

howto

INTERNATIONAL BESTSELLER



เก็บที่นอน ก่อนออกไปเปลี่ยนโลก

เรื่องเล็กน้อยที่ไม่คาดคิด อาจพลิกชีวิตได้อย่างไม่น่าเชื่อ

William H. McRaven เขียน
บุชนากู เนตรประเสริฐศรี แปล

howto

MAKE YOUR BED

เก็บที่นอน
ก่อนออกไปเปลี่ยนโลก

พลเรือเอก วิลเลียม เอช. แม็คเรเวน

เขียน

นุชนาฏ เนตรประเสริฐศรี

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



เก็บทีนอนก่อนออกไปเปลี่ยนโลก

Make Your Bed

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  **Amarin How-To**

Copyright © 2017 by William H. McRaven

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing,

a division of Hachette Book Group, Inc., New York, New York, USA.

All rights reserved.

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์

และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-7413-1

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เทศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรตภักดิ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อนุชา จิระอร

บรรณาธิการ วิษฐา กาลามเกษตร • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เขยกลั่น

ศิลปกรรมปก สิริพงษ์ กิจวัตร • ออกแบบรูปเล่ม เกติพิบูล โหมตตาด, จิรณีย์ คำจันทร์

พิสูจน์อักษร ปุณยวิษณุ พันธุ์แก้ว

คำนิยม

สืบทอดเรียนแห่งชีวิตที่พลเรือเอก วิลเลียม เอช. แม็คเรเวน
สรุปไว้ในหนังสือเล่มเล็กๆ เล่มนี้ ทรงคุณค่าและจำเป็นต่อการ
ดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกคนซึ่งกำลังอยู่ในยุคของการเปลี่ยนผ่าน
ทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี คุณจะได้อรรถาธิบายในการ
ปรับชีวิตให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนไปจากเดิม

ขอบคุณผู้แปล นุชนาฏ เนตรประเสริฐศรี ที่ได้
ถอดความต้นฉบับออกมาเป็นภาษาไทยที่ลื่นไหลเข้าใจง่าย
ขอบคุณอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน) ที่นำ
หนังสือดีๆ เปี่ยมด้วยคุณค่า อ่านแล้วเกิดพลังและแรงบันดาลใจ
มาสู่สายตาท่านผู้อ่านอีกเล่มหนึ่ง

พล.ร.ท.อุดมพร สมพงษ์

อดีตผู้บัญชาการ หน่วยทำลายได้น้ำจืด

(Royal Thai Navy Seal)

อดีตรองผู้บัญชาการหน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน

ผู้เขียน ฮูย่า! ใจสู้ทุกกบ

คำนำสำนักพิมพ์

คุณเคยผ่านวันเวลาเหล่านี้บ้างไหม...

วันที่ภาระหน้าที่ถาโถมมาจนไม่รู้จะเริ่มอย่างไรก่อน
วันที่ยิ่งทำดี ชีวิตยิ่งมีแต่ยุ่งยาก วันที่คนอื่น ๆ มองว่าคุณ
ไม่คู่ควรกับผืนยิ่งใหญ่ของคุณ วันที่เหมือนต้องพิสูจน์ตัวเอง
ซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนเริ่มกังขาในตัวเอง วันที่เหนื่อยและล้าจน
อยากจะถอดใจ

ไม่ว่าจะวางตัวเองไว้ ณ จุดไหนบนมาตรวัดความสำเร็จส่วนตัว เชื่อว่าเราทุกคนต่างมีวันยากๆ เหล่านี้ หนังสือเล่มน้อยนี้ ที่เรียกร้องให้คุณจงใช้พลังของสิ่งเล็กๆ ที่แสนเรียบง่าย จะเรียกคืนศรัทธาในตัวคุณเอง จะมอบพลังอันน่าทึ่งให้คุณก้าวเดินต่อไปได้ในวันเวลาเช่นนั้น กลับมาเชื่อมั่นอย่างไว้ความกังขาอีกครั้งว่า คุณจะไปถึงจุดหมายจริงๆ และอาจไปไกลเกินกว่านั้นด้วยซ้ำ

และถ้าคุณสงสัยอยู่ละก็ นั่นละเหตุผลที่หนังสือเล่ม
เล็กๆ ที่พูดเรื่องเล็กๆ ใดๆ ไม่สลักสำคัญอย่างการ “เก็บทีนอน”
โด่งดังจนขายดียาวนานทั่วโลก และยังได้รับการยกย่องจาก
สื่อชั้นนำมากมายว่า ยอดเยี่ยมและทรงพลัง

ขอจงให้โอกาสหนังสือเล่มน้อยนี้ทำงานสำคัญของมัน
เพื่อคุณเถิด ไมแนคุณอาจพบเหมือนเราด้วยว่า นี่คือนหนังสือ
แห่งชีวิต ที่ทั้งนุ่มนวลและกร้าวแกร่งที่สุดเล่มหนึ่งในหลาย
ทศวรรษที่ผ่านมา

howto

สารบัญ

บทนำ 1



บทที่หนึ่ง : เริ่มต้นวันด้วยภารกิจที่เสร็จสมบูรณ์ 3



บทที่สอง : ทำคนเดียวไม่สำเร็จ 13



บทที่สาม : ขนาดหัวใจเท่านั้นที่สำคัญ 25



บทที่สี่ : ชีวิตไม่ยุติธรรมหรอก - พยายามต่อไป! 37



บทที่ห้า : ความล้มเหลวทำให้คุณแกร่งขึ้น 47



บทที่หก : ต้องกล้าเสี่ยงให้มาก 61



บทที่เจ็ด : ยืนต้านอำนาจ 71



บทที่แปด : พร้อมทุกโอกาส 79



บทที่เก้า : มอบความหวังให้ผู้คน 89



บทที่สิบ : อย่าได้ล้มเลิกเป็นอันขาด! 101

สุนทรพจน์

ในพิธีมอบปริญญาบัตร มหาวิทยาลัยทักษิณ 113

คำขอบคุณ 136

เกี่ยวกับผู้เขียน 137

บทนำ

เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2014 ผมได้รับเกียรติให้กล่าวสุนทรพจน์วันมอบปริญญาบัตรประจำปีของบัณฑิตมหาวิทยาลัยเท็กซัสที่ออสติน แม้เคยร่ำเรียนในมหาวิทยาลัยแห่งนี้มาก่อน แต่ผมก็วัน ๆ ว่านักศึกษามหาวิทยาลัยอาจไม่ยากฟังนายทหารที่งานก็จำกัดวงอยู่แค่กับสงคราม แต่แล้วผมก็ต้องประหลาดใจยิ่งนักที่เหล่าบัณฑิตต่างตั้งใจฟังสุนทรพจน์ครั้งนั้น ดูเหมือนบทเรียนลับข้อที่ผมได้รับการถูกฝึกในหลักสูตรหน่วยบัญชาการสงครามพิเศษทางเรือ (Navy SEAL) ซึ่งผมใช้เป็นฐานในการพูดครั้งนั้นจะชวนให้คนทั่วไปสนใจด้วยแม้เป็นบทเรียนเรียบง่ายว่าด้วยการเอาชนะความยากลำบากในการฝึกหลักสูตรรบพิเศษ ทว่าบทเรียนทั้งสิบข้อนี้ก็สำคัญต่อการรับมือกับปัญหาท้าทายของชีวิตไม่แพ้กัน ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร ตลอดสามปีมานี้มีคนหยุดพักหายใจแล้วบอกเล่าเรื่องราวของตัวเองให้ผมฟังมากมาย เล่าเรื่องที่เขาไม่ขาด

คร่ำมฉลามร้าย เรื่องที่เขาไม่ยอมสันระพัง หรือเล่าว่าการเก็บทีนนอนในทุกๆ เข้าช่วยให้เขาฝ่าฟันช่วงเวลาอันโหดร้ายมาได้ยังไง ทุกคนต่างอยากรู้มากขึ้นว่า บทเรียนสิบข้อนั้นหล่อหลอมชีวิตผมอย่างไรบ้าง รวมถึงอยากรู้เกี่ยวกับผู้คนซึ่งเป็นแรงบันดาลใจให้ผมระหว่างประกอบอาชีพมากขึ้นด้วยหนังสือเล่มน้อยนี้คือความพยายามเพิ่มขยายตามคำเรียกร้องนั้น แต่ละบทแทรกเสริมบริบทเล็กๆ น้อยๆ ของบทเรียนแต่ละข้อพร้อมเพิ่มเติมเรื่องราวสั้นๆ เกี่ยวกับผู้คนซึ่งบันดาลใจผมด้วยวินัย ความเพียร เกียรติยศ และความกล้าหาญของเขาหวังว่าคุณจะเพลิดเพลินกับหนังสือเล่มนี้นะครับ!

บทที่หนึ่ง

เริ่มต้นวัน
ด้วยภารกิจที่เสร็จสมบูรณ์

ถ้าคุณอยากเปลี่ยนโลก...

จงเริ่มต้นด้วยการเก็บที่นอน



ค้ายทหารซึ่งใช้ฝึกหลักสูตรซีลเบื้องต้นเป็นอาคารสามชั้น
แบบธรรมดา ตั้งอยู่ที่ชายหาดบนเกาะโคโรนาโด รัฐ
แคลิฟอร์เนีย ห่างจากมหาสมุทรแปซิฟิกเพียงหนึ่งร้อยหลา
ในตัวอาคารไม่มีเครื่องปรับอากาศ เปิดหน้าต่างนอนตอนกลางคืน
จะได้ยินเสียงคลื่นม้วนตัวซัดสาดหาดทราย

ห้องพักในค่ายนั้นเรียบง่าย ภายในห้องนายทหารซึ่ง
ผมนอนรวมกับเพื่อนร่วมรุ่นอีกสามคนมีเพียงเตียงนอนสี่หลัง
กับตู้หนึ่งใบไว้แขวนเครื่องแบบ นอกนั้นไม่มีอะไรอีกเลย ช่วงที่
พักอยู่ในค่าย ตื่นเข้ามาผมจะรีบลุกจาก “เตียง” ที่กองทัพบก
จัดให้แล้วลงมือเก็บที่นอนทันที งานนี้เป็นภารกิจแรกสุดของวัน
ซึ่งผมรู้ว่าทั้งวันจะอัดแน่นด้วยการตรวจเครื่องแบบ ว่ายน้ำ
ระยะไกล วิ่งทางไกลมาก การฝึกฝ่าเครื่องกีดขวาง และการ
ชู่เชิญไม่หยุดหย่อนจากครูฝึกหลักสูตรซีล

“ทั้งหมดตรง!” เรือโท แดเนียล สจวร์ต ซึ่งเป็นหัวหน้าชั้น ร้องสั่งเมื่อครูฝึกเข้ามาในห้อง ผมตอบเท้าเข้าหากันแล้วยืนตรงอยู่ที่ปลายเตียงขณะที่เจ้าหน้าที่ทหารเรือคนหนึ่งตรงมายังเตียงผม ครูฝึกมาดเข้มหน้าหนึ่งเฉยเริ่มตรวจด้วยการเช็กความแน่นของหมวกเครื่องแบบสีเขียวของผมให้แน่ใจว่าตรง “กลีบหมวก” แปดด้านนั้นเรียบร้อยได้รูป เขากวาดสายตาไล่ตั้งแต่หัวจรดเท้าสำรวจเครื่องแบบทุกกระเปียดนี้ รอยจีบที่เสื้อตรงกับที่กางเกงใหม่ หัวเข็มขัดทองเหลืองแวววาวเหมือนกระจกหรือเปล่า รองเท้าบูตขัดมันวับจนเขาเห็นเงาของตัวเองไหม พอเห็นว่าผมทำได้ตามมาตรฐานที่คาดหวังไว้สูงจากนักเรียนหลักสูตรซีลแล้ว ครูฝึกก็ขยับไปตรวจตราที่นอน

เตียงนอนก็เรียบง่ายพอๆ กับห้องนั้น มีแค่โครงเตียงเหล็กกับฟูกนอน ผ้าปูผืนล่างหุ้มคลุมที่นอนไว้และด้านบนมีผ้าปูทับอีกชั้น ผ้าห่มขนสัตว์สีเทาสดแน่นใต้ฟูกนั้น ช่วยให้ไอร้อนกับความหนาวเย็นของอากาศกลางคืนในซานดิเอโก ผ้าห่มผืนที่สองพับอย่างน่ามองเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้าวางตรงปลายเตียงหมอนหนึ่งใบซึ่งผลิตจากศูนย์พัฒนาอาชีพคนตาบอดวางตรงกลางของหัวเตียงให้ทำมุมฉากกับผ้าห่มด้านล่าง นี่คือมาตรฐาน หากมีสิ่งใดผิดเพี้ยนไปจากนี้ผมจะโดนทำโทษให้

“ได้กลิ่น” แล้วขึ้นมากลึงตัวไปมาบนหาดจนกว่าทรายเปียก จะปกคลุมหัวจรดเท้า อย่างที่เรียกกันว่า “คุกกี้โรยน้ำตาล”

ผมยืนนิ่งไม่ไหวติง เห็นครูฝึกทางหางตา เขามองเพียง ผมอย่างเหนื่อยหน่าย กำลังสำรวจว่าผมที่นอนเรียงตึงดีไหม แล้วตรวจดูผ้าห่มกับหมอนว่าวางถูกตำแหน่งหรือเปล่า จากนั้น จึงล้วงหยิบเหรียญ 25 เซ็นต์จากกระเป๋าออกมาเดาะเล่น ในมือคล้ายเตือนว่ากำลังจะทดสอบขั้นสุดท้ายละนะ จากนั้น ดัดเหรียญให้ลอยสูงขึ้นไปก่อนมันร่วงลงกระดอนเบา ๆ บนพูก เด้งขึ้นจากเตียงหลายนิ้ว สูงพอที่มือครูฝึกจะคว้าไว้ได้

ครูฝึกหันมาสบตาผมแล้วพยักหน้า ไม่พูดอะไรสักคำ การที่ผมทำได้เรียบร้อยดีไม่ใช่เรื่องต้องเอ่ยปากชมเชย แต่เป็นสิ่งที่เขาคาดหวังอยู่แล้วว่าผมต้องทำได้ คือภารกิจ แรกสุดของวัน ดังนั้นการทำให้ดีเยี่ยมย่อมเป็นเรื่องสำคัญ มันแสดงว่าผมมีวินัย ใส่ใจรายละเอียด และที่สุดแล้ว มันจะเป็นเครื่องเตือนตัวผมเองว่า ผมได้ทำงานลุล่วงอย่าง สมบูรณ์ อย่างน่าภาคภูมิใจไปแล้วหนึ่ง ไม่ว่าจะงานนั้นจะเล็กน้อย แค่ไหนก็ตาม

ตลอดชีวิตการทำงานในกองทัพอากาศ การเก็บเตียงคือ สิ่งหนึ่งที่ผมเชื้อมือตัวเองได้ทุกวัน สมัยเป็นหน่วยซัลเวย์หนุ่ม ประจำเรือดำน้ำปฏิบัติภารกิจพิเศษยูเอสเอส เกรย์แบ็ก ผมนอน ที่ห้องพยาบาลในเรือซึ่งเตียงเรียงซ้อนกันสี่ชั้น คุณหมอสูงวัย ฝีปากคมผู้คุมห้องนั้นกำชับให้ผมเก็บที่นอนตัวเองทุกเช้า เขา ชอบพูดบ่อยๆ ว่าถ้าไม่เก็บที่นอนให้เรียบร้อย ห้องพยาบาล ก็ไม่สะอาด แล้วลูกเรือจะหวังการรักษาที่ดีเยี่ยมได้อย่างไร ภายหลังผมได้พบว่า ความรู้สึกเรื่องของความสะอาดสะอาด เป็นระเบียบเช่นนั้นใช้ได้กับชีวิตทหารทุกด้านเลย

30 ปีถัดมา เกิดเหตุตึกแฝดในนิวยอร์กซิตี้โดน ถล่มย่อยยับ และอาคารเพนตากอนถูกโจมตีจนชาวอเมริกัน ผู้กล้าหาญหลายชีวิตต้องสิ้นชีพบนเครื่องบินเหนือรัฐเพนซิลเวเนีย

ตอนเกิดเหตุโจมตีครั้งนั้นผมกำลังนอนพักผ่อนอยู่ที่บ้าน เนื่องจากประสบอุบัติเหตุร้ายแรงระหว่างโดดร่ม เตียงพยาบาล ถูกเข็นเข้าไปไว้บ้านพักของผม ส่วนใหญ่แล้ววันๆ ผมได้แต่นอนแช่อยู่บนเตียง พยายามรักษาตัวให้หาย ผมอยากลุก จากเตียงนั้นยิ่งกว่าอะไรทั้งสิ้น ประารณาสั้นเดียวกับหน่วยซัล ทุกนายว่าจะได้ร่วมสู้เคียงบ่าเคียงไหล่เหล่าสหายนักรบ

เมื่ออาการดีพอจะลุกจากเตียงเองได้ในที่สุด อย่างแรก
ที่ผมทำคือดึงผ้าปูที่นอนให้เรียบตึง จัดหมอนให้เข้าที่ ให้แน่ใจ
ว่าเตียงพยาบาลนั้นจะดูดีในสายตาทุกคนที่มาบ้าน ผมใช้วิธีนี้
ประกาศว่าตัวเองเอาชนะอาการบาดเจ็บได้แล้ว และจะเดินหน้า
ใช้ชีวิตต่อไป

ภายในสี่สัปดาห์หลังเกิดเหตุการณ์ 9/11 ผมถูกโอนย้าย
ไปทำงานที่ทำเนียบขาว ซึ่งตลอดสองปีจากนั้นผมปฏิบัติงาน
อยู่ในสำนักงานต่อต้านการก่อการร้ายที่เพิ่งจัดตั้งขึ้นใหม่ มาถึง
เดือนตุลาคม 2003 ผมไปประจำการในอิรัก ณ สำนักงานใหญ่
ชั่วคราวของเราที่สนามบินแบกแดดนั้น ช่วงแรกๆ เราต้อง
นอนเตียงสนามกันอยู่หลายเดือน ถึงอย่างนั้นทุกเช้าตื่นมา
ผมจะม้วนเก็บถุงนอน จัดหมอนวางตรงหัวเตียง แล้วพร้อม
ปฏิบัติหน้าที่ในวันนั้น

เดือนธันวาคม 2003 กองทัพสหรัฐฯจับตัวซัดดัม
ฮุสเซน ได้ เรากักตัวเขาไว้ในห้องเล็กๆ จัดให้เขานอนเตียง
สนามเหมือนกัน แค่เพิ่มผ้าปูที่นอนพร้อมผ้าห่มให้เป็นกรณี
พิเศษ ผมเข้าไปเยี่ยมซัดดัมวันละหนเพื่อให้มันใจว่าลูกน้อง
ดูแลเขาได้เรียบร้อยดี ผมแอบสังเกตอย่างช้าๆ ว่าซัดดัม

ไม่เก็บเพียง เห็นผ้าคลุมเตียงกองอยู่เยื้องแถวปลายเตียงทุกครั้ง
ดูเหมือนเขาแทบไม่คิดจะจัดจะตั้งสักนิดเลยด้วยซ้ำ

ช่วงสิบปีถัดมา ผมได้รับเกียรติทำงานร่วมกับนุรุษและ
สตรีชั้นเลิศหลายคนเท่าที่อเมริกาเคยมีมา ตั้งแต่นายพล
ลงไปถึงพลทหาร ตั้งแต่นาวิกโยธินไปจนถึงทหารเรือ
ฝึกใหม่ ตั้งแต่อัศวราชทูตไปจนถึงเสมียนพิมพ์ดีด บรรดา
ชาวอเมริกันซึ่งยอมข้ามน้ำข้ามทะเลไปช่วยในสงครามครั้งนั้น
ต่างก็เต็มใจทำ ยอมเสียสละมากมายเพื่อปกป้องประเทศชาติ
ที่ยิ่งใหญ่นี้

ทุกคนเข้าใจดีว่า ชีวิตช่างยากเย็นและบางทีเราแทบ
ทำอะไรให้เกิดผลไม่ได้เลยในวันนั้น ในสนามรบมีทหารตาย
ครอบครัวโศกเศร้า วันคืนยืดยาวอัดแน่นด้วยช่วงเวลาตึงเครียด
กังวล เราเสาะแสวงหาบางสิ่งที่จะช่วยปลอบประโลมจิตใจ
กระตุ้นให้อยากเริ่มต้นวันใหม่ ให้เป็นความภูมิใจบ้างในโลก
ที่บ่อยครั้งก็อัปลักษณ์ แต่นั่นไม่ใช่เรื่องของการสู้รบเท่านั้น
ชีวิตประจำวันของเราก็กต้องการความรู้สึกมั่นคงเช่นนั้นเหมือนกัน
ไม่มีอะไรแทนที่ความแข็งแกร่งและความอุ่นใจจากศรัทธา
ได้หรอก แต่ในบางครั้ง การทำเรื่องง่าย ๆ อย่างการเก็บที่นอน

ให้เรียบร้อย ก็มอบพลังให้คุณเริ่มต้นและจบวันของคุณได้อย่าง
ครื้นเริง

ถ้าคุณอยากเปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเอง หรืออาจจะอยาก
เปลี่ยนโลก จงเริ่มต้นด้วยการเก็บที่นอนเถิด!



บทที่สอง

ทำคนเดียวไม่สำเร็จ

ถ้าคุณอยากเปลี่ยนโลก...

จงหาคนช่วยพาย



ผมได้เรียนรู้คุณค่าของการทำงานเป็นทีมตั้งแต่ฝึกหลักสูตรซีลช่วงแรก เรียนรู้ที่เราจำเป็นต้องพึ่งพาคนอื่นเพื่อช่วยให้ผ่านพ้นภารกิจยากๆไปได้ สำหรับพวกเราซึ่งเป็น“ลูกอ๊อด”ที่หมายจะกลายเป็นมนุษย์กับของกองทัพเรือ นั้น เรือยางขนาดสิบฟุตเป็นเครื่องมือสอนบทเรียนที่สำคัญ

ช่วงแรกสุดของการฝึกหลักสูตรซีลเราต้องหอบเรือยางติดตัวไปด้วยทุกหนแห่ง แบกไว้เหนือหัวตอนวิ่งออกจากค่ายฝึกวิ่งไปตามถนนใหญ่ วิ่งไปโรงอาหาร หิ้วแนบข้างตัวตอนวิ่งขึ้นลงเนินทรายบนเกาะโคโรนาโด เราเจ็ดคนพายเรือยางไม่หยุดหย่อนฝ่าคลื่นกระหน่ำไปตามชายฝั่งจากทิศเหนือลงทิศใต้ ทุกคนร่วมแรงจูงพายให้เรือไปถึงจุดหมายปลายทาง

แต่การเดินทางไปกับเรืออย่างไม่ได้สอนเราแค่นั้น บางครั้ง บางคราวจะมีคนในทีมเกิดบาดเจ็บหรือป่วยไข้จึงทุ่มแรงได้ไม่เต็มร้อย บ่อยครั้งผมรู้สึกหมดแรงจากการฝึกหรือเพลียเพราะพิษไข้หวัดเบาบ้าง หนักบ้าง ในวันเช่นนั้น สมาชิกคนอื่นในทีมจะเติมเต็มให้ โดยจ้วงพายให้แรงขึ้น ลีกรู้ขึ้น บันแรงเพิ่มพิเศษเผื่อผม และเมื่อถึงเวลา ผมก็ตอบแทนแบบเดียวกัน ในการฝึกครั้งต่อ ๆ มา เรืออย่างลำเล็กสอนให้เราสำนึกได้ว่า ไม่มีใครผ่านหลักสูตรตลอดรอดฝั่งโดยลำพังได้ ไม่มีหน่วยซีลคนไหนรบสำเร็จได้ด้วยตัวคนเดียว พุดให้กว้างขึ้นก็คือ ชีวิตคุณย่อมต้องอาศัยคนอื่นช่วยให้ฝ่าฟันช่วงเวลาอันยากลำบาก

ไม่มีครั้งไหนที่ผมประจักษ์ชัดในข้อนี้ยิ่งไปกว่าเมื่อ 25 ปีต่อมา เมื่อผมต้องบังคับบัญชาหน่วยซีลในเขตเวสต์โคสต์ทั้งหมด

ผมเป็นผู้บังคับบัญชาหน่วยรบพิเศษที่หนึ่งของกองทัพเรือในโคโรนาโด ขณะนั้นผมมีศนาว่าเอก ก่อนหน้านั้นหลายสิบปี เคยบังคับบัญชาหน่วยซีลมาแล้วทั่วโลก ผมออกไปโดดร่มตามกิจวัตรปกติตอนที่เกิดเรื่องผิดพลาดร้ายแรงขึ้น

เราอยู่ในเครื่องบิน C-130 เฮลริคิวลิส ซึ่งไต่ระดับขึ้นไปยังความสูง 12,000 ฟุต เพื่อเตรียมโดดร่ม มองออกไปจากท้ายเครื่อง เห็นสภาพอากาศโปร่งสบายในวันสดใสของแคลิฟอร์เนีย ฟ้าปลอดเมฆ มหาสมุทรแปซิฟิกสงบนิ่ง และจากความสูงระดับนี้ แลเห็นชายแดนเม็กซิโกอยู่ห่างไปเพียงไม่กี่ไมล์

ผู้ควบคุมการโดดร่มร้องสั่งให้ “เตรียมพร้อม” ผมอยู่ตรงขอบของลานปล่อยตัวแล้ว มองเห็นชัดลงไปไกลถึงพื้นดิน ผู้ควบคุมสับตาผมพลางยิ้มแล้วตะโกนว่า “ไป ไป ไป!” ผมแผ่นออกจากตัวเครื่อง เขี่ยดแกนเต็มที่ งอขาไปข้างหลังเล็กน้อย แรงผลักดันจากใบพัดของเครื่องปะทะร่างผมคะมำไปข้างหน้าจนต้องใช้แขนพยุงตัวให้นิ่ง

ผมรีบเช็กเครื่องวัดระดับความสูง ประคองตัวไม่ให้หมุนคว้าง แล้วจึงมองสำรวจรอบๆ ให้แน่ใจว่าไม่มีคนอื่นอยู่ใกล้เกินไป 20 วินาทีต่อมาร่างผมดิ่งลงไปยังความสูงระดับ 5,500 ฟุต

ผมมองไปเบื้องล่างพลันเห็นนักโดดร่มอีกรายร่อนมาอยู่ข้างใต้ ขวาทงที่ผมจะลงสู่พื้น พอเขากระตุกเชือกกางร่มชูชีพ ผมเห็นร่อนนำคื้อออกก่อนจากถุงบรรจุร่มหลักบนหลังของเขา ผมรีบใช้แขนแหวกวายุไปด้านข้างอย่างแรง พยายามบังคับให้หัวทิ่มลงเพื่อหลีกเลี่ยงร่มหลักที่เริ่มกางออก แต่ก็สายเกินไป

ร่อนของนักโดดคนนั้นกางปีกตรงหน้าผมราวกับถุงลมนิรภัย กระแทกใส่ผมด้วยความเร็ว 120 ไมล์ต่อชั่วโมง ตัวผมกระดอนออกจากร่มใหญ่นั้น หมุนคว้างจนควบคุมไม่อยู่ แรงกระแทกทำให้แทบสิ้นความรู้สึก ผมหมุนคว้างอยู่หลายวินาที พยายามตั้งหลักใหม่ให้ได้ แต่ก็มองไม่เห็นเครื่องบินระดับความสูงแล้ว ไม่รู้เลยว่าตัวเองร่วงลงมาไกลแค่ไหน

ผมคิดว่าสายเปิดผืนผ้าร่มหลักแล้วกระตุกตามสัญญาณร่อนนำคื้อตัวจากถุงเก็บเล็กๆ หลังร่มหลัก แต่มันกลับพันรอบขาข้างหนึ่งขณะที่หัวผมยังดิ้งสู่พื้น เมื่อพยายามปลดร่อนนั้นออก สถานการณ์ยิ่งเลวร้าย ร่มหลักเริ่มกางออกบ้างแล้ว แต่กลายเป็นว่ากลับพันขาอีกข้างของผมไว้

ผมหันคอมองขึ้น มองเห็นขาสองข้างพันอยู่กับสายร่อนสองชุด มันคือกลุ่มสายไนลอนที่โยงร่มหลักไว้กับถุงบรรจุร่ม

ที่หลังนั่นเอง สายชุดหนึ่งพันขาข้างหนึ่ง อีกชุดพันขาอีกข้าง
ร่วมหลักหลุดออกจากถุงบรรจุมาหมดแล้ว แต่รั้งอยู่ตรงไหน
สักแห่งบนตัวผม

ขณะตื่นนอนให้หลุดจากพันธนาการของสายรุ่ม จู่ๆ ผม
รู้สึกว่าร่มสละหลุดออกไปจากตัวผมและเริ่มกาง ผมมองไปที่ขา
สองข้าง รู้แล้วว่าเดี๋ยวจะเกิดอะไรขึ้น

ในไม่กี่วินาที ร่มกางรับลมเต็มที่ สายรุ่มสองชุดที่พัน
อยู่กับขาแต่ละข้างพลันกระตุกแยกจากกันอย่างแรง กระชากขา
ผมตามไปด้วย เชิงกรานผมฉีกขาดทันทีเมื่อลำตัวท่อนล่าง
ถูกแรงกระชากเช่นนั้น กล้ามเนื้อมัดเล็กๆ นับพันชิ้นที่เชื่อม
เชิงกรานไว้กับลำตัวฉีกหลุดจากข้อต่อ

ผมแหกปากร้องจนน่าจะได้ยินไกลไปถึงเม็กซิโก ความ
เจ็บปวดที่มันท่วงทั่วร่างเป็นระลอก ดิ่งลงไปยังเชิงกรานแล้ว
พุ่งขึ้นหัว กล้ามเนื้อซึ่งหดเกร็งอย่างรุนแรงสร้างความร้าวราน
ทั่วลำตัวท่อนบน ทำให้แขนขายังเจ็บปวดหนักขึ้นไปอีก วินาที
นั้นเหมือนจิตจะแยกออกจากร่าง ได้ยินเสียงตัวเองกรีดร้อง
และพยายามห้ามตัวเอง แต่ความเจ็บปวดช่างรุนแรงเกินทน

หัวยังทึบและร่วงดิ่งเร็วเกินขีด ผมพลิกตัวให้ตั้งขึ้น
ในชุดร่ม ซึ่งช่วยผ่อนแรงกดที่เชิงกรานและหลังลงไปบ้าง

ระดับหนึ่งพ้นหัวร้อยฟุต

ร่างผมหล่นลงมากกว่าสี่พันฟุตกว่าร่มหลักจะกาง เรื่องดี
คือตอนนี้ร่มกางเต็มที่แล้วอยู่เหนือศีรษะ ส่วนเรื่องร้ายคือ
แรงสะบัดทางนั้นฉีกกระดูกซี่โครงข้างของผม

ผมลงถึงพื้นห่างจากจุดหมายไปสองไมล์ ไม่นานที่
เจ้าหน้าที่ประจำสนามโดดพร้อมรถพยาบาลก็มาถึง ผมถูก
นำส่งโรงพยาบาลศูนย์อุบัติเหตุย่านกลางเมืองซานดิเอโก
และวันรุ่งขึ้นก็ได้ออกจากห้องผ่าตัด อุบัติเหตุคราวนี้ทำให้
เชิงกรานผมฉีกออกเกือบห้านิ้ว กล้ามเนื้อในช่องท้องฉีกแยก
จากกระดูกเชิงกราน กล้ามเนื้อหลังและขาเสียหายหนักจาก
แรงกระชากของร่ม แพทย์จัดการเสริมไทเทเนียมแผ่นใหญ่ไว้
ในเชิงกรานของผมโดยใช้สกรูตัวยาวยึดไปด้านหลังอย่าง
แน่นหนา

ดูจากรูปการณเหมือนอาชีพผมจบสิ้นแล้ว การจะทำหน้าที่
หน่วยซีลได้ดีร่างกายคุณต้องสมบูรณ์แข็งแรง ผมต้องพักฟื้น

หลายเดือน หรืออาจจะหลายปีเลยทีเดียว แล้วกองทัพเรือจะต้องประเมินสุขภาพเพื่อพิจารณาว่าสภาพผมสมบูรณ์พร้อมปฏิบัติงานไหม อีกเจ็ดวันต่อมาผมออกจากโรงพยาบาล แต่ยังคงนอนพักฟื้นที่บ้านตัวเองต่ออีกสองเดือน

ตลอดชีวิตผมรู้สึกว่าคุณเองเป็นคนหนึ่งเดียว ที่ให้ความแคล่วคล่องว่องไวในตัวช่วยให้ผมรอดพ้นสถานการณ์ที่เสี่ยงอันตรายมากมายมาได้ และถึงจุดนั้น จริงอยู่ผมคิดถูกระหว่างปฏิบัติงานผมเผชิญเหตุการณ์เสี่ยงชีวิตมาแล้วหลายครั้ง ทั้งชนกับร่มอีกคันกลางอากาศ ดิ่งจมไปกับเรือดำน้ำจิ๋วอย่างไม่อาจควบคุม เกือบร่วงจากแท่นขุดเจาะน้ำมันสูงเป็นร้อยฟุต ติดอยู่ใต้เรือที่กำลังจะจม ระเบิดทำลายที่เกิดตมขึ้นก่อนเวลา และอื่นๆอีกมากมายนับไม่ถ้วน ล้วนเป็นเหตุการณ์ซึ่งตัดสิ้นความเป็นความตายในเสี้ยววินาที ทว่าแต่ละครั้งผมตัดสินใจได้ถูกต้อง และร่างกายก็พิศพอจะเอาชนะอุปสรรคตรงหน้าได้ แต่คราวนี้ไม่ใช่อย่างนั้น

ขณะนอนชมอยู่บนเตียงผมได้แต่สงสัยตัวเอง แต่ก็รู้สึกเช่นนั้นอยู่ได้ไม่นาน จอร์เจียนภรรยาผมรับหน้าที่พยาบาลคอยทำแผลและฉีดยาให้ตามเวลาทุกวัน รวมทั้งเทกระโถนให้ด้วย แต่ที่สำคัญที่สุดคือเธอคอยเตือนให้ผมไม่ลืมว่าตัวเอง

เป็นใคร ผมไม่เคยยอมแพ้อะไรในชีวิต และเธอได้ตอกย้ำให้ผมมั่นใจว่า ผมจะไม่มาเริ่มยอมแพ้เอาตอนนี้แน่นอน เธอไม่ยอมปล่อยให้ผมรู้สึกแย่กับตัวเองเลย ช่างเป็นความรักอันเข้มงวดแบบที่ผมต้องการ ซึ่งทำให้ผมดีขึ้นเมื่อวันเวลาผ่านไป

เพื่อนๆ มาเยี่ยมผมที่บ้าน คอยโทรศัพท์คุยด้วยไม่ขาด และคอยช่วยเหลือไม่ว่าเรื่องใดที่ทำได้ พลเรือเอก เอริค ออลสัน เจ้านายผม ช่วยดันร่นหาทางออกจนได้เรื่องนโยบายที่กำหนดให้กองทัพเรือต้องประเมินสุขภาพว่าผมยังสามารถปฏิบัติหน้าที่ในหน่วยซีลต่อได้ไหม คงเพราะการสนับสนุนของท่านนี่เอง ที่ช่วยรักษาอาชีพผมไว้ได้

ช่วงเวลาที่ร่วมในทีมซีลผมพลั้งพลาดหลายหน ซึ่งในแต่ละหน จะต้องมีคนสักคนเข้ามาช่วย ใครสักคนที่เชื่อมั่นในความสามารถของผม ใครสักคนที่สังเกตเห็นศักยภาพในตัวผม ส่วนที่คนอื่นอาจมองไม่เห็น ใครสักคนที่ยอมเอาชื่อเสียงตัวเองมาเสี่ยงเพื่อให้งานผมก้าวหน้า ผมไม่เคยลืมผู้คนเหล่านั้น และรู้ว่าความสำเร็จใดๆ ที่ผมได้รับในชีวิต เป็นผลจากการที่ได้คนอื่นคอยช่วยเหลือเกื้อกูลเรื่อยมา

ไม่มีชีวิตใครจะปลดปล่อยห้วงเวลาอันเศร้าสะเทือนใจได้ เช่นเดียวกับเรื่องเล็กน้อยที่เราใช้ฝึกหลักสูตรพื้นฐานของ หน่วยซีล คุณต้องอาศัยทีมที่ดีช่วยพาชีวิตไปให้ถึงจุดหมาย คุณไม่อาจพาเรือยางคนเดียวได้ จงหาใครสักคนร่วมแบ่งปัน ชีวิต ผูกมิตรให้มากเข้าไว้ และห้ามลืมเป็นอันขาดว่าความสำเร็จของคุณต้องอาศัยคนอื่น ๆ



ถ้าคุณอยากเปลี่ยนโลก

จงเริ่มด้วยการเก็บที่นอน

ถ้าคุณเก็บที่นอนให้เรียบร้อยทุกเช้า
เท่ากับคุณได้ทำงานชิ้นแรกของวันสำเร็จลุล่วง
คุณจะรู้สึกภูมิใจเล็ก ๆ และมีกำลังใจทำงานต่อไป
ให้สำเร็จอีกชิ้น และอีกชิ้น
พอสิ้นสุดวัน งานชิ้นเดียวที่สำเร็จลุล่วง
จะกลายเป็นงานที่เสร็จสมบูรณ์หลาย ๆ ชิ้น

การเก็บที่นอนยังตอกย้ำด้วยว่า
แท้จริงแล้วสิ่งเล็กน้อยในชีวิตนั้นสำคัญ
ถ้าคุณทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้เสร็จลุล่วงอย่างดีไม่ได้
คุณไม่มีทางทำงานใหญ่ให้ได้ดีได้เลย

— พลเรือเอก วิลเลียม เอช. แม็คเกรเวน
ในพิธีมอบปริญญาบัตร มหาวิทยาลัยเก็กซัส



หมวดจิตวิทยาพัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-18-7063-8



9 786161 870638