

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، آقای، چاپ اول ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری	:	۷۰ صفحه رقی
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۴۸۰۶-۵۷-۴
فهرست نویسی	:	فیا
رده بندی کنگره	:	BJ ۱۵۸۹
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
کتابشناسی ملی	:	۹۸۰۹۴۴۷



موسسه انتشارات آقای

تختخوابت را مرتب کن

نویسنده : ویلیام اچ. مک ریون

مترجم: مبینا فارابی

ناشر: نشر آقای

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 آقای

09124758603 تماس: www.Aghaepub.com

فهرست

- فصل اول: روز خود را با انجام دادن یک کار شروع کنید. ۷
- فصل دوم: همه کارها را نمی توان تنهایی انجام داد. ۱۲
- فصل سوم: مهم ترین چیز وسعت قلب شماست. ۱۷
- فصل چهارم: زندگی عادلانه نیست، راه خود را ادامه دهید. ۲۳
- فصل پنجم: شکست شما را قوی تر می کند. ۲۷
- فصل ششم: باید جسارت زیادی داشته باشید. ۳۵
- فصل هفتم: مقابل زورگوها باشید. ۳۹
- فصل هشتم: در موقعیت درست قرار بگیرید. ۴۳
- فصل نهم: به دیگران امید بدهید. ۴۸
- فصل دهم: هرگز تسلیم نشوید. ۵۴
- سخنرانی جشن فارغ التحصیلی در دانشگاه تگزاس ۵۹

مقدمه

در هفدهم می سال ۲۰۱۴ در جشن فارغ التحصیلی دانشجویان دانشگاه تگزاس که در آستین برگزار می شد، افتخار سخنرانی داشتم. با وجود اینکه خودم از این دانشگاه فارغ التحصیل شده بودم، اما گمان می کردم یک ژنرال بازنشسته، که تمام زندگی حرفه‌ای اش 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 ذوق زده 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 تخت‌خوابشان 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 می کند. هر فصل دارای یک متن کوتاه است که درس‌هایی که من در زندگی حرفه‌ای‌ام آموختم را بیان می کند و همچنین یک داستان کوتاه هم دارد که در مورد افرادی می باشد که با شرافت و شجاعت و نظمشان الهام بخش من بودند. آرزو می کنم این کتاب برایتان مفید واقع شود و از خواندن آن لذت ببرید.

درباره نویسنده

بازنشسته نیروی دریایی آمریکای 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 پر از مانع عبور می‌دادند.

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



خبردار ایستادم و پاشنه‌هایم را جفت کردم. در همان حال ناوبان 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 سن‌دیگو ما را گرم می‌کرد و یک پتوی دیگر هم آنجا تا شده قرار داشت و یک بالش که تمام آنها طبق مقررات و استانداردها چیده شده بودند. اگر من آنها را رعایت نکرده بودم، مجبور بودم سینه خیز 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 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 می‌خواهیدم. 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 تخت‌خواب 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 هم‌رزمانم باشم.

وقتی حالم 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 جراحت 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 می کردم.

اوایل مجبور بودم در یک کیسه خواب بخوابم، ولی همچنان هر روز صبح، کیسه خواب را جمع می کردم و بالش را در آن قرار می دادم و این گونه روزم را با انجام دادن یک کار درست شروع می کردم.

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

یک روز می خواستم 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 مچاله شده روی تخت افتاده بود.

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

این را فهمیدم که آمریکاییهایی که در دریا مستقر هستند، خودشان با رغبت و علاقه قلبی وارد این عرصه شده اند و برای دفاع از سرزمینشان حاضرند هر گونه فداکاری را انجام دهند.

گاهی کارهای بسیار کوچکی به نتایج بسیار بزرگی ختم می شوند و شما می توانید با انجام دادن آن کار نتایج آن را در زندگی خودتان مشاهده کنید. سربازها در جنگ می میرند و خانواده هایشان عزادار می شوند 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

می آورد می بایست محبت و خوبی دیگران را جبران می کرد.

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

زندگی هم همین طور است. بدون اینکه دیگران به ما کمک کنند، نمی توانیم 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. یک روز در حال پریدن با چتر نجات بودم که اتفاق خیلی بدی برایم افتاد.

داشتم با هواپیمای سی ۱۳۰ هرکولس، در ارتفاع ۱۲۰۰۰ پایی پرواز می کردم تا با چتر نجات بپریم. منظره زیبایی از کالیفرنیا از آن بالا پیدا بود. اقیانوس آرام، بی تلاطم بود و ابری هم در آسمان دیده نمی شد. 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 در آمدم. وقتی به ارتفاع سنج نگاه کردم فهمیدم در حال چرخیدن نیستم. درست ۲۰ ثانیه بعد به ارتفاع کشتی 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 پشتی اش باز شد. من سریع دست‌هایم



را به کنار بردم و سعی کردم از چتری که داشت باز می‌شد، فاصله بگیرم اما نشد. چتر نجات او با سرعت شیبه 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. نمی‌دانستم فاصله‌ام تا زمین چقدر است؟ چون نمی‌توانستم 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 می‌کردم بندها را از پایم باز کنم و در همان حال به زمین نزدیک می‌شدم. 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 می‌کرد به یک پایم و طناب چتر فرعی به پای دیگرم وصل شده بود. چتر کوچک در حال باز شدن بود و داشت من را بلند می‌کرد. 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 تنه‌ام را تحت تاثیر خودشان قرار داده بودند. ماهیچه‌های کوچک لگنم از مفصل جدا شدند و از درد نعره زدم. تمام بدنم به شدت درد می‌کرد. حتی بازوها و کل پاهایم از درد تیر می‌کشیدند. با تمام وجودم مرگ را احساس می‌کردم و هر لحظه دردم شدیدتر می‌شد.

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 می‌شد. 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 موعد 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. دریا سالار 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.