



تخت خوابت را آنکار د کن

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده : ویلیام مک ریون
ترجمه : علی آقاجانی ، محمدهادی آقاجانی
ویراستار : فاطمه آقاجانی



تخت خوابت را آنکاره کن

نویسنده : ویلیام مک ریون
ترجمه : علی آقاجانی ، محمدهادی آقاجانی
ویراستار : فاطمه آقاجانی
طراح و صفحه آرا : حامد حبیبی کسبی
مشخصات نشر : تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری : ۸۰ صفحه
نوبت چاپ : اول
شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه
چاپ : نوتاش

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۸-۱۹-۰

ISBN : 978-600-8808-19-0

نشانی ناشر : تهران ، ابتدای خیابان شهید مطهری ، خیابان لارستان ، کوچه جلالیان ، پلاک ۴۱
تلفن و دورنگار : ۵-۸۸۹۲۸۶۶۰

شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۸-۱۹-۰
شماره کتابشناسی ملی:	۴۷۱۵۹۱۱
عنوان و نام پدیدآور:	تخت خوابت را آنکاره کن / نویسنده ویلیام مک ریون؛ ترجمه مهدی آقاجانی، علی آقاجانی، محمدهادی آقاجانی؛ ویراستار فاطمه آقاجانی.
مشخصات نشر:	تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری:	۸۰ ص: مصور، جدول، نمودار؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
پادداشت:	عنوان اصلی: Make your bed : little things that can change your life...and maybe the world. [۲۰۱۷].
موضوع:	راه و رسم زندگی
موضوع:	Conduct of life
رده بندی دیویی:	۱۵۸/۱
رده بندی کنگره:	۱۳۹۶ ۳۷۳/م۷/BJ۱۵۸۹
سرشناسه:	مک ریون، ویلیام هری، ۱۹۵۵ - م. McRaven, William H. (William Harry)
شناسه افزوده:	آقاجانی، مهدی، ۱۳۵۶ - مترجم
شناسه افزوده:	آقاجانی، علی، ۱۳۶۸ - مترجم
شناسه افزوده:	آقاجانی، محمدهادی، ۱۳۶۴ - مترجم
شناسه افزوده:	آقاجانی، فاطمه، ۱۳۶۰ - ویراستار
وضعیت فهرست نویسی:	فیا

فهرست مطالب

۶	پیش‌گفتار.....
۷	فصل ۱: روز خود را با کامل کردن یک کار شروع کنید.....
۱۳	فصل ۲: خودتان به تنهایی نمیتوانید انجامش دهید.....
۱۹	فصل ۳: فقط اندازه ی قلب شما مهم است.....
۲۷	فصل ۴: زندگی منصفانه نیست اما ادامه دهید.....
۳۳	فصل ۵: شکست میتواند شما را قویتر کند.....
۴۱	فصل ۶: شما باید جرات داشته باشید.....
۴۷	فصل ۷: در مقابل زورگوها بایستید.....
۵۳	فصل ۸: در موقعیت رشد کنید.....
۵۹	فصل ۹: به مردم امید بدهید.....
۶۷	فصل ۱۰: هرگز فرار نکنید.....
۷۳	سخنرانی پایان سال در دانشگاه تگزاس.....



پیش گفتار

من مفتخر بودم که در روز ۱۷ می ۲۰۱۴ برای فارغ التحصیلان دانشگاه ایالتی نگزاس در شهر آستین سخنرانی کنم. با این که در همین دانشگاه تحصیل کرده‌ام، نگران بودم که افسر نظامی‌ای که تمام وظایفش در جنگ خلاصه می‌شود، نتواند از مقبولیت خوبی میان دانش‌آموزان دانشگاه برخوردار شود؛ اما این که فارغ التحصیلان سخنرانی مرا تحسین کردند، باعث شگفتی بود. ده نکته‌ای که از آموزش در نیروی دریایی آموخته‌ام، پایه اصلی سخنرانی من بود و مورد پذیرش همگان قرار گرفت. آن‌ها نکات ساده‌ای مربوط به پیروزی بر مشکلات هنگام آموزش هستند؛ اما صرف نظر از این که شما چه کسی هستید؛ همه آن نکات به یک اندازه برای رو به رو شدن با چالش‌های زندگی اهمیت دارند. در طول سه سال گذشته، افراد زیادی در خیابان‌ها جلوی مرا گرفته‌اند و داستان زندگی‌شان را برایم تعریف کرده‌اند. آن‌ها درباره این که چگونه در مقابل کوسه‌ها کم نیاورده‌اند، چگونه زنگ‌ها را به صدا در آورده‌اند و این که مرتب کردن تخت خوابشان در زمان سختی چه قدر کمکشان کرده است، با من صحبت کرده‌اند. همه آن‌ها می‌خواستند بدانند که این ده نکته چگونه زندگی مرا شکل داده و چه کسانی در طول زندگی کاری‌ام مرا تحت تأثیر قرار داده‌اند. کتاب کوچک من تلاشی در این جهت است. هر فصل، با جزییات بیش‌تر به درس‌هایی که شخصاً از زندگی گرفته‌ام و داستانی کوتاه در مورد افرادی که با نظم، پشتکار، شرافتمندی و شجاعتشان مرا تحت تأثیر قرار داده‌اند، می‌پردازد. امیدوارم از مطالعه این کتاب لذت ببرید.



فصل

روز خود را با انجام یک وظیفه آغاز کنید





جایی که من در آن به انجام خدمت سربازی مشغول بودم، پایگاه آموزش مقدماتی نیروی دریایی ست که در ساحل شهر کورونادوی کالیفرنیا و در فاصله ۹۰ متری از ساحل قرار دارد. امکانات تهویه مطبوع در ساختمان وجود ندارد و اگر شبها پنجره را باز کنید، صدای برخورد موج با شن‌ها را می‌شنوید. زندگی در اتاق‌های پایگاه بسیار سخت است. در اتاق افسر که من و سه همکلاسی دیگرم استراحت می‌کردیم، به غیر از چهار تخت خواب و کمدی برای آویزان کردن یونیفرم‌هایمان هیچ چیز دیگری نبود. صبح‌هایی که در پایگاه می‌ماندم، بلافاصله از تخت خواب نیروی دریایی برمی‌خاستم و شروع به مرتب کردن می‌کردم. این اولین کاری بود که هر روز انجام می‌دادم. روزی که می‌دانستم در سراسر آن باید یونیفرم به تن داشته باشم، مسافت‌های طولانی را شنا کنم و مسافت‌های طولانی‌تری را بدوم و واحدهای درسی سختی را بگذرانم و مورد آزار و اذیت همیشگی مدیران پایگاه قرار بگیرم.

هنگامی که مدیر پایگاه در حال ورود به اتاق بود، مدیر کلاس (ناوبان یکم دانیل گری استوارت) فریاد زد و گفت: «توجه کنید». من پاشنه پاهایم را بر زمین کوفتم در حالی که افسر ارشد به من نزدیک می‌شد. مدیر، سخت‌گیرانه و بدون هیچ احساسی بازرسی خود را با بررسی آهار کلاه سبزم آغاز کرد تا مطمئن شود جلد هشت ضلعی آن تمیز و کاملاً بسته شده است. در حالی که از بالا به سمت پایین حرکت می‌کرد، چشم‌هایش به هر سانتی‌متر از یونیفرمم خیره بود. آیا چین‌های فرنچ یا همان نیم‌تنه‌ام با چین‌های شلوارم هماهنگ بودند؟ آیا سگک کمربندم می‌درخشید؟ آیا کفش‌هایم آن قدر خوب واکس زده شده بودند که انگشت‌هایش را در آن‌ها ببیند؟ وقتی از این که من استانداردهای بالای یک سرباز آموزشی نیروی دریایی را رعایت کرده‌ام، مطمئن و راضی شد، شروع به بازرسی تخت خوابم کرد. تخت خواب به سادگی اتاق بود و چیزی جز یک چارچوب استیل و یک تشک نبود. یک پتو، تشک را پوشانده بود و روی آن



ملافه دیگری قرار داشت. زیر تشک، پتویی صورتی قرار داشت که در صبح‌های سرد سندیگو گرمای لازم را فراهم می‌کرد و پتوی دومی نیز به شکلی بسیار حرفه‌ای به پایه تخت پیچیده شده بود. یک بالش که توسط خانه نور برای نابینایان ساخته شده بود، در قسمت مرکزی بالای تخت خواب قرار داشت و زاویه‌ای نود درجه با پتو ایجاد کرده بود. هر گونه تخلف از این موارد، باعث می‌شد مرا مجبور کنند در موج‌ها شنا کنم و آن قدر در ساحل بچرخم که بدنم با شن‌های خیس پوشیده شود. در حالی که بدون هیچ حرکتی ایستاده بودم، می‌توانستم مدیر را از گوشه چشمم ببینم. او با احتیاط به تخت خواب من نگاه می‌کرد. در حالی که تخت را می‌کشید، گوشه‌گوشه مرکز را بررسی می‌کرد و سپس برای این که مطمئن شود که پتو و بالش با هم هماهنگ هستند، آن‌ها را واریسی کرد. پس از آن در حالی که دستش را در جیبش فرو می‌برد، یک سکه ۲۵ سنتی از آن بیرون آورد، بارها آن را در هوا چرخاند تا من متوجه شوم آخرین امتحان تخت خواب هم فرا رسیده است. آخرین بار، سکه در هوا چرخید و روی تشک افتاد و چند اینچ از تخت خواب بالاتر رفت و همین برای مدیر کافی بود تا آن را بگیرد. کمی به اطراف نگاه کرد و با من رو به رو شد و سرش را به علامت رضایت تکان داد و حرفی نزد. مرتب کردن تخت خواب، فرصتی برای تجلیل از من نبود؛ بلکه من باید چنین می‌کردم؛ چون وظیفه‌ام بود. آن کار اولین وظیفه روز من بود، درست انجام دادنش بسیار اهمیت داشت، چرا که نشان‌دهنده نظم و توجه من به جزئیات بود، در پایان روز به من یادآوری می‌کرد که کاری را خوب انجام داده‌ام و باید از انجام آن سربلند باشم. این که این یک کار کوچک بوده است، اصلاً مهم نیست.

در طول زندگی‌ام در نیروی دریایی، مرتب کردن تخت کاری بود که هر روز می‌توانستم روی آن حساب کنم. زمانی که به عنوان یک نیروی جوان بر عرشه زیردریایی «یواس اس گریبک» که یک زیردریایی ویژه است، مشغول کار بودم، در یکی از روزها بیمار شدم و مشغول استراحت بودم. تخت‌ها روی هم چیده شده بودند. دکتر پیری که آن روز آنجا بود، تأکید کرد که هر روز صبح جایم را مرتب کنم. او همیشه تأکید می‌کرد اگر تخت خواب‌ها مرتب نباشند و اتاق تمیز نباشد، دریانورها چگونه انتظار دارند بهترین خدمات پزشکی را دریافت کنند؟ آن طور که بعداً متوجه شدم، این حد از تمیزی و نظم، در همه جنبه‌های زندگی نظامی وجود دارد.

سی سال بعد، برج‌های دوقلو در نیویورک فرو ریختند. ساختمان پنتاگون مورد حمله قرار گرفت و آمریکایی‌های شجاع در هواپیما و بر فراز پنسیلوانیا جان دادند.