



#1
New York
Times
Bestseller

از پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز در سال ۲۰۱۷

تخت خوابت را مرتب کن

چیزهای کوچکی که می‌توانند زندگی‌ات
و شاید دنیا را تغییر دهند

ژنرال ویلیام اچ. مکاریون
(بازنشسته‌ی نیروی دریایی آمریکا)

ترجمه‌ی حسین گازر

فهرست مطالب

۹	در مورد نویسنده
۹	مقدمه
۱۱	فصل اول: کار امروز به فردا مگذار
۱۹	فصل دوم: تو به نهایی از عهده اش بر نمی آیی
۲۷	فصل سوم: تنها چیزی که مهمه، وسعت قلب شماست
۳۷	فصل چهارم: زندگی عادلانه نیست - به مسیرت ادامه بده!
۴۵	فصل پنجم: شکست باعث قوی شدن شما می شه
۵۵	فصل ششم: باید جسارت زیاد داشته باشی
۶۳	فصل هفتم: در برابر زورگوها بایستی
۶۹	فصل هشتم: در موقعیت درست قرار بگیری
۷۷	فصل نهم: به دیگران امید بدهید
۸۵	فصل دهم: هرگز تسلیم نشو!
۹۲	سخنرانی جشن فارغ التحصیلی دانشگاه تگزاس
۱۰۳	تقدیر و تشکر

مقدمه

در روز هفدهم ماه مه سال ۲۰۱۴، من افتخار این را داشتم که در جشن فارغ التحصیلی دانشجویان دانشگاه نگراس در آستین سخنرانی کنم. اگرچه خودم هم از همین دانشگاه فارغ التحصیل شده بودم، ولی بعید می‌دانستم یک ژنرال جنگی که زندگی حرفه‌ای خود را در جنگ سپری کرده، خیلی مورد استقبال دانشجویان کالج قرار بگیرد. اما دیدن آن‌هایی که با اشتیاق برای شنیدن سخنرانی‌ام آمده بودند، مرا بسیار شگفت‌زده کرد. به نظر می‌رسید ده درسی که من در تمرینات نیروی دریایی یاد گرفتم و اساس صحت‌هایم را شکل می‌داد، مورد توجه جمعیت بسیاری قرار گرفته است. این درس‌ها و تجربیات ساده را در تمرینات نیروی دریایی کسب کردم و هر ده درس در مقابل چالش‌های زندگی اهمیتی یکسان دارند و این مهم نیست که شما در چه مرحله‌ای از زندگی و دارای چه جایگاهی در جامعه باشید. در سه سال گذشته، بارها و بارها مردم در خیابان جلویم را گرفتند تا داستان‌شان را برایم تعریف کنند: چطور آن‌ها در مقابل کوسه‌ها تسلیم نشدند، چطور ناقوس را به صدا دریاوردند یا چطور هر روز صبح مرتبه کردن تخت‌خواب در شرایط سخت به آن‌ها کمک می‌کرد. همه‌ی آن‌ها می‌خواستند بیشتر در این باره بدانند که چطور این ده درس، زندگی‌ام را شکل داده و دوست داشته افرادی را پشناسند که در دوران حرفه‌ای الهام‌بخش من بودند. این کتاب کوچک، تلاشی برای انجام این مهم است. هر فصل متن کوتاهی را در بر گرفته که حاوی یکی از همین درس‌هاست. همچنین داستان کوتاهی درباره‌ی یکی از افرادی وجود دارد که با نظم، پشتکار، شرافت و شجاعتش الهام‌بخش من بود. امیدوارم از خواندن این کتاب لذت ببرید!

آسایشگاه‌های دوره‌ی آموزشی نیروی دریایی، ساختمان‌های سه طبقه‌ی پیش‌پا افتاده‌ای است که در ساحل کوروناهوی کالیفرنیا^۱ قرار دارند؛ تنها به فاصله‌ی تقریباً صد متری از اقیانوس آرام^۲. هیچ کولری هم در ساختمان تعبیه نشده و شب‌ها وقتی پنجره‌ها باز هستند، می‌توان صدای جزر و مد و برخورد آب با ماسه‌ها را شنید.

اتاق‌های آسایشگاه هیچ تخته‌بلی ندارند. در اتاق افسر که من با سه هم‌کلاسی دیگرم آنجا می‌خوابیم، فقط چهار تخت‌خواب و کم‌دی برای آویزان کردن یونیفرم‌ها وجود دارد. آن روزهایی که من در آسایشگاه می‌مانم، از تخت‌خواب ویژه‌ی ارتشی بیرون می‌آیم و سریع مشغول مرتب کردن آن می‌شوم. این اولین وظیفه‌ی روز است. روزی که می‌دانستم پر از بازرسی‌های بدنی، شنا کردن‌های طولانی، دویدن‌های طولانی‌تر، مسیرهای پر از مانع و اذیت‌های دائمی از سوی مربی‌های دوره‌ی آموزشی خواهد بود.

وقتی رهبر کلاس، ستوان سوم دنل^۳ استورات مسئول آموزش، وارد اتاق شد فریاد زد: «خبردار!» کنار تخت ایستادم و پاشنه‌هایم را به هم جفت کردم و صاف ایستادم تا ناوبان دوم به من نزدیک شد. مسئول آموزش سخت‌گیر و بی‌احساس شروع به بازرسی یونیفرم‌م کرد تا مطمئن شود درست بسته شده است. با نگاهی که از بالا به پایین هیکلم انداخت، سانت به سانت لباسم را وارسی کرد. آیا خط اتوی

1. Coronado, California

2. Pacific Ocean

3. Dan I Steward

پیراهن و شلوار درست و صاف بود؟ آیا سنگ کمر بند از تمیزی برق می‌زد؟ آیا پوتین‌ها به خوبی واکس خورده و برق بودند، طوری که تصویر انگشتانش را در آن‌ها ببیند؟ وقتی از رعایت استانداردهای دوره‌ی آموزشی نیروی دریایی راضی می‌شد، به سمت تخت‌خواب‌ها حرکت می‌کرد تا آن‌ها را بررسی کند.

تخت‌خواب هم به سادگی اتاق بود؛ یک قاب فلزی که تشکی روی آن قرار داشت. پتوی پشمی خاکستری رنگی هم خیلی محکم دور تشک پیچیده شده بود که گرمای لازم را در سرمای بامداد سن دیگو^۱ فراهم کند. پتوی دیگری هم به شکل مربع تاشده و روی تخت قرار داشت. بالش هم که ساخت شرکت لایت هوٹ^۲ او د بلاینده^۲ بود طوری وسط تخت قرار داشت که با پتو زاویه‌ی نمود درجه تشکیل می‌داد. این‌ها استاندارد بودند. اگر این استانداردها را رعایت نمی‌کردم، مجبور می‌شدم سینه‌خیز بروم. سپس در ساحل آن قدر غلت بزنم که از سر تا نوک انگشت پایم شنی شود؛ چیزی شبیه به کلرچمی شکری.

همین طور که بی حرکت ایستاده بودم، می‌توانستم از گوشه‌ی چشمم مسئول آموزش را ببینم. او به طور ملال‌انگیزی به تخت نگاه می‌کرد. دولا شد و گوشه‌های تخت را بررسی کرد و سپس با دقت نگاه کرد که پتو و بالش به درستی، هم‌تراز هم قرار گرفته باشند. بعد از آن، دستش را به جیبش برد، تاسی را بیرون آورد و چندین بار آن را به هوا پرتاب کرد تا من مطمئن شوم که آخرین مورد بررسی تخت هم انجام خواهد شد. در آخرین پرتاب تاس به هوا، آن را رها کرد تا روی تخت بیفتد که بعد از برخورد با تخت کمی بالا آمد. تاس چندین سالی مگر بالا پرید؛ تا اندازه‌ای که مربی توانست آن را با دستانش بگیرد.

یک دفعه سرش را برگرداند تا مرا ببیند. به چشمانم نگاه کرد و سرش را به علامت

1. San Diego

2. Lighthouse of the Blind

تأیید تکان داد. هرگز کلمه‌ای نمی‌گفت. اینکه تختخوابم را به‌درستی مرتب کرده بودم، برایم شانس گرفتن پاداش به همراه نداشت، چون این چیزی بود که از من انتظار می‌رفت. این اولین وظیفه‌ی هر روزم بود و انجام درستش بسیار اهمیت داشت. این کار نظم و انضباط و توجه‌ام به جزئیات را نشان می‌داد و در پایان روز به من یادآوری می‌کرد که کاری را به‌نحو آحسن انجام داده‌ام؛ چیزی که به آن افتخار کنم، هرچند وظیفه‌ی بسیار کوچکی باشد.

در طول دوران زندگی‌ام در نیروی دریایی، مرتب کردن تختخواب وظیفه‌ای ثابت و همیشگی بود که هر روز می‌توانستم روی آن حساب کنم. به‌عنوان یک نایبان دوم جوان در بهداری زیردریایی عملیاتی یواس اس گری بک^۱ که تخت‌های چهار طبقه داشت، می‌خوابیدم. دکتر سالخورده‌ی بانمکی مدیر بهداری بود و اصرار می‌کرد که هر روز صبح و سایلیم را مرتب کنم. او اغلب اوقات تذکر می‌داد که اگر تختخواب مرتب نشود و اتاق تمیز نباشد، چطور ملران‌ها انتظار مراقبت‌های بهداشتی عالی از ما داشته باشند؟ همچنان که بعدها فهمیدم، این عقیده‌ی پاکیزگی و نظم، در تمام جنبه‌ها و ابعاد زندگی نظامی اعمال می‌شود.

سی سال بعد، برج‌های دوقلو در نیویورک^۲ فرو ریختند. پنتاگون^۳ به هم ریخت و در پنسیلوانیا^۴ آمریکایی‌های شجاع در هواپیما مردند.

در روزهای واپسین حملات، من به دلیل حادثه‌ی شدید سقوط بال‌چتر نجات، دوران نقاهتم را در خانه می‌گذراندم. یک تخت بیمارستان را به اتاقم آورده بودند و من برای بهبودی، بیشتر روز را روی آن دراز کشیده بودم. بیشتر از هر چیز دیگری می‌خواستم که زودتر از دست آن تخت خلاص شوم. مانند هر سرباز نیروی دریایی

1. USS Grayback

2. New York

3. Pentagon

4. Pennsylvania

MAKE YOUR BED

Little Things That Can Change Your Life
And Maybe the World

روز هفدهم مه سال ۲۰۱۴، افتخار داشتم که در جشن فارغ‌التحصیلی دانشجویان دانشگاه تگزاس در آستین سخنرانی کنم. اگرچه خودم هم از همین دانشگاه فارغ‌التحصیل شده بودم، اما نگران بودم که سخنان یک ژنرال جنگی که عمرش را در جنگ سپری کرده، خیلی مورد استقبال دانشجویان کالج قرار نگیرد. اما وقتی دیدم آن‌ها با اشتیاق برای شنیدن سخنرانی‌ام آمده‌اند، بی‌نهایت شگفت‌زده شدم. گویا ده درسی که در تمرینات نیروی دریایی یاد گرفته بودم، و اساس اظهاراتم را شکل می‌دادند، مورد توجه جمعیت کثیری قرار گرفت. آنچه گفتم درس‌هایی ساده بود برای غلبه بر امتحانات تمرینات دریایی، اما هر ده تمرین برای مواجهه با چالش‌های زندگی نیز کاربرد داشت.

همه‌ی ما می‌دانیم که زندگی، سخت و طاقت‌فرساست؛ ولی گاهی با انجام کارهایی پیش‌پاافتاده می‌توان به نتیجه‌های دست‌یافت‌ناپذیر زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. عمل بسیار ساده‌ای مانند مرتب کردن تخت‌خواب هم می‌تواند برای شروع یک روز نیروی‌انگیزشی شگفت‌آوری داشته باشد و رضایتی درونی برای به پایان رساندن یک روز خوب برای ما فراهم کند. برای تغییر جهان، اول تخت‌خوابت را مرتب کن.

WILLIAM H. McRAVEN

Translated by Hossein Gazor



9786004610537



کتاب کره پش