

# رختخوابت را مرتب کن

ویلیام هری مکر یون | ترجمه‌ی آتنا سادات محمودی  
| چیزهای کوچکی که می‌توانند زندگیت را تغییر دهند و حتی دنیا را...

www.ketabo.ir



نشر دیوار

سرشناسه: مکریون، ویلیام هری، ۱۹۵۵ م.

McRaven, William H

عنوان و نام پدیدآور: رختخوابت را مرتب کن/ ویلیام هری مکریون؛ ترجمه‌ی آتناسادات محمودی

مشخصات نشر: تهران، نشر دیوار، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۸۴ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۱۰۹-۴-۳

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

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

یادداشت: کتاب حاضر با عنوان «رختخوابت را آتکار کن»

با ترجمه‌ی مهدی آقاجانی، علی آقاجانی، محمدهادی آقاجانی توسط انتشارات دیپوند بلورین در سال ۱۳۹۶ منتشر شده است.

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: Conduct of life

موضوع: دریاسالاران -- ایالات متحده -- لطایف و حکایات

موضوع: Admirals -- United States -- Anecdotes

موضوع: سربازان -- ایالات متحده -- لطایف و حکایات

موضوع: Soldiers -- United States -- Anecdotes

موضوع: ایالات متحده -- سرگذشته

موضوع: United States -- Biography

شناسه‌ی افزوده: محمودی، آتناسادات، ۱۳۸۰، مترجم

رده‌بندی کنگره: BJ۱۵۸۹

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۸۶۸۱۳۳۷

# رختخوابت را مرتب کن

## ویلیام هری مکریون

### ترجمه‌ی آتناسادات محمودی

طراحی: استودیو سامانی

صفحه‌چینی: کیمیا ادیسی

چاپ و صحافی: طهرانی

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۰، تهران

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۱۰۹-۴-۳

حق چاپ و بهره‌برداری از این کتاب در ایران، به هر شکل از قبیل ترجمه، نسخه‌ی

الکترونیک، صوتی، فیلم، نمایش و... متعلق به انتشارات دیوار است و هر گونه

استفاده از کل یا بخشی از متن، مشروط به اجازت کس باشد است.



نشر دیوار

@divarpub

تهران، میدان انقلاب، خیابان منیری جاوید، نبش کوچه‌ی وحید، پلاک ۳۸

۰۶۶۹۷۲۵۵۱

## فهرست

|    |                                                    |
|----|----------------------------------------------------|
| ۷  | مقدمه                                              |
| ۹  | بخش اول<br>هر روز ابتدا مأموریتی را به نتیجه برسان |
| ۱۵ | بخش دوم<br>به تنهایی نمی‌توانی به دل آن کار برنی   |
| ۲۱ | بخش سوم<br>فقط اندازه‌ی جگرت اهمیت دارد            |
| ۲۹ | بخش چهارم<br>زندگی انصاف ندارد - راحت را بروا      |
| ۳۵ | بخش پنجم<br>شکست می‌تواند قوی‌ترت کند              |
| ۴۳ | بخش ششم<br>باید بسیار جسور باشی                    |
| ۴۹ | بخش هفتم<br>جلوی قلدرها بایست                      |

| بخش هشتم

۵۳ ..... خودی نشان بده

| بخش نهم

۵۹ ..... به دیگران امید بده

| بخش دهم

۶۵ ..... اصلاً و ابداً جا نزن

۷۱ ..... سخنرانی در جشن فارغ التحصیلی

۸۳ ..... تشکر و قدردانی

۸۵ ..... درباره‌ی مؤلف

www.ketab.ir

## مقدمه

در ۱۷ می سال ۲۰۱۴ افتخار سخنرانی در جشن فارغ التحصیلی دانشجویان دانشگاه تگزاس در آستین، مرکز ایالت تگزاس نصیب شد. اگرچه دانشجوی همان جا بوده‌ام اما می‌ترسیدم از سخنان یک نظامی کسی که شغلش را با جنگ می‌شناسند، استقبال نشود. اما در کمال تعجب این اتفاق نیفتاد. گویا ده درسی که از تمرین‌های تکاوری نیروی دریایی یاد گرفته بودم و مبنای نکات سخنرانی‌ام بودند برای همه جذاب بودند. آن‌ها در ظاهر ده درس ساده برای غلبه بر مشقت‌های آموزش‌های تکاوری نیروی دریایی بودند ولی به همان اندازه هم برای رویارویی با مشکلات زندگی، فارغ از هویت شخص، اهمیت داشتند. طی سه سال اخیر، افراد بسیاری برای این که داستان خودشان را تعریف کنند من را در خیابان نگه می‌داشتند: این که چطور از کوسه فرار نکرده‌اند، زنگ را به صدا در نیاورده‌اند یا این که چطور هر روز صبح مرتب کردن تخت‌شان کمک‌شان کرده بود از پس مشکلات زندگی بر بیایند. همگی دل‌شان می‌خواست درباره‌ی تأثیر این درس‌ها بر زندگی من و افرادی که در طی شغلم الهام بخشم بوده‌اند بیشتر بدانند.

این کتاب کوچک به همین انگیزه نوشته شده. هر قسمت زمینه‌ی هر کدام از آن درس‌ها را بیشتر روشن می‌کند و با داستان کوتاهی درباره‌ی برخی از کسانی که با نظم، پشتکار، شرافت و شجاعت خود الهام بخشم بوده‌اند همراه است. امیدوارم از این کتاب لذت ببرید!

www.ketab.ir