

# تختخوابت را مرتب کن

ویلیام اچ. مک ریون

مترجم:

مبینا فارابی



موسسه انتشاراتی آقایی



سرشناسنامه	:	مک ریون، ویلیام اچ. (۱۹۵۵)
عنوان و نام پدیدآور	:	تختخوابت را مرتب کن / نویسنده: ویلیام اچ. مک ریون؛ مترجم: مبینا فارابی.
مشخصات نشر	:	تهران، آقایی، چاپ اول ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری	:	۷۰ صفحه رقعی
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۴۸۰۶-۵۷-۴
فهرست نویسی	:	فیا
رده بندی کنگره	:	BJ ۱۵۸۹
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
کتابشناسی ملی	:	۹۸۰۹۴۴۷



## موسسه انتشارات آقایی

تختخوابت را مرتب کن  
نویسنده: ویلیام اچ. مک ریون  
مترجم: مبینا فارابی  
ناشر: نشر آقایی  
چاپ: ۱۴۰۳  
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه  
قیمت: ۹۸۰۰۰ تومان  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۰۶-۵۷-۴

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است  
نشر و پخش: تهران میدان انقلاب انتشارات آقایی

۰۹۱۲۴۵۷۸۶۰۳ تماس: [www.Aghaepub.com](http://www.Aghaepub.com)





## فهرست

- فصل اول: روز خود را با انجام دادن یک کار شروع کنید. .... ۹
- فصل دوم: همه کارها را نمی توان تنهایی انجام داد. .... ۱۴
- فصل سوم: مهم ترین چیز وسعت قلب شماست. .... ۱۹
- فصل چهارم: زندگی عادلانه نیست، راه خود را ادامه دهید. .... ۲۵
- فصل پنجم: شکست شما را قوی تر می کند. .... ۲۹
- فصل ششم: باید جسارت زیادی داشته باشید. .... ۳۷
- فصل هفتم: مقابل زورگوها باشید. .... ۴۱
- فصل هشتم: در موقعیت درست قرار بگیرید. .... ۴۵
- فصل نهم: به دیگران امید بدهید. .... ۵۰
- فصل دهم: هرگز تسلیم نشوید. .... ۵۶
- سخنرانی جشن فارغ التحصیلی در دانشگاه تگزاس ..... ۶۱



## مقدمه

در هفدهم می سال ۲۰۱۴ در جشن فارغ‌التحصیلی دانشجویان دانشگاه تگزاس که در آستین برگزار می‌شد، افتخار سخنرانی داشتم. با وجود اینکه خودم از این دانشگاه فارغ‌التحصیل شده‌بودم، اما گمان می‌کردم یک ژنرال بازنشسته، که تمام زندگی حرفه‌ای‌اش در جنگ گذشته است، چندان مورد استقبال دانشجویان قرار نخواهد گرفت. ولی وقتی جمعیت زیادی را دیدم که با شوق برای شنیدن حرف‌های من آمده بودند، بسیار غافلگیر و ذوق‌زده شدم. اصل صحبت‌های من ۱۰ درسی بود که در تمرینات نیروی دریایی آموخته بودم و بسیار مورد توجه قرار گرفت. هر کدام از این درس‌ها و تجربه‌ها اهمیت یکسانی دارند و اصلاً مهم نیست که جایگاه شما در جامعه کجاست و یا در چه مرحله‌ای از زندگی‌تان هستید؟ در سه سالی که گذشت مردم زیادی داستان‌هایشان را برای من تعریف کردند، کسانی که در برابر کوسه‌ها هرگز تسلیم نشدند و یا عده‌ای که ناقوس را به صدا در نیاوردند و یا هر روز تخت خوابشان را مرتب کردند. همه دوست داشتند بفهمند که چگونه من با این ۱۰ درس توانستم زندگی‌ام را متحول کنم؟ این کتاب چگونگی درس گرفتن و کسب کردن تجربه من را بازگو می‌کند. هر فصل دارای یک متن کوتاه است که درس‌هایی که من در زندگی حرفه‌ای‌ام آموختم را بیان می‌کند و همچنین یک داستان کوتاه هم دارد که در مورد افرادی می‌باشد که با شرافت و شجاعت و نظمشان الهام بخش من بودند. آرزو می‌کنم این کتاب برایتان مفید واقع شود و از خواندن آن لذت ببرید.

### درباره نویسنده

بازنشسته نیروی دریایی آمریکا، ژنرال ویلیام اچ مک‌ریون، در ۳۷ سال گذشته دریگان آموزش، یگان ویژه سیل خدمت و فرماندهی کرده و خدمت برجسته و پرافتخاری در نیروی دریایی داشته است. آخرین ماموریتی که او داشته، فرماندهی کل نیروهای عملیات ویژه ایالات متحده بوده که با درجه دریاسالاری این ماموریت را به اتمام رسانده است. ژنرال، در حال حاضر رئیس دانشگاه تگزاس سیستم می باشد.



**فصل اول: روز خود را با انجام دادن یک کار شروع کنید.**  
**اگر خواهان تغییر دنیا هستید، از تخت خواب خودتان شروع کنید و اول آن را مرتب کنید.**

استراحت گاه‌های دوره آموزشی نیروی دریایی، ساختمان‌های ساده و سه طبقه‌ای هستند که در فاصله ۱۰۰ متری با اقیانوس آرام، در ساحل کورنادو در کالیفرنیا قرار دارند.

این ساختمان‌ها کولر ندارند و وقتی که پنجره‌ها باز است، صدای جزرومد و برخورد آب با ماسه‌ها به راحتی شنیده می‌شود.

اتاق‌های این ساختمان‌ها، بسیار ساده هستند و وسیله تجملاتی در آنها به چشم نمی‌خورد. من با سه هم‌دوره‌ای دیگرم در اتاق افسران استراحت می‌کردیم. آنجا چهار تخت خواب وجود داشت و یک کمد که برای آویزان کردن یونیفرم‌ها بود.

اولین وظیفه من در شروع روز، مرتب کردن تخت خواب ویژه ارتشی‌ام بود. در ادامه روز بازرسی بدنی می‌شدیم، شناهای طولانی داشتیم و مسافت‌های زیادی را می‌دویدیم. مربی‌های دوره، ما را از مسیرهای پراز مانع عبور می‌دادند.

یک روز ستوان سوم دنل استوارت، ارشد کلاس که مسئول آموزش بود، وارد اتاق شد و داد زد: خبردار!

خبردار ایستادم و پاشنه‌هایم را جفت کردم. در همان حال ناویان دوم نزدیک من شد. ارشد آموزش یونیفرم من را واریسی کرد. او فرد به شدت سخت‌گیری بود. نگاهی موشکافانه به سر تا پای من انداخت. من مثل هر روز پیراهن و شلوارم را اتو زده بودم، سگک کمر بندم تمیز بود و پوتین‌هایم را واکس زده بودم. این‌ها استانداردهای دوره آموزشی نیروی دریایی بود. افسر ارشد که دید همه چیز من مرتب است، به سمت تختخواب‌ها رفت.

تخت خواب یک چهارچوب فلزی بود که روی آن تشکی قرار گرفته بود، پتوی پشمی خاکستری رنگی روی آن بود که صبح‌های سرد سن دیگو ما را گرم می‌کرد و یک پتوی دیگر هم آنجا تا شده قرار داشت و یک بالش که تمام آنها طبق مقررات و استاندارد چیده شده بودند. اگر من آنها را رعایت نکرده بودم، مجبور بودم سینه‌خیز بروم و تا ساحل غلت بزنم. از گوشه چشمم به مسئول آموزش نگاه کردم. او خم شده بود و گوشه‌های تخت را واریسی می‌کرد. می‌خواست مطمئن شود که پتو و بالش با هم، همتراز باشند. همان موقع یک تاس را از جیبش درآورد و به هوا انداخت. این آخرین ترفند او بود برای واریسی تخت من. تاس را به هوا پرتاب کرد و آن را نگرفت. تاس با تخت برخورد کرد و کمی بالاتر آمد و آن موقع ارشد تاس را گرفت. ناگهان به سمت من برگشت و به چشمانم زل زد و سرش را به سمت پایین حرکت داد. البته این به معنی این بود که من وظیفه‌ام را درست انجام دادم و تخت خوابم را درست مرتب کردم. همین کافی بود تا پایان روز به خودم یادآوری کنم که روزم را به انجام دادن یک کار درست آغاز

کرده‌ام. با وجودی که کار کوچکی بود ولی باعث افتخارم می‌شد. در طول خدمت در نیروی دریایی این یک وظیفه دائمی و مهم بود که ما می‌بایست هر روز صبح به‌طور دقیق آن را انجام می‌دادیم. من یک ناوگان دوم جوان بودم که در قسمت بهداری زیردریایی عملیاتی USS گری بک می‌خوایدم. مدیر آنجا یک دکتر مسن و مهربان بود و هر روز یادآوری می‌کرد که باید وسایل مان را مرتب کنیم. هر روز صبح می‌گفت که اگر تخت خواب و اتاق و وسایلمان مرتب و تمیز نباشند، ملوان‌ها نمی‌توانند از ما توقع داشته باشند که خدمات بهداشتی و درمانی خوبی به آنها ارائه دهیم. از همان جا بود که متوجه اهمیت نظم و انضباط در تمام ابعاد زندگی شخصی و نظامی‌ام شدم.

۳۰ سال بعد برج‌های دوقلوی تجارت جهانی که در نیویورک قرار داشتند، مورد هجوم قرار گرفتند. تعداد زیادی از آمریکایی‌ها در پنسیلوانیا کشته شدند. در آخرین روزهای حمله بود که من به خاطر سقوط با چتر، دوران نقاهتم را در خانه می‌گذراندم. مجبور شده بودم یکی از تخت‌های بیمارستان را به خانه‌ام بیاورم و کل روز را آنجا بمانم.

بزرگترین آرزوی من در آن روزها خلاص شدن از آن تخت لعنتی بود. دوست داشتم مانند تمام سربازان نیروی دریایی، کنار هم‌زمانم باشم. وقتی سالم خوب شد و توانستم از تخت بلند شوم، اولین کاری که انجام دادم مرتب کردن تخت بود. ملافه را مرتب و کامل روی تخت کشیدم و بعد هم بالش را در جای مناسب قرار دادم تا هر کس که آن تخت را می‌بیند مرتب باشد. این یعنی زندگی ادامه دارد و من جراحی را شکست داده‌ام.

چهار هفته بعد از حادثه ۱۱ سپتامبر به کاخ سفید منتقل شدم و دو سال بعد هم در اداره مبارزه با تروریسم خدمت کردم. تا اکتبر ۲۰۰۳ در دفتر فرماندهی موقت عراق که در فرودگاه بغداد قرار داشت، خدمت می‌کردم. اوایل مجبور بودم در یک کیسه خواب بخوابم، ولی همچنان هر روز صبح، کیسه خواب را جمع می‌کردم و بالش را در آن قرار می‌دادم و این‌گونه روزم را با انجام دادن یک کار درست شروع می‌کردم.

ارتش ایالات متحده در دسامبر ۲۰۰۳ صدام حسین را دستگیر کردند. ما او را در یک اتاق کوچک نگه می‌داشتیم، اما او با یک ملافه لوکس و تشک در کیسه خواب می‌خوابید.

یک روز می‌خواستم او را ملاقات کنم. وقتی وارد اتاق شدم، اولین چیزی که توجهم را جلب کرد این بود که صدام، کیسه خوابش را مرتب نکرده بود، ملافه مجاله شده روی تخت افتاده بود.

در ۱۰ سال بعدی من با تعداد زیادی از مردان و زنان پرافتخار آمریکا معاشرت کردم. از انسان‌های ساده تا آدم‌های معروف، دریا سالارها و ملوان‌های تازه استخدام شده، منشی‌ها و سفیران بلندپایه و....

این‌را فهمیدم که آمریکایی‌هایی که در دریا مستقر هستند، خودشان با رغبت و علاقه قلبی وارد این عرصه شده‌اند و برای دفاع از سرزمینشان حاضرند هرگونه فداکاری را انجام دهند.

گاهی کارهای بسیار کوچکی به نتایج بسیار بزرگی ختم می‌شوند و شما می‌توانید با انجام دادن آن کار نتایج آن را در زندگی خودتان مشاهده کنید. سربازها در جنگ می‌میرند و خانواده‌هایشان عزادار می‌شوند و روزها پر

از اضطراب می‌گذرند و تنها چیزی که شما می‌خواهید این است که نیرویی  
اضطرابتان را کم کند و کمی به شما آرامش بدهد.  
چیزی که انگیزه لازم برای شروع یک روز خوب را به شما بدهد و بتوانید  
حس غرور و افتخار را تجربه کنید.  
اما این فقط مربوط به جنگ و میدان جنگ نیست. زندگی هر روزمان نیاز  
دارد که این حس را تجربه کنیم. هیچ چیزی جای قدرت و آرامش قلبی را  
نمی‌گیرد. گاهی یک کار ساده و کوچک مثل مرتب کردن تخت‌خوابتان  
باعث این حس خوب و انگیزه قوی برای شروع روزتان خواهد شد و در  
پایان روز هم تاثیر این انگیزه و حس را روی کارهایی که روز انجام دادید  
خواهید دید.

**اگر خواهان تغییر زندگی و یا حتی جهان هستید، حتماً اول  
تخت‌خوابتان را مرتب کنید.**

### فصل دوم: همه کارها را نمی توان تنهایی انجام داد.

**اگر خواهان تغییر دنیا هستید، باید یک نفر را پیدا کنید تا کنارش پارو بزنید.**

مهمترین چیزی که در همان ابتدای دوره آموزشی ام در سیل متوجه شدم، ارزش کار تیمی بود.

به من و تمام کسانی که تازه وارد بودیم لقب "بچه قورباغه" داده بودند و یک قایق لاستیکی ۳ متری هم به ما دادند و از ما خواستند از یک فرد نابلد و مبتدی به یک افسر آموزش دیده ماهر نیروی دریایی تبدیل شویم.

در اولین مرحله، تاکید می شد که هر جا می رویم باید آن قایق را با خودمان ببریم. مثلاً وقتی از استراحتگاه بیرون می رفتیم و یا هنگامی که در سالن غذاخوری بودیم این قایق روی سرمان قرار داشت. وقتی از تپه های شنی کورنادو می رفتیم بالا، قایق را پشت سرمان می کشیدیم. وقتی روی آب بودیم پارو می زدیم تا قایق در امتداد خط ساحل از روی موج های خروشان عبور کند و از شمال به جنوب برود.

هفت مرد با کمک و همکاری یکدیگر این قایق را به مقصد می رساندند. در این سفرهای گروهی، یک موضوع مهم دیگر را آموختم. گاهی که یکی از افراد تیم آسیب دیده بود و نمی توانست از تمام توانایی و قدرتش استفاده کند، افراد دیگر تیم باید جور او را می کشیدند.

من خودم چند روزی بسیار خسته و سرماخورده بودم و نمی توانستم خوب پارو بزنم. دیگر اعضای تیم به جای من هم تلاش می کردند تا کمبود یک نفر را جبران کنند. بعد از اینکه آن فرد آسیب دیده بهبودی اش را به دست

می‌آورد می‌بایست محبت و خوبی دیگران را جبران می‌کرد.

آن قایق کوچک به ما آموخت که هیچ آدمی به تنهایی از پس آموزش‌ها و کارهای سخت بر نمی‌آید. سربازان پایگاه آموزشی نیروی دریایی، به تنهایی نمی‌توانستند دوره آموزشی را سپری نمایند.

زندگی هم همین طور است. بدون اینکه دیگران به ما کمک کنند، نمی‌توانیم دوران سخت را سپری کنیم.

۲۵ سال بعد خودم فرمانده پایگاه آموزشی سیل در سواحل غربی شدم. در آن دوران بیشتر از زمان‌های دیگر به کمک دیگران نیاز داشتم.

من به عنوان دریاسالار، فرمانده نیروی دریایی در کورنادو بودم. یک‌روز در حال پریدن با چتر نجات بودم که اتفاق خیلی بدی برایم افتاد.

داشتم با هواپیمای سی ۱۳۰ هرکولس، در ارتفاع ۱۲۰۰۰ پایی پرواز می‌کردم تا با چتر نجات بپریم. منظره زیبایی از کالیفرنیا از آن بالا پیدا بود. اقیانوس آرام، بی‌تلاطم بود و ابری هم در آسمان دیده نمی‌شد. مرکز مکزیک از آن ارتفاع کاملاً مشخص بود. مربی پرش فریاد زد: آماده!

لبه پرش هواپیما ایستادم و به پایین نگاه کردم. مربی فریاد زد: برو پریدم و دستانم را باز کردم و پاهایم را به پشت جمع کردم. فشار هوای پروانه هواپیما باعث شد به سمت جلو بروم و به حالت افقی درآمدم. وقتی به ارتفاع سنج نگاه کردم فهمیدم در حال چرخیدن نیستم. درست ۲۰ ثانیه بعد به ارتفاع کشی ۵۵۰۰ پایی رسیدم. همان لحظه به پایین نگاه کردم. یکی از چتربازها را دیدم که درست زیر من به سمت زمین قرار داشت. بند چتر نجات او را کشیدم. چتر اصلی از کوله پشتی‌اش باز شد. من سریع دست‌هایم

را به کنار بردم و سعی کردم از چتری که داشت باز می شد، فاصله بگیرم اما نشد. چتر نجات او با سرعت شبیه کیسه هوا باز شد. تعادلم را به طور کامل از دست داده بودم. چندین بار دور خودم چرخیدم و تلاش کردم که تعادلم را دوباره حفظ کنم. نمی دانستم فاصله ام تا زمین چقدر است؟ چون نمی توانستم به ارتفاع سنجم نگاه کنم. بند چترم را کشیدم. چتر فرعی که در پشت چتر اصلی قرار داشت بیرون آمد و به دور پاهایم پیچید. سعی می کردم بندها را از پایم باز کنم و در همان حال به زمین نزدیک می شدم. سرم را به سمت آسمان بردم و پاهایم را دیدم که با دو طناب بسته شده بودند. طناب بلندی که چتر نجات اصلی را به کمر بند وصل می کرد به یک پایم و طناب چتر فرعی به پای دیگر وصل شده بود. چتر کوچک در حال باز شدن بود و داشت من را بلند می کرد. چند ثانیه طول کشید تا چتر پر از هوا شد. در همان لحظه دو طنابی که به پاهایم بسته شده بودند از هم باز شدند و پاهایم را با خود کشیدند. آنقدر شدید و ناگهانی این اتفاق افتاد که کل پایین تنه ام را تحت تاثیر خودشان قرار داده بودند. ماهیچه های کوچک لگنم از مفصل جدا شدند و از درد نعره زدم. تمام بدنم به شدت درد می کرد. حتی بازوها و کل پاهایم از درد تیر می کشیدند. با تمام وجودم مرگ را احساس می کردم و هر لحظه دردم شدیدتر می شد.

همانطور که در حال سقوط کردن بودم، سعی کردم بدنم را صاف کنم. فقط ۱۵۰۰ پا با زمین فاصله داشتم.

البته چتر بالای سرم کاملاً باز بود و مانع از سقوطم می شد. اما باز شدن چتر به آن صورت بدنم را خرد کرده بود. در فاصله دو مایلی پیش



بینی شده بود فرود آمدم و کارکنان نقطه فرود و آمبولانس را دیدم. آنها من را به اورژانس شهر سن دیگو انتقال دادند. لگنم حدود ۵ اینچ از هم باز شده بود و عضلات شکم از استخوان لگنم جدا شده بود و عضلات پشت و پاهایم هم آسیب جدی دیده بودند. فردای آن روز، روی من عمل جراحی انجام شد. یک صفحه پلاتینی بزرگ را در لگنم پیچ کردند و یک پیچ بلند هم در کتفم فرو کردند تا بتوانم پشتم را صاف نگه دارم. حس می‌کردم با آن اتفاق، دیگر دوران حرفه‌ای‌ام به پایان رسیده است. چون آمادگی فیزیکی‌ام در شرایط بسیار بدی قرار گرفته بود. ریکاوری و توان بخشی من چندین ماه به طول انجامید. بعد از چند ماه باید صلاحیت و سلامت من برای ادامه کارم توسط کمیسیون پزشکی نیروی دریایی بررسی می‌شد. بعد از عمل جراحی یک هفته در بیمارستان بودم و تقریباً دو ماه هم در خانه بستری شدم. تا قبل از آن اتفاق همیشه فکر می‌کردم که شکست ناپذیرم. چون همیشه ورزش می‌کردم خیال می‌کردم این توانایی‌ام در موقعیت‌های خطرناک می‌تواند من را نجات دهد. در دوران حرفه‌ای‌ام اتفاقات زیادی برایم افتاده بود. مثلاً یک بار با چتر نجات دیگری در هوا برخورد کردم، یک بار از ارتفاع ۱۰ متری دکل نفتی سقوط کردم، زیر قایق در حال غرق شدن گیر کردم، با انفجارهای زودتر از موعود روبرو شدم و چندین سانحه دیگر برایم رخ داد. اما هر بار توانایی جسمی‌ام باعث شد با چالش مرگ و زندگی که به آن مواجه شده بودم، درست روبرو شوم و برنده باشم. اما این بار نشد. دلم برای خودم و آن حال زارم می‌سوخت.

همسرم گئورگن، از من پرستاری می‌کرد و پانسمان‌هایم را عوض می‌کرد.

او هر روز تزریق‌هایم را انجام می‌داد و زیرم لگن می‌گذاشت. از تمام این‌ها که بگذریم او یک کار مهم را هر روز انجام می‌داد و آن این بود که به من یادآوری می‌کرد که چه کسی هستم. به من گوشزد می‌کرد که من هرگز در طول زندگی‌ام تسلیم نشده‌ام و مطمئن بود که باز هم تسلیم نخواهم شد. این عشق سختگیرانه باعث شد که دیگر به حال خودم دلسوزی نکنم و حالم را روز به روز بهتر کرد.

دوستانم به عیادت هم می‌آمدند و برای بهبودی‌ام تلاش می‌کردند. دریاسالار اریک اولسون باعث شد تا نیروی دریایی، روی من ارزیابی پزشکی انجام ندهد و این‌گونه من را حمایت کرد و باعث شد که به حرفه‌ام بازگردم. در تمام دوران حرفه‌ای‌ام، افراد زیادی بودند که من را حمایت می‌کردند و هر بار که من با مانع روبرو می‌شدم، به دادم می‌رسیدند. کسانی که به توانایی‌های من ایمان داشتند و قابلیت‌های من را می‌دیدند. آنها اعتبار خود را به خطر می‌انداختند تا من پیشرفت کنم. من هرگز این انسان‌ها را از یاد نخواهم برد و می‌دانم که تمام موفقیت‌هایم حاصل کمک آنها بوده است. مثل آن قایق پارویی کوچک که در ابتدا، پایه و اساس تمرینات دوره نیروی دریایی‌ام بود، می‌بایست گروهی از انسان‌های درست را در کنارمان داشته باشیم، زیرا هیچ کدام از ما از لحظات سخت و دردناکی که در زندگی وجود دارند در امان نیستیم و به تنهایی نمی‌توانیم در دریاها پارو بزنیم. بنابراین لازم است تا کسی را در زندگی‌مان داشته باشیم که کنارمان باشد. پس تا جایی که برایتان امکان دارد در زندگی دوستان خوب داشته باشید و یادتان نرود که موفقیت شما، حاصل همکاری با دیگران است.

### فصل سوم: مهم‌ترین چیز وسعت قلب شماست.

اگر خواهان تغییر دنیا هستید، تمام آدم‌ها را با بزرگی قلبشان اندازه‌گیری کنید.

در حالی که کفش‌های غواصی مشکی رنگم زیر بغل راستم قرار داشت و ماسکم هم زیر بغل چپم بود، به سمت ساحل می‌دویدم. سربازها در حال رژه رفتن بودند. کفش‌های غواصی‌ام را به شکل مخروط به هم تکیه دادم و روی ماسه‌ها گذاشتم. سربازان دیگری در اطرافم ایستاده بودند. همه ما تیشرت سبز، نیم بوت‌های نئوپرونی و جلیقه‌های نجات کوچک تنمان کرده بودیم. می‌خواستیم تمرین شنای ۲ کیلومتری صبحگاهمان را انجام دهیم.

جلیقه نجاتی که تنمان بود شبیه یک بادکنک پلاستیکی بود که وقتی ضامنش را می‌کشیدیم بادمی کرد. سربازها همیشه از پوشیدن این جلیقه‌های بیچگانه خجالت می‌کشیدند، ولی مربی‌های آموزشی تاکید می‌کردند که آنها را بپوشیم و هر بار هم تک‌تک ما را واری می‌کردند.

ارتفاع موج آن روز در کورنادو به دو و نیم متر می‌رسید. موج‌ها با شدت به سمت ساحل می‌کوبیدند. صدای کوبیدن موج‌ها، ضربان قلب ما را شدیدتر کرده بود. مربی آرام آرام قدم زد تا به سرباز تازه واردی که کنار من ایستاده بود، رسید. مربی آموزش سیل از سربازان قدیم جنگ ویتنام بود و قد بسیار بلندی داشت. او تقریباً یک سروگردن از همه سربازان بلندتر بود. ابتدا جلیقه نجات سرباز تازه وارد را بررسی کرد و بعد خم شد و کفش‌های شنای آن سرباز را از زمین برداشت و بالا گرفت و پرسید: می‌خواهی قورباغه

بشی؟

سرباز ایستاد و گفت: بله قربان

کاملاً مشخص بود آن سرباز شخصیت سرکشی داشت.

-موج‌ها از وسط نصف می‌کنن

بعد نگاهی به موج‌ها کرد و گفت: خودت رو به کشتن می‌دی، همین الان

انصراف بده!

سرباز عصبانی بود ولی خودش را کنترل کرد و گفت: من هرگز تسلیم نمی‌شم.

صدای موج دریا بسیار بلند بود و به همین دلیل جواب مربی را متوجه نشدم.

او همه ما را بازرسی کرد و بعد فرمان داد که وارد آب شویم.

وقتی بعد از یک ساعت بعد سینه‌خیز به ساحل رسیدم متوجه شدم که آن

سرباز اولین نفری بوده که توانسته شنایش را تمام کند. کنارش رفتم و

پرسیدم که لحظه آخر مربی زیر گوشش چه گفت؟

با لبخند گفت: مربی بهم گفت به من ثابت کن که در موردت اشتباه کردم.

در دوره آموزشی سیل، نه هیکل بزرگ ملاک بود و نه رنگ پوست. حتی

پول هم مهم نبود. فقط همیشه باید خودمان را ثابت می‌کردیم.

عزم و اراده داشتن همیشه برتر از استعداد بود. من این موضوع را یک سال

پیش از شروع دوره آموزشی ام آموخته بودم.

در اتوبوس شهر سن‌دیگو نشسته بودم و از تصور دیدن مرکز آموزش نیروی

دریایی در خلیج کورنادو به شدت هیجان‌زده بودم.

دانشجوی سال آخر افسری بودم که در ترم تابستانی به عنوان بخشی از

برنامه آموزشی افسران ذخیره نیروی دریایی، در این دوره شرکت کرده بودم. اگر همه چیز طبق برنامه ریزی ام پیش می رفت می توانستم یک سال بعد برای آموزش به سیل اعزام شوم. چند روز بعد مجوز گرفتم که به کورنادو بروم. جلوی هتل معروف دل کورنادو از اتوبوس پیاده شدم و تقریباً یک کیلومتر پیاده روی کردم تا به پایگاه آبی - خاکی نیرو دریایی رسیدم. چند ساختمان قدیمی مربوط به زمان جنگ کره آنجا بود که مقرر تیم های انهدام زیر آب شماره ۱۱ و ۱۲ بود. از مقابل ساختمان ها عبور کردم. یکی از ساختمان ها توجهم را جلب کرد. ساختمان آجری و تودرتو و یک طبقه بود و جلوی آن یک تابلوی چوبی نصب شده بود، که روی تابلو عکس فردی قورباغه بود. فردی قورباغه پاهای بزرگ سبز رنگ داشت و در یک دستش تی ان تی و در دست دیگرش سیگار برگ قرار داشت. فهمیدم که آنجا مقر استقرار مردان قورباغه ای سواحل غربی است. مردانی که شجاع و جنگجو هستند و ماسک و کفش غواصی داشتند و در مبارزاتشان، سواحل آیوجیما، تاراوا، گوام و اینچون را پاکسازی کرده بودند. به شدت هیجان زده بودم چون دقیقاً جایی بودم که انتظار داشتم یک سال بعد باشم. ساختمان بعدی مربوط می شد به شماره یک یگان نیروی دریایی. آن ها مبارزان جنگلی بودند که اعتبارشان را در جنگ ویتنام کسب کرده بودند و عنوان سرسخت ترین مردان ارتش را مال خودشان کردند. روی تابلوی در ساختمان عکس سامی، خوک دریایی بود که در دستش خنجر قرار داشت و شئل تیره رنگی هم روی شانهاش بود.

بعدها متوجه شدم که مردان قورباغه‌ای و نیروهای یگان ویژه در واقع یکی هستند. در نمای بیرونی آخرین ساختمانی که در ساحل پایگاه قرار داشت نوشته شده بود: آموزش پایه تخریب زیر آب.

دو مربی نیروهای ویژه، قبل از ورودی اصلی ایستاده بودند و کارآموز دورشان قرار داشتند. مربی‌ها از کارآموزها بلندتر بودند.

یکی از آنها ناو استوار دوم دیک ری بود که ۱۹۲ سانتی‌متر قدش بود و شانه‌های پهن و کمرباریک داشت و پوستش آفتاب سوخته بود و سیبیل‌های نازکی هم پشت لبانش بود.

کنار او، مهنایوی یکم جین ونس بود که قدش حدود ۱۲ سانتی‌متر از او کوتاه‌تر بود، ولی هیکل درشت و ورزیده‌ای داشت.

به همراه کارآموزها با ترس و اضطراب وارد ساختمان شدم و جلوی میز پذیرش ایستادم. پشت میز دانشجوی سال آخر دانشگاه افسری در تگ‌زاس نشسته بود و من هم دنبال کسی بودم تا در مورد تمرینات نیروی ویژه سیل برایم توضیحاتی دهد. داستانم را برایش تعریف کردم. او پس از شنیدن حرف‌های من از پشت میز بلند شد و رفت. وقتی برگشت گفت که یکی از افسران مرحله اول آموزش، ناوگان یکم داگ هوث، تا چند دقیقه دیگر می‌آید و توضیحات لازم را در مورد دوران آموزشی برایم خواهد داد.

تشکر کردم و مشغول قدم زدن در راهرو و تماشای عکس‌های روی دیوارها شدم. تمام عکس‌ها مربوط به نیروهای ویژه در ویتنام بود. عکس‌های جوخه‌های استتار کرده نیروهای ویژه که معلوم بود از ماموریت‌های شبانه باز می‌گشتند، تصاویر افرادی که تا کمر در باتلاق دلتای

رود مکونگ فرو رفته بودند، عکس مردانی که با سلاح‌های اتوماتیک سوار یک قایق تندرو بودند... کمی جلوتر مردی با لباس غیرنظامی با موهای پرپشت و تیره داشت عکس‌ها را نگاه می‌کرد. آنقدر غرق تماشا بود که به‌نظر می‌رسید به این فکر می‌کند که چطور می‌تواند عضوی از این نیروها باشد؟ شاید هم داشت با خودش فکر می‌کرد که آیا می‌تواند از پس دوره سخت آموزشی ویژه بر بیاید یا نه؟ آیا هیکل لاغر و نحیفش تحمل کوله پستی سنگین و مهمات را دارد؟

با خودم فکر کردم شاید کسی او را دست‌انداخته است و به او گفته که به این نیروهای ویژه ملحق شود.

چند لحظه بعد ملوان قسمت پذیرش من را صدا زد تا به دفتر ناوبان یکم هوث برویم. وقتی داگ هوث را دیدم به نظرم بیشتر شبیه یک پوستر تبلیغاتی زنده بود که بنا بود برای نیروهای ویژه عضوگیری کند.

او قد بلند و عضلانی بود و موهایش موجدار و قهوه‌ای بود و لباس فرم خاکی پوشیده بود.

روی صندلی مقابلش نشستم و او توضیحات لازم و شرایط را برایم بازگو کرد. او در مورد تجربیاتی که داشت و زندگی پس از فارغ‌التحصیلی‌اش برایم حرف زد. از گوشه چشم آن مرد لاغر را می‌دیدم که هنوز در راهرو مشغول دیدن آن عکس‌ها بود.

حدس زدم منتظر است تا بعد از من به دیدن ناوبان یکم هوث بیاید. خودم را از او قوی‌تر و آماده‌تر ارزیابی کردم و به همین دلیل حس غرور داشتم.

همان موقع هوث سرش را بلند کرد و با صدای بلند مردی که بیرون

ایستاده بود را صدا زد و از او خواست که وارد اتاق شود. وقتی مرد وارد اتاق شد از جایم بلند شدم. هوث او را در آغوش گرفت و به من گفت: این تامی نوریسه. تامی آخرین تفنگدار توی جنگ ویتنام. اون به خاطر شجاعتش، مدال افتخار داره.

نوریس با لبخند دستش رو به سمت من دراز کرد و من در حالی که در دلم به خودم و طرز فکر می خندیدم با او دست دادم.

کسی که من شک داشتم بتواند آن دوره را پشت سر بگذارد نوابان یکم تامی نوریس بود. او در جنگ ویتنام، چند شب پشت هم جنگیده بود و دو خلبانی که سقوط کرده بودند را از مرگ نجات داده بود.

صورت او در یکی از ماموریت هایش، در اثر گلوله نیروهای شمالی ویتنام به شدت زخمی شده بود و او راهمانطور رها کرده بودند تا بمیرد، اما ناواستوار دوم مایک تورنتون او را نجات داده بود. او با وجود آسیب های زیادی که دیده بود در تیم اول نجات گروگان اف بی آی پذیرفته شده بود. او مردی آرام و متواضع بود و بعدها فهمیدم که یکی از شجاع ترین و سرسخت ترین تفنگداران تاریخ تیم های یگان ویژه نیروی دریایی بوده است.

او رادر سال ۱۹۶۹ می خواستند به خاطر اندام لاغر و ضعیفش، از آموزش یگان ویژه سیل اخراج کنند اما تامی نوریس به همه ثابت کرد که در موردش اشتباه می کنند.

او ثابت کرد که سباز کفش غواصی مهم نیست، بلکه وسعت قلب آدم هاست که از هر چیزی مهمتر است.



**فصل چهارم: زندگی عادلانه نیست، راه خود را ادامه دهید.**

**اگر خواهان تغییر دنیا هستید، لطفاً شبیه یک کلوچه شکری نباشید و به سمت جلو حرکت کنید.**

به سمت تپه پر از ماسه دویدم و بدون مکث از سمت دیگر آن پایین رفتم و به سمت اقیانوس دویدم.

پوتین‌های جنگی و کلاه لبه کوتاه و تمام تجهیزاتم هم همراهم بود. با تمام آنها و با سر به درون موج‌ها پریدم. موج‌هایی که با شدت به ساحل کورنادوی کالیفرنیا می‌کوبیدند.

از زیر آب بیرون آمدم و به مربی نگاه کردم. او دست به سینه و با نگاهی نافذ فریاد زد: آقای مک می‌دونی باید چیکار کنی؟

من دقیقاً می‌دانستم که باید چه کنم.

باصورت خودم را روی شن‌های ساحل انداختم و به اطراف غلت زدم. آنقدر چرخیدم تا تمام یونیفورمم پر از شن شد. با دستم شن‌ها را به هوا پاشیدم تا همه جای بدنم پر از شن شود. در واقع من جریمه شده بودم! چون در موقع انجام تمرینات صبحگاهی یکی از قوانین را انجام نداده بودم. بنابراین باید با تمام تجهیزاتم در دریا شیرجه می‌زدم و در روی ساحل پر از شن غلت می‌زدم تا تبدیل به یک کلوچه شکری می‌شدم.

این تنبیه سخت‌ترین تنبیهی بود که در آموزش‌های ویژه نیروی دریایی وجود داشت. البته تمام تنبیه‌ها دردناک بودند اما تنبیه کلوچه شکری به نظر من از تمام آنها سخت‌تر بود چون صبر و اراده را به چالش می‌کشید. البته علت سخت بودن آن به نظر من این نبود که باید کل روز را با آن همه شن و

ماسه که کل هیکلمان را پوشانده بود و دورگردن، زیر بغل، پاها و همه جا مان قرا داشت، می گذرانندیم، بلکه به دلیل اینکه این تنبیه خیلی خودخواهانه و غیرمنطقی بود، مربی می توانست هر وقت که دلش خواست ما را تبدیل به یک کلوچه شکری کند.

خیلی از سربازان تازه وارد نمی توانستند این تنبیه را بپذیرند، چون آنها همیشه برای بهتر شدن تلاش می کردند و توقع تشویق داشتند نه تنبیه. اما گاهی بدون هیچ دلیلی بدن خیسشان پر از شن و ماسه می شد و تبدیل به کلوچه شکری می شدند.

آن روز وقتی تمام بدنم پوشیده از شن و ماسه شد به سمت مربی دویدم و روبه رویش به صورت خبردار ایستادم. مربی، ناو سروان فیلیپ ال مارتین بود. دوستانش به او موکی می گفتند..

سر تا پایم را برانداز کرد تا مطمئن شود که همه جایم پر از شن است.. موکی مارتین نمونه بارز از یک مرد قورباغه ای بود. او متولد هاوایی بود و من بسیار او را دوست داشتم زیرا او تمام معیارهای یک افسر یگان ویژه نیروی دریایی را داشت. من دلم می خواست تمام آن ویژگی ها را به دست بیاورم. او کهنه سرباز با تجربه ای بود که در جنگ ویتنام از تمام سلاح های موجود در انبار یگان ویژه استفاده کرده بود و در استفاده از آنها تخصص داشت. چتربازی بی نظیر بود و به دلیل اینکه در هاوایی بزرگ شده بود، هیچکس نمی توانست در شنا کردن با او رقابت کند.

مارتین آرام پرسید: آقای مک به نظر خودتان چرا تبدیل به کلوچه شکری شدید؟

-نمی دانم مربی مارتین  
-چون زندگی اصلاً عادلانه نیست! این را یاد بگیر چون همیشه با این  
واقعیت روبرو خواهی شد.  
یک سال بعد من و او با هم در حدی صمیمی شده بودیم که با اسم کوچک  
یکدیگر را صدا می زدیم.  
من تمام تمرینات یگان آموزش سیل را گذرانده بودم و او هم به تیم یازدهم  
تخریب زیر آب اعزام شده بود.  
او برای من بسیار با ارزش و دوست داشتنی بود و احترام خیلی زیادی برایش  
قائل بودم. او نه تنها در عملیات نیروهای ویژه سیل عملکرد شگفت انگیزی  
داشت، بلکه یک ورزشکار بسیار خوب بود.  
در اوایل دهه ۱۹۸۰ جز برترین های مسابقات سه گانه بود. عضلات پاهایش  
آنقدر در شنا کردن قوی بود که توانست مسافت های طولانی را شنا کند و  
در دوچرخه سواری هم آنقدر مهارت داشت که انگار دوچرخه سوار به دنیا  
آمده بود. او هر روز صبح در سیلور استرند کورادو، حدود ۳۰ مایل رکاب  
می زد و دوچرخه سواری می کرد.  
در امتداد اقیانوس آرام، منطقه ای مسطح و بزرگ برای دوچرخه سواری  
وجود داشت. یک طرف آن منطقه اقیانوس آرام بود و در طرف دیگرش  
خلیج قرار داشت. به همین دلیل آنجا یکی از زیباترین سواحل کالیفرنیا بود.  
ولی یکی از همان روزها اتفاق خیلی بدی برای موکی افتاد. یک روز صبح  
که مثل همیشه در حال دوچرخه سواری در سیلور استرند بود با سرعت  
رکاب می زد و حواسش به دوچرخه ای که از روبرو به او نزدیک می شد



نبود. او با شدت با دوچرخه روبرویی برخورد کرد و هر دو، دوچرخه سوار با سر به زمین خوردند. دوچرخه سوار دیگر چندین بار روی آسفالت غلت زد و آسیب دید ولی حالش خوب بود ولی موکی با شدت روی شکم خوابیده بود و نمی توانست تکان بخورد. خیلی زود او را به بیمارستان رساندند ولی متأسفانه آن تصادف باعث فلج شدن موکی شد. او کمر به پایین فلج شد و دست هایش هم دیگر توان زیادی نداشتند. پس از ۳۵ سال او هنوز هم روی ویلچر می نشیند. ولی هرگز از بداقبالی و بدشانسی حرفی نمی زند و هرگز هم برای خودش متأسف نبوده است. پس از این تصادف تبدیل شد به یک نقاش ماهر و دخترش بنیانگذار مسابقات سه گانه "قورباغه بزرگ" شد که این مسابقات هر روز در کورنادو برگزار می شود و خود موکی ناظر این مسابقات است. ما می توانیم خیال کنیم که رفتار والدین یا محل زندگیمان و یا دانشگاهی که در آن تحصیل کرده ایم، آینده ما را مشخص می کند ولی اصلاً اینطور نیست. تمام مردم عادی و یا انسان های بزرگی مانند هلن کلر، نلسون ماندلا، استفن هاو کینگ، ملال یوسف زای و موکی مارتین با بی عدالتی هایی که در زندگیشان وجود داشت روبرو شدند و سربلند بیرون آمدند. شاید گاهی سخت تلاش کنید ولی باز هم به یک کلوچه شگری تبدیل شوید. ولی هرگز از بدشانسی و بداقبالی حرف نزنید و از هیچ چیزی شاکی نباشید. محکم باشید و سرتان را بالا نگه دارید و امیدوار به سمت جلو به مسیرتان ادامه دهید!

### فصل پنجم: شکست شما را قوی تر می کند.

#### اگر خواهان تغییر دنیا هستید هرگز از سیرک نترسید.

در جزیره کورنادو موج های خروشان وجود داشت. وقتی که در حال شنا کردن برای بازگشت به ساحل بودم، آن موج ها به صورت هایمان سیلی می زدند.

من و هم تیمی ام داشتیم تلاش می کردیم که به بقیه اعضای کلاس یگان ویژه برسیم. مربی ها سوار قایق نجات بودند و در همان حال داد می زدند و گوشزد می کردند که سریع تر شنا کنیم. ولی هر چقدر که بیشتر تلاش می کردیم باز هم عقب مانده بودیم.

هم تیمی ام در آن روز، ناوگان دوم مارک توماس بود. او از طریق نیروهای آموزش افسران ذخیره به اینجا اعزام شده بود و فارغ التحصیل موسسه نظامی ویرجینیا بود. مارک یکی از بهترین دوندگان دو استقامت بود. کلا در آن دوره آموزشی سیل هم تیمی همیشه کسی بود که می شد به او تکیه کرد.

وقتی در حال غواصی بودیم هر کسی را به هم تیمی اش می بستند تا در شنایابی که طولانی بودند با همکاری هم شنا کنند. او در یادگیری تاثیر داشت و انگیزه را چند برابر می کرد و در کل روزهای تمرین به نزدیک ترین یار تبدیل می شد.

اگر یکی از هم تیمی ها اشتباه می کرد و موفق نمی شد کاری را درست انجام دهد هر دو نفر را تنبیه می کردند.

مربی ها این کار را انجام می دادند تا روحیه کار تیمی و گروهی را بالاتر

ببرند. بالاخره به ساحل رسیدیم. یکی از مربی‌ها در انتظار ما بود و به محض اینکه به ساحل رسیدیم فریاد زد: بخوابید! به حالت پشت صاف و دست‌ها کاملاً باز و سر به سمت بالا روی زمین خوابیدیم.

-واقعا شما اسم خودتون رو می‌ذارید افسر؟

هر دو سکوت کردیم. چون می‌دانستیم که نیازی به پاسخ نیست. افسرانی که توی تیم‌های یگان ویژه سیل هستند هرگز آخر نمیشن و همیشه جزو برترین‌ها هستند. اونا هیچ وقت باعث شرمندگی همکلاسی‌هاشون نمی‌شن.

او همانطور که این‌ها را می‌گفت دورمان راه می‌رفت و با پای، شن‌ها را روی صورتمان می‌پاشید.

-آقایون من بعید می‌دونم که شما بتونید این دوره رو تموم کنید. شما عرضه اینو ندارید که افسر یگان ویژه سیل بشید.

با تنفر به من و هم‌تیمی‌ام نگاه کرد. یک دفتر کوچک سیاه رنگ از جیب پشتی‌اش درآورد و روی آن چیزی نوشت. گفت: شما دو نفر وارد لیست سیرک شدید.

سرش را تکان داد و با تحقیر گفت: احتمالاً فقط یک هفته می‌تونید دوام بیارید. من و مارک اصلاً دلمان نمی‌خواست وارد سیرک شویم. سیرک چیزی بود که هر روز عصر بعد از آموزش برگزار می‌شد. سیرک یک برنامه دو ساعته بود با تمرین‌های ورزشی و آزار و اذیت بسیار زیادی از سوی کهنه سربازان جنگی سیل

آنها می‌خواستند فقط آدم‌های پر اراده که قوی و پراستقامت بودند در آنجا بمانند. هر کدام از ما که نمی‌توانستیم تمرین‌ها را درست انجام دهیم وارد لیست سیرک می‌شدیم و این معنی خیلی بدی داشت. به معنی این بود که از نگاه مربی ما شکست‌خورده هستیم. تمام کارآموزها همیشه از سیرک می‌ترسیدند چون بعد از اینکه در سیرک تمرین‌های طاقت‌فرسایی را می‌بایست انجام می‌دادیم، آنقدر خسته می‌شدیم که فردای آن روز هم نمی‌توانستیم تمرین‌ها را خوب انجام دهیم. به همین دلیل سیرک دیگری در انتظارمان بود و این روند همیشه روزها تکرار می‌شد. خیلی از کارآموزها در این چرخه آموزش را رها می‌کردند. آن روز وقتی رویدادهای روزانه تمام شد، من به همراه مارک و چند نفر دیگر وارد زمین آسفالت شدیم تا تمرینات طولانی نرمش را انجام دهیم. آن روز فقط من و مارک در شنا آخر شده بودیم، بنابراین سیرک فقط مخصوص من و او بود. باید به دفعات خیلی زیاد بال زدن پروانه انجام می‌دادیم. این حرکت شکم و عضلات ران‌ها را تقویت می‌کرد تا برای شناهای طولانی در اقیانوس آماده باشیم. هرچند آن موقع هدف این نبود بلکه این بود که تمام انرژی ما را از ما بگیرد!

تمرین به این صورت بود که باید به پشت می‌خوابیدیم و پاهایمان را به سمت جلو می‌کشیدیم و دست‌هایمان را می‌گذاشتیم پشت سرمان. با شمارش مربی باید پاهایمان را به بالا و پایین حرکت می‌دادیم و حق نداشتیم که اصلاً زانوهایمان را خم کنیم. در کل خم کردن زانوها در بین مردان قورباغه‌ای ضعف به شمار می‌رفت.

تمرینات سیرک به شدت عذاب آور و خسته کننده بود که شامل شنا، بارفیکس، درازنشست و تمرین های هشتگانه بدنسازی می شدند.

شکست بهای سنگینی داشت و من و مارک مجبور بودیم این بها را پرداخت کنیم. تا غروب این تمرین ها ادامه داشت در حدی که من و مارک از خستگی توان حرکت نداشتیم.

روز بعد هم به همین صورت گذشت و باز من و مارک در لیست سیرک وارد شدیم. ولی با ادامه در سیرک اتفاق جالبی برای ما رخ داد. چون با وجود آن تمرین های سخت، شنای من و مارک از بقیه بهتر شده بود و ما از تمام گروه جلو افتادیم. آن مجازات سنگین باعث قوی تر شدن ما شده بود و اعتماد به نفس ما را در شنا کردن در اقیانوس بیشتر کرده بود.

خیلی از کارآموزان وقتی شکست می خوردند نمی توانستند تمرینات عذاب آور را تحمل کنند و کنار می کشیدند. ولی من و مارک به هم قول داده بودیم که شکست نخوریم.

وقتی بالاخره به آخر دوره آموزشی رسیدیم باید آخرین شنا را در اقیانوس انجام می دادیم. برای فارغ التحصیل شدن از تمرینات آموزشی سیل، باید ۵ مایل دورتر از ساحل جزیره کلمنت شنا می کردیم.

وقتی در آب شیرجه زدیم متوجه شدیم آب از همیشه سردتر است.

۱۵ تیم دو نفره بودیم که وارد آب شدیم. باید از مسیر طولانی خلیج کوچک عبور می کردیم و دور شبه جزیره بر روی بسترهای جلبک دریایی شنا می کردیم. دو ساعت که گذشت آنقدر از هم فاصله داشتیم که هیچکس نمی دانست عقب تر از بقیه است یا جلوتر؟



بعد از ۴ ساعت که من و مارک از خستگی بدنمان حسایی سست شده بود به ساحل رسیدیم. لب ساحل مربی در انتظارمان بود. فریاد زد: بخوابید! آنقدر دست و پاهایم سرد بود که شن‌ها را احساس نمی‌کردم به زور توانستم بدنم را صاف نگه دارم.

- شما دو نفر کل کلاس را شرمند کردید.

فقط می‌توانستم پوتین‌های مربی را ببینم. زیرا قدرت این را نداشتم که سرم را بالا ببرم.. یکی یکی پوتین‌ها اضافه می‌شدند چند تا مربی دور ما بودند.

- شما دو تا کاری کردین که هم تیمی‌هاتون بد به نظر برسند... آقایون بلند

شید!

من و مارک با زحمت بلند شدیم به اطراف رانگاه کردیم و فهمیدیم که اول شده‌ایم.

مربی با لبخند گفت: تیم دوم هنوز دیده نمی‌شه

واقعا هم هیچکس در اقیانوس معلوم نبود.

- عالی بود بچه‌ها

مربی جلو آمد و به ما دست داد و گفت: به شما افتخار می‌کنم.

آن‌شنا آخرین اتفاق سخت دوره آموزشی من بود و بعد از آن فارغ‌التحصیل شدم.

من و مارک هنوز هم با هم صمیمی هستیم. او به یکی از اعضای برجسته

تیم‌های یگان ویژه دوران آموزشی سیل تبدیل شد.

در زندگیتان با سیرک‌های زیادی مواجه خواهید شد و مجبورید که

بهای شکست‌هایتان را بدهید. پس پشتکار داشته باشید و مقاوم باشید چون

این شکست‌ها باعث قوی‌تر شدنشان می‌شوند.

شما آمادگی دارید تا با سخت‌ترین لحظات زندگیتان روبرو شوید.

در جولای ۱۹۸۳ یکی از دشوارترین لحظات زندگیم را می‌گذراندم. در حالی که خیال می‌کردم به آخر حرفه‌ام در سیل رسیده‌ام در مقابل افسر فرمانده ایستاده بودم.

من به دلیل اینکه سعی کرده‌بودم نحوه سازماندهی، آموزش و مأموریت‌های گروهم را متغیر کنم از ناوگروه سیل اخراج کرده‌بودند. در آن زمان سربازان بسیار خوبی در آن سازمان مشغول خدمت بودند که جنگجویترین و حرفه‌ای‌ترین بودند.

من فکر می‌کردم که زمان تغییر است چون هنوز بخش مهمی از فرهنگ دوران جنگ ویتنام باقی مانده بود.

من این را می‌دانستم که تغییر آسان نیست، به خصوص برای کسانی که می‌خواهند مسئولیت تغییرات را بر عهده بگیرند.

با وجود اینکه من را اخراج کرده‌بودند، افسر ارشد به من اجازه داده بود که به تیم دیگری در سیل منتقل شوم. البته به عنوان یک افسر نزد فرمانده اعتباری نداشتم.

افسران و سربازان از شرایط من خبر داشتند و معمولاً با حرکات و حرف‌هایشان به من گوشزد می‌کردند که لیاقت حضور در بین نیروهای سیل را ندارم.

دو راه برایم باقی مانده بود: اول اینکه استعفا بدهم و زندگی غیرنظامی داشته باشم که البته این راه از دید "گزارش تناسب افسران" که صادر

شده بود، منطقی ترین گزینه بود و راه دوم این بود که خودم را به دیگران ثابت کنم، طوفان را پشت سر بگذارم و به دیگران نشان دهم که یک افسر خوب در نیروی یگان ویژه سیل هستم.

من گزینه دوم را انتخاب کردم!

پس از اخراج به من فرصت دادند تا به عنوان افسر مسئول جوخه یگان ویژه سیل به خارج از کشور بروم و ماموریتی را انجام دهم. ماموریت‌ها اکثراً در جاهای دور افتاده بود. من می‌خواستم از آن فرصت استفاده کنم تا قدرت رهبری‌ام را نشان دهم. در مقر کوچکی با ۱۲ نیروی یگان ویژه بودم و جایی برای مخفی شدن وجود نداشت. به همین دلیل اینکه مثلاً در ورزش صبحگاهی صددرصد توانایی‌ام را به کار بگیرم یا نه بر کسی پوشیده نبود. یا اینکه در صف پرش از هواپیما نفر اول هستم یا آخر؟ یا سلاح من تمیز است و بیسیمم را چک می‌کنم یا؟ اطلاعات را مرور می‌کنم و گزارش ماموریت‌ها را تهیه می‌کنم یا نه؟....

چند ماهی بود که از ایالات متحده دور شده بودم و انگیزه بسیار قوی داشتم که شکست قبلی‌ام را جبران کنم. بنابراین تلاش کردم تا عملکردم از تمام اعضای دیگر جوخه بهتر باشد و هرگز تسلیم نشوم. زمان که گذشت کم کم احترام قبلیم را نزد دیگران به دست آوردم و چند سال بعد هم به عنوان فرمانده ۱ گروه یگان ویژه مرکز سیل انتخابم کردند.

در نهایت هم فرماندهی کل نیروهای تفنگداران نیروی دریایی سیل در ساحل غربی را به من واگذار کردند.

من در سال ۲۰۰۳ در جنگی که بین عراق و افغانستان رخ داد، حضور

داشتم. آن روزها من به درجه درياداری نیروی دریایی رسیده بودم و نیروها را در یک منطقه جنگی رهبری می کردم. بنابراین هر تصمیمی که می گرفتم پیامد خاص خودش را داشت.

من همیشه وقتی با مشکل یا شکست روبرو می شدم، در قبال آن چندین موفقیت کسب کردم.

نجات گروگان‌ها، جلوگیری از انفجار بمب‌ها، دستگیری دزدان دریایی، کشتن تروریست‌ها و نجات جان انسان‌های زیادی از موفقیت‌هایی بود که من پس از شکست به دست آورده بودم.

این نکته را فهمیدم که شکست همیشه من را قوی‌تر می کند و می دانم که هیچکس در دنیا وجود ندارد که اشتباه نکند.

رهبران واقعی باید از شکست‌هایی که می خورند تجربه کسب کنند و شکست‌ها برایشان انگیزه‌ای شود که بهتر باشند و برای تصمیم سخت بعدی ترسی نداشته باشند. هیچ انسانی نمی تواند از سیرک زندگی فرار کند. همه ما در لیست سیرک قرار خواهیم گرفت. پس هرگز از سیرک نترسید.

### فصل ششم: باید جسارت زیادی داشته باشید.

اگر خواهان تغییر دنیا هستید، محدودیت‌هایی که دارید را به چالش بکشید.

در حالی که لبه برجک ۳۳ فوتی ایستاده بودم، طناب نایلونی ضخیم را در دستانم می‌فشردم. یک سر طناب برجک وصل بود و سر دیگر آن به میله‌ای که سی متر آن طرف‌تر قرار داشت وصل شده بود.

تقریباً نصف میدان موانع را گذرانده بودم و نزدیک بود که رکورد بزنم. محکم به طناب چسبیده بودم و پاهایم بر بالای مسیر تاب می‌خورد و در حال پایین آمدن از سکو بودم. شبیه کرم حرکت می‌کردم و بدنم زیر طناب آویزان بود. ادامه دادم تا به انتهای آن رسیدم. وقتی آن مسیر تمام شد طناب را رها کردم و پریدم روی ماسه‌ها و به سمت مانع بعدی با سرعت دویدم. کارآموزان کلاس تشویقم می‌کردند و مربی با فریاد زمان را گوشزد می‌کرد. زمان زیادی راروی طناب نجات از دست داده‌بودم چون تکنیکم برای پایین آمدن از طناب کند بود. اگر می‌خواستم شبیه کماندوها باسراز طناب پایین بیایم سرعتم بالاتر می‌رفت ولی این کار ریسک زیادی به همراه داشت. چون در آن حالت ثبات کمتری داشتم و اگر تعادلم به هم می‌خورد ازروی طناب پرت می‌شدم و آسیب جدی می‌دیدم.

به هر حال با زمان خیلی زیادی توانستم از خط پایان رد شوم. در حالی که نفس‌نفس می‌زدم یکی از کهنه سربازان جنگ ویتنام که موهای جوگندمی داشت و پوتین‌هایش را واکس زده بود و یونیفورم سبز رنگ پوشیده‌بود کنارم ایستاد و با تحقیر گفت: آقای مک! تا وقتی که از ریسک کردن



بترسی این مانع‌ها تو را شکست می‌دهند.

درست یک هفته بعد با ترسم مقابله کردم و وقتی بالای طناب بودم با سر به سرعت به پایین سر خوردم.

آن روز با کوتاه‌ترین زمان ممکن از خط پایان رد شدم و نگاه پر از تایید آن کهنه سرباز را دیدم. این درس در سال‌های بعدی زندگی خیلی به کار آمد. درسی که باعث شد یاد بگیرم بر ترس واضطرابم غلبه کنم و به توانایی‌هایم اعتماد داشته باشم. در سال ۲۰۰۴ که در عراق بودم، محل سه گروگان که مدت‌ها بود دنبالشان بودیم را شناسایی کرده بودیم. تروریست‌های القاعده آن سه نفر را در محوطه‌ای که دیوارکشی شده بود و درحومه بغداد قرار داشت زندانی کرده بودند. اما ما می‌دانستیم که تروریست‌ها به زودی جابه‌جایشان خواهند کرد. بنابراین باید خیلی سریع اقدام می‌کردیم.

سرهنگ دوم ارتش که مسئول ماموریت آزادسازی بود اطلاع داد که قصد دارند حمله خطرناکی را انجام دهند. تنها راهی که باعث می‌شد عملیات موفقیت‌آمیز باشد، فرود سه هلیکوپتر شاهین سیاه نیروهای نجات، وسط محوطه کوچک بود و این موضوع شرایط را بسیار سخت کرده بود.

بهرتر بود تا عملیات را در شب انجام می‌دادیم تا دشمن را غافلگیر نماییم، اما چون فرصت نداشتیم و اگر عجله نمی‌کردیم بود گروگان‌ها به جای دیگری منتقل شده و یا حتی کشته شوند، تصمیم گرفتیم همان موقع عملیات را آغاز کنیم. من ماموریت را تایید کردم و چند دقیقه بعد نیروهای نجات سوار سه هلیکوپتر شاهین سیاه شدند و به سمت محوطه رفتند. یک هلیکوپتر دیگر هم بالای آنها مشغول ارسال تصاویر ویدیویی برای مقری بود که من در آنجا

مستقر بودم. در سکوت عملیات را نگاه می‌کردم. سه هلیکوپتر بالای صحرا پرواز می‌کردند و ارتفاع کمی از زمین داشتند تا کمتر دیده شوند.

در محوطه باز، مردی با سلاح خودکار بود که به داخل و خارج ساختمان رفت و آمد می‌کرد و ظاهراً می‌خواست محل را ترک نماید. تنها کاری که من می‌توانستم آن موقع انجام دهم این بود که مکالمه بین تیم‌های نجات برای هماهنگی نهایی را گوش دهم. آن‌ها در فاصله ۵ دقیقه‌ای محل عملیات بودند. آن اولین حضورم در عملیات نجات گروگان‌ها نبود، ولی جسورانه‌ترین بود. چون باید با فرود ناگهانی در داخل محوطه، تروریست‌ها را غافلگیر می‌کردیم و این ماموریت ریسک بسیار بالایی داشت. البته خلبانان نیروی هوایی ارتش، از بهترین و ماهرترین خلبانان دنیا بودند. هلیکوپترها باید با تیغه‌های بلند ۶ فوتی در حصار کوچکی فرود می‌آمدند که دیوار آجری بلندی به ارتفاع ۸ فوت در اطراف آن وجود داشت. به دلیل وجود آن دیوار، خلبان‌ها باید زاویه فرودشان را تغییر می‌دادند و فرود آنها بسیار سخت بود. من در حال شنیدن صدای نیروها بودم و تصاویر هلیکوپترها را می‌دیدم. اولین هلیکوپتر صاف و مستقیم حرکت کرد و روی دیوار اوج گرفت از آن عبور کرد و خیلی سریع داخل محوطه نشست. تیم نجات از شاهین سیاه خارج شدند و عملیات را آغاز کردند. هلیکوپتر دوم هم با گرد و خاک بسیار زیاد به هوا بلند شد و بعد از آن هم هلیکوپتر سوم همان کار را کرد. جلوی هلیکوپتر از دیوار آجری رد شد اما چرخ پشت آن با دیوار برخورد کرد و باعث شد آجرها به اطراف پرت شوند. خلبان‌ها با وجودی که فضای زیادی برای مانور دادن نداشتند ولی بالاخره هلیکوپتر را

روی زمین نشانند و خوشبختانه هیچکس هم آسیبی ندید. سپس گزارش دادم که هر سه گروگان را زنده یافته‌اند. ریسک خوبی بود و نتیجه خوبی هم داشت. در طی ۱۰ سال من متوجه شدم که قدرت ریسک پذیری برای نیروهای عملیات ویژه بسیار معمولی است و در آنها همیشه محدودیت‌ها و تجهیزاتی که دارند را به چالش می‌کشند. این بزرگترین تفاوت آنها با دیگران است. ریسک‌هایی که آنها انجام می‌دهند کاملاً برنامه‌ریزی شده‌اند حتی اگر به صورت ناگهانی تصمیم به انجام یک عملیات ریسکی بگیرند، این نیروها کاملاً به تجهیزات و امکاناتی که دارند واقف هستند و با اعتماد به خودشان عملیات را شروع می‌کنند. من همیشه برای نیروی هوایی ویژه بریتانیا احترام زیادی قائل بودم. آنها شعار بسیار زیبایی هم دارند: "هر کس که جسارت داشته باشد، همیشه پیروز خواهد شد".

استوار یکم، کریس فریس، چند لحظه قبل از حمله برای دستگیری بن لادن، این شعار را برای نیروهای یگان ویژه بیان کرد. این شعار برای من خیلی فراتر از نحوه عملکرد نیروهای بریتانیا به عنوان یک واحد نظامی می‌باشد. در واقع رویکرد ما نسبت به پیشرفت در کل زندگیمان است. زندگی یک جدال دائمی است و همیشه هم احتمال دارد که شکست بخوریم. کسانی که از شکست و سختی می‌ترسند، نمی‌توانند توانایی‌هایشان را به دیگران نشان دهند. اگر بر محدودیت‌ها غلبه نکنید نمی‌توانید آنها را به چالش بکشید. بدون اینکه با سر به سمت موانع سر بخورید و بدون اینکه جسارت داشته باشید، نمی‌توانید بفهمید که چه قابلیت‌هایی دارید و چه چیزهایی در زندگی‌تان امکان‌پذیر هستند؟



### فصل هفتم: مقابل زورگوها باشید.

اگر خواهان تغییر دنیا هستید، هیچ وقت از کوسه‌ها فرار نکنید. در حالی که آب خلیج کلمنت، سرد و موجدار بود، قرار بود شنای شبانه ۴ مایلی را آغاز کنیم.

ناوبان دوم مارک توماس در کنار من داشت شنا می‌کرد. تنها تجهیزاتی که داشتیم یک لباس خیس غواصی، ماسک و یک جفت کفش غواصی بود. باید برخلاف جریان شدید آب، دور جزیره کوچک شنا می‌کردیم و این برایمان بسیار دشوار بود.

به سمت اقیانوس پیش می‌رفتیم و نورهای پایگاه نیروی دریایی کم کم دیده نمی‌شدند. به نظر می‌رسید که در آب تنها باشیم. حدود یک ساعت بود که در حال شنا کردن بودیم و حدود یک مایل از ساحل دور شده بودیم. به دلیل تاریکی شب، شناگران دیگر را نمی‌توانستیم ببینیم.

چشمان مارک را از پشت شیشه ماسکش به خوبی می‌دیدم. هر دوی ما این موضوع را می‌دانستیم که آب‌های سن کلمنت پر از کوسه سفید هستند. کوسه سفید وحشی‌ترین و بزرگترین کوسه آدم‌خوار کل اقیانوس است. قبل از اینکه شنا را شروع کنیم مربی‌ها در مورد خطراتی که ممکن بود با آنها مواجه شویم، برایمان توضیحاتی داده بودند. کوسه‌های بیری، کوسه‌های ماکو، کوسه‌های سرچکشی و کوسه‌های دم‌دراز. ولی از تمام این کوسه‌ها ترسناک‌تر، کوسه سفید بود.

حس خیلی بدی بود که در آن تاریکی و سرما می‌دانستیم، موجود بزرگ و



ترسناکی درل انتظار ماست تا ما را با دندان‌هایش ریز ریز کند. این موضوع به شدت ما را ترسانده بود. ولی چون هر دوی ما آرزوی این را داشتیم که به نیروهای یگان ویژه بیوندیم، هیچ چیز حتی ترس از کوسه سفید نتوانست مانع ما شود.

حتی می‌توانستیم با کوسه‌ها بجنگیم. هدفی که داشتیم به ما شهامت و شجاعت لازم را داده بود و برای هر دوی ما قابل احترام بود.

شهامت باعث می‌شود که هیچکس به هیچ طریقی نتواند جلوی شما را بگیرد. اگر شهامت نداشته باشید نمی‌توانید در برابر کوسه‌های زندگی ایستادگی کنید و ستمگران به شما زور می‌گویند و زورگوها حاکم می‌شود و هیچ جامعه‌ای شکوفا نخواهد شد. ولی شهامت باعث می‌شود که به هر چیزی که می‌خواهید برسید و زشتی‌ها را پشت سرتان بگذارید و آنها را شکست دهید.

رئیس جمهور سابق عراق، صدام حسین روی لبه تخت تاشو نظامی نشسته بود و لباس زندانیان که لباسی یک دست نارنجی بود، بر تنش کرده بود. او یک زندانی جنگی بود چون نیروهای نظامی ارتش ۲۴ ساعت قبل او را دستگیر کرده بودند.

در را برای رهبران جدید عراق باز کردم اما صدام حسین از جایش بلند نشد. او فقط پوزخند زد و هیچ نشانه‌ای از پشیمانی هم در چهره‌اش نبود. رهبران عراقی بر سر او فریاد کشیدند اما صدام همچنان آن چهار نفر را با پوزخند نگاه می‌کرد.

کمی بعد به آنها اشاره کرد که بنشینند. آنها که انگار هنوز هم از او وحشت

داشتند حرفش را گوش کردند و روی صندلی که آنجا بود نشستند. دیکتاتور سابق شروع کرد به حرف زدن.

حزب بعث با رهبری صدام، مسئول مرگ هزاران عراقی شیعه و ده‌ها هزار کُرد عراقی بود. خود صدام خیلی از ژنرال‌هایش را فقط به دلیل اینکه به آنها مشکوک شده بود کشته بود. رهبران عراقی همچنان از او وحشت داشتند و وحشت را می‌شد توی چشمان تک تکشان دید.

این مرد خونخوار بغدادی، چندین دهه بود که مردم عراق را می‌ترساند. خیلی از مردم بی‌گناه را کشته بود و خیلی‌ها را نیز مجبور به فرار کرده‌بود. هنوز هم آنها از آن دیکتاتور در پشت میله‌های زندان وحشت داشتند.

شاید هدف آنها از این ملاقات این بود که نشان دهند صدام دیگر قدرت ندارد اما هرگز این‌گونه نشد. صدام از همان اول آنها را ترسانده بود. بعد از رفتن رهبران عراقی، دست‌ور دادم تا او را به اتاق کوچکی انتقال دهند و هیچکس هم با او حرف نزنند.

در یک ماه بعد من هرروز به آن‌اتاق سر می‌زدم و هرروز هم او از جایش بلند می‌شد تا به من سلام کند.

ولی من بدون هیچ حرفی به او اشاره می‌کردم که بنشینند. من می‌خواستم این پیام را به او بدهم که او دیگر برای دیگران مهم و ترسناک نیست. باید می‌فهمید که کاخ باشکوهش از بین رفته و دیگر نمی‌تواند مردمش را بترساند. او دیگر قدرتی نداشت و حکومتش که بر پایه ظلم و زورگویی بنا شده بود به پایانش رسیده بود.

یک ماه بعد او را به یک واحد پلیس نظامی انتقال دادم و یک سال بعد هم

عراقی‌ها او را به خاطر جنایت‌هایش به دار آویختند.  
تمام زورگوها شبیه به هم نیستند. همه آنها قدرتشان را از طریق ترس و  
ضعف دیگران به دست می‌آورند.  
مانند کوسه‌ها که ترس را درون آب احساس می‌کنند. آنها دور طعمه حلقه  
می‌زنند و ترس و ضعف قربانی را می‌سنجند  
شجاعت نداشته باشید به شما حمله می‌کنند. در زندگیتان برای اینکه در  
شنای شبانه و رسیدن به هدف‌هایتان موفق باشید، باید شجاعت داشته باشید.  
این شجاعت در وجود همه ما است، فقط باید آن را در عمق وجود خودتان  
جستجو کنید و آن را بیابید.

### فصل هشتم: درموقعیت درست قرار بگیری.

اگر خواهان تغییر دنیا هستید، در تاریک‌ترین لحظه‌هایتان،  
بهترین خودتان باشید.

در ساحل شنی به کشتی‌های جنگی خیره شده بودم. کشتی‌ها آن طرف  
خلیج در پایگاه نیروی دریایی خیابان سی و دوم لنگر انداخته بودند. بین آنها  
و ما یک کشتی کوچک وجود داشت که در خلیج سن دیگو لنگر انداخته  
بود و هدف آن روزمان بود.

آخرین ماه‌های یادگیری غواصی با تجهیزات و سطوح پیشرفته بدون حباب  
با ابزار مداربسته پیشرفته امرسون را در کلاس پشت سر می‌گذاشتیم.

سخت‌ترین بخش فنی در تمرینات سیل مرحله آخر غواصی بود. باید ۲۰۰۰  
متر زیر آب شنا می‌کردیم. به این شکل بود که باید از نقطه شروع در خلیج  
تا جایی که آن کشتی کوچک لنگر انداخته بود، شنا می‌کردیم و وقتی که  
به هدف می‌رسیدیم باید مین‌های ضد ناو را روی تیر کار می‌گذاشتیم و  
برمی‌گشتیم. البته بدون اینکه شناسایی شویم.

تجهیزات غواصی امرسون را "تجهیزات مرگ" می‌نامیدند. چون وقتی که  
درست عمل نمی‌کرد بسیار خطرناک بود.

داستان‌هایی هم میان سربازان قبلی پایگاه شایع شده بود که چند نفر از  
کارآموزها به خاطر این دستگاه جان خودشان را از دست داده بودند.

شعاع دید در خلیج سن دیگو در شب‌ها بسیار بد بود. به طوری که حتی  
دست خودمان را که جلوی صورتمان می‌گرفتیم، نمی‌توانستیم به خوبی  
بینیم. تنها یک نور شیمیایی کوچک سبز داشتیم که قطب نما را در زیر آب

روشن می کرد. وقتی که هوا مه آلود شد اوضاع بدتر هم شد. تمام خلیج پر از مه غلیظی شده بود و تعیین محل هدف با قطب نما بسیار سخت بود. اگر هدف را گم می کردیم، امکان داشت که در مسیر حرکت کشتی‌ها قرار بگیریم و آن وقت مسیر خوبی برای ورود ناو شکن منهدم کننده نیروی دریایی نبود.

مری‌ها مقابل ۲۵ تیم دو نفره غواصان حرکت می کردند و کاملاً مشخص بود که آنها هم مانند ما اضطراب داشتند. زیرا آن رویداد آموزشی بالاترین احتمال آسیب و یا حتی مرگ را برای نیروها به دنبال داشت. ارشد مسئول این تمرین که در درجه مهندسی هم داشت به غواصان گفت: امشب کاملاً مشخص می‌شود که کدام یکی از شما می‌خواهد به مرد قورباغه‌ای بشود.

پس از چند لحظه مکث دوباره گفت: زیر کشتی سرد و تاریک اونقدر تاریک که امکان داره مسیرتون رو گم کنید و هم تیمی‌تون رو هم نبینید. حواستون باشه اگر از هم تیمی‌تون جدا بشید ممکنه دیگه هرگز پیداش نکنید. پس امشب از همیشه بهتر باشید ترس و اضطراب از خودتون دور کنید. شما باید این ماموریت را درست انجام بدید این فرق شما با بقیه است. کلمه به کلمه حرف‌های اون رو هنوز پس از ۳۰ سال در حافظه‌ام نگه داشته‌ام.

در نزدیک پایگاه هوایی بگرام در افغانستان، مه غلیظی همه جا را پر کرده بود. یک هواپیمای غول پیکر سی ۱۷ همان جا در مه توقف کرد. پلکانش را باز کرد و منتظر تحویل یک جنازه شد.

یکی از مرسوم‌ترین مراسم جنگ عراق و افغانستان مراسم ادای احترام به

سربازانی بود که کشته شده بودند.

دورديف سرباز کنار پله‌های هواپیما ایستاده بودند. در واقع گارد افتخار بود. در سمت راست هواپیما سه نفر یک گروه موسیقی را تشکیل داده بودند که آهنگ "شکوه خارق‌العاده" را می‌نواختند. من به همراه چند نفر دیگر سمت چپ هواپیما جمع شده بودیم و در امتداد آشیانه فرودگاه به سربازان زیادی به همراه ملوانان، افسران نیروی هوایی، تفنگداران نیروی دریایی، افراد غیرنظامی و چند نفر دیگر ایستاده بودند و همگی می‌خواستیم تا به سرباز کشته شده ادای احترام کنیم.

جسدهای سربازان کشته شده توسط جیب نظامی رسید. شش نفر از سربازان تابوت را روی دستشان حمل کردند. دور تابوت پرچم آمریکا بود. سربازان تابوت را میان گارد افتخار قرار دادند و از پلکان هوایی بالا رفتند و وارد هواپیما شدند. تابوت را گذاشتند وسط قسمت بار و چرخیدند و در حالت خبردار، سلام نظامی دادند.

کشیشی آنجا بالای تابوت ایستاده بود. او هم تعظیم کرد و بخش ۶:۸ انجیل را قرائت کرد.

"صدای خداوند را شنیدم که می‌گفت چه کسی به خاطر ما تلاش می‌کند؟ چه کسی را بفرستم؟ من گفتم من را بفرست."

شیپور وداع نواخته شد و سربازان گریستند. هیچکس غم و درد خود را پنهان نمی‌کرد و همه گریه می‌کردند.

وقتی حمل‌کنندگان تابوت رفتند کسانی که در صف بودند جلو آمدند و احترام نظامی کردند و کنار تابوت زانو زدند و با سرباز کشته شده خداحافظی



کردند. آن روز صبح هواپیمای سی ۱۷ حرکت کرد و در مسیرش برای سوخت گیری به پایگاه هوایی دوور می‌رفت. در آنجا هم یک گروه گارد افتخار دیگر قرار بود که به همراه خانواده‌های سربازان کشته شده تابوت را تحویل بگیرند و آن را به خانه ببرند.

لحظه واقعا تلخ و اندوهباری است که کسی را که دوستش دارید برای همیشه از دست بدهید. من چندین بار این را دیدم که خانواده‌ها، یگان‌های نظامی، شهرها و حتی کل یک کشور در این لحظات بسیار غم انگیز در کنار هم بودند.

یک بار یکی از ماموران با تجربه ارتش در عراق را کشتند. برادر دوقلوی او محکم و با صلابت ایستاد و حتی به دوستان برادرش هم دلداری داد. یک بار هم یک کماندوی کشته شده از پایگاه ساوانا در جورجیا را به خانه‌اش برگرداندند. کل یگان با یونیفرم از کلیسا تا بار مورد علاقه کماندو در خیابان ریور پیکراو راهمراهی و تشییع کردند. تمام مردم ساوانا هم در طول مسیر ایستاده بودند. آتش نشانان، افسران، پلیس، کهنه سربازان و تمام مردم عادی شهر از هر قشری به سرباز کشته شده ادای احترام کردند. آن سرباز در افغانستان کشته شده بود.

وقتی هواپیمای سی وی ۲۲ در افغانستان سقوط کرد، تعداد زیادی از مسافران به همراه خلبان در آن سانحه مردند. سربازان دیگری که در آن یگان نیروی هوایی بودند به آنها ادای احترام کردند. فردای آن روز دوباره به آسمان پرواز کردند چون معتقد بودند سربازان کشته شده می‌خواهند که ماموریتشان پایان یابد.



یک بار هم یک هلیکوپتر سقوط کرد و ۲۵ مامور ویژه و ۶ سرباز گارد ملی کشته شدند و کل کشور را عزادار کرد.

تمام ما انسان‌ها در زندگی مان لحظات غم‌انگیز بسیاری را تجربه می‌کنیم. وقتی کسی که دوستش داریم را از دست می‌دهیم یا اتفاق بد دیگری برایمان رخ می‌دهد، روحمان در هم می‌شکند و دنیایمان را تیره و تار می‌کند.

سعی کنید در آن لحظات بسیار بد به عمق وجودتان بروید و بهترین خود را نشان دهید.

**فصل نهم: به دیگران امید بدهید.**

**اگر خواهان تغییر دنیا هستید، حتی وقتی تا گردن در گل و لای فرو رفته‌اید آواز بخوانید.**

آن شب باد با سرعت بیشتر از ۳۰ کیلومتر در ساعت از اقیانوس در حال در حال وزیدن بود. آنقدر تاریک بود که نمی‌توانستیم ماه را بینیم و نور ستاره‌ها هم پشت لایه از ابرها کمرنگ شده بودند.

من تا سینه در گل و لای فرو رفته بودم و کل بدنم پر از لجن شده بود. مه غلیظی از خاک جلوی دیدم را گرفته بود و خیلی سخت می‌توانستم اطرافم را بینم. تنها چیزی که به خوبی می‌دیدم همکلاسی‌هایم بود که در گودال کنار من بودند.

پنجمین روزی بود که کلاس ما را به زمین‌های باتلاقی که به تیجوانا معروف بودند برده بودند. پنجمین روز از هفته جهنمی.

هفته جهنمی مهم‌ترین بخش اولین مرحله آموزش کارآموزان سیل بود. تمرینات آن شامل ۶ روز بی‌خوابی و اذیت‌های بی‌رحمانه مری‌ها، دوهای بسیار طولانی، شنا کردن در اقیانوس، موانع صعود از طناب جلسات بدنسازی و پارو زدن‌های بی‌وقفه با قایق‌های بادی کوچک می‌شد.

از تمرین‌های دیگر هدف تمرین هفته جهنمی هم حذف افراد ضعیف بود. حذف کسانی که به اندازه کامل سرسخت نبودند و نمی‌توانستند عضو یگان ویژه نیروی دریایی باشند.

آمار نشان می‌داد که خیلی از کارآموزها در همین هفته حذف می‌شدند. زمین‌های باتلاقی از تمام قسمت‌های دیگر هفته جهنمی سخت‌تر بود. بین

سن دیگوی جنوبی و کشور مکزیک، باتلاق‌ها و مرداب‌های وجود داشت که باریکه بزرگی از گل را ایجاد کرده بود و غلظت آن مثل خاک رس، خیس بود. عصر همان روز با قایق از کورنادو تا اینجا را پارو زده بودیم. به محض اینکه رسیدیم دستور دادند تا وارد گل شویم.

مسابقات فردی - گروهی زیادی هم طراحی شده بود که احساس سرما و خستگی داشته باشیم. همه جای بدنمان پر از گل و لای بود. تمام انرژی‌مان در اثر گل و لای گرفته شده بود. چهار ساعت طول کشید تا آن تمرین تمام شد و بعد از آن از شدت خستگی و سرما توان حرکت کردن هم نداشتیم. وقتی غروب شد باد شروع به وزیدن کرد و هوا سردتر شد و این کارمان را سخت تر کرد. آن روز چهارشنبه بود و هنوز سه روز تا پایان باقی مانده بود. روحیه مان را حسابی باخته بودیم. خیلی از سربازها می گفتند که لحظه سرنوشت ساز روبرو شدن با حقیقت رسیده است. تمام بدنمان ورم کرده بود و از شدت سرما می لرزیدیم و همگی ما ناامید بودیم.

یکی از مربی‌ها به سمت زمین باتلاقی رفت و از پشت سرش نورهای شهر پیدا بود. او با لحن دوستانه‌ای گفت کمی استراحت کنید و اگر می خواهید می توانید کنار ما دور آتش بنشینید.

آنها سوپ مرغ و قهوه داشتند. به ما اجازه داده بودند تا طلوع خورشید استراحت کنیم. خیلی از کارآموزها می خواستند که پیشنهاد مربی را قبول کنند. پیشنهاد آتش گرم و استراحت و سوپ و قهوه واقعاً وسوسه‌انگیز بود.

خیلی زود مشخص شد که بهای این پیشنهاد چه چیزی بوده است؟ اگر پنج نفر کناره‌گیری می کردند بقیه کلاس می توانستند مدتی استراحت



کنند. کارآموزی که کنار من بود به سمت مربی حرکت کرد. دستش را گرفتم تا مانع شوم ولی او که دیگر نمی‌توانست ادامه دهد دستش را کشید و به سمت مربی رفت. مربی لبخند زد چون می‌دانست وقتی که اولین نفر کناره‌گیری کند دیگران هم تسلیم می‌شوند.

همان موقع از میان زوزه باد صدای آوازی به گوشمان رسید. صدایی که گرفته و خسته اما رسا و بلند بود. آوازی که می‌خواند دلنشین نبود ولی همه آن را می‌شناختند. یک صدا تبدیل شد به دو صدا و خیلی زود همگی شروع به آواز خواندن کردیم.

سربازی که به سمت مربی رفته بود خیلی سریع برگشت و او هم همراه بقیه شروع به خواندن کرد.

مربی فریاد زد: کافست... آواز نخوانید!

اما هیچکس گوش نکرد. او سر ارشد کلاس فریاد زد و به او دستور داد که کلاس را کنترل کند اما او هم موفق نشد که کلاس را ساکت کند.

هر چقدر مربی بیشتر تهدید می‌کرد انگیزه بیشتری می‌گرفتیم و قوی‌تر آواز می‌خواندیم. می‌توانستیم در انعکاس نور آتش، لبخند را روی صورت مربی ببینیم. آن روز هم یک درس مهم گرفتیم: یک نفر می‌تواند قدرتش را به تمام گروه انتقال دهد. یک نفر می‌تواند الهام بخش بقیه باشد و به اطرافیانش امید بدهد.

اگر کسی که تا گردن در گل فرورفته می‌تواند آواز بخواند، ما هم می‌توانیم. اگر فقط یک نفر می‌تواند در آن سرمای سخت ادامه دهد، ما هم می‌توانیم. اگر یک نفر طاقت و تحمل ادامه دادن دارد قطعاً ما هم می‌توانیم.

خانواده‌های نگران در سالن بزرگ پایگاه نیروی هوایی دوور دور هم جمع شده بودند. سالن پر بود از صدای بچه‌هایی که در آغوش مادرشان گریه می‌کردند و پدر و مادرهایی که به خاطر همدردی دست یکدیگر را گرفته بودند و زنانی که با نگاهی خسته و ناامید به دوردست خیره شده بودند.

درست ۵ روز قبل از آن روز، به یک هلیکوپتر که تفنگداران نیروی دریایی را حمل می‌کرد، تیراندازی شده بود و هلیکوپتر سقوط کرده بود. تمام ۳۸ نفری که در هلیکوپتر بودند کشته شده بودند و این یکی از بزرگترین فاجعه‌هایی بود که در جنگ با تروریست‌ها اتفاق افتاده بود.

قرار بود یک هواپیمای بزرگ باربری سی ۱۷ در پایگاه بیاید و خانواده‌های سربازان کشته شده را بر سر تابوت سربازان ببرد. تابوت‌هایی که روی آنها پرچم آمریکا کشیده شده بود.

رئیس جمهور آمریکا، وزیر دفاع و چند وزیر و ارشد دیگر وارد سالن شدند و به خانواده‌های عزادار ادای احترام کردند.

قبل از آن روز من مراسم‌هایی شبیه آن را زیاد دیده بودم و همیشه شرکت کردن در چنین مراسمی برایم سخت بود. زیرا می‌دانستم تسلیت و حضور من برای کسی که عزیزش را از دست داده اصلاً اهمیتی ندارد.

به همراه همسرم گئورگن مشغول صحبت با خانواده‌ها بودیم ولی من هیچ حرفی پیدا نمی‌کردم تا تسلی خاطر آنها باشد. آن‌ها رادر آغوشم می‌فشردم و سعی می‌کردم که به آنها دلداری دهم ولی می‌دانستم که هیچ کلمه‌ای قدرت دلداری دادن به آنها را ندارد.

همانطور که روبروی خانم مسنی زانو زده بودم متوجه خانواده کناری‌ام

شدم که داشتند با ژنرال جان کلی حرف می‌زدند. ژنرال جان کلی قد بلندی داشت و موهایش جوگندی بود و یونیفورم نیروی دریایی بر تنش کرده بود. همدردی او با خانواده‌های داغدار، چندان هم روی آنها بی‌تاثیر نبود. او به خانواده‌ها لبخند می‌زد و آنها را در آغوشش می‌فشرد و دستانشان را صمیمانه می‌گرفت. حرف‌های او بیشتر از هر بازدید کننده دیگری برای خانواده‌های عزادار تسکین بخش بود. او آنها را درک می‌کرد و با امید برای آنها حرف می‌زد. او با تمام وجودش آن خانواده‌ها را درک می‌کرد و می‌توانست به آنها دلداری و امید دهد زیرا او می‌دانست که داغ از دست دادن فرزند در جنگ تا چه اندازه تلخ است.

فرزند او ناویان رابرت کلی در سال ۲۰۱۰ در حالی که در گردان سوم گروه پنجم تفنگداران دریایی خدمت می‌کرد، در افغانستان کشته شد. بنابراین ژنرال کلی می‌توانست آنها را درک کند چون خودش همچنین دردی را پشت سر گذاشته بود و توانسته بود آن روزها را تحمل کند. من هم از دیدن جان کلی قوت قلب می‌گرفتم در واقع آن روزها من با آن خانواده‌ها همدردی می‌کردم ولی از این می‌ترسیدم که نکنند این اتفاق روزی برای من هم رخ دهد.

تا به این حال به این فکر کرده‌اید که آیا می‌توانید غم از دست دادن فرزندتان را تاب آورید؟ یا به این اندیشیده‌اید که اگر از دنیا بروید خانواده‌تان چگونه دوری شما را تحمل می‌کنند؟

امید داشته باشید و از خداوند تقاضا کنید که لطف و مهربانی‌اش را شامل حالتان کند و هرگز چنین غمی را که حتی قابل تصور کردن نیست، برایتان

پیش نیاورد.

سه سال بعد من و ژنرال جان کلی با هم دوست صمیمی شدیم. او همسر قدرتمندی برای کارن، همسرش بود و پدر مهربانی برای دخترش کت و پسر بزرگش سرگرد جان کلی و یک نظامی برجسته بود. او همیشه به تمام اطرافیانش امید می‌داد و امیدوار کردن او همیشه باعث می‌شد که درد و غم را تحمل کنیم و قوی بمانیم. امید، قدرتمندترین نیرویی است که در کائنات وجود دارد. با امید می‌توانید به تعالی و عظمت دست یابید و فاجعه‌های تحمل‌ناپذیر را تحمل کنید. گاهی فقط به یک نفر نیاز دارید تا تغییر کنید. خیلی وقت‌ها در زندگی احساس می‌کنیم که تا گردن در گل و لای فرو رفته‌ایم. آن موقع تنها راه چاره‌مان این است که با صدای بلند آواز بخوانیم و دست اطرافیانتان را بگیریم و به آنها امید بدهیم. زیرا همیشه فزاینده‌تر انتظارمان را می‌کشند.



### فصل دهم: هرگز تسلیم نشوید.

اگر خواهان تغییر دنیا هستید، هرگز زنگ‌ها را به صدا در نیاورید.

من و ۱۵۰ کارآموز دیگر در اولین روز دوره آموزشی در سیل، خبردار ایستاده بودیم.

مری در حالی که پوتین جنگی به پا داشت و شلوار کوتاه خاکستری و تیشرت آبی و طلایی پوشیده بود، داشت در محوطه بزرگ آسفالت قدم می‌زد. زنگ برنجی بزرگی در معرض دید تمام سربازان آویزان شده بود. مری داشت به سمت زنگ بزرگ می‌رفت.

-آقایون امروز اولین روز حضورتون توی سیله. می‌دونید که ۶ ماه آینده بسیار سخته و قراره سخت‌ترین آموزش‌های نظامی ایالات متحده رو بگذرونید.

اضطراب و نگرانی را به وضوح می‌شد در چهره سربازان دید.

-این سخت‌ترین چالشیه که تا حالا توی زندگیتون تجربه کردید.

او به ما، بچه قورباغه‌های تازه وارد نگاه کرد و گفت: می‌دونم که خیلی هاتون نمی‌تونید تا آخر دوره بمونید و منم تمام تلاشم رو می‌کنم که زودتر برید.

بعد بی‌رحمانه داد زد: من تمام محدودیت‌هایی که دارید رو به چالش می‌کشم و جلوی هم تیمی هاتون شما رو خرد و داغون می‌کنم. مطمئن باشید که اینجا عذاب خیلی زیادی خواهید کشید! شک نکنید.

بعد طناب زنگ را کشید و با پوزخند گفت: می‌تونید همین الان انصراف



بدید و درد نکشید.

بعد دوباره طناب زنگ را کشید و صدای بلندی در فضا پیچیده شد.  
 -اگر دوست دارید همین الان این زنگ رو سه بار بزنید. اون وقت دیگه  
 مجبور نیستید صبح زود از خواب بیدار شید یا توی آب سرد شناهای طولانی  
 کنید. اگر این زنگ رو بزنید عذاب نمی کشید.  
 چند لحظه سکوت کرد و گفت: ولی یه چیزی رو هم بگم. اگه الان کنار  
 بکشید محاله که تا آخر عمرتون حسرت نخورید. چون هیچ وقت تسلیم  
 شدن و کنار کشیدن هیچ کاری را آسان تر نمی کنه.  
 بعد از شش ماه از بین ۱۵۰ نفری که وارد شده بودیم ۳۶ نفر مانده بودیم.  
 بقیه تسلیم شدند و کناره گیری کردند. من هم مانند مربی فکر می کنم که آنها  
 تا آخر عمرشان حسرت خواهند خورد.  
 این مهم ترین درسی بود که از دوره آموزشی یگان ویژه نیروی دریایی در  
 سیل گرفتم: "هرگز تسلیم نشوید".  
 این جمله ساده ای است اما در واقع در زندگی خیلی وقت ها به نظر می رسد  
 که تسلیم شدن راه خیلی ساده تری است و ادامه دادن بسیار سخت و طاقت  
 فرساست. ممکن است در شرایطی قرار بگیرید که همه چیز بر علیه شما باشد  
 و تسلیم شدن منطقی ترین و راحت ترین راه ممکن باشد.  
 ولی من همیشه از مردان و زنانی الهام گرفتم که در زندگیشان هرگز تسلیم  
 نشدند. بنابراین هرگز هم حسرت نخوردند.  
 ولی از بین تمام آنها هیچکس به پای کماندوی جوانی که در بیمارستان  
 افغانستان دیدم نمی رسد.



یک روز بعد از ظهر خبر بدی به من دادند و گفتند که یکی از سربازانم پایش را روی مین گذاشته و از طریق هوایی او را به بیمارستان نظامی انتقال دادند. من به همراه فرمانده هنگ کماندویی، سرهنگ اریک کوریلایا به بیمارستان نزدیک مقرر رفتیم.

آن سرباز در حالی که لوله‌هایی به دهن و قفسه سینه‌اش وصل بود روی تخت دراز کشیده بود. در بازوها و صورتش جای سوختگی‌های ناشی از انفجار دیده می‌شد. پتوی روی بدنش در قسمتی که جای خالی پاهایش بود صاف روی تخت افتاده بود. زندگی او تغییر بسیار زیادی کرده بود.

من بارها و بارها به بیمارستان جنگی رفته بودم و همیشه سعی می‌کردم اجازه ندهم غم و رنج‌های انسانی روی من تاثیر زیادی داشته باشند. چون این قسمتی از جنگ بود و ناچار به پذیرش آن بودم. اما آن شب به شدت غمگین بودم کماندویی که در مقابلم دراز کشیده بود حتی دو سال از پسرم کوچکتر بود.

یه کماندوی ۱۹ ساله به اسم آدام بیتس.

او تنها یک هفته پیش وارد افغانستان شده بود و این اولین ماموریت جنگی او بود. هوشیار نبود و ظاهراً به او داروی خواب آور داده بودند. دستم را روی شانه‌اش گذاشتم و برایش دعا خواندم. همان موقع پرستار وارد اتاق شد و وضعیت سرباز را چک کرد. بعد به من گفت: او زنده می‌ماند هر چند دو پایش قطع شده و سوختگی‌های بسیار زیاد هستند. از او تشکر کردم و گفتم: وقتی سرباز به هوش بیاید باز می‌گردم تا او را ببینم.

لبخند زد و گفت: هوشیاره الان هم می‌تونه باهاتون صحبت کنه.

بعد آرام کماندوی جوان را تکان داد. سرباز چشمانش را باز کرد. پرستار گفت: الان قدرت تکلم نداره ولی چون مادرش ناشنوا بوده بلده که با ایما و اشاره حرف بزنه.

یک کاغذ به من داد که رویش چند علامت بود که علائم مختلف زبان اشاره را نشان می‌داد.

نمی‌دانستم به کسی که در ابتدای جوانی‌اش دو پایش را از دست داده باید چه بگویم؟

او با صورتی که در اثر انفجار ورم کرده بود و چشمانی پر از خون به من خیره شد. دستش را بالا برد و با زبان اشاره شروع کرد به حرف زدن. با کمک علائم روی کاغذ متوجه شدم که گفت: حالم خوب میشه. وقتی که خوابش برد از بیمارستان خارج شدم و گریه کردم.

در طول مدتی که با سربازان زخمی روبرو شدم هرگز هیچکس را ندیدم که از وضعیتش شکایت کند. حتی یک نفر!

تمام سربازان سرنوشت خودشان را پذیرفته بودند و به آنچه که انتخاب کرده بودند افتخار می‌کردند. آنها فقط دوست داشتند که زودتر خوب شوند تا به همسنگران‌شان پیوندند. آدام بیتس نمونه بارزی از آنها بود.

یک سال بعد از آن اتفاق در مراسم تغییر فرماندهی هنگ ۷۵ کماندویی شرکت کرده بودم. در آنجا آدام بیس را دیدم که با دو پای مصنوعی و یونیفورم مرتبی بسیار جذاب شده بود. او حتی چند تا از کماندوها را به چالش بارفیکس فراخوانده بود. سختی‌های زیادی را پشت سر گذاشته بود و عمل جراحی‌های زیادی رویش صورت گرفته بود و توانبخشی‌های

دردناکی داشت. ولی هرگز تسلیم نشد. او به همه قول داده بود که حالش خوب شود و حالا شده بود.

زندگی همیشه پر از چالش و گرفتاری است. ولی اگر به اطرافتان نگاه کنید همیشه کسانی هستند که وضعشان از شما بدتر است. اگر بخواهید به حال خودتان تأسف بخورید، قطعاً رفتار خوبی باشما نخواهد شد. پس دلخور نشوید.

اگر شکایت کنید و از چیزهایی که در زندگی نصیبتان شده، گله کنید زندگی برایتان سخت تر خواهد شد.

ولی اگر اراده داشته باشید و در برابر سختی‌ها مقاومت کنید و دست از رویایتان نکشید، مطمئن باشید که زندگی هم همانطور پیش خواهد رفت که شما می‌خواهید.

حواستان باشد هرگز زنگ را نزنید.

یادتان باشد که روزتان را با انجام دادن یک کار کامل آغاز کنید و کسی را بیایید که کنارتان باشد و به شما کمک کند. به تمام آدم‌ها احترام بگذارید و این را بدانید که زندگی همیشه مطابق میل شما پیش نخواهد رفت و ممکن است که شکست‌های زیادی را تجربه کنید اما قدرت ریسک داشته باشید، جلوی زورگوها بایستید و دست کسانی که از شما ضعیف‌تر هستند را بگیرید و هرگز تسلیم نشوید. مطمئن باشید اگر این کارها را انجام دهید نه تنها زندگی خودتان بلکه دنیا را تغییر خواهید داد.

## سخنرانی جشن فارغ التحصیلی در دانشگاه تگزاس

۱۷ می ۲۰۱۴

من شعار دانشگاه تگزاس را خیلی دوست دارم. شعار این است: "چیزهایی که از اینجا شروع می شود، تمام جهان را تغییر خواهد داد".

قرار است امشب ۸۰۰۰ دانشجو از این دانشگاه فارغ التحصیل شوند. یکی از ابزارهای قدرتمند تحلیلی یعنی سایت ask.Com نوشته بود: یک آدم معمولی آمریکایی در زندگیش با بیش از ۱۰ هزار آدم دیگر روبرو می شود و این تعداد کمی نیست. ولی اگر همان یک نفر، تنها زندگی ۱۰ نفر را تغییر دهد وقتی ۵ نسل گذشت یعنی در ۱۲۵ سال بعد، فارغ التحصیلان سال ۲۰۱۴ زندگی ۸۰۰ میلیون نفر را تغییر داده اند.

اگر به این عدد خوب فکر کنید متوجه می شوید که ۸۰۰ میلیون نفر دو برابر جمعیت آمریکاست.

اگر یک نسل جلوتر بروید می بینید زندگی کل مردم جهان یعنی ۸ میلیارد را متحول خواهد کرد. البته اینکه می گویم زندگی ۱۰ نفر را تغییر دهید به این معنی نیست که زندگی همیشگی آنها تغییر خواهد کرد.

من به شخصه خیلی وقت ها شاهد چنین تحولاتی بودم. مثلاً یک بار یک افسر جوان در جاده ای که در بغداد وجود داشت، به جای سمت راست به سمت چپ پیچید و همین تصمیم او باعث شد ۱۰ سربازی که در جوخه او بودند، از حمله دشمن در امان بمانند.

یک بار هم در استان قندهار افغانستان، افسری از تیم ارتباطی زنان حدس زد

که مشکلی وجود دارد و توانست گروه پیاده نظام را از بمب ۲۰۰ کیلویی دور کند و جان سربازان را نجات دهد.

نه تنها خود آن سربازان بلکه فرزندان متولد نشده آنها فقط به خاطر یک تصمیم درست نجات پیدا کرد. همینطور فرزندان فرزندانشان و چندین نسل بعد. تغییر دادن دنیا از هر جایی و توسط هر کسی می تواند شروع شود. بنابراین هر چیزی که از این دانشگاه آغاز شود قدرت این را دارد که تمام جهان را متحول نماید. ولی بعد از تحول و دگرگون دنیا، دنیا چگونه خواهد شد؟ من مطمئن هستم بسیار بهتر از این خواهد شد.

ولی از شما خواهش می کنم که فقط چند دقیقه به حرف های این دریانورد پیر گوش بسپارید. من پیشنهادهای دارم که ممکن است به شما کمک کند تا دنیایتان را متحول کنید.

من این درس ها را از دوران خدمت نظامی ام یاد گرفته ام ولی شک نکنید که اصلاً مهم نیست اگر شما نظامی نیستید.

جنسیت، نژاد، مذهب، گرایش ذهنی، شغل و موقعیت اجتماعی تان هم اصلاً مهم نیست. تمام ما مشکلاتی شبیه به هم داریم و این درس هایی که من گرفته ام به پیروزی شما در کشمکش ها و چالش های تان کمک خواهد کرد و برای پیشرفت و متحول کردن دنیایتان بسیار کاربردی هستند.

من ۳۶ سال در نیروی یگان ویژه نیروی دریایی ارتش آمریکا بودم. ولی شروع درس های من از دانشگاه تگزاس آغاز شد. از زمانی که برای گذراندن دوره آموزش پایه سیل به کورونادو کالیفرنیا رفتم و دانشگاه تگزاس را انتخاب کردم.

شش ماه آموزشی بسیار سخت و طاقت فرسا بود. شش ماه پر از دویدن‌های عذاب آور روی شن و ماسه‌های نرم، شنا در آب‌های سرد سن دیگو در نیمه‌های شب، رد شدن از میدان‌های موانع، انجام تمرینات بدنسازی بسیار سخت، روزهای متوالی بی‌خوابی، احساس سرما و خستگی و درماندگی... در آن شش ماه جنگجویان حرفه‌ای ما را تحقیر و و شکنجه کردند. زیرا می‌خواستند آدم‌هایی را بیابند که فکر و جسم آنها ضعیف است. می‌خواستند پیدایشان کنند تا نگذارند عضو نیروی یگان ویژه شوند. آنها می‌خواستند کسانی را پیدا کنند که در مکان‌های پر از استرس و بی‌نظمی و دشواری، تحمل داشته باشند نه تنها در آن شش ماه بلکه برای تمام عمر ما را پرورش دادند.

من این ۱۰ درس را از دوره آموزش یگان ویژه سیل یاد گرفتم و آرزو می‌کنم که برای شما هم مفید باشند.

صبح هر روز، مربی‌های دوره آموزشی سیل که تمام آنها کهنه سربازان جنگ ویتنام بودند، به خوابگاه ما سر می‌زدند و اولین کاری که می‌کردند این بود که تختخواب‌ها را بررسی می‌کردند. اینکه آیا آنکادر شده‌اند یا نه؟ گوشه‌هایش صاف است و ملحفه‌ها کامل روی تخت کشیده شده‌اند و پتوی اضافه هم درست تا شده است یا نه؟

این کاری پیش پا افتاده بود ولی وظیفه هر روز ما همین بود. هرچند در آن روزها به نظر ما این کار مسخره بود ولی منطق آن بارها و بارها برای ما اثبات شد. اگر هر روز صبح اولین کاری که وظیفه‌تان است را درست انجام دهید احساس غرور خواهید داشت و برای انجام دادن کارهای دیگر انگیزه

خواهید یافت. مرتب کردن تخت به این حقیقت تاکید دارد که اگر کاری کوچک را به درستی و کامل انجام ندهید نمی‌توانید کارهای بزرگتر را کامل کنید.

فرض کنید روز خیلی بدی را پشت سر گذاشته‌اید و وقتی به منزل برمی‌گردید و با تخت خواب مرتب شده روبرو می‌شوید، این منظره شما را تشویق می‌کند که از فردا روز بهتری بسازید.

**بنابراین اگر خواهان تغییر دادن جهان هستید، روزتان را با مرتب کردن تخت خوابتان آغاز کنید.**

کارآموزها در دوران آموزشی به گروه‌های قایقرانی تقسیم می‌شدند. هر گروه قایقرانی از هفت سرباز تشکیل می‌شد که سه سرباز در هر طرف قایق لاستیکی و یک نفر هم سکان‌دار هدایت قایق بود. آنها هر روز روی ساحل آماده منتظر می‌ماندند تا دستور بگیرند و چندین مایل در موج‌های بسیار سخت پارو بزنند. موج‌های سن دیگو در زمستان به ارتفاع ۲ تا ۳ متر می‌رسیدند و پارو زدن روی آنها به شدت سخت و طاقت فرسا بود.

باید با شمارش سکاندار هماهنگ پارو می‌زدیم تا موج‌ها را در هم می‌شکستیم.

تک تک سربازها باید تلاش می‌کردند و گرنه قایق بر خلاف جهت موج می‌چرخید و به سمت ساحل برمی‌گشتیم.  
همه باید با هم و هماهنگ پارو می‌زدیم.



شما هیچ وقت نمی‌توانید به تنهایی از پس تغییر دنیا بر بیایید و به کمک دیگران نیازمندید. برای رسیدن به مقصد به کمک همکاران یا دوستان و یا حتی غریبه‌ها نیازمندید. پس اگر خواهان تغییر جهان هستید کسی را بیایید که کنار شما پارو بزند.

پس از چند هفته از ۱۵۰ نفر ابتدایی ۴۲ نفر باقی ماند. بنابراین تنها شش قایق هفت نفره داشتیم. من به همراه ۶ سرباز قد بلند بوم و قایق سربازان کوتاه از همه بهتر بودند. قد آنها زیر ۱۷۰ سانتی‌متر بود و به آنها لقب "گروه کوچولو" داده بودیم.

گروه آنها شامل یک آمریکایی سرخ پوست، یک سیاه پوست، یک لهستانی، یک آمریکایی، یک یونانی و یک آمریکایی ایتالیایی و دو جوان از مناطق شمالی ایالات متحده بود.

حرکت و شنای آنها از بقیه سریعتر بود و تندتر هم پارو می‌زدند. مردان گروه‌های دیگر همیشه کفش‌های غواصی کوچولوها را مسخره می‌کردند ولی همیشه انتهای تمرین این گروه کوچولوها بود که به دیگران می‌خند چون همیشه زودتر از بقیه به ساحل می‌رسیدند.

در دوره آموزشی سیل هیچ چیزی جز اراده انسان اهمیت نداشت. نه رنگ پوست، نه قوم، نه نژاد، نه تحصیلات و نه جایگاه اجتماعی و پول هیچ کدام مهم نبود. اگر خواهان تغییر و تحول دنیا هستید افراد را با بزرگی قلبشان بسنجید نه سبزی کفش‌های غواصی آنها.

مربی‌ها چندین بار در هفته یونیفرم‌ها را نیز چک می‌کردند. کلاه‌هایمان باید آهار خورده و صاف می‌شد، یونیفرم‌ها کاملاً اتو کشیده و سگک



کمر بند هم باید براق و بدون هیچ لکی بود. اما اگر تمام این چیزها را هم رعایت می کردیم باز هم کافی نبود چون مربی ها به هر حال چیزی برای ایراد گرفتن پیدا می کردند.

تنیه آنها هم اینگونه بود که باید با لباس نظامی وارد آب می شدیم و در حالی که خیس بودیم روی شن های ساحل غلت می زدیم تا کل بدنمان پر از شن و ماسه می شد. به آن تنیه، تنیه کلوچه شکری می گفتند. هر کس که تبدیل به کلوچه شکری می شد باید کل روز را به همان صورت می ماند. برای خیلی از کارآموزان پذیرش این موضوع بسیار سخت بود که هر چقدر هم تلاش کنند باز هم تشویق نمی شدند، زیرا نمی دانستند هدف این بود که اراده ما را بسنجند نه اینکه یونیفورمان بی عیب باشد. بعضی وقت ها با اینکه آماده بودیم و عملکردمان هم خوب بود، باز هم تبدیل به کلوچه شکری می شدیم. دقیقاً مانند زندگی. زندگی هم همین طور است.

اگر خواهان تغییر دنیا هستید هیچ وقت از کلوچه شکری نترسید و به سمت جلو حرکت کنید.

در آن دوره هر روز با رویدادهای فیزیکی مختلف مورد آزار قرار می گرفتیم. شناها و دوهای طولانی، ساعت ها تمرین های سخت بدنسازی، رد شدن از میدان های موانع....

زیرا مربی ها می خواستند استقامت ما را ارزیابی کنند. در هر رویدادی استانداردهایی وجود داشت مثلاً در یک زمان خاص باید آن تمرین انجام می شد اگر نمی توانستیم استاندارد را رعایت نکنیم، اسممان وارد لیست سیرک می شد.

سیرک دو ساعت تمرین اضافی بعد از تمرینات طاقت فرسا بود. در حالی که کاملاً خسته بودیم و روحمان را از دست داده بودیم باید تمرینات سخت تر دیگری را انجام می دادیم. خیلی ها در آن دوره آموزش را ترک کردند. همه از سیرک وحشت داشتند و نمی خواستند که نامشان وارد لیست سیرک شود.

حتی روز بعد از سیرک هم شرایط سخت تر بود زیرا می دانستیم که سیرک های بیشتری انتظار ما را می کشند.

البته تمام کارآموزان سیرک را تجربه کردند ولی کسانی که آن را تحمل کردند همیشه قوی تر بودند زیرا درد سیرک استقامت درونی و قدرت جسمانی بیشتری به ما می داد.

سراسرنندگانیمان پر است از سیرک. ما در زندگی شکست های سختی را تجربه می کنیم و عذاب می کشیم. گاهی امیدمان را از دست می دهیم و تا عمق وجودمان به چالش کشیده می شویم. ولی اگر خواهان تغییر دنیا هستید هرگز از سیرک نترسید.

تمام کارآموزها می بایست حداقل هفته دو بار از میدان موانع عبور می کردند. مسیر آن میدان از ۲۵ مانع درست شده بود. از جمله یک دیوار سه متری، یک مانع طنابی ۹ متری، سیم خاردار و چیزهای دیگر... ولی مانع طناب نجات از تمام آنها سخت تر بود. زیرا یک سر آن به برجک سه طبقه ای وصل بود و سر دیگر آن ۳۰ متر دورتر از برج بود و خیلی از آن کوتاه تر بود. ما باید از برج بالا می رفتیم و از آن بالا سر طناب را می گرفتیم و از آن آویزان می شدیم و بعد سر می خوردیم و از سمت دیگر آن پایین

می‌آمدیم. رکورد پریدن از آن چندین سال بود که توسط کسی شکسته نشده بود تا اینکه در دوره آموزش ما در سال ۱۹۷۷ یکی از کارآموزها آن را شکست. او با شجاعت از روی طناب آویزان شد و با سر از آن سر خورد. این حرکت نه تنها خطرناک بود بلکه احمقانه هم به نظر می‌رسید. اگر نمی‌توانست از آن رد شود، آسیب جدی می‌دید. اما او موفق شد و رکوردی برابر با نصف رکورد قبلی را از آن خود کرد.

اگر خواهان تغییر جهان هستید با سر از مانع‌ها سر بخورید و پایین بروید. در قسمت آموزش جنگ زمینی ما را به وسیله هواپیما به جزیره سن کلمنت که در ساحل سن دیاگو بود بردند. در آب‌های آن ساحل کوسه سفید وجود داشت. در آن دوره می‌بایست چند شنای طولانی انجام می‌دادیم که یکی از آنها شبانه بود.

قبل از اینکه شنا را شروع کنیم مربی‌ها در مورد کوسه‌هایی که در آن آب‌ها وجود داشتند برایمان حرف زدند و به کارآموزها گفتند که اگر کوسه‌ای دور شما چرخید، حرکت نکنید از خودتان ترس نشان ندهید. اگر کوسه به شما حمله کرد محکم به پوزهاش مشت بزنید و کوسه را از خودتان دور کنید. آنها به سربازها این اطمینان را دادند که تا به حال هیچ کوسه‌ای هیچ سربازی را نخورده است.

در زندگی ما کوسه‌های زیادی وجود دارند که مجبوریم با آنها روبرو شویم.

**اگر خواهان تغییر جهان هستید هرگز از کوسه‌ها فرار نکنید.**

یکی دیگر از ماموریت‌های آب بر علیه دشمن بود. در این تمرین را چندین بار انجام دادیم. در ماموریت حمله به کشتی، دو غواص در قسمت اسکله دشمن وارد آب می‌شدند و پس از اینکه ۴ کیلومتر شنا کردند باید به کمک ابزار عمق سنج و قطب‌نما هدف را شناسایی می‌کردند.

در کل مدت شنا هم نور بسیار کمی زیر آب وجود داشت. وقتی که می‌دانستیم بالای سرمان آب‌های آزاد وجود دارد آرام بودیم ولی وقتی به اسکله دشمن نزدیک می‌شدیم و نور کم می‌شد دچار اضطراب می‌شدیم. بدنه فولادی کشتی جلوی نور ماه و تمام نورهای موجود را می‌گرفت و زیر آب کاملاً تاریک می‌شد.

اما باید زیر کشتی شنا می‌کردیم و تیر ته آن را می‌یافتیم. تاریک‌ترین و عمیق‌ترین قسمت بدن کشتی هدف ما بود. جایی که حتی دیدن دستمان جلوی صورتمان امکان‌پذیر نبود. در آنجا تجهیزات فعال کشتی کرکننده بودند و حتی امکان این وجود داشت که جهت را گم کنیم.

در آن لحظه باید کنترل و خونسردی خود را حفظ می‌کردیم و از تمام مهارت‌های تاکتیکی و قدرت جسمانی و استقامت درونی مان استفاده می‌کردیم.

## اگر خواهان تغییر در دنیا هستید، باید سرسخت‌ترین لحظات زندگیتان بهترین خودتان باشید.

در دوره آموزش، هفته‌ای وجود دارد به نام هفته جهنمی. شش روز بی‌خوابی، آزار و اذیت و شکنجه روحی و جسمی و یک روز بسیار سخت در زمین‌های باتلاقی.

در بین سن‌دیگوو تیچوانا، زمانی که آب‌ها عقب‌نشینی می‌کنند، باتلاق‌هایی ایجاد می‌شوند که گل و لای موجود در آنها به حدی است که هر چیزی را به درون خودشان می‌کشند.

در چهارشنبه هفته جهنمی باید باقی‌بقیه به این باتلاق‌ها نزدیک می‌شدیم و به مدت ۱۵ ساعت در میان گل و لای بسیار سرد و سرمای طاقت فرسا و باد شدید دوام می‌آوردیم. غروب چهارشنبه بود که به تمام اعضای گروه من گفتند از قوانین سرپیچی کرده‌ایم بنابراین باید وارد گل و لای شوید. زمین باتلاقی طوری ما را درون خودش می‌کشید که تا گردن وارد آن می‌شدیم.

مربی‌ها می‌گفتند اگر پنج نفر از شما کناره‌گیری کنند بقیه می‌توانند استراحت کنند. بعضی از سربازها می‌خواستیم تسلیم شویم. هنوز بیش از ۸ ساعت تا طلوع خورشید باقی مانده بود. ۸ ساعتی که باید در سرمای که مغز استخوانمان را می‌سوزاند دوام می‌آوردیم. صدای به هم خوردن دندان‌هایمان را می‌شنیدیم ولی همان موقع وسط ناله‌های سربازان، صدای آواز شنیده شد. آوازی که پر از اراده و انگیزه بود و بعد از آن همه با هم آن

آواز را خواندیم.

این را فهمیدیم که وقتی یک نفر می تواند طاقت بیاورد ما هم می توانیم. مربی ها تهدیدمان می کردند ولی ما ادامه دادیم. مهمترین درسی که من در تمام سفرهایم به نقاط مختلف جهان آموختم، درس امید بود.

امید است که داستان واشنگتن، لینکلن، کینگ، ماندلا و دختر جوان پاکستانی به نام ملاله را به گوش تمام جهان می رساند. با امید دنیا متحول می شود.

### اگر خواهان تغییر و تحول جهان هستید، حتماً زمانی که تا گردن در گل فرو رفته اید، آواز بخوانید.

در آخرین تمرین یگان ویژه، یک زنگ بزرگ برنجی بود که وسط محوطه بود. جایی که تمام کارآموزان می توانستند به خوبی آن را ببینند. هرکس تصمیم داشت که انصراف دهد می باید این زنگ را به صدا در می آورد. اگر کسی زنگ را می زد دیگر مجبور نبود بی خوابی بکشد، در آب های سرد شنا کند، مسیرهای طولانی را برود و تمرینات سخت انجام دهد. اما اگر می خواهی دنیا را متحول کنی، هیچ وقت زنگ ها را به صدا در نیاورید.

شما فقط چند لحظه با فارغ التحصیل شدنتان فاصله دارید. چند لحظه تا شروع سفر زندگی تان و متحول کردن دنیا. و این کار بسیار سختی است!

به خاطر داشته باشید که هر روز را با انجام دادن کامل یک کار درست، شروع کنید و کسی را بیایید که در زندگی کنارتان باشد و به شما کمک کند. به تمام آدم‌ها احترام بگذارید و این را بدانید که زندگی هرگز عادلانه نبوده و نیست و قطعاً شکست‌های زیادی را تجربه خواهید کرد. اما همیشه ریسک کنید و درسخت‌ترین شرایط زندگیتان هم تلاش کنید. در برابر آدم‌های زورگو سر خم نکنید و بایستید، دست ضعیف‌ترها را بگیرید و هرگز، هرگز، هرگز تسلیم نشوید. شک نکنید اگر این کارها را انجام دهید، نسل بعدی شما و نسل‌های بعدی آنان در دنیای بهتری زندگی خواهند کرد. پس کاری که امروز و همین لحظه و اینجا شروع شده، دنیا را متحول خواهد کرد.

از شما سپاسگزارم  
خداوند یار و یاورتان باشد.