

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# تختخوابت را مرتب کن

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

مترجم:

فرزاد اسرافیلی

سرشناسه : مک ریون، ویلیام هری، ۱۹۵۵ - م.  
 -McRaven, William H. (William Harry), 1955  
 عنوان و نام پدیدآور : تختخواب را مرتب کن / نویسنده ویلیام.اچ. مک ریون؛ مترجم فرزاد اسرافیلی.  
 مشخصات نشر : تبریز: یاران: انتشارات آذربایجان، ۱۴۰۰.  
 مشخصات ظاهری : ۷۱ ص:؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.  
 شابک : 978-964-234-272-3

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

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

یادداشت : کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال های مختلف ترجمه و منتشر شده است.

موضوع : راه و رسم زندگی

موضوع : Conduct of life

شناسه افزوده : اسرافیلی، فرزاد، ۱۳۷۳ - مترجم

رده بندی کنگره : BJ۱۵۸۹

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۸۳۹۵۴۴۹

## تختخواب را مرتب کن

نویسنده: ویلیام ا.چ. مک ریون مترجم: فرزاد اسرافیلی

ناشر: یاران (با همکاری آذربایجان) لیتوگرافی: چاردیز چاپ و صحافی: امین

اندازه: رقعی - ۷۴ صفحه تیراژ: ۱۰۰۰ جلد نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۴-۲۷۲-۳

قیمت: ۲۶۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

مراکز پخش انتشارات یاران

تبریز - خیابان امین، پاساژ کریمی تلفن: ۳۵۵۷۲۹۲۵ - ۳۵۵۴۱۱۳۱

خ امام، نرسیده به سه راه تربیت، نشر یاران، کتابفروشی نوبل

تلفن: ۳۵۵۵۷۲۹۶ تلفاکس: ۳۵۵۵۱۴۶۲

انتشارات آذربایجان تلفن: ۳۵۵۴۱۱۳۱



## فهرست

۵	دیباچه
۶	فصل اول: کار امروز را به فردا مسپار
۱۱	فصل دوم: به تنهایی نمی‌توانی از عهده‌اش برآیی
۱۷	فصل سوم: تنها وسعت قلب اهمیت دارد
۲۴	فصل چهارم: زندگی عادل نیست؛ راهت را ادامه بده
۲۹	فصل پنجم: شکست، شکست‌ناپذیر نمی‌باشد
۳۶	فصل ششم: جرأت بیش‌تری به خرج بده
۴۱	فصل هفتم: در مقابل زورگویان بایست
۴۵	فصل هشتم: همه‌ی تلاشت را بکن
۵۰	فصل نهم: به دیگران امید بده
۵۶	فصل دهم: هرگز تسلیم نشو
۷۲	تقدیر و تشکر
۷۳	در مورد نویسنده کتاب

## دیباچه

در ۱۷ مه ۲۰۱۴، افتخار آن را داشتیم که در جشن فارغ التحصیلی از دانشگاه تگزاس در آستین سخنرانی کنم. اگرچه خود دانش‌آموخته‌ی این دانشگاه بودم، اما نگران بودم یک افسر نظامی که زندگی حرفه‌ای خود را در جنگ سپری کرده است مورد استقبال دانشجویان قرار نگیرد. اما در کمال ناباوری، فارغ التحصیلان با آغوش باز از سخنرانی‌ام استقبال کردند. ظاهراً ده درسی که در دوران آموزش یگان ویژه نیروی دریایی آموخته بودم و اساس سخنانم بود، برای عموم جذاب بود. این درس‌ها ساده و بیشتر در مورد غلبه بر سختی‌های تمرینات دوره آموزشی بودند. همچنین در مقابله با چالش‌های زندگی نیز اهمیتی فراوانی داشتند. طی سه سال گذشته افرادی در خیابان جلویم را گرفته‌اند و داستان‌های خود را برایم بازگو کردند؛ اینکه چگونه در برابر کوسه‌ها کوتاه نیامدند، چگونه زنگ را به صدا درنیاموردند و چگونه مرتب کردن بخت‌خواب در دوران سخت کمک حال آن‌ها شد. همه آن‌ها می‌خواستند در مورد نحوه دگرگونی زندگی‌ام و اینکه کدام افراد در طول حرفه‌ام الهام بخش من بوده‌اند، اطلاعات بیشتری کسب کنند. هدف از تدوین این کتاب کوچک، پاسخ‌گویی به این سوالات است. هر فصل متشکل از درس‌هایی است که در طول حرفه‌ام آموخته‌ام و همچنین شامل داستانی کوتاه در مورد برخی از افرادی است که با نظم، پشتکار، غیرت و شجاعتشان الهام بخش من بوده‌اند. امیدوارم از خواندن این کتاب نهایت لذت را ببرید!