

ΟΥΙΛΙΑΜ Χ. ΜΑΚΡΕΪΒΕΝ

ΣΤΡΩΣΕ
ΤΟ
ΚΡΕΒΑΤΙ
ΣΟΥ

No 1 *New York Times* best seller

ΜΙΚΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ
ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΝ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ...
ΙΣΩΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: MAKE YOUR BED
Από τις Εκδόσεις Grand Central Publishing, Νέα Υόρκη 2017
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Στρώσε το κρεβάτι σου**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: William H. McRaven
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Τέσυ Μπαίλα
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Έλλη Κυργιοπούλου
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Brian Lemus
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μερσίνα Λαδοπούλου
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

© William H. McRaven, 2017
© Εξωφύλλου: Hachette Book Group, Inc.
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2019

Πρώτη έκδοση: Ιανουάριος 2019

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-2892-5
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-2893-2

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Έδρα: Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800 · fax: 2102819550 · e-mail: info@psychogios.gr
www.psychogios.gr · <http://blog.psychogios.gr>

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head Office: 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Tel.: 2102804800 · fax: 2102819550 · e-mail: info@psychogios.gr
www.psychogios.gr · <http://blog.psychogios.gr>

ΟΥΙΛΙΑΜ Χ. ΜΑΚΡΕΪΒΕΝ

ΣΤΡΩΣΕ
ΤΟ
ΚΡΕΒΑΤΙ
ΣΟΥ

ΜΙΚΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ
ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΝ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ...
ΙΣΩΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Μετάφραση: Τέσου Μπάιλα



Στα τρία παιδιά μου: τον Μπιλ, τον Τζον και την Κέλι. Κα-
νένας πατέρας δε θα μπορούσε να είναι πιο υπερήφανος
για τα παιδιά του απ' ό,τι εγώ για εσάς. Κάθε στιγμή στη
ζωή μου έγινε καλύτερη επειδή εσείς είστε στον κόσμο
μου. Και στη γυναίκα μου, την Τζορτζιάν, την καλύτερη φί-
λη μου, που έκανε δυνατά όλα τα όνειρά μου. Πού θα βρι-
σκόμουν χωρίς εσένα;

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Ξεκίνα την ημέρα σου εκπληρώνοντας μια υποχρέωση.....	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Μόνος σου δεν μπορείς να τα καταφέρεις.....	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Μετράει μόνο το μέγεθος της καρδιάς σου.....	33
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Η ζωή δεν είναι δίκαιη – συνέχισε να προσπαθείς!.....	45
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Η αποτυχία μπορεί να σε κάνει πιο δυνατό.....	53
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Πρέπει να είσαι πολύ τολμηρός.....	65
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Όρθωσε το ανάστημά σου στους ψευτοπαλικαράδες.....	75
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: Στάσου στο ύψος των περιστάσεων	83
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: Δώσε ελπίδα στους ανθρώπους.....	93
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: Ποτέ μην τα παρατάς.....	105
Η ομιλία στο Πανεπιστήμιο του Τέξας.....	115

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στις 17 Μαΐου 2014 είχα την τιμή να είμαι ομιλητής στην τελετή αποφοίτησης του Πανεπιστημίου του Τέξας στο Όστιν. Αν και το Πανεπιστήμιο ήταν αυτό από το οποίο είχα αποφοιτήσει κι εγώ, ανησυχούσα αν ένας αξιωματικός του στρατού, η καριέρα του οποίου είχε καθοριστεί από τον πόλεμο, θα έβρισκε ένα ένθερμο κοινό ανάμεσα στους φοιτητές. Προς μεγάλη μου έκπληξη, όμως, η τάξη αποφοίτησης αγκάλιασε την ομιλία. Τα δέκα μαθήματα που πήρα από την εκπαίδευση στις Ειδικές Δυνάμεις του Ναυτικού, τα οποία αποτέλεσαν τη βάση των παρατηρήσεών μου, φάνηκε ότι είχαν απήχηση σε όλους. Ήταν απλά μαθήματα τα οποία σχετιζόνταν με τον τρόπο που ξεπερνά κανείς τις δοκιμασίες της εκπαίδευσης, μα ήταν εξίσου σημαντικά στην αντιμετώπιση των προκλήσεων της ζωής – ανεξάρτητα από το ποιος είσαι.

Τα τελευταία τρία χρόνια, πολλές φορές με σταμάτησαν φοβεροί τύποι στον δρόμο και μου είπαν τις δικές τους ιστορίες. Πώς δεν υποχώρησαν μπροστά στους καρχαρίες, πώς κατάφεραν να παραμείνουν στην εκπαίδευση ή πώς το στρώσιμο του κρεβατιού τους κάθε πρωί τούς βοήθησε σε δύσκολες στιγμές. Όλοι ήθελαν να μάθουν περισσότερα για τον τρόπο με τον οποίο τα δέκα αυτά μαθήματα διαμόρφωσαν τη ζωή μου και για τους ανθρώπους εκείνους που υπήρξαν έμπνευση για εμένα στη διάρκεια της καριέρας μου. Το μικρό αυτό βιβλίο είναι μια προσπάθεια να το κάνω αυτό. Κάθε κεφάλαιο παρουσιάζει με λίγα λόγια τα μαθήματα που πήρα και επίσης προσθέτει μια μικρή ιστορία για μερικούς από τους ανθρώπους που με ενέπνευσαν με την πειθαρχία τους, την επιμονή, την εντιμότητα και το θάρρος τους. Ελπίζω να απολαύσετε το βιβλίο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Ξεκίνα την ημέρα σου
εκπληρώνοντας μια υποχρέωση

Αν θέλεις να αλλάξεις τον κόσμο...
Ξεκίνα με το στρώσιμο του κρεβατιού σου.



Ο στρατώνας για τη βασική εκπαίδευση των Ομάδων Ειδικών Αποστολών του Αμερικάνικου Πολεμικού Ναυτικού (ΟΕΑ)* είναι ένα συνηθισμένο κτίριο, το οποίο βρίσκεται στην παραλία Κορονάντο στην Καλιφόρνια, ακριβώς εκατό γιάρδες** από τον Ειρηνικό Ωκεανό. Δεν υπάρχει κλιματισμός στο κτίριο, και τη νύχτα, όταν τα παράθυρα είναι ανοιχτά, μπορεί να ακούσει κανείς τη θάλασσα να φουσκώνει και το κύμα να σφυροκοπά την άμμο.

Οι θάλαμοι στο στρατόπεδο είναι σπαρτιατικοί. Στον θάλαμο των αξιωματικών, όπου κοιμόμουν μαζί με άλλους τρεις συμμαθητές, υπήρχαν τέσσερα κρεβάτια, ένα ντουλάπι για να κρεμάμε τις στολές και τίποτε άλλο. Εκείνα τα πρωινά που έμενα στο στρατόπεδο γλιστρούσα από τη ναυτική κουκέτα μου και άρχιζα αμέσως το στρώσιμο του κρεβατιού μου. Ήταν η πρώτη υποχρέωση της ημέρας. Μιας ημέρας που ήξε-

* Πρόκειται για τις Ομάδες Ειδικών Αποστολών, γνωστές ως SEAL. (Sea Air Land) (Σ.τ.Μ.)

** Περίπου 90 μέτρα. (Σ.τ.Μ.)

ρα ότι θα ήταν γεμάτη επιθεωρήσεις στολών, πολύωρη κολύμβηση, ακόμη περισσότερο τρέξιμο, στίβο μάχης και συνεχείς πιέσεις από τους εκπαιδευτές της ΟΕΑ.

«Προσοχή!» φώναξε ο αρχηγός της τάξης, όταν ο εκπαιδευτής μπήκε στο δωμάτιο. Όπως ήμουν στην άκρη του κρεβατιού, στάθηκα σε στάση προσοχής, καθώς ένας αρχικελευστής με πλησίασε. Ο εκπαιδευτής, αυστηρός και ανέκφραστος, ξεκίνησε την επιθεώρηση ελέγχοντας το κολλάρισμα στο πράσινο καπέλο μου, για να σιγουρευτεί ότι το οκτάγωνο τζόκεϊ ήταν σκληρό και σωστά τεντωμένο. Με κοίταξε από πάνω ως κάτω, εξετάζοντας κάθε ίντσα της στολής μου. Ήταν οι πτυχές στην μπλούζα και στο παντελόνι μου ευθυγραμμισμένες; Άστραφτε ο ορείχαλκος στη ζώνη μου; Ήταν οι μπότες μου γυαλισμένες αρκετά ώστε να μπορεί να καθαρευριστεί σε αυτές; Ικανοποιημένος που είχα ανταποκριθεί στις υψηλές προδιαγραφές ενός εκπαιδευόμενου της ΟΕΑ, κινήθηκε προς το κρεβάτι για να το επιθεωρήσει.

Το κρεβάτι ήταν απλό όπως και ο θάλαμος, τίποτα περισσότερο από έναν ατσάλινο σκελετό και ένα μονό στρώμα. Ένα κατωσέντονο κάλυπτε το στρώμα κι ένα άλλο σεντόνι ήταν στρωμένο από πάνω. Μια γκρίζα μάλλινη κουβέρτα, τεντωμένη, με τις άκρες πιασμένες σφικτά κάτω από το στρώμα, παρείχε ζεστασιά τα δροσερά απογεύματα του Σαν Ντιέγκο.

Μια δεύτερη κουβέρτα ήταν καλά διπλωμένη σε ορθογώνιο σχήμα στο κάτω μέρος του κρεβατιού. Ένα μόνο μαξιλά-

ρι, κατασκευασμένο από τον Φάρο Τυφλών, ήταν τοποθετημένο στο κέντρο του επάνω μέρους του κρεβατιού και σχημάτιζε γωνία ενενήντα μοιρών με την κουβέρτα στο κάτω μέρος. Αυτό ήταν το πρότυπο. Οποιαδήποτε απόκλιση από αυτή την αυστηρή απαίτηση θα ήταν αιτία για μένα να «χτυπήσω το κύμα» και έπειτα να κυλιστώ στην παραλία μέχρι να είμαι από την κορυφή ως τα νύχια καλυμμένος με υγρή άμμο – κάτι που ονομάζαμε «ζαχαρωμένο μπισκότο».

Όπως στεκόμουν ακίνητος, έβλεπα τον εκπαιδευτή με την άκρη του ματιού μου. Κοιτούσε βαριεστημένα το κρεβάτι μου. Γέρνοντας από πάνω έλεγξε το δίπλωμα του σεντονιού στις γωνίες και έπειτα επιθεώρησε την κουβέρτα και το μαξιλάρι για να σιγουρευτεί ότι ήταν σωστά ευθυγραμμισμένα. Στη συνέχεια, έβαλε το χέρι στην τσέπη του, έβγαλε ένα νόμισμα των είκοσι πέντε σεντς και το πέταξε στον αέρα πολλές φορές για να βεβαιωθεί πως ήξερα ότι θα έκανε τον τελικό έλεγχο του κρεβατιού. Με μια ακόμα περιστροφή το νόμισμα σηκώθηκε ψηλά στον αέρα και προσγειώθηκε στο στρώμα. Πήδηξε μερικές ίντσες από το κρεβάτι, αρκετά ψηλά ώστε ο εκπαιδευτής να το πιάσει.

Αφού πέρασε από μπροστά μου για να με αντικρίσει, ο εκπαιδευτής με κοίταξε στα μάτια και συγκατένευσε. Δεν είπε λέξη. Το σωστό στρώσιμο του κρεβατιού μου δε θα γινόταν μια ευκαιρία για έπαινο. Ήταν αναμενόμενο εκ μέρους μου. Ήταν η πρώτη υποχρέωση της ημέρας, και ήταν σημα-

ντικό να την κάνω σωστά. Αποδείκνυε τη πειθαρχία μου. Έδειχνε ότι πρόσεχα τη λεπτομέρεια, και στο τέλος της ημέρας ήταν μια υπενθύμιση ότι είχα κάνει κάτι καλά, κάτι για το οποίο μπορούσα να είμαι περήφανος, ανεξάρτητα από το πόσο μικρή ήταν αυτή η υποχρέωση.

Σε ολόκληρη τη θητεία μου στο Πολεμικό Ναυτικό, το στρώσιμο του κρεβατιού μου ήταν μια σταθερά στην οποία μπορούσα να βασίζομαι καθημερινά. Ως νέος σημαιοφόρος της ΟΕΑ βρισκόμουν στο πλοίο Γκρέιμπακ, ένα ειδικό υποβρύχιο επιχειρήσεων και κοιμόμουν στο θεραπευτήριο, όπου τα κρεβάτια ήταν στοιβαγμένα το ένα πάνω στο άλλο. Ο ευέξαπτος γιατρός που διοικούσε το θεραπευτήριο επέμενε να φτιάχνω την κλίνη μου κάθε πρωί. Συχνά επεσήμαινε πως αν τα κρεβάτια δεν ήταν στρωμένα και ο θάλαμος καθαρός, δεν ήταν δυνατόν οι ναύτες να περιμένουν την καλύτερη ιατρική περίθαλψη. Όπως διαπίστωσα αργότερα, αυτή η αίσθηση καθαριότητας και τάξης ίσχυε σε κάθε πτυχή της στρατιωτικής ζωής.

Τριάντα χρόνια αργότερα, οι Δίδυμοι Πύργοι κατέρρευσαν στη Νέα Υόρκη. Το Πεντάγωνο χτυπήθηκε, και γενναίοι Αμερικανοί πέθαναν μέσα σε ένα αεροπλάνο πάνω από την Πενσυλβανία.

Την εποχή των επιθέσεων, βρισκόμουν σε ανάρρωση στο σπίτι μου, ύστερα από ένα σοβαρό ατύχημα με αλεξίπτωτο. Ένα κρεβάτι νοσοκομείου είχε μεταφερθεί στο δωμάτιό μου

και περνούσα το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας ξαπλωμένος ανάσκελα προσπαθώντας να ανακάμψω. Περισσότερο από οτιδήποτε άλλο ήθελα να σηκωθώ από αυτό το κρεβάτι. Όπως κάθε μέλος των ΟΕΑ, λαχταρούσα να είμαι με τους συντρόφους μου πολεμιστές στη μάχη.

Όταν επιτέλους ήμουν αρκετά καλά ώστε να σηκωθώ χωρίς βοήθεια από το κρεβάτι, το πρώτο πράγμα που έκανα ήταν να τραβήξω σφιχτά τα σεντόνια, να τοποθετήσω σωστά το μαξιλάρι και να σιγουρευτώ ότι έδειχνε ευπαρουσίαστο σε όλους όσοι θα έμπαιναν στο σπίτι μου. Αυτός ήταν ο δικός μου τρόπος να δείξω ότι είχα ξεπεράσει τον τραυματισμό μου και θα συνέχιζα τη ζωή μου.

Τέσσερις εβδομάδες μετά την 11η Σεπτεμβρίου, μεταφέρθηκα στον Λευκό Οίκο, όπου πέρασα τα επόμενα δύο χρόνια στο νεοσυσταθέν Γραφείο Καταπολέμησης της Τρομοκρατίας. Τον Οκτώβριο του 2003 βρισκόμουν στο Ιράκ, στο αυτοσχέδιο αρχηγείο μας στο αεροδρόμιο της Βαγδάτης. Τους πρώτους μήνες κοιμόμασταν σε ράντζα. Παρ' όλα αυτά ξυπνούσα κάθε πρωί, τύλιγα τον υπνόσακό μου, τοποθετούσα το μαξιλάρι στο επάνω μέρος του ράντζου και ετοιμαζόμουν για την ημέρα.

Τον Δεκέμβριο του 2013 οι αμερικανικές δυνάμεις συνέλαβαν τον Σαντάμ Χουσεϊν. Παρέμεινε αιχμάλωτος για τριάντα ημέρες στο αρχηγείο μας, κατά τη διάρκεια των οποίων τον κρατούσαμε σε έναν μικρό χώρο. Κοιμόταν κι εκείνος σε

ένα ράντζο, αλλά είχε την πολυτέλεια των σεντονιών και μιας κουβέρτας. Μία φορά την ημέρα επισκεπτόμουν τον Σαντάμ για να σιγουρευτώ ότι οι στρατιώτες μου τον φρόντιζαν σωστά. Παρατήρησα λοιπόν, γεγονός αστείο, ότι ο Σαντάμ δεν έστρωνε το κρεβάτι του. Τα σκεπάσματα ήταν πάντα τσαλακωμένα στο κάτω μέρος του ράντζου του και σπάνια έδειχνε την επιθυμία να τα τακτοποιήσει.

Κατά τη διάρκεια των επόμενων δέκα ετών είχα την τιμή να συνεργαστώ με μερικούς από τους καλύτερους άντρες και γυναίκες αυτού του έθνους – από στρατιώτες έως στρατηγούς, από νεοσύλλεκτους ναύτες έως ναυάρχους, από δακτυλογράφους μέχρι πρεσβευτές. Οι Αμερικανοί που αναπτύχθηκαν υπερπόντια για να υποστηρίξουν την πολεμική προσπάθεια ήρθαν πρόθυμα, θυσιάζοντας πολλά για να προστατεύσουν αυτό το μεγάλο έθνος.

Όλοι κατάλαβαν ότι η ζωή είναι σκληρή και μερικές φορές δεν μπορείς να κάνεις πολλά ώστε να επηρεάσεις την έκβαση της ημέρας. Στη μάχη οι στρατιώτες σκοτώνονται, οι οικογένειες πενθούν, οι μέρες είναι ατέλειωτες και γεμάτες αγχωτικές στιγμές. Αναζητάς κάτι που θα σε παρηγορήσει, που θα σου δώσει το κίνητρο να ξεκινήσεις την ημέρα σου, που μπορεί να σου δώσει ένα αίσθημα υπερηφάνειας σ' έναν συχνά άσχημο κόσμο. Αλλά δεν πρόκειται μόνο για τη μάχη. Η καθημερινότητα χρειάζεται την ίδια αίσθηση οργάνωσης. Τίποτα δεν μπορεί να αντικαταστήσει τη δύναμη και την παρη-

γοριά που μπορεί να δώσει σε κάποιον η πίστη, όμως, μερικές φορές, μια απλή πράξη, όπως είναι το στρώσιμο του κρεβατιού, είναι ικανή να σου δώσει το κουράγιο που χρειάζεσαι για να αρχίσεις την ημέρα σου και να σου παρέχει την ικανοποίηση για να την τελειώσεις σωστά.

Αν θέλεις να αλλάξεις τη ζωή σου και ίσως τον κόσμο, ξεκίνα με το στρώσιμο του κρεβατιού σου.



Αν θέλετε να αλλάξετε τον κόσμο,
Ξεκινήστε στρώνοντας το κρεβάτι σας.

Αν στρώνετε το κρεβάτι σας κάθε πρωί, θα έχετε ολοκληρώσει την πρώτη «δοκιμασία» της ημέρας. Αυτό θα σας δώσει μια μικρή αίσθηση υπερηφάνειας και θα σας ενθαρρύνει να ολοκληρώσετε την επόμενη δουλειά, κι έπειτα κι άλλη, κι άλλη. Μέχρι το τέλος της ημέρας αυτή η μία ολοκληρωμένη δουλειά θα έχει μετατραπεί σε πολλές δουλειές που ολοκληρώθηκαν. Το στρώσιμο του κρεβατιού θα ενισχύσει το γεγονός ότι μικρά πράγματα στη ζωή έχουν σημασία. Αν δεν μπορείτε να κάνετε τα μικρά πράγματα σωστά, δε θα κάνετε ποτέ και τα μεγάλα.

ΒΑΣΙΣΜΕΝΟ ΣΤΟΝ ΣΥΓΚΛΟΝΙΣΤΙΚΟ ΛΟΓΟ
ΤΟΥ ΝΑΥΑΡΧΟΥ ΟΥΙΛΙΑΜ ΜΑΚΡΕΪΒΕΝ ΓΙΑ ΤΟΥΣ
ΑΠΟΦΟΙΤΟΥΣ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΤΟΥ ΤΕΞΑΣ,
Ο ΟΠΟΙΟΣ ΕΧΕΙ 14.000.000 VIEWS ΣΤΟ YOUTUBE.



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**
www.psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 20816

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η