عنوان دیگر: چیزهای کوچکی که می‌تواند زندگی شما حتی دنیا را دگرگون کند.

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: Conduct of life

شناسه افزوده: جعفرنیا، ماهی طلا، ۱۳۱۲، مترجم

شناسه افزوده: Jafarnia, MahiTala

رده‌بندی کنگره: BJ ۱۵۸۹

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۹۲۳۶۲

## بیا بیا به تنه راه

.....	۵
.....	۷
.....	۱۰
.....	۱۲
.....	۱۳
.....	۱۴
.....	۱۵
.....	۱۶
.....	۱۷
.....	۱۸
.....	۱۹
.....	۲۰
.....	۲۱
.....	۲۲
.....	۲۳
.....	۲۴
.....	۲۵
.....	۲۶
.....	۲۷
.....	۲۸
.....	۲۹
.....	۳۰
.....	۳۱
.....	۳۲
.....	۳۳
.....	۳۴
.....	۳۵
.....	۳۶
.....	۳۷
.....	۳۸
.....	۳۹
.....	۴۰
.....	۴۱
.....	۴۲
.....	۴۳
.....	۴۴
.....	۴۵
.....	۴۶
.....	۴۷
.....	۴۸
.....	۴۹
.....	۵۰
.....	۵۱
.....	۵۲
.....	۵۳
.....	۵۴
.....	۵۵
.....	۵۶
.....	۵۷
.....	۵۸
.....	۵۹
.....	۶۰
.....	۶۱
.....	۶۲
.....	۶۳
.....	۶۴
.....	۶۵
.....	۶۶
.....	۶۷
.....	۶۸
.....	۶۹
.....	۷۰
.....	۷۱
.....	۷۲
.....	۷۳
.....	۷۴
.....	۷۵
.....	۷۶
.....	۷۷
.....	۷۸
.....	۷۹
.....	۸۰
.....	۸۱
.....	۸۲
.....	۸۳
.....	۸۴
.....	۸۵
.....	۸۶
.....	۸۷
.....	۸۸
.....	۸۹
.....	۹۰
.....	۹۱
.....	۹۲
.....	۹۳
.....	۹۴
.....	۹۵
.....	۹۶
.....	۹۷
.....	۹۸
.....	۹۹
.....	۱۰۰

تفاوت را مرتب کن

نویسنده: دکتر یار و یلیام اچ. مک ریون

مترجم: سید علی جعفرنیا

ناشر: انتشارات برات علم

ناشر همکار: قلم و اندیشه

نوبت چاپ: اول ۳۹۸

شابک: ۹-۶-۹۹۸۶۷-۹۹۸۶۲۲-۹۹۸

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح جلد و عنوان کتاب با تکرش به قانون رعایا، حقوق

مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ برای انتشارات برات علم محفوظ است

و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهدای ژاندارمری،

پلاک: ۱۲۶ انتشارات برات علم - فکس: ۶۶۴۹۸۹۷۵ - ۶۶۹۷۵۵۰۱ - ۰۹۱۲۴۸۰۷۱۱۴

آدرس کانال تلگرام @entesharabarat <https://baratbooks.ir>

## فهرست مطالب

- در مورد نویسنده ..... ۵
- پیشگفتار ..... ۷
- فصل اوا. هر روز با انجام کامل یک کار آغاز کنید ..... ۱۱
- فصل دوم. منتهای پس آن بر نمی آید ..... ۲۱
- فصل سوم: آن چه اهمیت دارد، بزرگی قلب شماست ..... ۳۳
- فصل چهارم: زندگی - دلائل نیست - به راحت ادامه بده ..... ۴۵
- فصل پنجم: شکست می براند ما را نیرومندتر کند ..... ۵۵
- فصل ششم: باید شما تنی فوق العاده داشته باشید ..... ۶۷
- فصل هفتم: مقابل زورگویان قد علم کنید ..... ۷۵
- فصل هشتم: خود را در مناسبترین موقعیت قرار دهید ..... ۸۳
- فصل نهم: به دیگران امید دهید ..... ۹۱
- فصل دهم: هرگز، هرگز دست از تلاش برندارید ..... ۱۰۱
- سخنرانی در جشن فارغ التحصیلی دانشگاه تگزاس ..... ۱۱۳

## در مورد نویسنده

ریاستاد ار ویلیام. اچ. مک ریون (ژنرال بازنشسته) سابقه‌ای درخشان در نیروی دریایی دارد. او در طول خدمت سی و هفت ساله‌اش در پادگان آموزشی یگان ویژه در کلیه‌ی رده‌ها است. وی خدمت دارد و در آخرین پستش فرماندهی کل نیروی دریایی و عملیات ویژه را بر عهده داشت. اکنون نیز به عنوان مشاور در دانشگاه تگزاس خدمت می‌کند.

## پیشگفتار

در ۱۷ ماه مه ۲۰۱۱ افتخار یافتیم تا سخنگوی جشن فارغ‌التحصیلی دانشجویان دانشگاه تگزاس در اوستین باشیم. گرچه من نیز در همان دانشگاه درس خواندم، با گمان نمی‌کردم که یک کهنه سرباز که وظیفه‌ای جز جنگیدن نداشته، از سوی دانشجویان آن دانشگاه مورد استقبال قرار گیرد.

اما در نهایت حیرت دریافتم که دانشجویان فارغ‌التحصیل، تمایل زیادی به شنیدن حرف‌هایم دارند.

ده درسی که به عنوان افسر نمونه در دوره آموزش‌هایم در نیروی دریایی آموخته بودم، محور اصلی موضوع سخنرانی‌م بود. و گمان می‌کنم که نیاز به بازبینی‌ای جهانی دارد. آن‌ها درس‌های ساده‌ای بودند که کمک کردند تا دوره‌ی آموزشی‌ام را به بهترین شکل ممکن به پایان برسانم. به نظر من، هر یک از آن ده درس می‌تواند درسی مهم برای رویارویی با چالش‌های زندگی - بدون توجه به موقعیت شما در اجتماع باشد.

در طول سه سال گذشته، بارها پیش‌آمد که تعداد زیادی مردم در خیابان‌ها مرا دوره کردند تا از داستان‌های‌شان برایم تعریف کنند و این که چگونه در برابر مشکلات ایستادگی کردند، از کسی کمک نگرفته و حتی

## تختخوابت را مرتب کن

هر روز صبح، رختخواب‌شان را مرتب کرده‌اند که چنین رفتاری بسیار کمک حال‌شان بوده.

همچنین مایل بودند بدانند که چه گونه آن ده درس به زندگی‌ام سر و شکل داده. آن‌ها می‌خواستند بدانند که در این راه چه کسانی الهام‌بخش من بوده‌اند.

این کتاب کوچک، تلاشی ست برای نیل به این هدف.

به هر فصل، بخشی کوچک افزوده و داستان کوچکی از زندگی یکی از افرادی که من که الهام‌بخش زندگی من بودند، مردانی منضبط، مقاوم، ثابت‌نفس، با‌شجاعت و شجاع که آن‌ها را الگوی خود قرار دادم. امیدوارم این کتاب مدت ببرد.