

دانلود رایگان کتاب تختخوابت را مرتب کن

دانلود کتاب

همه‌ی ما می‌خواهیم موفق باشیم. اما آیا موفقیت فقط نتیجه‌ی تلاش زیاد است؟

تحقیقات جدید در سال 2025 نشان داده‌اند که افرادی که از نظم شخصی بالاتری برخوردارند، احتمال بیشتری برای دستیابی به اهداف خود دارند.

چند سال پیش، روزهای پرتنش را می‌گذراندم. احساس می‌کردم کنترل زندگی از دستم خارج شده است. یک روز، مقاله‌ای درباره‌ی تأثیر نظم بر ذهن خواندم. تصمیم گرفتم صبح‌ها کار کوچکی انجام دهم: مرتب کردن تخت.

در کتاب تختخوابت را مرتب کن، نویسنده تأکید می‌کند که "اگر می‌خواهید دنیا را تغییر دهید، از مرتب کردن تخت خود شروع کنید".

بعد از چند هفته، متوجه شدم که ذهنم آرام‌تر شده است. انگیزه‌ام بیشتر شده و کارهای روزانه را جدی‌تر دنبال می‌کنم. نظم، به مرور زمان اثرات شگفت‌انگیزی دارد.