

# تخت خوابت را مرتب کن

چیزهایی که می‌تواند زندگی‌تان  
و چه دنیا جان را دگرگون کند

ویلیام اچ. هکت راون  
(آدمیرال بازنشسته نیروی دریایی ایالات متحده آمریکا)

مترجم  
مهدی افشار

|                     |                                                                                                                            |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | مکریون، ویلیام هری، ۱۹۵۵ - م. McRaven, William H. (William Harry)                                                          |
| عنوان و نام پدیدآور | تخت‌خوابت را مرتب کن: چیزهای کوچکی که می‌تواند زندگیتان و چه بسا جهان را دگرگون کند/ ویلیام اچ. مک‌راون؛ مترجم مهدی افشار. |
| مشخصات نشر          | تهران: باغ فکر، ۱۳۹۷.                                                                                                      |
| مشخصات ظاهری        | ۱۰۰ ص.                                                                                                                     |
| شابک                | 978-600-9881-48-2                                                                                                          |
| وضعیت فهرست نویسی   | فبا                                                                                                                        |
| یادداشت             | Make your bed: little things that can change your life...and maybe the world, 2017. عنوان اصلی                             |
| موضوع               | راه و رسم زندگی                                                                                                            |
| موضوع               | Conduct of life                                                                                                            |
| شماره افزودنی       | افشار، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم                                                                                                  |
| رده بندی کنگره      | ۱۳۹۷ الف ۳۷۳ / م ۱۵۸۹ BJ                                                                                                   |
| رده بندی دیویی      | ۱۲۸                                                                                                                        |
| شماره کتابشناسی     | ۵۵۴۴۱                                                                                                                      |

## انتشارات باغ فکر - ناشر به کمر: انسان برتر

تخت‌خوابت را مرتب کن

نویسنده: ویلیام اچ. مک‌راون

مترجم: مهدی افشار

چاپ اول: ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۸۱-۴۸-۲

۶۶۴۸۹۲۵۵ - ۶۶۴۸۹۲۵۲

۱۸۰۰۰ تومان

## فهرست

|    |                                                      |
|----|------------------------------------------------------|
| ۷  | .....یشگفتار مترجم                                   |
| ۹  | .....دیباچه                                          |
| ۱۱ | .....فصل اول - روزتازا با یک کار کامل شده، آغاز کنید |
| ۱۸ | .....فصل دوم - با نسی وانند                          |
| ۲۶ | .....فصل سوم - فقط انداز طلبتان مهم است              |
| ۳۵ | .....فصل چهارم - زندگی مهربان نیست! پس بتازا         |
| ۴۱ | .....فصل پنجم - شکست می‌تواند شما را قوی‌تر گرداند   |
| ۵۹ | .....فصل ششم - باید شجاعت به خرج دهید                |
| ۵۸ | .....فصل هفتم - در برابر قلدرها بایستید              |
| ۶۴ | .....فصل هشتم - در برابر اقیانوس به پا خیزید         |
| ۷۰ | .....فصل نهم - به دیگران امید دهید                   |
| ۷۹ | .....فصل دهم - هرگز، هرگز رها نکن                    |
| ۸۶ | .....سخنرانی افتتاحیه دانشگاه تگزاس                  |

## پیشگفتار مترجم

ابتدا ضرورتی نمی‌دیدم مقدمه‌یی بر اثری بنویسم که خود تنها در چند صفحه محدود و محدود نگاشته شده، اما پس از آن‌که ترجمه را به پایان بردم و در پیرامون آن بیانی‌تر اندیشیدم، لازم دانستم نکاتی را به خوانندگان یادآور شوم تا آنچه را دریافته‌ام، مخاطبان کتاب را نیز سهیم گردانم، شاید از منظر نگاه یک مترجم نیز این اثر نگاهی افکنند.

نویسنده، آدمیرال نیروی دریایی آمریکا است، یک دریادار دوست‌دار وطن که می‌کوشد با دست و دلبازی آنچه را مرارت آموخته به درات به افسران جوانی منتقل کند که قرار است در آینده در خدمت وطن خویش در نیروی دریایی به کار گیرند، اما شگفتا آن‌چه به آنان آموزه‌های نظامی تقریر می‌کند در لحظه لحظه زندگی غیرنظامیان به کار می‌آید.

موضوع کتاب و آموزه‌هایش بسیار ساده است، به همان سادگی بستر خویش را مرتب کردن ولی در پس و پشت همین آموزه ساده، به هیچ مجامله‌یی مفاهیمی عمیق نشسته است که تأمل برانگیز است، مفاهیمی چون نظم، آراستگی، رضایت از خویشتن به جهت انجام کاری درست و روحیه‌بخشی به خویشتن که می‌توان کاری را به درستی و زیبایی و آراستگی و به کمال انجام داد و از انجام آن خوشنود شد.

شاید در وهله نخست به نظر رسد که چه رابطه‌یی بین بستر منظم و آنکادر شده، با این همه مفاهیم متعالی وجود دارد، اما این قلم خود به

روشنی دیده است آنان که صبح گاهان تخت خواب خویش را مرتب نمی کنند، همان هایی هستند که تا دیروقت صبح می خوابند، با ورزش بی گانه اند، آراستگی ظاهر را اعتنایی ندارند، اندامی نامتناسب و ناهموار دارند و به همین روال می توان گفت که در مناسبات و ارتباطات اجتماعی و لنگار و یله اند، بدقولند و به وعده های شان اطمینانی نیست؛ اگرچه شاید در مورد مگان تعمیم این صفات درست نباشد، اما به واقع پاره یی رفتار، زنجیره یی از خصوصیات را آشکار می گرداند.

نویسنده در این بیان تجربیات خویش صفاتی را می ستاید و به عنوان آموزه های اخلاق توصیه می کند که بی گمان در زندگی غیرنظامی نیز به کار می آید، شاید برجسته ترین آن ها که بیش ترین تاثیر را بر مترجم گذارده، این آموزه ها که زندگی چندان هم منصفانه رفتار نمی کند و نباید پیوسته به جهت تصویر، که از خود در ذهن دارید و حتی دیگران آن تصویر را تایید می کنند، انتظار داشته باشید که از همه نعمات و مزایا بهره مند شوید.

شجاعت، پشتکار، استقامت، تحمل رنج و کوشیدن برای رویدن و بالیدن از دیگر آموزه های این اندک صفحات است. اما آنچه بیش از همه به چشم می آید روحیه وطن پرستی این دریادار است. صرف نظر از این که سیاست های خارجی ایالات متحده در جهان چه گونه است و برای جهانیان چه آثار و تبعاتی دارد، مهم این است که او با همه وجود، آنچه دولتمردان کشور خویش رای می دهند، ایمان دارد، صادقانه و صمیمانه به عنوان یک چهره نظامی بر آنچه حاکمیت تصمیم می گیرد، گردن می نهد و فراتر در مقام یک دریادار سیاست را به مردان سیاست و نهاده و در خدمت سرزمین خویش است.