

دانلود کتاب



نمی توانی به من آسیب بزنی

نویسنده : دیوید گابینز

نمی توانی به من آسیب بزنی
بر ذهنت چیره شو و ناممکن را ممکن کن
نویسنده: دیوید گاگینز
مترجم: میلاد بشیری
انتشارات میلکان

برای صدای بی امان قلبم که هرگز اجازه نمی دهد آرام بگیرم.

دستور آماده باش

موقعیت زمانی: بیست و چهار ساعت روز و هفت روز هفته.

ساختار وظیفه: مأموریت انفرادی.

۱. **شرایط:** شما در خطر چنان زندگی راحت و بی دردسری هستید که در آخر، بدون این که از ظرفیت های واقعی تان خبر داشته باشید، از دنیا می روید.

۲. **مأموریت:** ذهن تان را آزاد کنید. ذهنیت قربانی بودن را برای همیشه دور بیندازید. همه جوانب زندگی تان را کاملاً در دست بگیرید. شاکله ای محکم برای خود بسازید.

۳. اجرا:

الف) خطبه خط کتاب را بخوانید. روش ها را مطالعه کنید. هر ده چالش را بپذیرید و تکرار کنید. تکرار ذهن تان را سخت می کند.

ب) اگر با حداکثر توان کارتان را انجام دهید، درد خواهید کشید. این مأموریت برای این نیست که احساس بهتری داشته باشید، برای این است که انسان بهتری باشید و تأثیر بیش تری بر جهان بگذارید.

پ) وقتی خسته شدید، دست از کار نکشید. هر وقت کارتان تمام شد، دست از کار بکشید.

۴. **رده بندی:** این داستان خاستگاه یک قهرمان است. این قهرمان شماست.

دستور صادره از: دیوید گاگینز

امضا:



درجه و خدمت: فرمانده یگان ویژه نیروی دریایی ایالات متحده آمریکا، بازنشسته.

مقدمه

آیا می‌دانید واقعاً چه کسی هستید و چه توانایی‌هایی دارید؟

مطمئنم گمان می‌کنید می‌دانید؛ ولی باور شما حقیقت را نشان نمی‌دهد. انکار، بزرگ‌ترین منطقه امن است. نگران نباشید. شما تنها نیستید. در سراسر جهان، در هر کشور و شهری، میلیون‌ها نفر با چشمانی بی‌روح مانند زامبی در خیابان‌ها می‌گردند، به راحتی عادت می‌کنند، خود را قربانی می‌دانند، و از توانایی‌های‌شان بی‌خبرند. همه این‌ها را می‌دانم؛ زیرا همیشه این افراد را دیده و صحبت‌های‌شان را شنیده‌ام و من هم مثل شما روزی یکی از آن‌ها بوده‌ام. من هم بهانه لعنتی خوبی داشتم. روزگار با من مهربان نبود. وقتی به دنیا آمدم بچه ضعیفی بودم. با کتک کاری بزرگ شدم. در مدرسه از لحاظ جسمی و روحی شکنجه شدم. آن قدر به من کاکاسیاه گفته‌اند که حسابش از دستم دررفته است!

ما زمانی فقیر بودیم و به سختی امرار معاش می‌کردیم. در خانه‌ای دولتی زندگی می‌کردیم. افسردگی‌ام داشت خفه‌ام می‌کرد. به بدترین وضع ممکن زندگی می‌کردم و آینده تاریکی در انتظارم بود. کم‌تر کسی می‌داند زندگی در بدترین وضع چیست؛ ولی من می‌دانم: شبیه ماسه روان است. شما را با تمام قدرت به زیر می‌کشد و رهای‌تان نمی‌کند. وقتی زندگی این گونه باشد برای ت راحتی است که خودت را به دست باد بسپاری و انتخاب‌های آسانی را تکرار کنی که تو را دائماً از پا درمی‌آورند.

حقیقت این است که همه ما انتخاب‌های محدودکننده و طبق عادت می‌کنیم. این مسئله مانند غروب آفتاب طبیعی و عادی، و

مانند جاذبه زمین بنیادی است. ذهن تان همین طور شکل می گیرد. به همین دلیل است که انگیزه ها از بین می روند. حتی بهترین سخنرانی انگیزشی یا روش خودیاری نیز فقط تأثیری موقتی دارند. آن ها سیستم مغزتان را درست نمی کنند؛ آرزوهای تان را بزرگ و زندگی تان را شادتر نمی کنند. انگیزه تقریباً هیچ کس را تغییر نمی دهد. جبران قرعه بد تقدیر من فقط و فقط بر دوش خودم بود.

پس به دنبال درد رفتم و عاشق رنج شدم و درنهایت، خودم را از ضعیف ترین آشغال روی زمین به قوی ترین انسانی تبدیل کردم که خدا خلق کرده است! البته این چیزی است که خودم به خودم می گویم.

احتمالاً بچگی شما از من خیلی بهتر بوده و ممکن است هم اکنون نیز زندگی ای آبرومندانه و خوب داشته باشید؛ ولی فرقی نمی کند شما که هستید، والدین تان چه کسی هستند یا بوده اند، کجا زندگی می کنید، شغل تان چیست، یا درآمدتان چقدر است. در هر صورت احتمالاً فقط از ۴۰ درصد ظرفیت حقیقی تان استفاده می کنید.

خجالت دارد. همه ما ظرفیت بسیار بهتر بودن را داریم. سال ها قبل، از من دعوت شد در میزگردی در مؤسسه فناوری ماساچوست^۱ شرکت کنم. تا آن موقع هرگز به عنوان دانشجو به سالن کنفرانس دانشگاهی قدم نگذاشته بودم. به زور، دبیرستان را تمام کرده بودم و آن موقع دریکی از معتبرترین مؤسسات کشور بودم تا با چند نفر دیگر در مورد قدرت ذهن بحث کنم. جایی در بحث، پروفیسوری برجسته از مؤسسه فناوری ماساچوست گفت: «همه ما از نظر ژنتیکی محدودیت داریم. سقف ثابتی داریم. به این معنا که هر قدر هم از نظر ذهنی قوی باشیم برخی کارها را نمی توانیم انجام دهیم. وقتی به سقف ژنتیکی مان می رسیم دیگر قوه ذهن مطرح نیست.»

به نظر، همه افراد داخل اتاق این نسخه از واقعیت را پذیرفتند؛ زیرا این پروفیسور ممتاز و ارشد یکی از افراد صاحب مقام در حوزه تحقیق در مورد قدرت ذهن بود. همه عمر کارش همین بود. منتها این صحبت مُستی مزخرفات بود و، از نظر من، او داشت از علم استفاده می کرد تا عذروبهانه ای برای همه ما جور کرده باشد.

تا آن زمان ساکت بودم. چون اطرافم افراد باهوشی نشسته بودند، احساس احمق بودن می کردم. یکی از حضار متوجه حالت چهره ام شد و ازم پرسید موافقم یا نه. اگر کسی مستقیماً از من سؤال کند دیگر خجالت را کنار می گذارم. گفتم: «باید گفت به جای مطالعه زندگی، باید آن را تجربه کرد.» و بعد به سمت پروفیسور برگشتم و گفتم: «گفته شما برای اغلب آدم ها صدق می کند، ولی نه صد درصد برای همه. همیشه درصدی وجود دارند که حاضرند تلاش لازم را بکنند تا ناممکن ها را ممکن کنند.» و در ادامه توضیح دادم که تجربه من چه می گوید. هر کس می تواند به انسان کاملاً متفاوتی تبدیل شود و به آن چیزی برسد که به ادعای به اصطلاح کارشناسانی مانند او «ناممکن» است؛ ولی به عشق زیاد، اراده، و ذهنی پولادین نیاز دارد.

هراکلیتوس^۲، فیلسوفی که در قرن پنجم قبل از میلاد در امپراتوری ایران به دنیا آمده بود، در نوشته هایش در مورد انسان در میدان جنگ، به نکته خوبی اشاره کرده است. او می نویسد: «از هر صد سرباز، ده نفر حتی نباید در میدان جنگ حضور داشته باشند. هشتاد نفر چیزی بیش تر از یک هدف نیستند. نه نفر مبارز واقعی اند که باید از داشتن شان خدا را شکر کنیم؛ چرا که آن ها هستند که نبرد را می سازند. ولی فقط یک نفر جنگجوست...»

از وقتی نفس‌های اول خود را می‌کشید مستعد مرگ می‌شوید. همچنین مستعد رسیدن به تعالی و جنگجوشدن نیز می‌شوید؛ ولی بستگی به شما دارد که خودتان را برای مبارزه پیش‌رو مجهز کنید. فقط خودتان می‌توانید بر ذهن‌تان تسلط یابید تا زندگی‌ای دلیرانه و پر از موفقیت داشته باشید، موفقیت‌هایی که بسیاری از افراد خارج از ظرفیت خود می‌بینند.

من مانند پروفیسورهای مؤسسه فناوری ماساچوست نابغه نیستم؛ ولی جنگجویی تک هستم. داستانی که می‌خوانید، داستان زندگی لعنتی‌ام، راهی اثبات‌شده برای تسلط به خود را نمایان خواهد کرد و به شما نیرو می‌بخشد تا با واقعیت روبه‌رو شوید، خودتان را پاسخ‌گو بدانید، دردهای‌تان را کنار بزنید، یاد بگیرید که به آن‌چه شما را می‌ترساند عشق بورزید، از شکست لذت ببرید، با تمام قوا زندگی کنید، و خودتان را واقعاً بشناسید.

انسان‌ها با مطالعه و عادت و خواندن داستان تغییر می‌کنند. شما به کمک داستان من می‌فهمید که وقتی از بیش‌ترین ظرفیت‌تان استفاده کنید ذهن و جسم‌تان قادر به انجام چه کارهایی خواهد بود. می‌فهمید چطور به آن ظرفیت دست یابید. وقتی انگیزه یافته باشید، هرچه سر راه‌تان است به سوختی برای دگرگونی شما تبدیل می‌شود، از جمله تبعیض نژادی، تبعیض جنسیتی، مصدومیت، طلاق، افسردگی، چاقی، مصیبت، یا فقر.

گام‌های مطرح‌شده در این کتاب الگوریتمی تکاملی را تشکیل می‌دهند که موانع را کنار می‌زنند و افتخار و آرامشی همیشگی به ارمغان می‌آورند.

امیدوارم آماده باشید. وقت آن رسیده با خودتان بجنگید.

فصل اول: قرار بود تنها آمار باشم

جهنم را در محله‌ای زیبا پیدا کردیم. در سال ۱۹۸۱، ویلیامزویل^۲ یکی از جذاب‌ترین نواحی مسکونی بافلو^۴ در نیویورک بود. محله‌ای بود سرسبز و صمیمی، با خیابان‌هایی امن که پر از خانه‌های کوچک با شهروندانی نمونه بود. دکتر، وکیل، مدیر کارخانه، دندان‌پزشک، و فوتبالیست حرفه‌ای همراه با همسران باوقار و ۲.۲ فرزندشان^۵ آن‌جا زندگی می‌کردند، با ماشین‌هایی جدید، خیابان‌هایی تمیز، و امکاناتی بی‌حدومرز.

از زندگی رؤیای آمریکایی صحبت می‌کنیم. جهنم خانه‌ای در نبش خیابان پارادایس^۶ بود. جهنم همان‌جایی بود که ما زندگی می‌کردیم. یک خانه چوبی دو طبقه و چهار اتاقه سفید با چهار ستون مربعی، که ایوان جلوی خانه را می‌ساختند، و به بزرگ‌ترین و سرسبزترین چمنزار محله ویلیامزویل راه داشتند. یک باغچه سبز پشت خانه و یک گاراژ با ظرفیت دو ماشین داشتیم که یک رولزرویس^۷ نقره‌ای مدل ۱۹۶۲ و یک مرسدس اس‌ال‌سی ۴۵۰ مدل ۱۹۸۰ داخل آن و یک کوروت^۸ مشکی جدید و براق مدل ۱۹۸۰ جلوی آن پارک شده بود. در خیابان بهشت، همه جزء رده‌های بالای هرم جمع می‌بودند و در ظاهر، بیش‌تر همسایه‌های مان گمان می‌کردند که ما، خانواده به اصطلاح خوشحال و سازگار گائینز^۹، در رأس آن هرم هستیم؛ ولی ظاهر پرزرق و برق همیشه گول‌زننده است.

ما را بیش‌تر روزهای هفته ساعت هفت صبح جلوی خانه می‌دیدند که جمع شده‌ایم. پدرم، ترانسیس گائینز^{۱۰} قدبلند نبود؛ ولی

خوش قیافه بود و هیكلی مانند بوکسرها داشت. کت و شلوارهای دست‌دوز می‌پوشید و لب‌خندی گرم و پذیرا به لب داشت. وقتی سر کار می‌رفت، با تاجری موفق مو نمی‌زد. مادرم، جکی^{۱۱}، هفده سال جوان‌تر از پدرم و لاغر و زیبا بود. من و برادرم با سرورو و شلوار مرتب و پیراهن رنگ روشن مارک آیزود^{۱۲} کیفی به پشت داشتیم، مانند بقیه بچه‌ها، بقیه بچه‌های سفیدپوست. در این مدل از رفاه امریکایی، جلوی خانه محل تجمع برای دست تکان دادن و خداحافظی والدین و بچه‌ها قبل از رفتن به کار و مدرسه بود. همسایه‌ها آن‌چه را می‌خواستند می‌دیدند و کسی خیلی فضولی نمی‌کرد، که البته چیز خوبی بود.

حقیقت این بود که خانواده گاکینز تازه از کار شبانه برگشته بودند و اگر خیابان پارادایس جهنم بود، پس من با خود شیطان زندگی می‌کردم! همین که همسایه‌ها در را می‌بستند یا گوشه‌ای پنهان می‌شدند خنده پدرم تبدیل به اخم می‌شد. بر سر بقیه دادویی داد می‌کرد و داخل خانه می‌رفت تا دوباره بخوابد؛ ولی کار ما هنوز تمام نشده بود. من و برادرم، ترانسیس جونیور، جایی برای رفتن داشتیم و وظیفه مادر بی‌خواب‌مان بود که ما را به آن‌جا ببرد.

سال ۱۹۸۱ کلاس اول بودم و به مدرسه‌ای می‌رفتم که واقعاً چیزی از آن نمی‌فهمیدم. نه به خاطر این که درس‌ها سخت بودند - حداقل هنوز سخت نشده بودند - بلکه به خاطر این که نمی‌توانستم سر کلاس بیدار بمانم. صدای یکنواخت معلم لالایی‌ام بود، دست‌هایم روی میز بالش نرم بود، و داد معلم - یک بار موقع خوابیدن مچم را گرفت! - زنگ ساعت ناخواستنی‌ای بود که صدایش قطع نمی‌شد. بچه‌های کم‌سن و سال مثل اسفنج‌هایی بی‌حدومرز هستند. آن‌ها زبان و هر ایده‌ای را به سرعت تمام جذب

می‌کنند تا اساسی را بنا کنند که مهارت‌های همیشگی مانند خواندن و نوشتن و ریاضی بر مبنای آن شکل می‌گیرد؛ ولی چون شب‌ها کار می‌کردم، بیش‌تر صبح‌ها نمی‌توانستم روی هیچ چیزی تمرکز کنم و فقط سعی می‌کردم بیدار بمانم.

زنگ تفریح و زنگ ورزش دو زنگِ خطرناک و متفاوت بودند. حفظ تمرکز در حیاط، بخش آسان قضیه بود. بخش سخت آن قایم‌شدن بود. نباید می‌گذاشتم پیراهنم کنار برود. نمی‌توانستم شلوارک بپوشم. کبودی‌ها مثل پرچم قرمزی بودند که نمی‌توانستم نشان‌شان بدهم؛ چون می‌دانستم اگر کسی ببیند، کبودی‌های بیش‌تری نصیبم می‌شود. بااین‌حال، در زمین بازی و در کلاس می‌دانستم حداقل کمی امنیت دارم. جایی بود که دستِ پدرم حداقل به‌طور فیزیکی به من نمی‌رسید. برادرم همین وضعیت را در کلاس ششم داشت. او هم باید زخم‌های خودش را قایم می‌کرد و تا می‌توانست خواب ذخیره می‌کرد؛ زیرا وقتی زنگ به صدا می‌آمد زندگی واقعی شروع می‌شد.

با ماشین از ویلیامزویل تا ناحیهٔ مَسْتَن^{۱۳} در شرق بافلو نیم ساعت فاصله بود؛ ولی انگار دنیای دیگری بود. مانند اغلب مناطق شرق بافلو، مَسْتَن یکی از محله‌های سیاه‌پوستی کارگرنشینِ ناپسامانِ داخل شهر بود؛ اگرچه در اوایل ۱۹۸۰، آن منطقه هنوز کاملاً یک گتو^{۱۴} نشده بود. آن موقع، کارخانهٔ فولاد «بیت لحم»^{۱۵} هنوز مشغول فعالیت بود و بافلو آخرین بزرگ‌شهر فولاد امریکا بود. بیش‌تر مردانِ شهر اعم از سفید و سیاه شغل ثابت اتحادیه‌ای و دستمزد مکفی داشتند. در نتیجه کسب‌وکار در مَسْتَن خوب بود. برای پدرم هم این‌طور بود.

در بیست‌سالگی نمایندگی پخش نوشابه‌های کوکاکولا را داشت و چهار مسیر توزیع در منطقهٔ بافلو را پوشش می‌داد. نسبت به سن پایینش، پول خوبی می‌گرفت؛ ولی او رؤیاهای بزرگ‌تری داشت و به آینده چشم دوخته بود. آیندهٔ او چهار چرخ و موسیقی دیسکو فانک^{۱۶} داشت. وقتی نانوائی محلی تعطیل شد او آن ساختمان را اجاره کرد و اولین میدان اسکیت چرخ‌دار بافلو را راه انداخت.

ده سال بعد مکان اسکیت‌لند^{۱۷} به ساختمانی در خیابان فری^{۱۸} در قلب منطقهٔ مستن تغییر یافته بود که یک بلوک کامل طول داشت. طبقهٔ بالای میدان، باری باز کرد و آن را اتاق شنگرفی^{۱۹} نامید. در دههٔ ۱۹۷۰، آن‌جا محبوب‌ترین جا در شرق بافلو بود و همین‌جا بود که او مادر فقط نوزده‌ساله‌ام را ملاقات کرد. خود او در آن زمان سی‌وشش سال داشت. اولین باری بود که مادرم دور از خانه بود. جکی در کلیسای کاتولیک بزرگ شد. ترانیس پسر یک کشیش بود و می‌دانست از چه زبانی استفاده کند تا خود را مؤمن جا بزند و نظر مادرم را جلب کند؛ ولی بگذارید راستش را بگویم: مادرم هم عاشق جذابیتش شده بود.

ترانیس جونیور در ۱۹۷۱ به دنیا آمد. من متولد ۱۹۷۵ هستم و وقتی به شش‌سالگی رسیدم محبوبیت رولر دیسکو^{۲۰} به اوج خود رسیده بود. اسکیت‌لند هر شب به راه بود. معمولاً حدود ساعت پنج عصر به آن‌جا می‌رسیدیم و وقتی برادرم غرفهٔ مواد غذایی را می‌چرخاند - ذرت بو می‌داد، هات‌داگ کباب می‌کرد، یخچال را پر می‌کرد، و پیتزا می‌پخت - من اسکیت‌ها را براساس اندازه و مدل‌شان منظم می‌کردم. هر روز عصر روی چهارپایه می‌ایستادم و اسپری معطر به وسایل می‌زدم و ترمزهای لاستیکی کفش‌های اسکیت را عوض می‌کردم. بوی عطر اسپری دور سرم می‌چرخید و در بینی‌ام می‌ماند. چشمانم به رنگ خون بود. تا چند ساعت

فقط عطر اسپری را حس می کردم؛ ولی اجازه نمی دادم حواسم را پرت کنند. باید نظم و انرژی خودم را حفظ می کردم؛ زیرا پدرم، که در اتاقک دی جی کار می کرد، همیشه نگاهش به من بود و اگر یکی از اسکیت ها گم می شد، کارم ساخته بود. قبل از باز شدن درها، با جارویی که دو برابر قدم بود میدان اسکیت را گردگیری می کردم.



اسکیت لند، شش سالگی

حدود ساعت شش عصر مادرم ما را برای شام در اتاق پشتی صدا می زد. آن زن همیشه در حالت انکار به سر می برد؛ ولی غریزه

مادری اش واقعی بود و خودش را نشان می داد و همیشه به دنبال کمی عادی بودن بود. هر شب در دفتر دو اجاق گاز الکتریکی روی زمین می گذاشت، دوزانو می نشست، و غذایی کامل درست می کرد: گوشت کبابی، سیب زمینی، لوبیا سبز، و نان رولی. پدرم نیز به حساب ها می رسید و با تلفن صحبت می کرد.

غذا خوب بود؛ ولی با این که شش هفت سال بیش تر نداشتم می دانستم که شام خانوادگی ما در مقایسه با دیگر خانواده ها فرمالیته و مزخرف است. به علاوه، باید سریع می خوردیم و وقت نبود از آن لذت ببریم؛ زیرا ساعت هفت عصر درها باز می شدند و دیگر حق وقت تلف کردن نداشتیم. باید سر جای خود می بودیم و وسایل نیز باید آماده می بودند. پدرم مانند کلانتر بود و وقتی پایش را داخل اتاقک دی جی می گذاشت بر ما کاملاً تسلط داشت. با چشمی تیزبین همه اتاق را بررسی می کرد. اگر خطایی کرده بودیم، فریادش به گوش مان می رسید یا گاهی هم مشتش.

آن سالن زیر نورهای سقفی چیز خاصی به نظر نمی آمد؛ اما وقتی او نورها را کم می کرد، نورهای تزئینی قرمز رنگ در میدان می درخشیدند و در گوی های آینه ای گردان منعکس می شدند و جذابیت رولر دیسکو را بیش تر می کردند. آخر هفته ها و شب ها، صدها اسکیت باز با ازدحام از در داخل می شدند. اکثراً خانوادگی می آمدند و برای ورودی سه دلار و برای اسکیت نیم دلار می پرداختند و وارد زمین می شدند.

اجاره اسکیت ها و مدیریت کل آن ایستگاه با من بود. چهارپایه را مثل چوب زیر بغل با خودم همه جا می بردم. بدون آن، مشتریان

نمی‌توانستند مرا ببینند! اسکیت‌های بزرگ زیر پیشخوان و سائزهای کوچک‌تر بالا بودند و باید از قفسه‌ها بالا می‌رفتم و این باعث خنده مشتریان می‌شد. مادرم فقط صندوق‌دار بود و ورودیه را دریافت می‌کرد. برای ترانیس، پول همه‌چیز بود. وقتی مردم وارد می‌شدند آن‌ها را می‌شمرد و هر لحظه درآمدش را حساب می‌کرد و برای همین، وقتی بعد از تعطیلی کار، به سراغ صندوق می‌رفت تقریباً از داخل آن خبر داشت. به نفع‌مان بود که پول‌ها همه سر جای‌شان باشند.

کل پول مال او بود. بقیه حتی یک سنت هم برای عرقی که می‌ریختند دریافت نمی‌کردند. به مادرم که هیچ‌وقت پول نمی‌داد. او حساب بانکی یا کارت اعتباری به نام خودش نداشت. پدرم همه‌چیز را کنترل می‌کرد. می‌دانستیم چه می‌شود اگر از صندوق پولی کم شود!

هیچ‌یک از مشتریانی که از در وارد می‌شدند این موضوع را نمی‌دانستند. از نظر آن‌ها، اسکیت‌لندِ ما یک کسب‌وکارِ خانوادگیِ ایدئال بود. بعضی از بچه‌ها با سرعت اسکیت می‌کردند. من هم دوست داشتم سریع اسکیت کنم. رقصندگان اسکیت‌سوار زیادی هم داشتیم که تالار را مملو از رقص می‌کردند.

یکی دو ساعت اول، پدر و مادرها طبقه پایین می‌ماندند و اسکیت‌سوار می‌شدند یا چرخیدن فرزندان‌شان دور زمین بیضی‌شکل را تماشا می‌کردند. بعد تک‌تک از پله‌ها بالا می‌رفتند تا به‌روش خودشان خوش‌گذرانی کنند و وقتی بالا می‌آمدند ترانیس از اتاق دی‌جی آرام بیرون می‌آمد و به آن‌ها ملحق می‌شد. پدرم شهردار غیررسمیِ مستن به حساب می‌آمد و ذاتاً سیاست‌مداری حقه‌باز

بود. موفقیتش را مدیون مشتریانش بود. آن چیزی که مشتریانش نمی‌دانستند این بود که باوجود آن‌همه نوشیدنی‌ای که مهمان‌شان می‌کرد و در آغوش کشیدن‌های برادرانه، کوچک‌ترین اهمیتی برای‌شان قائل نبود. برای او همه آن افراد نماد دلار بودند. اگر مجانی یک نوشیدنی برای‌تان می‌ریخت، برای این بود که می‌دانست شما دوسه تایی دیگر هم خواهید خرید.

اگرچه میدان اسکیت ما برنامه تمام‌شب و ماراتن‌های بیست‌و‌چهارساعته هم بسیار داشت، ولی درهای میدان معمولاً ساعت ده شب بسته می‌شدند و آن زمان بود که کار من و مادر و برادرم آغاز می‌شد: توالت‌های پرکثافت را تمیز می‌کردیم، دود ماری‌جوانا را که هنوز در دست‌شویی مانده بود بیرون می‌زدیم، آدامس‌های پر از باکتری کف میدان را می‌تراشیدیم، دکه رستوران را می‌شستیم، و موجودی را کنترل می‌کردیم. نزدیکی‌های نیمه‌شب خسته و کوفته و نیمه‌جان به دفتر می‌آمدیم. مادرم من و برادرم را زیر یک پتو روی مبل دفتر طوری جا می‌داد که سرهای‌مان روبه‌روی هم بود. در همین حال، سقف با صدای بم آهنگ فانک می‌لرزید.

کار مادرم هنوز تمام نشده بود. همین‌که مادرم پایش را داخل بار می‌گذاشت ترانسیس مجبورش می‌کرد بلیت‌ها را از دم در جمع کند. همیشه کارهای پیش‌پاافتاده برای انجام‌دادن وجود داشت و مادرم از این سو به آن سو می‌رفت و پدرم از گوشه بار همه‌چیز را نظاره می‌کرد و هیچ‌چیز از چشمش پنهان نمی‌ماند. آن روزها ریک جیمز^{۲۱}، یکی از بومی‌های بافلو و نزدیک‌ترین دوست پدرم، هروقت به شهر می‌آمد سری به ما می‌زد و ماشین اکس کالیبور^{۲۲}ش را در پیاده‌رو پارک می‌کرد. ماشین او مثل بیل‌بوردی بود که به همه اعلام می‌کرد یک دیوانه داخل است! او تنها فرد مشهوری نبود که آن‌جا می‌آمد. اُجی سیمپسون^{۲۳}، یکی از بزرگ‌ترین

ستاره‌های لیگ ملی فوتبال، و هم‌بازی‌هایش در تیم فوتبال بافلو بیلز^{۲۴} هم اغلب می‌آمدند. همین‌طور تدی پندرگراس^{۲۵} و گروه سیستم‌اسلج^{۲۶}. اگر آن‌ها را نمی‌شناسید، در اینترنت جست‌وجو کنید.

شاید اگر سنم پیش‌تر بود و پدرم آدم خوبی بود، می‌توانستم به خودم افتخار کنم که در چنین جنبش فرهنگی‌ای سهمی داشتم؛ ولی بچه‌ها به این چیزها اهمیتی نمی‌دهند. گویی فارغ از این که والدین‌مان که هستند و چه می‌کنند همه ما با یک قطب‌نمای اخلاق متولد می‌شویم که درست تنظیم شده است. وقتی شش یا هفت یا هشت سال‌تان است، تشخیص می‌دهید که چه چیز درست و چه چیز به شدت غلط حس می‌شود و وقتی در گردباد وحشت و درد به دنیا می‌آیید می‌دانید که نباید این‌طور باشد و این حقیقت همچون خرده‌چوبی در ذهن خسته شما اذیت‌تان می‌کند. می‌توانید به آن توجهی نکنید؛ ولی درحالی که روزها و شب‌ها به هم سرایت کرده‌اند و خاطره‌ای مبهم اما پیوسته را شکل می‌دهند، آن درد همچنان پابرجاست.

البته برخی لحظات بیش از بقیه خودنمایی می‌کنند و لحظه‌ای که اکنون به آن فکر می‌کنم هنوز برایم مثل کابوس است؛ شبی که مادرم قبل از زمان همیشگی وارد بار شد و پدرم را در حالی دید که با زنی ده سال کوچک‌تر از مادرم گرم گرفته بود. ترانیس وقتی متوجه مادرم شد که به او زل زده بود شانه‌اش را بالا انداخت و متوجه واکنش مادرم شد و اصلاً خوشش نیامد. مادرم می‌دانست چه خبر است. می‌دانست که ترانیس زنان روسپی را از مرز رد می‌کند و به فورتر اری^{۲۷} در کانادا می‌فرستد. کلبه تابستانی رئیس یکی از بزرگ‌ترین بانک‌های بافلو تبدیل به فاحشه‌خانه شده بود.

او هر زمان که وام بیش‌تری می‌خواست بانک‌داران بافلو را به دختران معرفی می‌کرد و همیشه هم به وام‌ها می‌رسید. مادرم می‌دانست زن جوانی که در حال تماشای او بود از همان گروه است. قبلاً او را دیده بود. یک بار تصادفی آن‌ها را روی مبل دفتر

اسکیت‌لند دید؛ همان جای لعنتی که هر شب دو فرزندش را می‌خواباند. وقتی آن‌ها را باهم دید آن زن به او لبخند زد و ترانیس شانه‌هایش را بالا انداخت. مادرم احمق نبود؛ ولی دیدن این صحنه با چشمان خودش همیشه او را اذیت می‌کرد.

نزدیک نیمه‌شب، مادرم با یکی از نگهبانان رفت تا پول‌ها را سپرده کند. آن مرد به او اصرار کرد که پدرم را ترک کند. به او گفت همان شب او را ترک کند. شاید می‌دانست قرار است چه بشود. مادرم نیز می‌دانست، ولی نمی‌توانست برود؛ چون استقلال مالی نداشت و نمی‌خواست ما را به پدرم بسپارد. به‌علاوه، طبق قانون تقسیم اموال زوجین، او حقی نداشت؛ چراکه ترانیس همیشه از ازدواج رسمی با او سر باز زده بود. این مسئله برای مادرم معمای بود که در آن موقع کم‌کم متوجه جوابش می‌شد. خانواده‌ی مادرم از قشر متوسط و سالم و نجیب بودند. مادرم صددرصد وابسته بود و اگر قصد رفتن داشت، باید دست خالی از زندگی پدرم بیرون می‌رفت.

من و برادرم هیچ‌وقت خواب راحتی در اسکیت‌لند نداشتیم، چون دفتر درست زیر صحن رقص بود و سقف خیلی می‌لرزید. آن شب وقتی مادرم داخل آمد بیدار بودم. لبخند زد؛ ولی متوجه اشک چشمانش شدم. من را آرام در آغوش گرفت و بلند کرد. پدرم پشت سرش آمد. شلخته و ناراحت بود. یک هفت‌تیر از زیر بالشی که رویش خوابیده بودم بیرون کشید. بله، درست شنیدید. زیر بالشی بچه‌شش‌ساله، یک هفت‌تیر پر بود! لحظه‌ای به من نشان داد و بعد آن‌را زیر پاچه‌ی شلوار و داخل جلدش گذاشت. در دست دیگرش دو کیسه‌ی خرید قهوه‌ای با ده‌هزار دلار پول نقد بود. آن شب تا این‌جا تازه شبی معمولی بود!

والدینم در مسیر برگشت به خانه در ماشین باهم صحبت نکردند؛ اگرچه تنش بین آن‌ها هنوز آرام نشده بود. مادرم قبل از ساعت شش صبح، که باتوجه به عادت ما کمی زود بود، خودرو را جلوی خانه در خیابان پارادایس کنار زد. پدرم تلوتلوخوران از اتومبیل پیاده شد، دزدگیر خانه را غیرفعال کرد، پول‌های نقد را روی میز آشپزخانه گذاشت، و به طبقه بالا رفت. دنبال او رفتیم و مادرم ما را در تخت خواباند، پیشانی‌ام را بوسید، لامپ را خاموش کرد، و سپس آرام به اتاق خواب اصلی رفت؛ جایی که پدرم دست به کمر بند چرمی‌اش منتظر او ایستاده بود. ترانیس هیچ وقت دوست نداشت مادرم با عصبانیت بهش زل بزند، مخصوصاً در جمع.

پدرم آرام گفت: «این کمر بند رو که می‌بینی این همه راه از تگزاس فقط برای شلاق زدنِ تو اومده.» و بعد شروع به تاب دادنِ کمر بند کرد؛ آن‌هم درحالی که سرِ سگگ آن آزاد بود. مادرم بعضاً از خود دفاع می‌کرد. آن شب نیز همین کار را کرد. یک شمعدان شیشه‌ای را به سمت سر پدرم پرت کرد. پدرم سرش را خم کرد و شمعدان به دیوار خورد. مادرم به سمت حمام دوید و در را قفل کرد و از ترس عقب عقب به سمت توالت رفت. پدرم با لگد در را باز کرد و با پشتِ دستش حسابی مادرم را زد. سر مادرم به دیوار خورد.

تقریباً بیهوش شده بود. پدرم مشتی از موهای مادرم را گرفت و او را به طرف مهمان‌خانه کشید. تا آن زمان من و برادرم صدای دعوا را شنیده بودیم و پدرم را دیدیم که مادرم را از پله‌ها به طبقه اول کشید و کمر بند به دست روی مادرم خم شد. از شقیقه و لب مادرم خون می‌آمد. صحنه خون‌آشی در من به پا کرد. در آن لحظه ترسم جای خود را به تنفر داد. از پله‌ها پایین آمدم، روی کمرش پریدم، و با دستان کوچکم به پشت او مشت و به چشمانش چنگ زدم. غافلگیرش کرده بودم. روی یک زانو افتاد. سرش داد زد و

گریه کردم. داد زدم: «مامانم رو زن.» مرا روی زمین پرت کرد، کمر بنده دست پشت سرم آمد و به سمت مادرم برگشت. با پوزخند به مادرم گفت: «داری گانگستر بزرگ می کنی.»

وقتی کمر بندش را به سمتم می چرخاند خودم را مثل توپ جمع کرده بودم. می توانستم کبود شدن پشتم را حس کنم. در همین حال، مادرم خودش را به سمت پنل کنترل نزدیک در خانه کشاند. دکمه وضعیت اضطراری را فشار داد و آژیر به صدا درآمد. پدرم خشکش زده بود و به سقف نگاه می کرد، پیشانی اش را با آستین پاک کرد، نفسی عمیق کشید، کمر بندش را حلقه کرد، و سگکش را بست. بعد به طبقه بالا رفت تا خوی شر و نفرت را کنار بزند. پلیس در راه بود و او این را می دانست. آرامش مادرم دوام زیادی نداشت. وقتی پلیس رسید ترانیس دم در ملاقات شان کرد. پلیس از کنار سر ترانیس به مادرم که چند قدم آن طرف تر پشت سر او ایستاده بود نگاهی انداخت. صورتش ورم کرده و غرق خون خشک شده بود؛ ولی آن روزها شرایط دیگری حاکم بود. جنبش #من_هم^{۲۸} وجود نداشت. پلیس وضعیت مادرم را نادیده گرفت. ترانیس به آن ها گفت که اتفاق خاصی نیفتاده است. فقط به کمی ادب کردن خانوادگی نیاز بوده. به پلیس گفت: «به این خونه نگاه کنین. به ظاهرش می آد که بخوام با همسرم بد رفتاری کنم؟ من براش کت پوست سمور و انگشتر الماس می خرم. پدر خودم رو درمی آرم تا بتونم هرچی می خواد براش بخرم و اون به جاش سمتم شمعدونی شیشه ای پرت می کنه. دیگه خیلی لوس شده.»

وقتی پدرم تا پای ماشین مأموران را همراهی کرد، آن ها با پدرم خوش و بش می کردند و می خندیدند. بدون این که از مادرم سؤالی

پرسند رفتند. آن صبح دیگر مادرم را نزد. دیگر لازم نبود. ضربات روحی کار خودشان را کرده بودند. آن جا بود که دیگر فهمیده بودیم از نظر قانون و پدرم، فصل شکار بود و ما شکار بودیم.

تا سال بعد برنامه همین بود و کتک کاری ادامه داشت. مادرم سعی می کرد با بارقه هایی از خوشی تاریکی را بپوشاند. می دانست قصد دارم وارد پیش آهنگی شوم. مرا در گروه محلی نام نویسی کرد. هنوز به یاد دارم که یک روز شنبه آن یونیفرم سرمه ای بچه پیش آهنگ ها را پوشیدم. به خودم می بالیدم که یونیفرم پوشیدم و می دانستم حداقل چند ساعت می توانم تظاهر کنم که یک بچه معمولی هستم. وقتی به سمت در می رفتیم مادرم لبخند می زد. غرور من و لبخند مادرم فقط به خاطر آن پیش آهنگی لعنتی نبود. منشأ عمیق تری داشت. تلاش می کردیم در شرایطی تاریک، روزنه امید پیدا کنیم. این به ما ثابت می کرد که اهمیت داریم و ضعیف مطلق نیستیم.

همان موقع پدرم از اتاق شنگرفی به خانه آمد. به من زل زد و گفت: «شما دو تا کجا می رین؟» به زمین خیره شدم. مادرم سرفه ای کرد و گلپیش را صاف کرد و آرام گفت: «دیوید رو به می برم اولین جلسه مدرسه پیش آهنگی.» پدرم گفت: «غلط کردی!» سرم را بلند کردم. چشمانم پر از اشک شده بود و او می خندید: «می ریم پیست.»

بعد از چند ساعت به باتاوایا داونز^{۲۹} رسیدیم. زمین مسابقه ارا به رانی که در آن سوارکاران در ارا به هایی سبک اسب می راندند. همین که از در داخل شدید پدرم فرم مسابقه را گرفت. تا چند ساعت ما سه نفر پدرم را نظاره می کردیم که پشت سرهم شرط بندی کرد،

سیگار با سیگار روشن کرد، نوشیدنی خورد، و از آن جاکه همه اسب‌هایی که روی آن‌ها شرط‌بندی کرد باختند به عالم‌و آدم فحش داد. بدویی‌راه‌گفتن پدرم به شانسش در قمار و کارهای احمقانه‌اش باعث شده بود که تا کسی از کنارمان رد می‌شد خودم را جمع کنم؛ ولی باز هم مشخص بودم. تنها کودک جایگاه بودم که لباس پیش‌آهنگی به تن داشت. احتمالاً تنها بچه‌پیش‌آهنگ سیاه‌پوستی بودم که تاکنون دیده بودند و یونیفرم هم به من نامربوط بود. من یک متظاهر بودم.

آن روز ترانسیس هزاران دلار باخت و در مسیر خانه هم مدام درمورد آن حرف می‌زد. گلویش به خاطر نیکوتین خشک شده بود و خرخز می‌کرد. من و برادرم پشت ماشین کز کرده بودیم و هروقت او به بیرون تف می‌کرد آب دهنش برمی‌گشت و صاف به صورت‌مان می‌خورد. هر قطره از بزاقِ حال‌به‌هم‌زنش روی صورتم مثل زهر می‌سوخت و تنفرم را بیش‌تر می‌کرد. مدت‌ها بود که فهمیده بودم بهترین راه برای کتک‌نخوردن این است که طوری رفتار کنم که انگار نیستم. چشم‌هایم را روی همه چیز بندم و خودم را خارج از جسمم تصور کنم و امیدوار باشم که کسی مرا نبیند. این کاری است که پس از سال‌ها در آن ماهر شده بودیم؛ ولی من دیگر نمی‌خواستم این کار لعنتی را ادامه دهم. دیگر نمی‌خواستم خودم را از شیطان پنهان کنم.

آن بعد از ظهر، همین‌طور که پدرم در بزرگراه به سمت خانه می‌رفت و به غرزدن ادامه می‌داد، با غضب از صندلی عقب به او نگاه کردم. تا حالا جمله «ایمان به جای ترس» را شنیده‌اید؟ این جمله برای من شده بود «نفرت به جای ترس». پدرم از آینه جلو متوجه نگاهم شد. گفت: «می‌خوای چیزی بگی؟» گفتم: «اصلاً نباید به پیست اسب‌دوانی می‌رفتیم.» برادرم طوری به من نگاه می‌کرد که

انگار عقم را از دست داده‌ام. مادرم در صندلی جلو می‌لرزید. با صدای آهسته و با وحشت گفت: «یه بار دیگه بگو چی گفتی!» چیزی نگفتم. به‌خاطر همین، دستش را از جلوی ماشین دراز کرد و تلاش کرد مرا بزند؛ ولی کوچک بودم و می‌توانستم راحت پنهان شوم. پدرم ۱۸۰ درجه چرخیده بود تا مرا بزند و خودرو به چپ و راست می‌رفت. به هوا مشت می‌زد. دستش به من نمی‌رسید و همین عصبانیتش را بیش‌تر کرده بود. بعد سکوتی برقرار شد. نفسی کشید و کمی به خودش استراحت داد و گفت: «خونه که رسیدیم لباسات رو درمی‌آری.»

وقتی آماده بود که کتک مفصلی نثارت کند و نمی‌توانستی منصرفش کنی چنین حرفی می‌زد. همین کار را کردم. به اتاقم رفتم و لباس‌هایم را درآوردم. از راهرو به سمت اتاقش رفتم. در را پشت سرم بستم. برق را خاموش کردم. گوشه تخت دراز کشیدم. با پاهایم آویزان به جلو خوابیدم و بدنم را تا توانستم کش دادم تا پایین‌تنه‌ام هم مشخص باشد. حالتی بود که خودش برای بیش‌ترین درد روحی و روانی طراحی کرده بود.

بیش‌تر مواقع کتک‌هایش به شدت بی‌رحمانه بودند؛ ولی بدترین بخش آن، انتظار بود. نمی‌توانستم پشت سرم را ببینم. او صبر می‌کرد تا وحشتم بیش‌تر شود. وقتی صدای باز شدن در را شنیدم ترسم شعله کشید. حتی آن موقع هم اتاق آن قدر تاریک بود که با گوشه چشمم چیز زیادی نمی‌دیدم و نمی‌توانستم برای اولین ضربه آماده شوم. تا این که کمر بندش به پوستم می‌خورد. فقط دوسه ضربه شلاق نبود. تعداد مشخصی نداشت و نمی‌دانستیم چه زمان تمام می‌شود.

کتک زدن هر دقیقه ادامه داشت. از پایین تنه شروع کرد؛ ولی آن قدر می سوخت که با دست جلویش را گرفتم. پایین تر رفت و شروع کرد به ضربه زدن به ران هایم. وقتی دستم را روی ران هایم گذاشتم به کمرم زد. تا توانست مرا زد و از نفس افتاد. به سرفه افتاد و وقتی تمام شد خیس عرق شده بود. من هم به سختی نفس می کشیدم؛ ولی گریه نمی کردم. در شرارتش شکی نبود و تنفرم به من جرئت می داد. نمی خواستم کاری کنم که آن لعنتی احساس رضایت کند. فقط ایستادم و به شرارت چشم هایش نگاه کردم و لنگان لنگان به اتاقم رفتم و جلوی آینه ایستادم. از گردن تا زانوهایم تاول زده بود. تا چند روز مدرسه نرفتم.

وقتی مدام کتک می خورید امید از بین می رود و احساس تان خشک می شود؛ ولی درد روحی خودش را ناخودآگاه نشان می دهد. بعد از آن همه کتک زدن که مادرم تحمل شان کرده و دیده بود، این کتک زدن خاص برای همیشه او را در حالی بهت زده فروبرد و به کسی بدل شد که فقط تصویر آن فردی بود که سال ها می شناختم. بیش تر اوقات بی روح و مات بود؛ مگر زمانی که پدرم صدایش می کرد و او طوری از جایش می پرید که انگار برده اوست. چند سال بعد فهمیدم که به خودکشی فکر می کرده است.

من و برادرم در درمان را سر یکدیگر خالی می کردیم. روبه روی هم می ایستادیم یا می نشستیم و او با نهایت قدرتش به من مشت می زد. اوایل این کار برای مان بازی بود؛ ولی او چهار سال از من بزرگ تر و همچنین قوی تر بود و با تمام قدرت می زد. هر موقع می افتادم بلند می شدم و او دوباره من را می زد، با تمام زورش. مانند رزمی کارها صدایش را از داخل شش هاش بیرون می داد و نعره می کشید. از عصبانیت صورتش در هم کشیده می شد.

من هم در جواب داد می‌زد: «نمی‌تونی به من آسیب بزنی آشغال! همه زورت همینه؟!» می‌خواستم به او حالی کنم که می‌توانم بیش‌تر از این‌ها درد تحمل کنم؛ ولی وقتی می‌خوایدم و دیگر دعوایی در کار و جایی برای فرار نبود تخم را خیس می‌کردم، تقریباً هر شب.

برای مادرم، هر روز درسِ بقا بود. آن قدر به او گفته بودند «تو ارزشی نداری» که خودش هم باورش شده بود. هر کاری می‌کرد تا پدرم را راضی نگه دارد تا او یا پسرانش را کتک نزنند؛ ولی درون دنیای او خطوط قرمزی وجود داشت که تازه بعد از کتک‌کاری‌های مفصل پدرم، از وجودشان باخبر می‌شد. البته گاهی هم می‌دانست که کتک سختی در انتظارش است.

یک روز از گوش دردی شدید، زود به خانه برگشتم و روی تخت آن‌ها در جای مادرم دراز کشیدم. گوشِ چپم هر لحظه تیر می‌کشید و امانم را بریده بود. با هر درد تنفرم بیش‌تر می‌شد. می‌دانستم پیش دکتر نخواهم رفت؛ چون پدرم دوست نداشت پولش را به دکتر و پزشک بدهد. بیمه سلامت و پزشک متخصص اطفال یا دندان‌پزشک هم نداشتیم. اگر مصدوم یا بیمار می‌شدیم، به ما می‌گفت که به آن فکر نکنیم؛ چون حاضر نبود بابت چیزی پول بدهد که مستقیماً به نفع ترانپس گاکینز نباشد. سلامتی ما داخل آن چهارچوب نبود و این موضوع لعنتی مرا دیوانه می‌کرد.

بعد از نیم ساعت مادرم بالا آمد تا اوضاعم را بررسی کند. وقتی به پشت چرخیدم دید که از یک طرف گردنم خون می چکد و کل بالشت را لکه کرده بود. گفت: «بسه دیگه. با من بیا.» مرا از تخت بیرون آورد، لباس پوشاند، و کمک کرد سوار ماشینش شوم؛ ولی قبل از این که خودرو را روشن کند، پدرم دنبال سرمان آمده بود. گفت: «کجا می رین؟» مادرم همین طور که ماشین را روشن می کرد گفت: «اورژانس.» پدرم سعی کرد دستش را به ترمزدستی برساند؛ ولی مادرم راه افتاد. او با عصبانیت به داخل خانه رفت، در را به هم کوبید، و برادرم را صدا کرد: «پسر، برام یه نوشیدنی بیا.» ترانیس جونیور آورد. مدام می ریخت و پدرم را نگاه می کرد که جرعه جرعه بالا می داد. هر بار آتش بزرگی را شعله ور می کرد. با عصبانیت گفت: «تو و دیوید باید قوی باشین. یه مشت عوضی رو که بزرگ نمی کنم! اگر بخواین هر دفعه که تقی به توقی خورد برین دکتر، عوضی هستین. حالت شد؟» برادرم وحشت زده سرش را تکان داد. پدرم ادامه داد: «فامیلی ت گاگینزه و واسه گاگینزا درد مهم نیست.»

به گفته دکتر، آن شب مادرم مرا به موقع به بخش فوریت های پزشکی برده بود. عفونت گوشم آن قدر وحشتناک بود که اگر بیش تر طول می کشید شنوایی گوش چپم را تا آخر عمر از دست می دادم. مادرم کتک پدرم را به جان خرید تا مرا نجات دهد و هردوی مان می دانستیم که تاوانش را پس خواهد داد.

در سکوتی دلهره آور به خانه برگشتیم. وقتی وارد خیابان پارادایس شدیم پدرم داشت پشت میز آشپزخانه حرص و جوش می خورد و برادرم هم همچنان برایش می ریخت. ترانیس جونیور از پدرم می ترسید؛ ولی پدرم را می پرستید و تحت کنترل او بود. چون بچه اول

بود با او بهتر رفتار می کرد. ترانیس سر او هم داد می زد؛ ولی در ذهن معیوبش ترانیس جونیور شاهزاده اش بود. ترانیس به او گفت: «وقتی بزرگ شدی می خوام خودت آقای خونه ت باشی. امشب می بینی که چطوری من آقای خونه مم.»

چند لحظه بعد از در خانه وارد شدیم. ترانیس با بی رحمی مادرم را زد؛ ولی برادرم نمی توانست نگاه کند. هر موقع که کتک ها مانند صاعقه صدا می دادند در اتاقش انتظار می کشید تا تمام شوند. به تاریکی توجهی نمی کرد؛ چون حقیقت برایش آن قدر سنگین بود که نمی توانست تحمل کند. برعکس، من لعنتی همیشه توجه می کردم.

تابستان ها نیز از دست ترانیس در امان نبودیم. من و برادرم یاد گرفته بودیم که روی دو چرخه مان بپریم و تا جایی که می توانیم از آن جا دور شویم. یک روز برای نهار به خانه آمدم و طبق معمول از گاراژ وارد خانه شدم. معمولاً پدرم عصرها به خواب عمیقی فرومی رفت و تصور کردم که خطری وجود ندارد. اشتباه می کردم. پدرم آدم بسیار بدگمانی بود. آن قدر کارهای خلاف کرده بود که برای خودش دشمنان زیادی تراشیده بود. بعد از این که خانه را ترک کرده بودیم دزدگیر را فعال کرده بود.

وقتی در را باز کردم صدای دزدگیر بلند شد و من شوکه شدم! خشکم زده بود. به دیوار تکیه دادم و به صدای قدم هایش گوش دادم. صدای تق تق پله ها می آمد و می دانستم کارم تمام است. از پله ها پایین آمد، با لباس حوله ای، قهوه و هفت تیر به دست از غذاخوری به مهمان خانه آمد و تفنگش را به جلو نشانه گرفت. لوله تفنگ را می دیدم که آرام از گوشه اتاق بیرون می آمد. همین که از گوشه اتاق بیرون آمد مرا دید که شش متر آن طرف تر ایستاده بودم؛ اما تفنگش را پایین نیاورد. درست وسط دو چشمم را نشانه

گرفت. صاف به او خیره شدم، با چهره‌ای رنگ‌پریده. پاهایم به کف زمین چسبیده بود. کس دیگری در خانه نبود. بخشی از من از او انتظار داشت که ماشه را بکشد. در آن زمان، دیگر اهمیت نمی‌دادم که زنده بمانم یا بمیرم. یک پسر هشت‌ساله خسته و ساده بودم که دیگر از ترس از پدرم خسته شده و از اسکیت‌لند بی‌زار بودم. بعد از یکی دو دقیقه تفنگش را پایین آورد و به طبقه بالا برگشت.

آن زمان دیگر برای همه روشن شده بود که یک نفر در خیابان پارادایس خواهد مرد. مادرم می‌دانست که ترانیس هفت‌تیر کالیبر ۰.۳۸ اینچی‌اش را کجا نگه می‌دارد. بعضی روزها او را تعقیب می‌کرد و زمان‌ها را می‌سنجید. پیش خودش فکر می‌کرد که چگونه پیش خواهد رفت. با اتومبیل‌های جداگانه به اسکیت‌لند می‌رفتند. قبل از رسیدن پدرم تفنگش را از زیر بالش‌های مبل دفتر برمی‌داشت، ما را زودتر به خانه می‌برد و در تخت می‌خواباند، و پشت در خانه تفنگ به دست منتظر می‌شد تا پدرم برسد. وقتی پدرم پارک می‌کرد از در بیرون می‌رفت و جلوی خانه او را به قتل می‌رساند. جسدش را باقی می‌گذاشت تا مرد شیرفروش آن را پیدا کند. دایه‌هایم با او حرف زدند که این فکر را از سرش بیرون کند؛ ولی موافق بودند که باید کاری اساسی کند، وگرنه مادرم است که می‌میرد.

همسایه‌ای پیر راهی را به او نشان داد. بتی روبه‌روی خانه ما آن طرف خیابان زندگی می‌کرد و وقتی مادرم از آن جا رفت ارتباط را حفظ کرد. بتی بیست سال از مادرم بزرگ‌تر و بسیار عاقل بود. مادرم را تشویق کرد که از چند هفته قبل برنامه فرارش را بچیند. اولین گام این بود که یک کارت اعتباری به نام خودش بگیرد. این به آن معنی بود که می‌بایست اعتماد ترانیس را مجدداً جلب

می‌کرد؛ زیرا ترانیس هم باید امضا می‌کرد. بتی به مادرم گوشزد کرد که دوستی‌شان را یک راز نگه دارد.

تا چند هفته جکی ترانیس را بازی داد. با او مانند نوزده سالگی‌اش رفتار می‌کرد که دختری زیبا بود و چشمانش برق می‌زد. کاری کرد که پدرم باور کند او را دوباره می‌پرستد و وقتی فرم تقاضای کارت اعتباری را جلویش گذاشت، پدرم گفت خوشحال می‌شود که به او کمی قدرت خرید بدهد. زمانی که کارت با پست رسید مادرم گوشه‌های پلاستیکی کارت را از داخل پاکت لمس کرد و ذهنش پر از حس‌رهایی شد. کارت را جلوی چشمش گرفته بود و تحسین می‌کرد. کارت مانند بلیتی طلایی می‌درخشید.

چند روز بعد شنید که پدرم پشت تلفن با دوستش پشت سر مادرم صحبت می‌کرد و در همان حال، با من و برادرم سر میز آشپزخانه صبحانه می‌خورد. آن اتفاق کار را تمام کرد. به سمت میز آمد و گفت: «من دارم پدرتو رو ترک می‌کنم. شما دوتا می‌تونین یا با من بیاین یا همین‌جا بمونین.» پدرم از تعجب ساکت شده بود و برادرم هم همین‌طور؛ ولی من سریع از روی صندلی بلند شدم. گویی صندلی آتش گرفته باشد! چند پاکت زباله برداشتم و به طبقه بالا رفتم تا وسایلم را جمع کنم. برادرم هم بالاخره آمد تا وسایلم را جمع کند.

قبل از رفتن، سر میز آشپزخانه مراسمی برپا بود. ترانیس به مادرم خیره شد. نگاهش پر از تحقیر و شگفتی بود. گفت: «هیچی نداری و بدون من چیزی نیستی. بی‌سوادی. پول و آینده‌ای نداری.» مکث کرد و بعد به من و برادرم رسید: «شما دو تا هم بزرگ بشین دو تا عوضی می‌شین. جکی، دیگه به برگشتن فکر نکن. بری، به پنج دقیقه نرسیده، یه زن دیگه جات آوردم.» مادرم سرش را تکان داد

و ایستاد. او جوانی‌اش و عمق جان‌ش را داده بود و در آخر کارش به این‌جا کشیده بود! تا می‌توانست از گذشته‌اش وسیله‌ای برنداشت و کت پوست سمور و حلقه‌های الماس را جا گذاشت. پدرم می‌توانست اگر دوست داشت آن‌ها را به رفیقۀ عوضی‌اش بدهد.

ترانیس ما را تماشا می‌کرد که وسایل‌مان را داخل وُلُووی مادرمان می‌گذاشتیم؛ خودرویی که متعلق به پدرم بود ولی سوار نمی‌شد. دوچرخه‌ها را از قبل پشت اتومبیل با بند بسته بودیم. آرام راه افتادیم. پدرم اول حرکتی نکرد؛ ولی قبل از این که مادرم بیچد می‌توانستم ببینم که به سمت گاراژ می‌رود. مادرم پدال گاز را فشرد.

البته باید مادرم را تحسین کرد؛ چون احتمالات را برنامه‌ریزی کرده بود. مادرم پیش‌بینی کرده بود که او به تعقیبش می‌آید. به همین علت سمت غرب به‌سوی آزادراهی که ما را به خانه پدری‌اش در ایندیانا می‌رساند نرفت. در عوض، به سمت خانه بتی رفت؛ در یک خیابان در دستِ ساختِ خاکی که پدرم اصلاً از آن خبر نداشت. وقتی رسیدیم درِ گاراژ بتی از قبل باز بود. داخل رفتیم. بتی در را تندی پایین کشید و وقتی پدرم با خودرو در بزرگراه دنبال ما می‌گشت تا سرِ شب دقیقاً زیر دماغش بودیم! می‌دانستیم که آن موقع باید برود و اسکیت‌لند را باز کند. مهم نبود که چه شده است؛ او هرگز فرصت پول‌درآوردن را از دست نمی‌داد.

۱۴۵ کیلومتر که از بافلو دور شدیم، وقتی ولووی قدیمی به روغن‌سوزی افتاد، به مشکل خوردیم. دودِ سیاه زیادی از لولهٔ اگزوز بیرون می‌زد و مادرم وحشت کرد. انگار در تمام آن مدت وحشت را در خودش نگه داشته بود. ترس را در عمق وجودش و زیر نقابی

از خون سردی اجباری پنهان کرده بود تا این که به مانعی برخورد و بیش از آن نتوانست خود را کنترل کند.

اشک صورتش را پر کرده بود. مادرم پرسید: «چی کار کنم؟» چشمانش به اندازه نعلبکی باز شده بودند. برادرم از اول تمایل به رفتن نداشت و به مادرم گفت برگردد. من روی صندلی جلو نشسته بودم. امیدوارانه به من نگاه کرد و گفت: «چی کار کنم؟» گفتم: «مامان باید بریم. باید بریم مامان.»

در پمپ بنزینی وسطِ ناکجاآباد نگه داشت. با هول و ولّا به باجهٔ تلفن رفت تا به بتی زنگ بزند. گفت: «بتی نمی‌تونم. ماشین خراب شده. باید برگردم.» بتی آرام پرسید: «کجایی؟» مادرم گفت: «نمی‌دونم. اصلاً نمی‌دونم کجاییم!» بتی از او خواست یکی از متصدیان پمپ بنزین را صدا بزند تا پشتِ تلفن بیاید. آن زمان‌ها همهٔ پمپ بنزین‌ها متصدی داشتند. شخصی آمد و توضیح داد که ما خارج از اری در پنسیلوانیا هستیم و بتی به او گفت چه کند و سپس تلفن را به مادرم داد. گفت: «یه تعمیرگاه ولوو توی اری هست. امشب یه هتل پیدا کن و فردا صبح ماشینت رو ببر پیشش. متصدی پمپ بنزین این قدر روغن تو ماشینت می‌ریزه که به اون جا برسی.» مادرم گوش می‌کرد، ولی جوابی نمی‌داد. بتی: «جکی؟ داری گوش می‌دی؟ همینی که می‌گم انجام بده همه‌چی درست می‌شه.» مادرم آهسته و بی‌رمق گفت: «آره، باشه. هتل. تعمیرگاه ولوو. گرفتم.»

نمی‌دانم وضعیت فعلی اری چگونه است؛ ولی آن زمان فقط یک هتلِ درست و حسابی در شهر بود.

یک مهمان‌خانه برای تعطیلات که از تعمیرگاه ولوو دور نبود. من و برادرم پشت سر مادرم به سمت پذیرش رفتیم و آن جا خبرهای بد

بیش‌تری شنیدیم. همهٔ اتاق‌ها رزرو شده بودند. شانه‌های مادرم خم شدند. من و برادرم دو طرفش ایستاده بودیم و لباس‌های مان در کیسه‌های زبالهٔ مشکی در دستمان بودند. ما تجسم ناامیدی بودیم و مدیر شیفت شب متوجه این موضوع شد. گفت: «ببینید، چند تا تخت‌خواب جمع‌شو تو اتاق کنفرانس به‌تون می‌دم. یه دست‌شویی هم هست. ولی باید زود بیاین بیرون؛ چون فردا صبح ساعت نه اون جا کنفرانس داریم.»

ما با امتنان در آن اتاق کنفرانس با کف‌پوش صنعتی و نور فلورسنت خوابیدیم. چیزی که شبیه شکنجه‌گاهی شخصی بود! در حال فرار و در شرف شکست بودیم؛ اما مادرم هشیار بود. دراز کشید و به سقف خیره شد تا ما به خواب رفتیم. سپس آرام به کافی‌شاپ مجاور رفت تا در طول شب مراقب دو چرخه‌های مان و جاده باشد.

فردا، زمانی که در گاراژ بالا رفت، بیرون تعمیرگاه ولوو منتظر ایستاده بودیم. به همین خاطر مکانیک آن قدر وقت داشت که وسایل مورد نیاز ماشین را پیدا کند و قبل از اتمام روز کاری ما را راهی جاده کرد. نزدیکی‌های غروب اری را ترک کردیم. کل شب را رانندگی کردیم تا هشت ساعت بعد به خانهٔ مادر بزرگم در شهر برزیل ایالت ایندیانا رسیدیم. قبل از طلوع آفتاب مادرم با گریه ماشین را کنار خانهٔ چوبی پارک کرد. دلیل آن را من می‌دانستم.

چه آن زمان و چه الان، رسیدن ما اتفاق مهمی بود. تنها هشت سالم بود؛ ولی به مرحلهٔ دوم زندگی وارد شده بودم. نمی‌دانستم چه چیز در آن شهر کوچک و روستایی جنوب ایندیانا انتظارمان را می‌کشد و البته زیاد اهمیت نمی‌دادم. تنها چیزی که می‌دانستم این

بود که از جهنم فرار کرده بودیم و برای اولین بار در زندگی از شر خودِ شیطان خلاص شده بودیم.

شش ماه پیش پدر بزرگ و مادر بزرگم بودیم و من نیز در یک مدرسه کاتولیک به نام انانسیشن^{۳۰} در کلاس دوم ثبت نام کردم، برای بار دوم. تنها هشت ساله کلاس دوم بودم؛ اما بقیه بچه ها نمی دانستند که برای بار دوم در آن مقطع هستم و شکی نبود که به این کلاس احتیاج داشتم. به سختی می خواندم و خیلی خوش شانس بودم که خواهر کاترین معلم بود. خواهر کاترین کوتاه قد و ریزاندام بود. شصت سال داشت و یکی از دندان های جلویی او را از دست داده بود. راهبه بود؛ ولی لباس راهبه ها را نمی پوشید. همچنین مثل برج زهرمار بداخلاق بود و تحمل نداشت. من گردن کلفتی اش را دوست داشتم.



کلاس دوم در برزیل

انانسیشن یک مدرسه کوچک بود. خواهر کترین هم سال اول و هم دوم را در یک کلاس درس می داد. فقط هجده دانش آموز داشت و قصد نداشت از زیر بار مسئولیت شانه خالی کند و ضعف های تحصیلی من یا رفتارهای بد دیگران را به ناتوانی در یادگیری یا مشکلات عاطفی نسبت دهد. او سابقه مرا نمی دانست و لازم نبود بداند. به تنها چیزی که اهمیت می داد این بود که من با دانش پیش دبستانی نزد او آمده ام و وظیفه او بود که ذهن مرا شکل دهد. بهانه های کافی داشت که مرا پیش یک متخصص بفرستد یا به من برچسب مشکل دار بزند؛ ولی این روش او نبود. او آموزش را قبل از آن شروع کرده بود که برچسب زدن به بچه ها عادی باشد و ذهنیتی داشت که بهانه نمی پذیرفت و این همان چیزی بود که من نیاز داشتم تا به دیگران برسم.

خواهر کاترین دلیل این است که من هرگز به لبخندی اعتماد و احمی را قضاوت نمی‌کنم. پدرم بسیار لبخند می‌زد؛ ولی اهمیتی به من نمی‌داد. منتها خواهر کاترین بداخلاق به فکر ما بود. دوست داشت در بهترین وضعیت‌مان باشیم. این‌را می‌دانستم؛ چون با وقت‌گذاشتن بیش‌تر برای من این‌را اثبات کرده بود. هر قدر زمان نیاز بود صرف می‌کرد تا درس را یاد بگیرم. قبل از پایان سال، می‌توانستم در حد کلاس دومی‌ها بخوانم؛ اما ترانسیس جونیور مانند من خود را وفق نداده بود. بعد از چند ماه، پیش پدرم برگشت و دنباله‌رو او شد. طوری در اسکیت‌لند مشغول شد که گویی هرگز آن‌جا را ترک نکرده بود.

آن زمان ما به خانه خودمان رفته بودیم، خانه‌ای ۵۵ متری و دو خوابه در خیابان لمپلایت مَنِر^{۳۱}، در آپارتمانی اسکان دولتی با اجاره ماهی هفت دلار. پدرم که هر شب هزاران دلار درآمد داشت، هرازگاهی و هر سه یا چهار هفته ۲۵ دلار برای نفقه فرزند می‌فرستاد؛ درحالی‌که مادرم با کار در فروشگاه، ماهی چند صد دلار درآمد داشت. در ساعات غیرکاری، در دانشگاه ایالتی ایندینا درس می‌خواند که هزینه داشت. در نتیجه، دخل و خرج زندگی ما هم‌خوانی نداشت. به همین دلیل مادرم برای دریافت کمک دولتی ثبت‌نام کرد. ماهانه ۱۲۳ دلار به همراه کوپن غذا به ما می‌دادند. ماه اول به او چک دادند؛ ولی وقتی متوجه شدند ماشین دارد محرومش کردند و در توضیح گفتند که اگر ماشینش را بفروشد، خوشحال می‌شوند به او کمک کنند.

مسئله این بود که ما در منطقه‌ای روستایی با جمعیت هشت هزار نفر زندگی می‌کردیم که حمل‌ونقل عمومی نداشت. برای رساندن من به مدرسه، و رفتن خودش به سر کار و کلاس‌های شبانه به اتومبیل نیاز داشتیم. او مصمم به تغییر وضعیت زندگی‌اش بود و

در نهایت از طریق طرح کمک به کودکان وابسته، راه حلی موقت پیدا کرد. ترتیبی داد که چک‌ها برای مادر بزرگم ارسال شود که او آن‌ها را برای ما پشت‌نویسی می‌کرد؛ ولی این کار هم زندگی را آسان نکرد. مگر با ۱۲۳ دلار چه می‌شد کرد؟

شی را به وضوح به یاد دارم که آن قدر بی‌پول بودیم که با باک بنزین تقریباً خالی به خانه رفتیم. یخچال خالی بود و موعد پرداخت قبض برق گذشته بود و پولی هم در بانک نداشتیم. بعد به خاطر آوردم که دو شیشه مربا پر از پول خرد داشتیم. آن‌ها را از روی طاقچه برداشتم و گفتم: «مامان بیا پول خردامون رو بشماریم.» لبخند زد. پدرش به او یاد داده بود پول‌های خرد کف خیابان را نیز جمع کند. پدر او رکود بزرگی را تجربه کرده بود و می‌دانست مفلوک شدن چیست. می‌گفت: «نمی‌دونی کی به‌شون نیاز پیدا می‌کنی.» وقتی در جهنم زندگی می‌کردیم و هر شب هزاران دلار به خانه می‌بردیم فکر این که بی‌پول شویم خنده‌دار به نظر می‌رسید؛ ولی مادرم عادت کودکی خود را حفظ کرده بود. ترانیس این کار او را مسخره می‌کرد؛ ولی زمان آن رسیده بود که ببینیم پول‌هایی که پیدا کرده بودیم چقدر به کارمان می‌آیند.

پول‌های خرد را کف هال ریختیم و پول قبض برق و بنزین و خرید مواد غذایی را کنار گذاشتیم. حتی آن قدر داشتیم که در راه برگشت از رستوران هاردی همبرگر بخریم. روزهای تاریکی بودند؛ ولی از پس‌شان برآمدیم، به‌سختی. مادرم به شدت دل‌تنگ ترانیس جونیور شده بود؛ اما خوشحال بود که من خودم را وفق داده‌ام و دوستانی پیدا کرده‌ام. سال خوبی را در مدرسه می‌گذراندم و از اولین شب در ایندیانا حتی یک بار هم تخت را خیس نکرده بودم. به نظر می‌رسید در حال بهبودم؛ اما شیاطین مرا رها نکرده

بودند، فقط دور شده بودند و وقتی بازگشتند ضربه سختی زدند.

کلاس سوم برای من مانند شوک بود. نه فقط به این خاطر که وقتی هنوز در حال یادگیری حروف بزرگ بودم باید خط تحریری می‌آموختم، بلکه به این دلیل که معلم ما، خانم دی، شباهتی به خواهر کاترین نداشت. کلاس مان هنوز کوچک بود. روی هم رفته بیست کودک بودیم که نیمی از آن‌ها سال سوم و نیمی دیگر سال چهارم بودند؛ ولی او به خوبی خواهر کاترین از پس بچه‌ها بر نمی‌آمد و علاقه‌ای نداشت برای من وقت بیشتری بگذارد. مشکل من با آزمون استاندارد آغاز شد که طی چند هفته اول کلاس دادیم. نمرات من بسیار بد بود. از بقیه بچه‌ها بسیار عقب بودم و حتی نمی‌توانستم درس‌های چند روز پیش را به یاد بیاورم، چه برسد به درس‌های سال تحصیلی قبل! خواهر کاترین با دیدن این علائم وقت بیشتری برای ضعیف‌ترین دانش‌آموز خود می‌گذاشت و هر روز مرا به چالش می‌کشید؛ ولی خانم دی به دنبال فرار بود. در همان ماه اول کلاس، به مادرم گفت جای من در مدرسه دیگری است، مدرسه استثنایی!

همه بچه‌ها می‌دانند معنای استثنایی چیست. یعنی تا آخر زندگی کوفتی باید ننگ آن‌را به دوش کشید. یعنی نرمال نیستید. خود این تهدید کاری کرد که یک‌شبه لکنت زبان گرفتم. اضطراب و نگرانی باعث شده بود جریان تبدیل فکر به سخنم مشکل پیدا کند که در مدرسه بدتر می‌شد.

فرض کنید تنها بچه سیاه‌پوست در کلاس و در کل مدرسه باشید و هر روز تحقیرِ کودن‌ترین بودن را نیز تحمل کنید. تصور می‌کردم هرچه می‌گویم و هرچه می‌کنم غلط است. کار به جایی رسید که هرگاه معلم نام مرا صدا می‌زد به جای جواب دادن مانند صفحه‌خس‌دار گرامافون، ترجیح می‌دادم ساکت بمانم. هدف این بود که کم‌تر در دید باشم تا آبرویم را حفظ کنم.

خانم دی حتی تلاشی برای ابراز هم‌دردی نمی‌کرد. زود خسته می‌شد و با دادزدن سرِ من خود را تخلیه می‌کرد. گاهی خم می‌شد و دستش را پشت صندلی‌ام می‌گذاشت و با فاصله تنها چندسانتی از من، داد می‌زد. نمی‌دانست که چه صندوقِ بلایی را برای من می‌گشاید. زمانی مدرسه برای من پناهگاهی امن بود؛ جایی که می‌دانستم کسی نمی‌تواند به من آسیبی برساند. حالا مدرسه ایندیانا به اتاق شکنجه من بدل شده بود.

خانم دی نمی‌خواست در کلاسش بمانم و مسئولان مدرسه هم از او حمایت می‌کردند تا این که مادرم به خاطر من با آن‌ها جنگید. رئیس مدرسه موافقت کرد در مدرسه بمانم، به شرط این که مادرم با گفتاردرمانی موافقت کند و مرا به گروه‌درمانی توسط روان‌پزشکِ پیشنهادیِ محلی آن‌ها ببرد.

دفتر روان‌شناس کنار یک بیمارستان بود، دقیقاً جایی که باعث می‌شد یک کودک به خود شک کند. مثل یک فیلم بد بود. مشاور هفت صندلی را به صورت نیم‌دایره دور خود می‌چید؛ اما بعضی بچه‌ها نمی‌توانستند یا نمی‌خواستند آرام بنشینند. یکی از بچه‌ها کلاه‌ایمنی به سر می‌کرد و سرش را مرتب به دیوار می‌کوبید. دیگری میان صحبت دکتر بلند می‌شد و به گوشه اتاق می‌رفت و در

سطل آشغال ادرار می‌کرد. بچه‌ای که کنارم نشسته بود خانه‌اش را آتش زده بود و تازه عادی‌ترین فرد جمع بود! به یاد دارم که روز اول به روان‌شناس خیره شده بودم و با خود فکر می‌کردم که «من به هیچ وجه به این جا تعلق ندارم».

آن تجربه اضطراب اجتماعی‌ام را چند برابر کرد. لکنت زبانم از کنترل خارج شده بود. موهایم شروع به ریزش کرد و پوست سیاهم لکه‌لکه سفید شد. دکتر تشخیص اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی داد و ریتالین تجویز کرد؛ ولی مشکلات من پیچیده‌تر از این‌ها بود. من از نوعی فشار روحی سمی رنج می‌بردم.

ثابت شده است که آزار جسمی و روحی، که من در معرض آن بودم، عوارض جانبی زیادی بر کودکان می‌گذارد؛ چراکه در سال‌های ابتدایی زندگی، مغز بسیار سریع رشد می‌کند. اگر در این سال‌ها پدرتان عوضی‌ای شیطان‌صفت باشد و کمر به نابودی همه بسته باشد، فشار روحی اوج می‌گیرد و اگر این اوج‌گیری‌ها زیاد رخ دهد، آن شرایط را شرایط عادی تلقی خواهید کرد. این شرایط کودک را در حالت «جنگ یا گریز» دائمی قرار می‌دهد. وقتی در خطر هستید جنگ یا گریز ابزار خوبی است، چراکه به شما انرژی مبارزه یا فرار می‌دهد؛ اما این راهی برای زندگی عادی نیست.

از آن‌هایی نیستم که همه‌چیز را با علم توضیح می‌دهند؛ ولی حقیقت حقیقت است. شنیده‌ام که برخی از پزشکان اطفال اعتقاد دارند که فشار روحی سمی بیش‌تر از فلج اطفال یا مننژیت به کودکان آسیب می‌زند. براساس تجربه شخصی می‌دانم این شرایط به اختلالات یادگیری و اضطراب اجتماعی منجر می‌شود؛ چراکه به گفته پزشکان، این شرایط رشد زبان و حافظه را محدود می‌کند و

باعث می‌شود حتی با استعدادترین کودکان نتوانند چیزی را که آموخته‌اند به‌یاد بیاورند. در بلندمدت، کودکانی مانند من در بزرگ‌سالی، در کنار اعتیاد و مصرف الکل و سیگار، با خطر ابتلا به افسردگی حاد، بیماری قلبی، چاقی، و سرطان مواجه‌اند. کسانی که در خانه مورد آزار قرار می‌گیرند ۵۳ درصد احتمالِ بیش‌تری برای دست‌گیرشدن به‌عنوان بزه‌کارِ کودک دارند و احتمال این‌که در بزرگ‌سالی دست به خشونت بزنند ۳۸ درصد بیش‌تر است. من نمونه زنده آن عبارتی هستم که همه شنیده‌ایم: «جوان در معرض خطر.» مادرم مرا تب‌هکار بار نمی‌آورد. به آمار نگاه کنید. مشخص است که کسی که مرا در مسیر گمراهی قرار داد ترانسیس گاکینز بود.

مدت زیادی در گروه‌درمانی نماندم و ریتالین نیز مصرف نکردم. مادرم پس از جلسه دوم دنبالم آمد و درحالی که به افق خیره شده بودم در صندلی جلو نشستم. گفتم: «مامان، من دیگه بر نمی‌گردم این‌جا. این بچه‌ها دیوونه‌ن.» او موافق بود؛ اما هنوز کودکی آسیب‌دیده بودم و، درحالی که راه‌های اثبات‌شده‌ای برای آموزش و رسیدگی به کودکان مبتلا به فشار روحی مسموم وجود دارد، می‌توان گفت که خانم دی از آن‌ها اطلاعی نداشت.

او را به‌خاطر ناآگاهی‌اش سرزنش نمی‌کنم. علم در دهه ۱۹۸۰ مانند امروز پیشرفت نکرده نبود. تنها چیزی که می‌دانم این است که خواهر کاترین با همان بچه معیوبی دست‌وپنجه نرم کرد که خانم دی با او سروکار داشت؛ اما او انتظارات بالایی داشت و اجازه نمی‌داد ناامیدی بر آن بچه غلبه کند. طرز فکر او این بود که «ببین، هرکسی یه جوری یاد می‌گیره و ما فقط باید بفهمیم که تو چطوری یاد می‌گیری.» او به این نتیجه رسید که من به تکرار نیاز دارم؛ یعنی من باید بعضی مسائل را بارها و بارها به‌شیوه‌های

متفاوت حل می‌کردم تا یاد بگیرم و او می‌دانست که این روش زمان‌بر است. خانم دی فقط به بازدهی فکر می‌کرد. او می‌گفت: «یا پابه‌پا بیا یا گم شو.» احساس می‌کردم گیر افتاده‌ام. می‌دانستم اگر بارقه‌هایی از بهبودی نشان ندهم، در آخر به آن سیاه‌چاله استثنایی فرستاده می‌شوم؛ پس راهی پیدا کردم.

شروع کردم به شدیداً تقلب کردن. درس خواندن سخت بود، مخصوصاً با آن مغز لعنتی من؛ ولی من متقلب ماهری بودم. از تکالیف هم کلاسی‌هایم رونویسی می‌کردم و در امتحان از دست فرد کناری می‌نوشتm. حتی در امتحانات استاندارد که تأثیری بر نمراتم نداشتند نیز تقلب می‌کردم. این روش جواب داد! نمرات روبه‌بهبود من خانم دی را آرام کرد. دیگر از مدرسه به مادرم زنگ نمی‌زدند. فکر می‌کردم مشکل را حل کرده‌ام؛ ولی درواقع با انتخاب آسان‌ترین راه، مشکلات جدیدی خلق کرده بودم. سازوکار تقلب من ثابت می‌کرد که هرگز چیزی در مدرسه نخواهم آموخت، که هرگز به سایرین نخواهم رسید، و این مرا به ترک تحصیل نزدیک‌تر می‌کرد.

جنبه مثبت آن سال‌های ابتدایی در برزیل این بود که هنوز برای درک معنای تبعیضی که به‌زودی در آن شهر سفید و محافظه‌کار می‌چشیدم بسیار جوان بودم. هرگاه تنها فرد از نوع خود باشید در خطر رانده‌شدن به حاشیه، همواره در جایگاه اتهام قرار گرفتن، بی‌احترامی، زورشنوی، و بدرفتاری افراد نادان قرار دارید. این رسم زندگی است، مخصوصاً در آن روزها. زمانی که حقیقت به صورتم مشت زد زندگی مزخرفم مانند کتاب فال بود. هرگاه که آن‌را باز می‌کردم پیام مشابهی به من می‌داد: «به دنیا اومدی تا شکست

چالش شماره یک

بدشانشی‌های من زود به سراغم آمدند و مدتی با من بودند؛ اما هرکس در جایی از زندگی با چالش مواجه می‌شود. شما چطور؟ با جنگیدن با چه مزخرفاتی بزرگ شده‌اید؟ کتک خورده‌اید؟ مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اید؟ به شما زور گفته‌اند؟ آیا تابه‌حال احساس ناامنی کرده‌اید؟ شاید هم عامل محدودکننده شما این است که آن قدر تحت حمایت و در آسایش بزرگ شده‌اید که هیچ‌گاه خودتان را به چالش نکشیده‌اید!

عوامل کنونی‌ای که رشد و موفقیت شما را محدود می‌کنند چه هستند؟ آیا در مدرسه یا سر کار کسی مانع راه شماست؟ آیا قدرتان را نمی‌دانند و به شما فرصت نمی‌دهند؟ هم‌اکنون با چه ناممکن‌هایی مواجه هستید؟ آیا خودتان سد راهتان شده‌اید؟

دفتر خاطرات‌تان را بیاورید. اگر ندارید بخرید یا در لپ‌تاپ یا تبلت یا نرم‌افزار یادداشت تلفن، یکی بسازید. همه چیز را با جزئیات بنویسید. این تکلیف را با بی‌حوصلگی انجام ندهید. من گذشته کثیفم را کاملاً به شما نشان دادم. اگر آسیب دیده‌اید یا هنوز در معرض آسیب هستید، داستان را کامل تعریف کنید. به رنج خود شکل بدهید. قدرت آن را جذب کنید؛ چراکه قرار است شرایط را دگرگون کنید.

شما از داستان خود، این فهرست بهانه‌ها، این دلایل خوب برای این که چرا به هیچ چیزی در زندگی نمی‌رسید، به عنوان سوختی برای رسیدن به موفقیت استفاده خواهید کرد! جالب به نظر می‌رسد، این طور نیست؟ نه اصلاً؛ اما فعلاً نگران آن نباشید. به آن جا

هم می‌رسیم. اکنون فقط فهرست را تهیه کنید.

وقتی فهرست‌تان را تهیه کردید آن‌را به هرکس که تمایل دارید نشان دهید. شاید برای برخی، این به معنای ورود به شبکه‌ای اجتماعی، اشتراک یک عکس، و نوشتن چند خط درمورد این باشد که چگونه شرایط سابق یا کنونی آن‌ها را تا اعماق روح‌شان به چالش می‌کشد. اگر از این دسته هستید از هشتگ‌های مرتبط^{۳۲} استفاده کنید. در غیر این صورت، به‌طور خصوصی به آن اقرار کنید و آن‌را بپذیرید، هرطور که برای‌تان مؤثر است. می‌دانم سخت است؛ ولی همین کار آغازِ دستیابی به قدرت غلبه بر مشکلات خواهد بود.

فصل دوم: حقیقت تلخ است

ویلموث آبروینگ^{۲۳} شروعی جدید بود. تا زمانی که او با مادرم ملاقات کرد و شماره‌اش را از او گرفت تنها چیزی که شناخته بودم فلاکت و کشمکش بود. وقتی وضع مالی خوب بود زندگی‌مان با آسیب روانی تعریف شده بود. زمانی که از پدرم خلاص شدیم در باتلاق فقر و معضل اختلال تنش‌زای پس‌از رویداد^{۲۴} گیر افتادیم. بعد وقتی من کلاس چهارم بودم مادرم با ویلموث آشنا شد، که نجاری موفق و پیمانکاری عمومی از ایندیاناپولیس^{۲۵} بود. مادرم جذب لبخند ساده و اندام خوشش شد. هیچ خشونت‌ی در او وجود نداشت. او به ما اجازه داد نفس راحتی بکشیم. با داشتن او احساس می‌کردیم حامی داریم. انگار بالاخره اتفاقی خوب برای خانواده‌مان افتاده بود.



با ویلموث

مادرم وقتی با او بود می‌خندید. لبخندش درخشان و واقعی بود. اندکی راست‌تر می‌ایستاد. او به مادرم احساس غرور می‌داد و کاری می‌کرد دوباره احساس کند زیباست. برای من، ویلموث بیش از هرکس دیگری نقش پدری سالم را ایفا کرد. او مرا لوس نمی‌کرد. نمی‌گفت که دوستم دارد یا هرکدام از این چرت‌وپرت‌های صمیمانه‌الکی؛ کنارم بود. در مدرسه ابتدایی، بسکتبال سرگرمی موردعلاقه‌ام و هسته ارتباط من با بهترین دوستم، جانی نیکولز^{۳۶} بود و ویلموث هم اهل بسکتبال بود. من و او دائماً در محوطه

بسکتبال بودیم. او به من حرکت‌ها را آموخت، اصول دفاعی مرا تنظیم کرد، و به من کمک کرد پرتاب پرشی را یاد بگیرم. سه‌تایی باهم تولدها و تعطیلات را جشن می‌گرفتیم و تابستان، قبل از کلاس هشتم، زانو زد و رسماً از مادرم درخواست ازدواج کرد.

ویلموث در ایندیاناپولیس زندگی می‌کرد و برنامه داشتیم که تابستان بعد، ما هم برای زندگی پیش او برویم. او به اندازه ترانیس پول‌دار نبود، اما درآمد خوبی داشت و ما برای بازگشت به زندگی شهری روزشماری می‌کردیم. بعد در سال ۱۹۸۹، روز بعد از کریسمس، همه چیز متوقف شد.

هنوز به‌طور تمام‌وقت به ایندی^{۳۷} نقل مکان نکرده بودیم و او روز کریسمس را با ما در خانه پدربزرگ و مادربزرگم در برزیل می‌گذراند. روز بعد، او یک بازی بسکتبال در لیگ مردان داشت و مرا دعوت کرده بود به جای یکی از هم‌تیمی‌هایش بازی کنم. آن قدر هیجان‌زده بودم که از دو روز پیش ساک‌هایم را بسته بودم؛ اما آن روز صبح او گفت که من نمی‌توانم با او بروم. گفت: «می‌خوام تو رو این جا بذارم، دیوید کوچولو.» سرم را پایین انداختم و آه کشیدم. متوجه شد که ناراحتم و سعی کرد به من اطمینان دهد: «قراره چند روز دیگه مامانت بیاد پیش من و اون وقت می‌تونیم باهم بسکتبال بازی کنیم.» با اکراه سرم را تکان دادم؛ اما طوری تربیت شده بودم که درمورد مسائل بزرگ‌ترها فضولی نکنم و از کسی انتظار توضیح یا دلجویی نداشته باشم. من و مادرم از حیاط جلویی تماشا کردیم که او از گاراژ دنده‌عقب بیرون آمد، لبخند زد، و با ما دست تکان داد. سپس راه افتاد. این آخرین باری بود که او را زنده دیدیم.

او آن شب طبق برنامه، در لیگ مردان بازی کرد و تنها به سمت «خانهٔ با شیرهای سفید» رانندگی کرد. هروقت به دوستان، خانواده یا پیک‌ها آدرس می‌داد خانه‌اش را این‌گونه توصیف می‌کرد؛ چراکه ورودی خانه دو مجسمهٔ شیر سفید داشت که روی دو ستون بودند. از بین آن‌ها رد شد و بی‌توجه به خطری که از پشت او را دنبال می‌کرد وارد گاراژ شد که می‌توانست از آن‌جا مستقیم وارد خانه شود. او هیچ‌وقت در گاراژ را نمی‌بست. آن‌ها ساعت‌ها در کمین او نشسته بودند، منتظر یک فرصت. وقتی او از در سمت راننده پیاده شد از سایه بیرون آمدند و از فاصلهٔ نزدیک به او شلیک کردند. پنج بار به سینهٔ او شلیک کرده بودند. وقتی روی زمین گاراژ افتاد فرد شلیک‌کننده روی سرش آمده بود و تیر خلاص را مستقیم بین دو ابرویش شلیک کرده بود.

پدر ویلموث چند بلوک آن‌طرف‌تر زندگی می‌کرد و وقتی صبح روز بعد، در حال رانندگی، از جلوی شیرهای سفید رد می‌شد متوجه درِ باز گاراژ پسرش شد و فهمید که اتفاقی افتاده است. از ورودی رد شد و وارد گاراژ شد و آن‌جا با دیدن جنازهٔ پسرش فریاد کشید. ویلموث فقط ۴۳ سال داشت. وقتی چند دقیقه بعد مادر ویلموث زنگ زد من هنوز در خانهٔ مادر بزرگم بودم. او قطع کرد و مرا در آغوش گرفت تا خبر را به من بدهد. به مادرم فکر می‌کرد. ویلموث ناجی او بود. او تازه شروع به بیرون‌آمدن از لاک خود کرده بود. آماده برای این‌که چیزهای خوب را باور کند. تکلیف او چه می‌شود؟ آیا خدا هرگز به او آرامش نمی‌دهد؟ کم‌کم به جوش آمدم و ظرف چند ثانیه غرق در خشم شدم. خود را از آغوش مادر بزرگم رها کردم و طوری به یخچال مشت زدم که کمی فرورفت. به خانه رفتیم تا مادرم را پیدا کنیم که چون خبری از ویلموث نشده بود عصبی بود.

دقیقاً قبل از آن که ما برسیم مادرم به خانه ویلموث زنگ زده بود و وقتی افسر پلیس گوشی را برداشته بود تعجب کرده بود؛ اما باز هم انتظار این را نداشت. چطور می توانست؟ وقتی مادر بزرگ به سمتش رفت گوشی تلفن را از دستش گرفت و او را نشانند. گیج شده بود. ابتدا حرف ما را باور نکرد. ویلموث آدمی با شوخی های بیخود بود و این فقط یکی از همان شوخی های احمقانه اش بود. سپس به یاد آورد که دو ماه پیش هم به ویلموث شلیک شده بود. ویلموث به مادرم گفته بود کسانی که این کار را کرده بودند به دنبال او نبودند.

این که هدف آن گلوله ها کس دیگری بود و چون گلوله ها صرفاً به او خراشیده بودند مادرم تصمیم گرفته بود که همه چیز را فراموش کند. مادرم تا آن موقع هرگز شک نکرده بود که ویلموث شاید یک زندگی خیابانی داشته باشد که او چیزی در موردش نمی دانست. پلیس هم هرگز نفهمید که دقیقاً چه کسی به او شلیک کرد و او را به قتل رساند. گمانه زنی ها بر این بود که ویلموث درگیر یک کسب و کار مشکوک یا معامله مواد مخدری بوده که بد پیش رفته است. وقتی مادرم ساک را می بست هنوز در حالت انکار بود؛ اما لباسی برای مراسم تشییع هم برداشت.

وقتی رسیدیم دور خانه اش مثل هدیه کریسمس نوارهای زرد پلیس کشیده بودند. این دیگر شوخی نبود. مادرم پارک کرد. از زیر نوارها رد شد و من درست پشت سرش به سمت در جلویی رفتم. به یاد دارم که در راه، به سمت چپم نیم نگاهی انداختم تا بتوانم لحظه ای محل به قتل رسیدن ویلموث را ببینم. خون سرد او هنوز روی زمین گاراژ بود. من، پسری چهارده ساله، در صحنه جنایت

بودم؛ اما هیچ کس، نه مادرم نه خانواده ویلموث و نه حتی پلیس ها، ناراحت به نظر نمی رسید که من آن جا بودم و تلاش می کردم حس سنگین قتل پدرخوانده ام را هضم کنم.

احمقانه به نظر می رسد، پلیس به مادرم اجازه داد که آن شب در خانه ویلموث بماند! به جای این که تنها باشد برادرخوانده اش، که از ترس بازگشت دوباره قاتلان دو تفنگ همراه داشت، پیش او بود. مرا به اتاق پشتی خانه خواهر ویلموث بردند؛ خانه ای تاریک و ترسناک که چند کیلومتر دورتر بود. تمام شب تنها بودم. آن جا یکی از آن تلویزیون های آنالوگ کابینتی با سیزده شبکه داشت. فقط سه شبکه آن بدون برفک بود و من آن را روی شبکه خبر محلی گذاشتم. آن ها هر سی دقیقه یک بار یک نوار یکسان را پخش می کردند: فیلم من و مادرم که از زیر نوارهای پلیس رد می شدیم و بعد تماشای ویلموث در حالی که پارچه ای تمام بدنش را پوشانده بود و روی یک تخت چرخ دار به سمت آمبولانس برده می شد.

مثل فیلم ترسناک بود. من به تنهایی آن جا نشسته بودم و بارها و بارها همان فیلم را نگاه می کردم. ذهنم مثل صفحه گرامافون شکسته بود که پرش می کرد و مرا به افکار سیاه و تاریک می برد. گذشته سختی داشتیم و حالا آینده امیدوارکننده را هم از دست داده بودیم. فرصتی برای شاد بودن به ما داده نمی شد. فقط همان واقعیت آشنای مزخرف با من بود که امیدها را تیره و تار می کرد. هر بار که فیلم را می دیدم ترسم بزرگ تر می شد تا این که تمام اتاق را پر کرد؛ اما باز هم نمی توانستم از تماشا کردن دست بردارم.

چند روز بعد از آن که ویلموث را دفن کردیم و دقیقاً بعد از سال نو، سوار اتوبوس مدرسه در برزیل ایندیا شدم. هنوز عزادار بودم و سرم

گیج می‌رفت؛ چون مادرم و من هنوز تصمیم نگرفته بودیم که آیا در برزیل بمانیم یا طبق برنامه قبلی به ایندیاناپولیس نقل مکان کنیم. بلا تکلیف بودیم و هنوز در شوک به سر می‌بردیم. مادرم هنوز برای مرگ ویلموث گریه نکرده بود. در عوض، دوباره از نظر احساسی تهی شده بود. انگار تمام دردهایی که در زندگی کشیده بود به شکل زخمی بزرگ دوباره سر درآورده بود و او در آن ناپدید شده بود و در آن فضای تهی، هیچ راهی برای دسترسی به او وجود نداشت. در همان زمان، مدرسه شروع شد و من که به دنبال چنگ زدن به ذره‌ای زندگی عادی بودم از آن استقبال کردم.

اما سخت بود. اکثر روزها سوار اتوبوس مدرسه می‌شدم. اولین روزی که برگشتم، خاطره‌ای مربوط به سال قبل اصلاً رهايم نمی‌کرد. آن روز صبح، روی یک صندلی بالای چرخ سمت چپ عقب نشسته بودم و مثل همیشه به خیابان نگاه می‌کردم. وقتی به مدرسه رسیدیم و درهای اتوبوس باز شدند باید منتظر می‌ماندیم تا کسانی که جلوی ما بودند تکان بخورند تا بتوانیم پیاده شویم. در همان حال، ماشینی کنار ما ایستاد و پسر کوچولوی پرشور و شوقی که یک بشقاب بیسکویت در دست داشت، از آن پیاده شد و به سمت اتوبوس ما دوید. راننده او را ندید. اتوبوس به جلو حرکت کرد. قبل از این که پاشیدن ناگهانی خون پنجره‌ام را ببوشاند، متوجه چهره هراسان مادرش شدم. مادرش با وحشت فریاد کشید. او دیگر بین ما نبود. در حالی که به معنای واقعی کلمه موهایش را از ریشه می‌کند، مثل حیوان زخمی، خشمگین به نظر می‌رسید. به زودی صدای آژیرها از دور شنیده و نزدیک شد. پسر کوچولو حدود شش سال داشت. بیسکویت‌ها هدیه‌ای برای راننده بودند. به همه ما گفتند که از اتوبوس پیاده شویم. همان‌طور از کنار فاجعه رد

می‌شدم به‌دلیلی - شاید از روی کنجکاوی انسانی، شاید جاذبهٔ مغناطیسی تاریکی به تاریکی - زیر اتوبوس خم شدم و او را دیدم. سرش تقریباً به‌اندازهٔ یک ورق کاغذ صاف شده بود. خون و مغزش مثل روغن مصرف‌شدهٔ زیر ماشین مخلوط شده بودند.

یک سال تمام، حتی یک بار هم به آن تصویر فکر نکرده بودم؛ اما مرگ ویلموث آن را دوباره بیدار کرد و دیگر تنها چیزی بود که می‌توانستم به آن فکر کنم. گویی دیواری به دور خود داشتم. هیچ چیز برایم مهم نبود. به‌اندازهٔ کافی دیده بودم که بدانم جهان پر از فجایع انسانی است و آن قدر با موج‌های پی‌درپی روی هم انباشته می‌شود که مرا ببلعد.

دیگر نمی‌توانستم در تخت‌خواب بخوابم. مادرم هم نمی‌توانست. با تلویزیون روشن یا یک کتاب در دستش، روی صندلی دسته‌دارش می‌خوابید. مدت کوتاهی سعی می‌کردم شب‌ها در تختم بخوابم؛ اما همیشه در حالت جنینی روی زمین بیدار می‌شدم. عاقبت تسلیم شدم و روی زمین جا انداختم، شاید به این دلیل که می‌دانستم اگر بتوانم پایین راحت باشم، دیگر سقوطی در کار نخواهد بود.

من و مادرم هردو به‌شدت نیازمند شروع تازه‌ای بودیم که تصور می‌کردیم در انتظارمان است؛ پس حتی بدون ویلموث به ایندیاناپولیس نقل مکان کردیم. مادرم مرا برای امتحانات ورودی دبیرستان کاتدرال^{۲۸} ثبت‌نام کرد که یک آکادمی مقدماتی خصوصی در مرکز شهر بود و مثل همیشه از روی دست یک باهوش تقلب کردم. وقتی نامهٔ پذیرش و برنامهٔ کلاسی من در تابستان قبل از سال اول به دستم رسید فهرستی از کلاس‌های ای‌پی^{۲۹} روبه‌روی من بود!

با تقلب و کپی ادامه دادم و موفق شدم وارد تیم بسکتبال سال اولی‌ها بشوم که یکی از بهترین تیم‌های سال اولی در تمام ایالت بود. ما چندین نفر داشتیم که در آینده بازیکنان دانشگاهی شدند. من با پست پوینت گارد شروع کردم. این اعتماد به نفس مرا افزایش داد؛ اما نه به شکلی که بتوانم روی آن حساب کنم، چون خودم می‌دانستم که با تقلب آن‌جا حضور دارم. علاوه بر این، مدرسه برای مادرم خیلی هزینه‌بر بود؛ بنابراین بعد از تنها یک سال در کاتدرال، مادرم مرا از آن‌جا بیرون آورد.

سال دوم تحصیلی‌ام را در دبیرستان مرکزی شمالی شروع کردم؛ دبیرستانی عمومی با چهارهزار دانش‌آموز که در یک محلهٔ اکثراً سیاه‌پوست‌نشین قرار داشت. در همان روز اولم، مثل یک پسر سفیدپوست به نظر می‌رسیدم. شلوار جینم بیش‌ازحد تنگ بود و پیراهن یقه‌دارم با یک تسمهٔ نقره‌ای به کمر بند دو بند هام وصل شده بود. تنها دلیلی که باعث شد کاملاً مضحکهٔ بچه‌ها نشوم این بود که می‌توانستم بسکتبال بازی کنم.

تمام سال دوم به دنبال آن بودم که با حال به نظر برسم. لباس‌های جدیدی خریدم. روزه‌روز بیش‌تر تحت‌تأثیر فرهنگ هیپ‌هاپ لباس می‌پوشیدم. با گانگسترها و حتی خلاف‌کارها وقت می‌گذراندم و این به آن معنا بود که منظم به مدرسه نمی‌رفتم. یک روز مادرم وسط روز به خانه آمد و مرا در حالی یافت که با عده‌ای، که مادرم آن‌ها را «ده تا اوباش» نامید، دور میز آشپزخانه نشسته بودیم. اشتباه نمی‌کرد. در عرض چند هفته وسایل مان را جمع کرد و به برزیل ایندیا نقل مکان کردیم.

در هفتهٔ آزمون بسکتبال در دبیرستان نورث‌ویو^۴ ثبت‌نام کردم. به یاد دارم که در وقت ناهار و زمانی که کافه‌تیریا پر بود در آن جا حاضر شدم. ۱۲۰۰ دانش‌آموز در نورث‌ویو ثبت‌نام کرده بودند که در بین آن‌ها فقط پنج سیاه‌پوست بود. آخرین باری که هر کدام از آن‌ها مرا دیده بودند خیلی شبیه به آن‌ها بودم، اما دیگر نه.

آن روز در حالی در مدرسه قدم می‌زدم که شلواری پنج سایز بزرگ‌تر پوشیده بودم که خشتکش آویزان شده بود. یک ژاکت شیکاگو بولز^۵ بزرگ داشتم و یک کلاه را برعکس و رو به کنار روی سرم گذاشته بودم. در عرض چند ثانیه، همهٔ چشم‌ها به سمت من

چرخید. معلمان، دانش‌آموزان، و کادر مدرسه طوری به من خیره شده بودند که انگار جانوری عجیب و غریب بودم. برای بسیاری از آن‌ها، من اولین بچهٔ سیاه‌پوستی بودم که در زندگی واقعی می‌دیدند. حضور من توجه همه را جلب کرده بود. من مانند سوزنی بودم که روی صفحهٔ گرامافون کشیده می‌شد و یک ریتم کاملاً جدید ایجاد می‌کرد. دقیقاً مثل هیپ‌هاپ توجه همه را جلب کرد؛ اما همه آن صدا را دوست نداشتند. طوری از میان آن‌ها رد شدم که گویی هیچ اهمیتی نمی‌دادم.

اما این دروغ بود. مثل از خود راضی‌ها رفتار می‌کردم و ورودم کاملاً بی‌شرمانه بود؛ اما برای برگشتن به آن‌جا نگران بودم. بافلو مثل زندگی در دوزخ، آتشین بود. سال‌های اول من در برزیل کاملاً مناسب تشدید اضطراب پس‌از آسیب روانی بود و قبل از آن که آن‌جا را ترک کنیم دو بار آسیب روانی مرگ را تجربه کرده بودم. رفتن به ایندیاناپولیس فرصتی برای فرار از ترس و پشت‌سر گذاشتن همه چیز بود. کلاس برایم آسان نبود؛ اما دوستانی پیدا کرده بودم و سبک زندگی جدیدی را آغاز کرده بودم. حال که به آن‌جا برگشته بودم از بیرون به اندازهٔ کافی متفاوت به نظر می‌رسیدم که این خیال را به وجود بیاورد که تغییر کرده‌ام؛ اما برای تغییر کردن باید به خودتان سختی بدهید. با آن مقابله کنید و با واقعیت روبه‌رو شوید؛ اما من این کار سخت را انجام نداده بودم. هنوز بچه‌ای احمق بودم که چیزی برای تکیه کردن نداشت و مسابقات بسکتبال تمام اعتماد به نفسی را که برایم باقی مانده بود از بین برد.

وقتی به باشگاه رسیدم مجبورم کردند به جای پوشیدن لباس‌های عمومی باشگاه، یونیفورم بپوشم. در آن زمان، پوشیدن لباس‌های گشاد و بزرگی مد بود که کریس وبر^{۴۲} و جالان رز^{۴۳} از تیم فب‌فایو^{۴۴} در دانشگاه میشیگان رایج کرده بودند. اما مربیان برزیل علاقه‌ای

به آن سبک نداشتند. به من شورت‌های بسکتبال تنگی می‌پوشاندند که ران‌هایش برایم بسیار کوچک بود و در آن‌ها به‌شدت احساس ناراحتی می‌کردم. در رؤیای مربیان گیر افتاده بودم: یک لری برد^{۴۵} زمان! که البته منطقی بود، چراکه لری افسانه‌ای در برزیل و همه‌ایندیا‌نا اساساً جنبه‌ی مقدس‌گونه داشت. حتی دختر او در مدرسه‌ی ما بود. دوست بودیم؛ اما به این معنی نبود که بخواهم مثل او لباس بپوشم!

مسئله‌ی بعدی آداب معاشرت من بود. در ایندیاناپولیس، مربیان اجازه می‌دادند که درحین بازی فحاشی کنیم. اگر یک حرکت خوب انجام می‌دادم یا جلوی روی‌تان ضربه‌ای می‌زدم، درباره‌ی مادر یا دوست‌دخترتان حرفی می‌زدم! در ایندی بر روی رجزخوانی کار کرده بودم و رجزخوان خوبی بودم. من دریموند گرین^{۴۶} مدرسه بودم و همه‌ی این‌ها بخشی از فرهنگ بسکتبال شهر بود؛ اما وقتی به شهر روستایی‌ام برگشتم این برایم هزینه داشت. وقتی مسابقات گزینشی آغاز شدند عالی بازی کردم و وقتی بعضی بازیکنان را دریبیل کراس زدم با تمسخر و فحاشی مهارتم را به رخ آن‌ها و مربیان کشاندم. رفتار من مربیان را شرمنده کرد. ظاهراً نمی‌دانستند قهرمان‌شان، لری افسانه‌ای، بزرگ‌ترین رجزخوان تاریخ بود. کمی بعد، توپ را از دست من گرفتند و مرا در منطقه‌ی حمله قرار دادند، جایی که قبلاً هرگز در آن بازی نکرده بودم. ناراحت بودم؛ اما آن‌جا بازی کردم. به‌خوبی خفه شده بودم. در همین حال، جانی عالی بازی می‌کرد.

تنها نکته‌ی مثبت آن هفته ملاقات دوباره با جانی نیکولز بود. وقتی دور بودم باهم در ارتباط مانده بودیم و ماراتن نبردهای تن‌به‌تن ما

دوباره کاملاً آغاز شده بود. اگرچه جثه کوچکی داشت، همیشه بازیکن خوبی بود و طی مسابقات یکی از بهترین بازیکنان زمین بود. پرتاب‌های بلند می‌کرد، بازیکنان خالی را می‌دید، و در زمین می‌دوید. تعجبی نداشت که او در تیم اصلی قرار بگیرد؛ اما وقتی من به سختی در تیم ذخیره قرار گرفتم هر دوی ما شوکه شدیم. به شدت غمگین شدم؛ ولی نه به خاطر آزمون بسکتبال. برای من، این نتیجه نشانه‌ای دیگر از چیزی بود که احساس می‌کردم. برزیل مثل قبل به نظر می‌رسید؛ اما این بار حس متفاوتی داشت. مدرسه ابتدایی از نظر آموزشی سخت بود؛ اما با این که ما یکی از معدود خانواده‌های سیاه‌پوست شهر بودیم من هیچ حساسیت نژادپرستانه‌ای حس نکرده بودم. با این همه به عنوان نوجوان آن را همه جا احساس می‌کردم و دلیلش این نبود که زیادی حساس شده باشم؛ نژادپرستی آشکار همیشه در آن جا وجود داشت.

مدت کمی، پس از آن که به برزیل برگشتیم، من و پسرعمویم، دیمین، به یک مهمانی خارج از شهر رفتیم. تا دیروقت بیرون ماندیم. درواقع، تمام شب را بیدار بودیم و بعداز سپیده‌دم، به مادر بزرگ‌مان زنگ زدیم که ما را به خانه برساند. «ببخشین؟» مادر بزرگم این را پرسید و بعد گفت: «شما به حرفم گوش ندادین؛ پس بهتره شروع کنین به راه رفتن!» دریافت شد.

مادر بزرگم شانزده کیلومتر دورتر، پایین یک جاده روستایی طولانی زندگی می‌کرد؛ اما ما با شوخی و خنده راه افتادیم و خوش گذراندیم. دیمین در ایندیاناپولیس زندگی می‌کرد و هردوی ما شلوار جین گشاد و ژاکت‌های بزرگ پوشیده بودیم، که در راه‌های روستایی برزیل چندان مرسوم نبودند. ظرف چند ساعت، یازده کیلومتر رفته بودیم که یک وانت در جاده به سمت ما آمد. از جاده

کنار رفتیم تا رد شود؛ اما سرعتش را کم کرد و وقتی آهسته از کنارمان رد می‌شد توانستیم دو نوجوان در کابین و سومین نفر را که پشت وانت ایستاده بود ببینیم. مسافر از پنجره باز اشاره کرد و فریاد کشید: «کاکاسیاها!» ما عکس‌العمل عجولانه‌ای نشان ندادیم. سرمان را پایین انداختیم و با همان سرعت قبلی به راه‌رفتن‌مان ادامه دادیم تا وقتی شنیدیم وانت با صدای جیغ ممتد روی سنگریزه‌ها متوقف شد و طوفانی از گرد و خاک به راه انداخت. آن موقع بود که برگشتم و مسافر را دیدم. یک کارگر دهاتی ژولیده، که با یک تپانچه در دستش از کابین خارج شد. به من نگاه کرد و آن‌را به طرف سرم نشانه رفت: «از کدوم گوری اومدین؟ تو این شهر کوفتی چه غلطی می‌کنی؟» دیمین کمی جلوتر سرعتش را کم کرد. من هم چشمانم را به مرد مسلح دوختم و چیزی نگفتم. تا دوقدمی من جلو آمد. تهدید خشونت‌آمیز او کاملاً واقعی بود. لرز در پوستم موج می‌زد. در برابر وسوسه دویدن یا دولاشدن مقاومت کردم. بعد از چند ثانیه، به وانت برگشت و رفتند.

اولین باری نبود که این کلمه را می‌شنیدم. کمی پیش‌تر، با جانی و چند دختر در پیتزا هات وقت می‌گذرانیدیم. یکی از آن‌ها دختری مومشکی به اسم پم بود که از او خوشم می‌آمد. او هم از من خوشش می‌آمد؛ اما هیچ‌وقت رابطه‌ای جدی نداشتیم. دو نفر معصوم بودیم که از بودن باهم لذت می‌بردیم؛ اما وقتی پدرش آمد که او را به خانه ببرد ما را دید. وقتی پم پدرش را دید رنگش مثل یک شب پرید. پدرش وارد رستوران شد و، در حالی که همه چشم‌ها به او بود، به سمت ما آمد. با من حرف نزد. فقط چشمانش را به پم دوخت و گفت: «نمی‌خوام دیگه هیچ‌وقت تو رو با این کاکاسیاه ببینم.»

پم، درحالی که صورتش از خجالت سرخ شده بود، پشت سر پدرش از در بیرون رفت و من سرِ جایم خشکم زد. به زمین خیره شدم. این تحقیرآمیزترین لحظه زندگی ام بود. از آن جاکه در ملأعام اتفاق افتاد و این کلمات از دهان یک مرد بالغ بیرون آمده بود بیش‌تر از حادثه تفنگ به من آسیب زد. نمی‌توانستم درک کنم که آن مرد چطور یا چرا تا این حد از نفرت پر است و اگر او چنین حسی دارد، چه تعداد دیگری در برزیل وقتی مرا در خیابان می‌بینند همین دید را به من دارند؟ این از آن معماهایی نیست که بخواهید حل کنید.

«اگر مرا نبینند، صدایم نمی‌زنند.» این روشی بود که در سال دوم دبیرستانم در برزیل ایندیانا به آن عمل می‌کردم. در ردیف‌های پشتی پنهان می‌شدم، در صندلی‌ام فرومی‌رفتم، و همه کلاس‌ها را با ماندن در حاشیه می‌گذراندم. آن سال، دبیرستان‌مان مجبورمان کرد که یک زبان خارجی برداریم، که برایم مسخره بود. نه به این دلیل که ارزش آن را نمی‌دانستم، به این دلیل که من همان انگلیسی را هم به زحمت می‌خواندم، چه برسد به اسپانیایی. در آن زمان، پس از هشت سال خوب تقلب کردن، نادانی‌ام متبلور شد. از پله‌های آموزش بالا رفته بودم؛ اما در این مسیر حتی کوچک‌ترین چیزی یاد نگرفته بودم. یکی از آن بچه‌هایی بودم که آن زمان فکر می‌کرد سیستم را بازی می‌دهد؛ اما تمام مدت خودم را بازی داده بودم.

یک روز صبح، حدوداً اواسط سال تحصیلی، به کلاس اسپانیایی رفتم و کتاب کارم را از قفسه برداشتم. تکنیکی برای

جلب توجه نکردن وجود داشت. مجبور نبودید توجه کنید، اما باید طوری به نظر می‌رسیدید که انگار توجه دارید؛ پس روی صندلی‌ام نشستم، کتاب کارم را باز کردم، و نگاهم را به معلم دوختم که جلوی کلاس درس می‌داد. وقتی به پایین به برگه کتابم نگاه کردم تمام کلاس ساکت شد. حداقل برای من ساکت شد. لب‌های معلم هنوز تکان می‌خورد؛ اما نمی‌توانستم چیزی بشنوم، چون تمام توجهم به پیامی بود که برای من گذاشته شده بود، فقط برای من. در آن کلاس، هریک از ما کتاب کار مخصوص خود را داشتیم و اسم من با مداد روی گوشه بالا سمت راست صفحه اول نوشته شده بود. دیگران از این طریق می‌فهمیدند این کتاب من است. زیر آن، کسی تصویری از من در یک طناب دار کشیده بود. ابتدایی به نظر می‌رسید، چیزی شبیه بازی داربازی^{۴۷} که در بچگی بازی می‌کردیم. زیر آن این کلمات بود: «می‌خوایم بکشیمت کاکاصیاه!» اشتباه املائی داشت؛ اما اصلاً متوجه آن نشدم. به سختی می‌توانستم نام خود را درست بنویسم و آن‌ها منظورشان را به خوبی رسانده بودند. در حالی که به قدری عصبانی بودم که گوش‌هایم وِروز می‌کرد، به دورتادور اتاق نگاه کردم. با خودم فکر می‌کردم «قرار نبود من این‌جا باشم. قرار نبود دوباره در برزیل باشم!»

همه حوادثی را که تجربه کرده بودم مرور کردم و به این نتیجه رسیدم که دیگر نمی‌توانم تحمل کنم. معلم هنوز حرف می‌زد که بدون هشدار قبلی بلند شدم. اسمم را صدا زد؛ اما نمی‌خواستم بشنوم. دفترچه در دست کلاس را ترک کردم و به دفتر مدیر رفتم. آن قدر عصبانی بودم که جلوی میز منشی نایستادم. مستقیم داخل دفترش رفتم و مدرک را روی میزش انداختم. گفتم: «از این کثافت خسته شدم!»

در آن زمان کرک فریمن^{۴۸} مدیر بود و تا به امروز، هنوز به یاد دارد که از پشت میز به بالا نگاه کرد و اشک را در چشمان من دید. این که این مسائل در برزیل وجود داشت راز نبود. ایندیانا^{۴۹} جنوبی همیشه سرچشمه نژادپرستی بوده و او این را می دانست. چهار سال بعد، در سال ۱۹۹۵، افراد کو کلوکس کلان^{۴۹} در روز استقلال با روپوش های کلاه دار در خیابان اصلی برزیل راهپیمایی کردند. آن ها یعنی کی کی کی ها، در سنتر پوینت^{۵۰} حضور فعالی داشتند، شهری که حدود پانزده دقیقه با ما فاصله داشت و بچه های آن جا به مدرسه ما می آمدند. تعدادی از آن ها در کلاس تاریخ پشت سر من می نشستند و تقریباً هر روز، پشت گوش من جوک های نژادپرستانه می گفتند. انتظار نداشتم که بررسی کنند و ببینند چه کسی آن کار را کرده است. در آن لحظه، بیش تر از هر چیزی به دنبال نوعی دلسوزی بودم و در نگاه مدیر فریمن می دیدم که درمورد شرایط من احساس بدی داشت؛ اما کاری از دست او برنمی آمد. نمی دانست چطور به من کمک کند. درعوض، مدتی طولانی نقاشی و پیام را واریسی کرد و سپس، چشمانش را به چشمان من دوخت و آماده شد که با کلمات خردمندانه اش مرا تسلا بدهد. گفت: «دیوید، این حماقت محضه. اونا حتی نمی دونن چطور بنویسن کاکاسیاه.»

زندگی من تهدید شده بود و این تنها چیزی بود که از دست او برآمد. آن حس تنهایی ای را که در زمان ترک دفتر او احساس می کردم هرگز فراموش نمی کنم. حتی فکر کردن به این همه نفرتی که پیرامونم جریان داشت و این که کسی که من حتی نمی شناختم می خواست من به دلیل رنگ پوستم بمیرم ترسناک بود. یک سؤال ثابت مدام در مغزم تکرار می شد: «کدام کثافتی تا

این حد از من متنفر است؟» هیچ نظری نداشتم که دشمنم چه کسی است. آیا یکی از آن ردنک‌های^{۵۱} کلاس تاریخ بود یا کسی بود که من فکر می‌کردم رابطه خوبی با او دارم اما درواقع اصلاً از من خوشش نمی‌آمد؟ این چیزی بیش‌تر از خیره‌شدن به لوله تفنگ در خیابان یا سروکله‌زدن با پدر و مادرهای نژادپرست بود. حداقل آن‌مواقع همه چیز صادقانه بود. فکر کردن به این که چه کسی دیگری در مدرسه‌ام همان احساس را دارد هم به شکل دیگری دلسردکننده بود و من نمی‌توانستم این فکر را از ذهنم بیرون کنم. باوجود این که دوستان زیادی داشتم که همه سفیدپوست بودند، نمی‌توانستم نژادپرستی‌ای را که با جوهر نامرئی و خط بد، روی همه دیوارها نوشته شده بود نبینم. این چیزی بود که تحمل بار «تک‌افتاده‌بودن» را برایم بی‌نهایت سخت می‌کرد.



کی کی کی در سنترال پوینت در ۱۹۹۵: سنترال پوینت پانزده دقیقه با خانه ما در برزیل فاصله داشت.

اگر نگوئیم همه‌شان، اکثر زنان در امریکا نیز با این گونه از تنهایی به‌خوبی آشنا هستند، درد و ترس از وارد شدن به مکان‌هایی که تنها فرد حاضر از نوع خودش در آن جا باشند. اکثر سفیدپوستان نمی‌دانند این مسئله ممکن است چقدر سخت باشد، اما ای کاش می‌دانستند؛ چون آن موقع می‌فهمیدند که این تفاوت چقدر طاقت‌فرساست. طوری که بعضی روزها ترجیح می‌دهید فقط در خانه بمانید و جایی نروید؛ چون در میان جمع بودن تنها باعث می‌شود مورد حمله و قضاوت افرادی قرار بگیرید که با آن‌ها تفاوت دارید. حداقل، این چیزی است که حس می‌کنید. درحقیقت، نمی‌توان با قطعیت گفت که چه زمان این حس حقیقت دارد؛ اما اغلب اوقات احساس آن وجود دارد. در برزیل هر جا می‌رفتم تک‌افتاده بودم؛ از جمله میزم در کافه‌تريا که با جانی و گروه‌مان برای ناهار در آن جا وقت‌گذرانی می‌کردیم، در تمام کلاس‌هایم، و حتی در سالن لغتی بسکتبال.

در پایان آن سال، شانزده‌ساله شدم و پدر بزرگم برایم یک شورولت ساییتیشن^{۵۲} دست‌دوم قهوه‌ای‌رنگ خرید. یکی از همان روزهای اولی که با آن به مدرسه رفتم با اسپری رنگ روی در آن نوشتند «کاکاسیاه». این بار املای آن دست بود و آقای مدیر هیچ حرفی برای گفتن نداشت. در آن روز خشم درون من غیرقابل‌وصف بود، اما چیزی بروز ندادم؛ چون در آن زمان هنوز یاد نگرفته بودم که چه کار کنم و آن حجم از احساسات را به کجا سوق دهم و از درون خرد شدم.

آیا باید با همه دعوا می‌کردم؟ من سه بار به‌خاطر دعوا از مدرسه تعلیق شده بودم و تقریباً بی‌حس شده بودم! درعوض، عقب‌نشینی کردم و در چاه ناسیونالیسم سیاه افتادم. مالکوم ایکس الگوی انتخابی‌ام شد. عادت کرده بودم هر روز بعد از مدرسه به خانه بیایم و

ویدئوی تکراری اولین سخنرانی‌هایش را بینم. سعی می‌کردم آرامش را در جایی پیدا کنم و باین که بیش‌تر فلسفه‌های سیاسی و اقتصادیِ او برایم قابل درک نبود، اما طوری که او تاریخ را تحلیل می‌کرد و ناامیدی درون من را به خشم تبدیل می‌کرد باعث می‌شد قوت بگیرم. به خاطر خشمش نسبت به سیستمی ساخته دست سفیدپوست‌ها برای منفعت سفیدپوست‌ها با او احساس نزدیکی می‌کردم؛ چون در هاله‌ای از نفرت زندگی می‌کردم و در جهل و خشم بی‌حاصلِ خودم گرفتار شده بودم. پیروی از یک جنبش به نظم نیاز داشت و من کلاً با نظم بیگانه بودم.

درعوض، سال سوم دبیرستان با نشان دادن همان چهره کلیشه‌ای، که سفیدپوستان نژادپرست دقیقاً از آن نفرت داشتند و می‌ترسیدند، همه را به ستوه آوردم. هر روز شلوارم را پایین‌تر از کمرم می‌پوشیدم، بلندگوی ماشینم را به اسپیکر خانگی که کل صندوق عقب آن را پر می‌کرد وصل می‌کردم، و موقع گشت‌زنی با ماشین با صدای بلند آهنگ جین اند جویس^{۵۳} اسنوپ‌داگ تمام پنجره‌های خانه‌ها در خیابان اصلی برزیل را به لرزه درمی‌آوردم. روی فرمان ماشینم سه کاور پشمی زیر انداخته و یک جفت تاس به شیشه عقب آویزان کرده بودم. هر روز صبح قبل از مدرسه در آینه دست‌شویی خانه خیره می‌شدم و به روش‌های جدید آزارواذیت نژادپرستان مدرسه فکر می‌کردم.

من حتی موهایم را با مدل‌های عجیب و غریب می‌زدم. یک بار تمام موهایم را تراشیدم و فقط یک خط شعاعی در قسمت سمت چپ سرم گذاشتم! این کارها باعث از بین رفتن محبوبیت من نمی‌شد. من به عنوان بچه‌باحال سیاه‌پوست شهر شناخته می‌شدم؛ اما اگر

کمی عمیق‌تر به من نگاه می‌شد، مشخص بود که من و رفتارهای عجیب و غریبم هیچ ارتباطی به سیاه‌پوست بودن و نژادپرستی نداریم. این رفتارها هیچ چیزی را نشان نمی‌دادند. تمام کارهایی که انجام می‌دادم تنها به این خاطر بود که کسانی را که از من متنفر بودند مجبور به عکس‌العمل کنم، چون نظر همه برایم مهم بود؛ درحالی که این طرزفکر روشی بسیار سطحی برای زندگی بود. من پر از درد و بدون هدف بودم؛ طوری که حتی به نظر می‌آمد از هرگونه تلاشی برای موفقیت دست کشیده‌ام و به دنبال دردرس هستم. با این حال از تمامی امیدهایم دست نکشیده بودم و یک آرزو برایم باقی مانده بود: می‌خواستم به نیروی هوایی پیوندم.

پدر بزرگم ۳۷ سال آشپز نیروی هوایی بود و آن قدر به خدماتش در نیروی هوایی افتخار می‌کرد که حتی پس از بازنشستگی، یکشنبه‌ها با یونیفرم کاملش به کلیسا می‌رفت و با یونیفرم روزانه‌اش در ایوان خانه می‌نشست. آن اندازه غرور و افتخار باعث شد به دنبال ملحق شدن به گشت هوایی غیرنظامی^{۵۴} باشم. ما هفته‌ای یک بار جلسه داشتیم، رژه می‌رفتیم، و از افسرها در مورد انواع مشاغل موجود در نیروی هوایی می‌شنیدیم. این باعث شد به شغل چتربازان نجات علاقه‌مند شوم، افرادی که برای نجات خلبانان جنگی سقوط کرده از هواپیما، می‌پرند.

به این ترتیب در تابستان، قبل از سال اول دانشگاه، در دوره‌ای یک هفته‌ای به نام دوره آموزشی پرش چتربازی نجات (پی جی اوسی) شرکت کردم. مثل همیشه، من تک افتاده بودم. روزی یکی از چتربازان نجات به نام اسکات گیرن^{۵۵} برای سخنرانی آمد و داستانی عالی تعریف کرد. گیرن در یکی از تمرین‌های عادی خود با پرش از ارتفاع چهار کیلومتری چترش را دقیقاً پایین‌تر از یک چترباز دیگر

باز کرد. این کار غیرعادی نبود. او حق تقدم داشت و طبق آموزشش به چتر باز علامت داد. فقط این که چتر باز دوم او را ندید و چون در حال سقوط آزاد با سرعت ۱۹۳ کیلومتر در ساعت بود، گیرن را در معرض خطر مرگ قرار داد. چتر باز دوم برای جلوگیری از برخورد با گیرن، خود را در حالت پرش گلوله توپ^{۵۶} قرار داد؛ اما این کار بی فایده بود. گیرن اصلاً متوجه نشد که هم تیمی اش از میان چتر او گذشت و به محض تماس آن را سوراخ کرد و با زانو محکم به صورت گیرن برخورد کرد و باعث شد سریعاً بیهوش شود و به حالت سقوط آزاد درآید. در حالی که چتر سوراخش مقاومت ناچیزی در برابر هوا ایجاد می کرد، چتر باز دوم توانست چتر خود را باز کند و با آسیب سطحی نجات یابد.

گیرن در اصل فرود نیامد، بلکه مثل توپ بسکتبال سه بار جهید؛ اما با این که با سرعت ۱۶۰ کیلومتر در ساعت در حال سقوط بود، به دلیل بیهوشی و شل شدن اندام ها، بدنش متلاشی نشد. او در حین عمل دو بار جان داد؛ اما پزشک های اورژانس او را به زندگی برگرداندند. وقتی به هوش آمد پزشکان بر این عقیده بودند که او هرگز به بهبودی کامل دست نمی یابد و نمی تواند دوباره به عنوان چتر باز نجات به کار خود ادامه دهد؛ اما او ۱۸ ماه بعد ناممکن های پزشکی را ممکن کرد. کاملاً بهبود یافت و به شغل مورد علاقه اش بازگشت.

من سال ها شیفته این داستان بودم؛ چرا که او از شرایطی غیر ممکن جان سالم به در برده بود. پس از قتل ویلموث، با تمام متلک های نژاد پرستانه ای که بر سرم می بارید - شما را با ذکر تک تک داستان ها خسته نمی کنم، اما خیلی بیش تر بودند - احساس می کردم

در حال سقوط آزاد بدون چترم. گیرن شاهد زنده‌ای برای این حقیقت بود که شما بر هرآن چه شما را نکشد می‌توانید فائق آیید. از زمانی که صحبت‌های او را شنیدم می‌دانستم پس از فارغ‌التحصیلی در نیروی هوایی ثبت‌نام می‌کنم و این مسئله باعث می‌شد گذراندن دوران مدرسه برای من بیهوده‌تر به نظر برسد. مخصوصاً وقتی در سال سوم دبیرستان از تیم اصلی بسکتبال کنار گذاشته شدم. به خاطر مهارت‌هایم نبود که اخراج شدم. مربی‌ها می‌دانستند من یکی از بهترین بازیکنانی بودم که داشتند و این که عاشق بازی هستم. من و جانی شب و روز بسکتبال بازی می‌کردیم و دوستی ما به خاطر همین بازی شکل گرفته بود. اما به خاطر عصبانیت از دست مربی‌ها بابت نحوه استفاده از من در تیم جی‌وی در سال قبل، در تمرینات تابستانی شرکت نکردم و آن‌ها این کار مرا عدم تعهد به تیم تلقی کردند. آن‌ها نه می‌دانستند و نه برای‌شان کوچک‌ترین اهمیتی داشت که با حذف من از تیم، تمام انگیزه‌ام برای بالا نگه داشتن معدل، آن‌هم با زور قلب را از بین برده‌اند. به این ترتیب من هیچ‌گونه دلیل موجهی برای ادامه دادن مدرسه نمی‌دیدم. البته این چیزی بود که فکر می‌کردم؛ در حالی که از تأکید ارتش روی تحصیلات بی‌خبر بودم. فکر می‌کردم آن‌ها هرکسی را جذب می‌کنند. دو رویداد باعث شد نظرم در این رابطه عوض شود و برای تغییر تلاش کنم.

اولین اتفاق وقتی بود که در آزمون استعداد شغلی نیروهای مسلح (ای‌اس‌وی‌ای‌بی) در سال سوم دبیرستان مردود شدم. ای‌اس‌وی‌ای‌بی دقیقاً مثل آزمون استاندارد ورود به دانشگاه (اس‌ای‌تی) بود، اما از نوع نظامی. به عبارت دیگر، ای‌اس‌وی‌ای‌بی آزمونی استاندارد برای ارتش است که دانش فعلی و پتانسیل شما برای یادگیری در آینده را به‌طور هم‌زمان ارزیابی می‌کند. من در

آن آزمون‌طوری حاضر شده بودم که بتوانم از بهترین نقطهٔ قوتم، یعنی تقلب، استفاده کنم. سال‌های سال در تمام کلاس‌ها تمام آزمون‌ها را با کپی‌برداری و تقلب قبول می‌شدم؛ اما در آزمون‌ای اس‌وی‌ای‌بی وقتی در جای خود نشستم و متوجه شدم که سؤالات افرادی که در سمت چپ و راست من نشسته‌اند کاملاً با سؤالات من متفاوت است شوکه شدم. مجبور شدم آن آزمون را به‌تنهایی جواب دهم و باعث شد از ۹۹ امتیاز، نمرهٔ ۲۰ بگیرم. کم‌ترین نمرهٔ قبولی استاندارد در نیروی هوایی ۳۶ بود و من حتی نتوانستم به آن حداقل نمره برسم.

دومین نشانه‌ای که باعث شد بفهمم باید خودم را تغییر دهم درست قبل از پایان مدرسه برای تعطیلات تابستانی بعد از دورهٔ دبیرستان، با یک تمبر پستی رسید. مادرم پس از قتل ویلموث، همچنان در سیاهچالهٔ ذهنی خود بود و راه فرارش کارکردن تا حد ممکن بود. او تمام وقت در دانشگاه دیپاو^{۵۷} مشغول به کار بود و در کلاس‌های شبانهٔ دانشگاه ایالت ایندیانا تدریس می‌کرد؛ زیرا اگر متوقف می‌شد و وقت کافی برای فکرکردن پیدا می‌کرد، واقعیت زندگی به سراغ او می‌آمد. مدام در فعالیت بود. هیچ وقت حضور نداشت و هیچ وقت نمی‌خواست نمرات مرا ببیند. بعد از اولین ترم سال اول دبیرستان، به یاد دارم که من و جانی باید کارنامه‌هایی پر از نمرات F و D به خانه می‌بردیم. حدود دو ساعت روی کارنامه‌ها کار کردیم که F ها را به B و D ها را به C تغییر دهیم و کل آن مدت می‌خندیدیم. به یاد دارم که غرور خلاف کارانه‌ای در خود احساس می‌کردم، چراکه با این کار می‌توانستم با نمرات قلابی مادرم را فریب دهم؛ اما او هیچ‌گاه از من نخواست کارنامه‌ام را به او نشان دهم و حرفم را باور کرد.

000940577	1992-93	GOGGINS, DAVID	
CUM-	1.43592		
PREVIOUS CREDITS-	21.000		
GEOMETRY	D+	1.000	SM1
ENGLISH 11	D	1.000	SM1
U.S.HIST/MODERN	F		SM1
ELECTRONICS I	D+	1.000	SM1
PHYS. SCIENCE	C-	1.000	SM1
TOTAL CREDITS-	25.000		
Rank:	211	Of	255

کارنامه دبیرستان

ما دو نفر در یک خانه دو زندگی موازی داشتیم و از آن جاکه کم و بیش خودم خودم را بزرگ کردم، از گوش دادن به حرف‌های او دست برداشتم. درواقع، حدود ده روز قبل از رسیدن نامه به خاطر این که دیروقت از یک مهمانی به خانه برگشته بودم او من را از خانه بیرون انداخت و به من گفت اگر قبل از ساعت مقرر به خانه بر نمی‌گردم، بهتر است اصلاً به خانه نیایم.

در دهنم سال‌ها بود که به تنهایی زندگی می‌کردم. خودم غذا می‌پختم و لباس‌هایم را خودم می‌شستم. از دست او عصبانی نبودم. مغرور شده بودم و فکر می‌کردم دیگر نیازی به او ندارم. آن شب را در بیرون از خانه سر کردم و تا یک هفته و نیم، در خانه جانی یا بقیه دوستانم ماندم. بالاخره روزی رسید که آخرین دلارم را هم خرج کردم و به صورت کاملاً اتفاقی، در همان روز مادرم با خانه جانی تماس گرفت و درمورد نامه‌ای از سوی مدرسه با من صحبت کرد. در نامه ذکر شده بود که بیش‌تر از یک فصل از سال غیبت غیرموجه داشته‌ام و همچنین با توجه به معدل کسب شده D، اگر در سال آخر دبیرستانم پیشرفت قابل توجهی در معدل (جی‌پی‌ای) و آمار حضورم نداشته باشم، فارغ‌التحصیل نمی‌شوم. او به هیچ وجه در این مورد احساساتی نشد و به جای عصبانی شدن، بیش‌تر

ابراز خستگی و کلافگی کرد.

گفتم: «می‌آم خون و نامه رو می‌گیرم.» جواب داد: «لازم نیست. فقط خواستم بدونی که مردود می‌شی.» ساعتی بعد در همان روز و با گرسنگی به در خانه رفتم. از او عذرخواهی نکردم و او نیز از من چنین چیزی نخواست. فقط در را باز گذاشت و به داخل رفت. من به آشپزخانه رفتم و برای خودم ساندویچ کره بادام‌زمینی و ژله درست کردم. او بدون این که حرفی بزند نامه را به من داد. نامه را در اتاقم که پر از پوستریهای عملیات ویژه و مایکل جردن بود خواندم، تصاویر الهام‌بخش از دو رؤیایی که در حال ازدست‌دادن آن‌ها بودم.

آن شب بعد از دوش گرفتن، بخار را از آینه پوسیده حمام پاک کردم و خوب به خودم نگاه کردم. از کسی که در آینه به من نگاه می‌کرد خوشم نیامد. من یک لاتِ بی‌سروپای بی‌هدف و بی‌آینده بودم. به حدی از خودم منزجر شدم که دلم می‌خواست به آن چهره لعنتی مشت بزنم و آینه را بشکنم؛ اما به جای آن، برایش سخنانی کردم. وقت آن رسیده بود که به زندگی واقعی برگردم. به خودم گفتم: «به خودت نگاه کن. فکر می‌کنی مثلاً چرا نیروی هوایی باید توی ولگرد رو بخواد؟ تو هیچی نیستی. مایه ننگ و خجالتی.» خمیر اصلاح را برداشتم و یک لایه نازک روی صورتم مالیدم. تیغ جدید را باز کردم و در حالی که صورتم را اصلاح می‌کردم با خودم صحبت کردم: «تو یه احمق عوضی هستی. خوندنت مثل یه کلاس سومیه. یه جوک مسخره‌ای. برای هیچی توی زندگی ت غیر بسکتبال تلاش نکردی. بعد الان واسه خودت هدف هم داری؟ خیلی مسخره‌ست.» بعد از اصلاح کرک‌های چانه و

گونه‌هایم، به موهایم کف زدم تا سرم را بتراشم. درمانده و نیازمند تغییر بودم و قصد داشتم به فرد جدیدی تبدیل شوم: «هیچکی توی ارتش شلوارش رو پایین‌تر از کمرش نمی‌کشه. باید از حرف‌زدن مَثِ کسی که می‌خواد گانگستر شه دست برداری. با هیچ‌کدوم از این کارها به جایی نمی‌رسی. دست از پیدا کردن راه آسون بردار. وقتشه بزرگ شی!»

بخار دور تا دور مرا گرفت. از پوستم عبور کرد و از روحم جاری شد. چیزی که به عنوان جلسه تزکیه نفس خودجوش شروع شده بود، تبدیل شد به مداخله انفرادی. به خودم گفتم: «همه این‌ها تقصیر خودته. می‌دونم همه چی به هم ریخته. می‌دونم چه سختیایی رو تحمل کردی. من همراهت بودم احمق! کریسمس لعنتی مبارک. هیچکی برای نجاتت نمی‌آد. نه مادرت و نه حتی ویلموث. هیچکی! همه چی به خودت بستگی داره.»

هم‌زمان با پایان حرف‌هایم، اصلاحم تمام شد. آب مانند مروارید بر پوست سرم می‌ریخت، از پیشانی‌ام جاری می‌شد، و از برجستگی بینی‌ام می‌چکید. ظاهرم تغییر کرد. برای اولین بار خودم را پاسخ‌گو یافته بودم. آیین جدیدی در من زاده شد که سال‌ها در من باقی ماند و باعث شد بتوانم نمراتم را بالا ببرم، رفتارم را به شکل دلخواه درآورم، بتوانم با موفقیت فارغ‌التحصیل شوم، و به نیروی هوایی ارتش بپیوندم. این آیین ساده بود. هر شب صورت و موهای سرم را اصلاح می‌کردم، صدایم را بلند می‌کردم، و واقع‌بین می‌شدم. برای خودم اهدافی تعیین کردم، آن‌ها را روی برگه‌های یادداشت نوشتم، و به آینه‌ای چسباندم که از آن به بعد آن‌را «آینه مسئولیت‌پذیری»^{۵۸} می‌نامیدم؛ زیرا هر روز خود را موظف به قبول مسئولیت در قبال اهدافی می‌دانستم که تعیین می‌کردم. در ابتدا

اهدافم شامل پرداختن به ظاهر خود و انجام وظایف روزمرهام بود، بدون این که کسی انجام آن کارها را از من بخواهد. مانند:

«رختخوابت رو جوری مرتب کن که انگار هر روز توی ارتشی!»

«شلوارت رو بکش بالا!»

«هر روز صبح موهای سرت رو بتراش!»

«چمنارو کوتاه کن!»

«ظرفارو بشور!»

آینه مسئولیت‌پذیری به من کمک کرد طبق اصول و به صورت بهینه امورم را پیش ببرم و باین که موقع اتخاذ این راهبرد هنوز سنی نداشتم، اکنون فهمیده‌ام که این راهبرد می‌تواند برای هرکسی در هر مرحله‌ای از زندگی روش خوبی باشد. شاید کسی درشرف بازنشستگی به دنبال بازآفرینی خود باشد. شاید کسی شکست عاطفی سختی در زندگی خورده باشد یا اضافه‌وزن داشته باشد. شاید شخصی معلول باشد و در تلاش برای غلبه بر نوعی جراحت باشد یا به تازگی دریافته باشد که چقدر از زندگی‌اش را هدر داده و بی‌هدف زندگی می‌کند. در همه این موارد، آن احساس منفی همان انگیزه درونی برای تغییر است؛ اما تغییر به راحتی به دست نمی‌آید. علتی که باعث شد این روش برای من به خوبی عمل کند جدیت من بود.

من قاطع و مصمم بودم؛ چراکه تنها راه من برای موفقیت همین بود. در آن تابستان بین سال سوم و چهارم دبیرستان، من می‌ترسیدم و احساس ناامنی می‌کردم. بچه باهوشی نبودم. در کل دوره نوجوانی‌ام نسبت به هیچ مسئله‌ای مسئولیت‌پذیر نبودم و فکر می‌کردم می‌توانم فراتر از سیستم و تمام افراد بالغی بروم که در زندگی می‌شناختم. به همین خاطر فریب خوردم. داخل حلقه

باز خوردی منفی از قلب و دروغ شده بودم که در ظاهر به صورت پیشرفت جلوه می‌کرد. تا این که سرم به سنگ دیواری به نام واقعیت خورد. شبی که به خانه برگشتم و آن نامه را خواندم، هیچ جایی برای انکار حقیقت وجود نداشت و من آن شب، درس سختی گرفتم. به جای این که طفره بروم و با نرمی به خودم بگویم «وای دیوید تو درسات رو جدی نمی‌گیری»، باید با جدیت تمام با خود برخورد می‌کردم؛ چرا که تنها راه تغییر این بود که با خودم روراست باشم.

اگر چیزی بلد نیستید و هیچ گاه درس را جدی نگرفته‌اید، باید به خودتان بگویید: «من یه احمقم!» باید شروع به تلاش کنید؛ چرا که از زندگی جا مانده‌اید! وقتی به آینه نگاه می‌کنید و یک فرد چاق می‌بینید به خودتان نگویید که فقط باید یکی دو کیلو کم کنید. حقیقت را بگویید. شما چاق هستید! اشکالی ندارد. اگر چاق هستید، فقط بگویید من چاقم. آینه کثیفی که هر روز می‌بینید همیشه واقعیت را به شما نشان می‌دهد؛ پس چرا هنوز به خودتان دروغ می‌گویید؟ می‌خواهید فقط برای چند دقیقه نسبت به خود احساس خوبی داشته باشید و همان آدم قبل بمانید؟ اگر چاق هستید، باید کاری کنید که دیگر چاق نباشید؛ چرا که به شدت برای سلامتی مضر است. می‌دانم چون من هم در این شرایط بوده‌ام.

اگر سی سال تمام، فقط به خاطر این که از استعفا و ریسک کردن می‌ترسید، هر روز کاری را انجام داده‌اید که از آن متنفر هستید، پس مثل یک بزدل زندگی کرده‌اید. با خود روراست باشید! به اندازه کافی وقتتان را هدر داده‌اید. شما رؤیاهای دیگری دارید که برای دستیابی به آن‌ها باید شجاع باشید و مثل بزدل‌ها از دنیا نروید.

خودتان را نقد کنید! هیچ کس حقیقت تلخ را دوست ندارد. ما، هم به صورت فردی و هم به صورت اجتماعی، از شنیدن مهم‌ترین چیزی که به آن نیاز داریم طفره می‌رویم. جهان و جامعه ما مشکلات بزرگی دارد. ما هنوز هم با رسم خطوط نژادی و فرهنگی، میان خود تفرقه می‌اندازیم؛ اما هیچ کس جسارت شنیدن این حرف‌ها را ندارد. حقیقت این است که تبعیض نژادی و تعصب همچنان در جامعه وجود دارد؛ اما بعضی افراد چنان حساس هستند که حاضر به اقرار به آن نیستند. تا به امروز خیلی‌ها در برزیل ادعا می‌کنند که در شهر کوچک آن‌ها تبعیض نژادی وجود ندارد. به همین دلیل باید در این جا نام کرک فریمن را با نیکی یاد کنم. در بهار ۲۰۱۸ وقتی با او تماس گرفتم، تمام سختی‌هایی را که کشیده بودم به وضوح به خاطر داشت. او یکی از اندک افرادی است که از حقیقت ترسی ندارد.

اما اگر تک‌افتاده هستید و در یک نسل‌کشی واقعی در ناکجاآباد گیر نیفتاده‌اید، شما هم بهتر است واقع‌بین شوید. تباهی زندگی شما به خاطر نژادپرستان آشکار یا حتی نژادپرستی‌های پنهان سامانمند نیست. اگر فرصت‌های‌تان را از دست داده‌اید، درآمدتان کم است، یا حکم تخلیه به دست‌تان داده‌اند، هیچ ربطی به امریکا، دونالد ترامپ، لعنتی، برده‌بودن اجدادتان، نفرت برخی افراد از مهاجران یا یهودی‌ها، یا ایجاد مزاحمت برای زنان ندارد. اگر هریک از این موارد مانع پیشرفت شما در زندگی می‌شود، باید بگویم که تنها مانعی که سر راه شما وجود دارد خودتان هستید!

به جای تلاش بیش‌تر، از هدف خود دست می‌کشید! اگر با خود روراست باشید و دلیل واقعی محدودیت‌های‌تان را ببینید، می‌توانید

آن امواج منفی را به سوختی برای حرکت‌تان تبدیل کنید. آن گاه تمام آن موانع به باند پروازتان تبدیل می‌شوند! وقتی برای هدر دادن باقی‌نمانده است. ساعت‌ها و روزها مثل برق‌وباد می‌گذرد. به همین دلیل اشکالی ندارد که برای رسیدن به موفقیت و بهتر شدن به خود سخت‌گیری کنید. همه ما برای پیشرفت نیاز به پوستی کلفت‌تر داریم. با نرم برخورد کردن با خود، در هنگام نگاه کردن به آینده نمی‌توانید به انگیزه کافی جهت تغییر حال و گشودن آینده روشن دست یابید.

صبح روز بعد از اولین جلسه آینده مسئولیت‌پذیری، کاور فرمان ماشین و تاس‌ها را دور انداختم. پیراهنم را در شلوارم فروبردم و شلوارم را با کمر بند پوشیدم. موقع ناهار مدرسه هم دیگر سر میز سابقم ننشستم. برای اولین بار، احساس کردم که تلاش برای محبوبیت در مدرسه نتیجه‌ای جز هدر دادن وقتم ندارد. به جای غذا خوردن با بچه‌ها حال‌های مدرسه، میز دیگری برای خودم پیدا کردم و به تنهایی ناهار خوردم.

لازم است بگویم که بقیه پیشرفت‌هایم در یک چشم به هم زدن به دست نیامد و هیچ فرشته شانس‌ی ظاهر نشد که همه کارها را آسان کند. در حقیقت، تنها دلیل موفقیت من این بود که در آخرین لحظات ممکن تصمیم به تغییر گرفتم و شروع به تلاش کردم.

در طول سال چهارم دبیرستان تنها مسائلی که برایم اهمیت داشتند عبارت بودند از ورزش، بسکتبال، و مطالعه. تنها چیزی که به من انگیزه می‌داد تا خودم را به سمت بهتر و موفق‌تر بودن سوق دهم آینده مسئولیت‌پذیری بود. هر روز قبل از طلوع آفتاب بیدار می‌شدم و اکثر اوقات ساعت پنج صبح قبل از مدرسه برای وزنه زدن به انجمن مردان جوان مسیحی^{۵۹} می‌رفتم. همیشه پس از

تاریکی دور زمین گلف محلی می‌دویدم. یک شب حدود ۲۱ کیلومتر دویدم. این بیش‌ترین مسافتی بود که در کل عمرم دویده بودم. آن شب به تقاطعی آشنا رسیدم. همان خیابانی که آن دهاتی روی من اسلحه کشیده بود. از آن‌جا اجتناب کردم و به دویدن ادامه دادم. حدود هشتصد متر در جهت مخالف دویدم تا این‌که چیزی به من گفت دور بزنم. وقتی برای بار دوم به آن تقاطع رسیدم، ایستادم و شروع به فکرکردن به آن قضیه کردم. از آن خیابان لعنتی وحشت داشتم، قلبم انگار می‌خواست از سینه بیرون بپرد، و دقیقاً به همین دلیل ناگهان به‌سرعت شروع به دویدن به داخل آن کردم. درعرض چند ثانیه دو سگ با صدای وحشتناک آزاد شدند و به‌دنبال من افتادند! تنها کاری که می‌توانستم بکنم این بود که یک قدم جلوتر از آن دو هیولا باشم. مدام انتظار داشتم که همان کامیون دوباره ظاهر شود و من را زیر بگیرد، درست مثل صحنه‌ای از فیلم می‌سی‌سی‌پی^۴ (!) ۱۹۶۵ اما به دویدن سریع ادامه دادم تا نفسم بند آمد. عاقبت آن سگ‌های جهنمی دیگر مرا دنبال نکردند و تنها من بودم و صدای قلبم، بخار نفس‌هایم، و آن سکوت آرام روستایی. تزکیه‌بخش بود. وقتی به آن‌جا برگشتم تمام ترسم از بین رفته بود. من آن خیابان لعنتی را شکست داده بودم.

از آن زمان به‌بعد، خود را طوری شست‌وشوی مغزی دادم که مدام به‌دنبال سختی‌ها باشم. اگر باران می‌بارید، برای دویدن زیر باران به بیرون می‌رفتم. هروقت برف می‌بارید به خودم می‌گفتم: «کفشای ورزشی لعنتی‌ت رو بپوش و شروع کن به دویدن.» بعضی اوقات خسته می‌شدم و کم می‌آوردم و باید با آینه مسئولیت‌پذیری روبه‌رو می‌شدم. به این ترتیب رویارویی با آن آینه، یعنی رویارویی با خودم باعث می‌شد برای جنگیدن با تجارب ناخوشایند انگیزه پیدا کنم و در نتیجه، به فردی قوی‌تر تبدیل شوم. همین

قوی تر شدن و بالارفتن انعطاف پذیری در من، کمک بزرگی برای رسیدن به اهدافم شد.

هیچ چیزی به اندازه یادگیری برایم سخت نبود. میز آشپزخانه به سالن مطالعه شبانه روزی ام تبدیل شده بود. بعد از مردود شدن در آزمون ای اس وی ای بی برای دومین بار، مادرم متوجه شد که برای پیوستن به نیروی هوایی مصمم و جدی هستم. به همین دلیل برایم معلم خصوصی پیدا کرد و آن معلم توانست روشی برای یادگیری به من نشان دهد. آن روش «یادسپاری» نام داشت. با یادداشت چند نکته و حفظ کردن آنها نمی توانستم چیزی یاد بگیرم. من باید هر صفحه از کتاب را که می خواندم در دفترم می نوشتم و بعد برای دومین و سومین بار همین کار را تکرار می کردم. با این روش توانستم اطلاعات را در آینه ذهنم ثبت کنم و به خاطر بسپارم. این روش نه از طریق یادگیری که با رونویسی، حفظ کردن، و به یاد آوردن به من کمک می کرد. از این روش در درس انگلیسی، تاریخ، و فرمول های جبر استفاده کردم. اگر یک ساعت زمان می بُرد که معلم درسی را به من آموزش دهد، باید در خانه به یادداشت هایم از آن جلسه رجوع می کردم و شش ساعت برای به خاطر سپردن آنها وقت می گذاشتم. به این ترتیب برنامه های سالن مطالعه شخصی و اهدافم، به یادداشت هایی روی آینه مسئولیت پذیری منتقل شدند. حدس بزنید چه اتفاقی افتاد؟ یادگیری به وسواس فکری و علاقه ام تبدیل شد.

ظرف شش ماه، از حد خواندن کلاس چهارمی ها به سطح دانش آموزان ارشد در دبیرستان رسیدم. دامنه لغاتم شکفته شده بود. هزاران فلش کارت نوشتم و ساعت ها و روزها و هفته ها روی آنها کار کردم. همین کار را برای فرمول های ریاضی هم انجام دادم.

بخشی از آن غریزه بقا بود. براساس نمراتم مطمئناً قرار نبود به کالج بروم. همچنین بااین که در سال آخر در تیم شماره یک دبیرستان بازی می کردم، هیچ استعدادیاب کالجی اسم مرا نمی دانست. تنها چیزی که می دانستم این بود که باید از برزیل ایندیانا ی لعنتی بروم؛ این که ارتش بهترین شانس من بود؛ و برای رسیدن به آن باید در ای اس وی ای بی قبول می شدم. در سومین تلاشم، به حداقل استانداردهای نیروی هوایی رسیدم.

هدف دار زندگی کردن همه چیز را برای من تغییر داد، حداقل در کوتاه مدت. در سال آخرم در دبیرستان، درس خواندن و کار کردن به قدری به ذهنم انرژی می داد که تنفر، مانند پوست قدیمی مار، از روحم می افتاد. تنفری که نسبت به نژادپرست ها در برزیل داشتم و احساسی که به من غلبه کرده بود و مرا از درون می سوزاند ناپدید شده بودند؛ چون در نهایت به سراغ منشأ آن رفته بودم. به کسانی که باعث می شدند احساس ناراحتی کنم نگاه می کردم و متوجه می شدم که آن ها چگونه در زندگی خود عذاب می کشند. مسخره کردن یا تلاش برای ارباب کسی که حتی نمی شناختند، تنها براساس نژاد، نشانه واضحی بود از این که آن ها به شدت در اشتباه بودند، نه من. اما وقتی اعتماد به نفسی نداشته باشید، بهادادن به نظرات بقیه مردم آسان می شود و من بدون در نظر گرفتن ذهن هایی که آن ها را تولید می کردند، به نظرات همه بها می دادم. احمقانه به نظر می رسد، اما به آسانی می توان در این تله افتاد؛ خصوصاً وقتی علاوه بر تک افتادگی، دچار تردید درونی هم باشید. به محض این که متوجه این ارتباط شدم، ناراحت بودن از آن ها دیگر ارزش وقت هدر دادن نداشت؛ چون اگر قرار بود در زندگی آن ها را شکست دهم و البته قرار بود این کار را بکنم، هنوز کارهای

زیادی برای انجام داشتم. هر توهین یا عبارت تحقیرآمیزی سوخت بیش‌تری برای موتور می‌شد که درون من می‌چرخید.

تا زمانی که فارغ‌التحصیل شدم می‌دانستم که اعتماد به نفسی که برای به‌دست‌آوردنش نقشه کشیده بودم از خانواده‌ای عالی یا استعدادی خدادادی به دست نیامده بود؛ بلکه از مسئولیت‌پذیری شخصی ناشی شده بود و این چیزی بود که برای من احترام به خود به همراه داشت و احترام گذاشتن به خود، همواره راه پیش‌رو را روشن می‌کند.

این برای من مسیر خروج همیشگی از برزیل را روشن کرد؛ اما من بدون مشکل آن‌جا را ترک نکردم. وقتی از جایی در زمان فراتر می‌روید، که شما را تا مغز استخوان به چالش کشیده است، حسی مانند پیروزی در جنگ دارید؛ اما فریب آن سراب را نخورید. گذشته شما، عمیق‌ترین ترس‌های‌تان، راهی پیدا می‌کنند تا غیرفعال شوند، اما بعداً با قدرت مضاعف بازگردند. باید هشیار بمانید. نیروی هوایی به من نشان داد که هنوز در درون نرم بودم. هنوز سست بودم. هنوز استخوان و ذهنم سخت نبود.

چالش شماره دو

وقت آن رسیده است که با خودتان روبه‌رو شوید و خام و واقعی باشید. این تاکتیکی برای دوست داشتن خودتان نیست. نباید تصویر شاد به آن بدهید. غرور خود را نپرورانید. هدف از میان بردن غرور و برداشتن اولین قدم به سوی تبدیل شدن به خود واقعی شماست.

من یادداشتهایی روی آینه مسئولیت‌پذیری ام گذاشتم. از شما می‌خواهم که همین کار را بکنید. ابزارهای دیجیتالی مناسب نیستند. همه تردیدها، رؤیاها، و اهداف‌تان را روی کاغذ یادداشت‌ها بنویسید و روی آینه‌تان بچسبانید. اگر به آموزش بیشتری نیاز دارید، به خودتان یادآوری کنید که باید به سختی کار را شروع کنید؛ زیرا به اندازه کافی باهوش نیستید. همین و بس! اگر به آینه نگاه می‌کنید و کسی را می‌بینید که به وضوح اضافه وزن دارد، به این معناست که شما چاق هستید. آن را بپذیرید. اشکالی ندارد که در این لحظات با خودتان مهربان نباشید؛ چون برای بهتر شدن در زندگی، باید پوست کلفت‌تری داشته باشیم.

چه هدف‌تان شغلی باشد (ترک کردن شغل، شروع کسب‌وکاری جدید)، چه مربوط به سبک زندگی (کم کردن وزن، فعال تر شدن)، و چه ورزشی (دویدن اولین پنج کیلومتر، اولین ده کیلومتر یا ماراتن)، باید درباره این که کجا هستید و چه قدم‌هایی هر روز برای دستیابی به این اهداف موردنیازند با خود صادق باشید. هر قدم و هر نکته لازم برای بهبود باید در یادداشت مربوط به خود نوشته شود. این به آن معناست که باید مقداری تحقیق کنید و آن‌ها را تفکیک کنید. برای مثال، اگر سعی دارید هجده کیلوگرم وزن کم کنید، شاید اولین یادداشت شما کم کردن یک کیلوگرم وزن در اولین هفته باشد. وقتی به آن هدف رسیدید یادداشت را بردارید و

یادداشت هدف بعدی کم کردن دو یا سه کیلوگرم وزن را بنویسید. همین روند را تا رسیدن به هدف نهایی ادامه دهید.

هدف شما هرچه باشد باید خود را برای قدم‌های کوچکی که شما را به آن می‌رسانند مسئول بدانید. بهتر کردن خود نیازمند تعهد و انضباط شخصی است. آینه کثیفی که هر روز می‌بینید حقیقت را آشکار می‌کند. از نادیده گرفتن آن دست بردارید. از آن به نفع خودتان استفاده کنید. اگر تمایل دارید، تصویری از خود در حال نگاه کردن به آینه مسئولیت‌پذیری را با هشتگ‌های مرتبط^{۴۱} در رسانه‌های اجتماعی منتشر کنید.

فصل سوم: وظیفه غیرممکن

پاسی از نیمه شب گذشته بود و خبری در خیابان ها نبود. سوار بر وانت به سمت پارکینگ خالی دیگری رانندگی کردم و بعد ماشین را خاموش کردم. تنها چیزی که در آن سکوت شنیده می شد صدای وزوز و هم آور چراغ های هالوژنی خیابان و صدای خودکارم بود که با آن، نام رستوران زنجیره ای دیگری را از فهرستم خط می زدم. رستورانی دیگر در مجموعه فست فودها و آشپزخانه های صنعتی سرو مستقیم غذا، که بیش از آن چه فکرش را بکنید مهمان های شبانه داشت، و درست به همین علت بود که افرادی مانند من در ساعت های اولیه بامداد در چنین مکان هایی حاضر می شدند. تخته شاسی ام را زیر دسته صندلی جا دادم، وسایلم را برداشتم، و شروع به چیدن دوباره تله موش ها کردم.

این جعبه های کوچک سبز همه جا هستند. تقریباً در هر رستورانی به اطراف خود که نگاه بکنید، آن ها را خواهید یافت که درست جلوی چشم پنهان شده اند. شغل من این بود که آن ها را طعمه گذاری کنم، جابه جا کنم، یا جایگزین کنم. گاهی شانس با من یار می شد و یک لاشه موش پیدا می کردم که البته هیچ وقت برایم تعجب آور نبود. زمانی که بوی مرگ به مشام تان می خورد آن را حس می کنید.

زمانی با رؤیای عضویت در واحد چتربازان نجات در نیروی هوایی نام نویسی کردم و این مأموریتی نبود که تصورش را می کردم. در آن روزها ۱۹ سالم بود و ۸۰ کیلوگرم وزن داشتم. چهار سال بعد، زمانی که از انجام وظیفه مرخص شدم، درست مثل یک بادکنک تا

۱۳۶ کیلوگرم باد شده بودم و وظیفه متفاوتی برعهده من گذاشته شده بود. در آن روزها با آن وزنی که من داشتم حتی خم شدن برای گذاشتن طعمه روی تله‌ها خودش تلاشی حسابی می‌طلبید! به قدری چاق بودم که مجبور بودم یک جوراب ورزشی را به قسمت جلوی شلوارم بدوزم تا وقتی روی یک زانو خم شدم، شلوارم شکاف بر ندارد. شوخی نمی‌کنم! من درست مثل منظره‌ای مایوس‌کننده بودم.

حالا که ترتیب بخش بیرونی را داده بودم نوبت به رسیدگی به بخش‌های داخلی رسیده بود که داستان دیگری داشت من کلید تقریباً تمام رستوران‌های این بخش از شهر ایندیاناپولیس و همین‌طور کدهای هشدار آن‌ها را داشتم. زمانی که وارد می‌شدم قوطی نقره‌ای رنگِ دستی‌ام را که پر از سموم بود تلمبه می‌زدم و یک ماسکِ مخصوصِ کنترلِ سموم و آفات را روی صورتم می‌گذاشتم. با گذاشتن آن ماسک و با آن فیلترهای قلمبه دوگانه‌اش که از دهنم بیرون زده بود و من را از گازهای سمی محافظت می‌کرد. درست شبیه آدم‌فضایی‌ها می‌شدم.

تنها چیزی که درباره این کار دوست داشتم ماهیت مخفیانه شب‌کاری‌ها و رفت‌وآمد به درون سایه‌های تاریک بود. آن ماسک را هم به همین دلیل دوست داشتم. آن ماسک وسیله‌ای حیاتی بود، ولی نه به خاطر این حشره‌کش‌های لعنتی؛ من به این ماسک نیاز داشتم، چون باوجود آن غیرممکن بود که هیچ‌کس، مخصوصاً خودم، بتواند مرا ببیند. یعنی حتی اگر از قضا انعکاسم را روی شیشه در ورودی یا روی پیش‌خوان فلزی می‌دیدم، آن‌چه می‌دیدم خودم نبود؛ بلکه نمونه‌ای بی‌کیفیت و کم‌هزینه از سربازی کهکشانی^{۶۲}

بود. از آن آدم‌هایی که شیرینی براونی‌ای را که از دیروز مانده بود، کف دست خود قایم می‌کردند تا طی مسیرشان آن را بخورند. این من نبودم.

گاهی که چراغ را روشن می‌کردم تا زیر پیش‌خوان آشپزخانه و سرامیک کف را سم‌پاشی کنم می‌دیدم که سوسک‌های ریز فرار می‌کنند و پنهان می‌شوند. جوندگان مرده را می‌دیدم که در تله‌های چسبنده‌ای که طی بازدید قبلی کار گذاشته بودم گیر افتاده بودند. آن‌ها را در کیسه‌ای قرار می‌دادم و دور می‌ریختم. سیستم‌های نورپردازی‌ای را که برای گیرانداختن شب‌پره‌ها و مگس‌ها کار گذاشته بودم چک می‌کردم و آن‌ها را هم تمیز می‌کردم. نیم‌ساعته کارم را تمام می‌کردم و می‌رفتم سراغ رستوران بعدی. هر شب باید به ده جا سر می‌زدم و همه را هم باید حتماً تا پیش از طلوع خورشید سرکشی می‌کردم.

شاید این‌طور کارها از نظر شما چندش‌آور باشد. من هم وقتی الان به آن فکر می‌کنم چندش‌م می‌شود، اما نه از خودِ کار. این کار درست و شرافتمندانه بود. لازم بود. در پادگان آموزشی نیروی هوایی، گروه‌بانِ مربوط به اولین تمرینم را عصبانی کردم و او کاری کرد که من لقب «ملکهٔ توالتِ صحرایی» را یدک بکشم! وظیفهٔ من این بود که توالت‌های صحراییِ مربوط به خوابگاه‌مان را برق بیندازم! گروه‌بان به من گفته بود که اگر در هر لحظه‌ای ذره‌ای کثیفی در توالتِ صحرایی پیدا بکند، من دوباره به خانهٔ اول برمی‌گردم و به یک یگان هوایی جدید منتقل می‌شوم. من درسم را گرفتم. همین که در نیروی هوایی بودم کلی خوشحال بودم و آن توالتِ صحراییِ لعنتی را بدجوری می‌ساییدم. به قدری آن جا را تمیز کرده بودم که حتی می‌شد روی زمینش غذا خورد!

چهار سال بعد، از آن آدمی که چنان از داشتن فرصت پرانرژی شده بود که حتی از تمیزکردن توالت صحرایی هیجان زده می شد دیگر اثری نبود و دیگر هیچ چیز حس نمی کردم. می گویند که در انتهای هر تونل تاریکی، روزنه ای از نور هست؛ اما نه وقتی چشم تان به تاریکی عادت کرد. دقیقاً همین اتفاق برای من افتاد. من بی حس و کرخت شده بودم، نسبت به زندگی بی حس شده بودم، در زندگی مشترک درمانده شده بودم، و دیگر واقعیت را پذیرفته بودم. من کسی بودم که دلش می خواست مبارز باشد؛ اما درنهایت تبدیل به کسی شدم که در شیفت شبانه، با تیراندازی سوسک ها را می کشد! یک زامبی، مثل خیلی های دیگر، که وقتش را روی کره زمین هدر می دهد. بی هیچ انگیزه ای خود را به جریان سپرده بودم. درحقیقت تنها بینشی که نسبت به شغلم داشتم این بود که این کار برای من ترقی محسوب می شد.

زمانی که تازه از انجام وظیفه در ارتش مرخص شده بودم در بیمارستان سنت وینسنت^{۶۳} کار پیدا کردم. از ساعت یازده شب تا هفت صبح با حداقل دستمزد در پست حراست مشغول بودم و دریافتی من ماهانه ۷۰۰ دلار بود. هرازگاهی می دیدم که یک ماشین مخصوص شرکت اکولب^{۶۴} آن جا توقف می کند. بیمارستان ما در برنامه منظم آن مأمور سم پاشی قرار داشت و شغل من این بود که قفل ورودی آشپزخانه بیمارستان را برای او باز کنم. شی گرم صحبت شدیم و او حین صحبت هایش اشاره کرد که شرکت اکولب در حال جذب نیروست و فردی که برای این موقعیت شغلی انتخاب شود یک ماشین رایگان دریافت می کند و هیچ رئیسی بالاسرش نیست که به او دستور بدهد. همچنین دستمزدش ۳۵ درصد بیش تر از دستمزد آن موقع بود. اصلاً به خطرات بهداشتی

احتمالی‌اش فکر نکردم. اصلاً به هیچ چیز فکر نکردم. فقط چیزی را که پیشنهاد شد قبول کردم. من ذهنیت «هرچه پیش آید خوش آید» داشتم و اجازه می‌دادم قطعات دومینوی مشکلات یکی‌یکی روی سرم بیفتند. این داشت من را آرام‌آرام از پا درمی‌آورد. اما بین بی‌حسی و بی‌خبری یک دنیا فرق است. در تاریکی شب، هیچ چیزی نبود که حواسم را پرت و من را منصرف کند و خودم هم می‌دانستم که اولین قطعه این دومینو افتاده است. واکنشی زنجیره‌ای به راه انداخته بودم که درنهایت به قرارگرفتنم در پست شرکت اکولب منجر می‌شد.

قرار بود نیروی هوایی راه خروج من از این مخمصه باشد. گروه‌بانِ تمرینِ اولم در پادگان آموزشی درنهایت من را به یگانی جدید منتقل کرد و در این یگان جدید، من سربازیکم بودم. قدم ۱۸۸ سانتی‌متر و وزنم حدود ۸۰ کیلوگرم بود. سریع و قوی بودم و واحد ما بهترین یگان در تمام پادگان آموزشی بود. طولی نکشید که برای شغل رؤیایی‌ام آموزش دیدم: چترباز نیروی هوایی. ما فرشته‌های نگهبانی بودیم که همچون جانوران درنده نیش داشتیم. ما آموزش دیدیم تا از آسمان و در پشتِ خطِ نیروی‌های دشمن فرود بیایم و خلبانان را از خطر نجات دهیم. در طول دوره آموزشی، من یکی از بهترین‌ها بودم. در درازنشست، شنای روی زمین، حرکت شلاقی پا، و دو بهترین بودم. فقط یک امتیاز با درجه افتخاری فاصله داشتم؛ اما یک مسئله بود که آن‌ها از ابتدا راجع به آن صحبت نکردند: اعتماد به نفس در آب. این اسم فریبنده نام دوره‌ای آموزشی است که در آن هفته‌ها تلاش می‌کنند تا شما را غرق کنند، و من اصلاً در آب راحت نبودم.

گرچه مادرم ظرف سه سال ما را از سهمیه دولتی خارج کرد و دیگر در مسکن‌های یارانه‌ای زندگی نمی‌کردیم، باوجوداین، او همچنان پول اضافی برای کلاس شنا نداشت و ما هم از استخرها دوری کردیم! بالاخره زمانی که دوازده‌ساله بودم به کمپ پسران پیش‌آهنگ پیوستم و با شناکردن روبه‌رو شدم. ترک شهر بافلو به من امکان داد تا به گروه پیش‌آهنگی ملحق شوم. کمپ هم فرصتی خوبی برای من بود تا بتوانم تمام امتیازهای مخصوص کمپ را کسب کنم تا بلکه بتوانم عنوان «عقاب پیش‌آهنگ» را از آن خود کنم. بالاخره صبح روزی فرارسید که باید شایستگی کسب امتیاز مخصوص شنا را نشان می‌دادم و این یعنی شنایی یک‌ونیم‌کیلومتری در طول دریاچه. مسیر هم با راهنماهای شناور مشخص شده بود. تمام بچه‌ها به داخل آب پریدند و شروع به شنا کردند. من هم اگر می‌خواستم آبرویم را حفظ کنم باید تظاهر می‌کردم که می‌دانم ماجرا از چه قرار است! برای همین به دنبال آن‌ها به داخل دریاچه پریدم. بهترین «شنای سگی» که می‌توانستم را ارائه دادم؛ اما آن قدر به بلعیدن آب ادامه دادم که به پشت برگشتم و مجبور شدم تمام مسیر را با شنای کراال افتتاح ادامه دهم، شنای کراالی که فی‌البداهه از خودم درآورده بودم! نمره شایستگی را کسب کردم!



پسران پیشاهنگ

زمان گذراندنِ آزمونِ شنا برای ورود به واحد چتربازان فرارسید و من باید قادر می‌بودم واقعاً شنا کنم. این آزمون شامل یک شنای آزاد پانصدمتری بود و زمانی مشخص داشت. اما من حتی در نوزده سالگی هم نمی‌دانستم چطور باید شنای آزاد انجام دهم! من، که انگار از رشد باز مانده بودم، به کتاب‌فروشی بارنز اند نوبل رفتم و کتاب شنا به زبان آد미زاد^{۶۵} را خریدم. نمودارها را مطالعه کردم و هر روز در استخر تمرین کردم. از قراردادن صورتم در آب متنفر بودم؛ اما برای یک حرکت این کار را انجام دادم. بعد، دو حرکت و درنهایت برای یک طول کامل استخر این کار را انجام دادم. مثل بیش‌تر شناگرها سبک نبودم. زمانی که از شنا کردن بازمی‌ایستادم حتی یک لحظه، شروع به غرق شدن می‌کردم که باعث می‌شد قلبم هراسان بتپد و افزایش تنش هم این وضع را بدتر می‌کرد.

بالاخره موفق شدم آن آزمون را پشت سر بگذارم؛ اما بین کسی که قادر به شناسست و کسی که در آب راحت است کلی فرق هست. بین کسی که در آب راحت است و کسی که در آب اعتماد به نفس دارد هم کلی فرق هست. زمانی که شما مثل بیش تر افراد روی آب شناور نیستید «اعتماد به نفس در آب» به این آسانی ها به دست نخواهد آمد. گاهی هم اصلاً به دست نمی آید! «اعتماد به نفس در آب» در برنامه آموزشی چتر بازی بخشی از برنامه های ده هفته ای است و تغییرات خاصی در آن طراحی و گنجانده شده است تا عملکرد ما را تحت استرس در آب بررسی کنند. یکی از بدترین تغییرات برای من شناور ماندن بود. کلاس به گروه های پنج نفره تقسیم شد و در قسمت کم عمق آب صف بستیم. کاملاً مجهز بودیم. دو مخزن هشتاد لیتری از جنس فولاد گالوانیزه شده به پشت ما بسته شده بودند و کمربندهایی هفت کیلویی نیز بر تن داشتیم. کلی ما را سنگین می کردند، که البته اگر به ما اجازه می دادند از طریق آن مخازن تنفس کنیم مشکلی نداشت. در عوض، به ما گفتند که از بخش یک متری استخر تا بخش عمیق که سه متر عمق داشت به سمت شیب استخر به صورت برعکس قدم برداریم. حین برداشتن این گام های آهسته به سمت موقعیت مورد نظر، ذهنم درگیر شک و افکار منفی شد: «تو این جا چه غلطی می کنی؟ این کار تو نیست! تو که نمی تونی شنا کنی! تو یه شیادی و اونا بالاخره می فهمن!»

زمان به کندی پیش می رفت و ثانیه ها تبدیل به دقیقه می شدند. دیافراگم تقلا می کرد تا به زور به داخل ریه های من هوا بفرستد. از لحاظ نظری می دانستم که آرامش کلید تکامل زیر آب است؛ اما آن قدر می ترسیدم که نمی توانستم آرامش داشته باشم. درست

مثل مشت‌هایم فکم را هم سفت کرده بودم. حین مبارزه، از اضطراب سرم تیر می‌کشید. بالاخره همه ما به موقعیت موردنظر رسیدیم. زمان آن فرارسیده بود که شناورماندن را آغاز کنیم. این یعنی باید از عمق به سطح بیاییم (بدون داشتن کفش غواصی!)، کمی هوا بگیریم و دوباره به عمق برگردیم. اصلاً کار راحتی نبود؛ آن‌هم باتوجه‌به این‌که آن‌قدر هم سنگین شده بودیم! اما حداقل توانستم نفس بکشم و آن نفس اول درست مثل رهایی بود. اکسیژن در بدنم جریان پیدا کرد و من کم‌کم شروع به آرام‌شدن کردم تا این‌که مربی فریاد زد: «جاها رو عوض کنین!» این علامت یعنی باید کفش‌های غواصی را از پا درمی‌آوردیم و آن‌ها را روی دست‌های مان قرار می‌دادیم و فقط با یک حرکت با استفاده از دست‌های مان خود را به سطح می‌رساندیم. اجازه داشتیم که برای به‌جلوراندن خود، از کف استخر کمک بگیریم؛ اما حق نداشتیم با پاهای خود لگد بندازیم. ما این کار را پنج دقیقه انجام می‌دادیم.

پدیده غش کردن شناگر در آب‌های کم‌عمق و غش کردن در آب‌های سطحی در طی دوره آموزشی اعتمادبه‌نفس در آب رایج‌اند. این پدیده با تحت استرس بودن بدن و ورود محدود اکسیژن در ارتباط است. باوجود کفش‌ها در دستانم، به‌سختی می‌توانستم سرم را به‌قدر کافی از سطح آب بیرون بیاورم و نفس بگیرم. در خلال این حرکات، به‌سختی تلاش می‌کردم و اکسیژن می‌سوزاندم. زمانی‌که شما با سرعت بسیار بالایی و بیش‌ازحد اکسیژن می‌سوزانید مغزتان از کار می‌افتد و درنتیجه، بیهوش می‌شوید. مربی‌های ما اسم این پیامد را «ملاقات با جادوگر» گذاشته بودند. درحالی‌که زمان سپری می‌شد حس می‌کردم که ستاره‌ها یکی پس از دیگری در اطرافم ظاهر می‌شوند و جادوگر در حال نزدیک‌شدن به من است!

خیلی زود این مرحله را هم پشت سر گذاشتم و انجام حرکت باله با دست‌ها یا پاهایم برایم خیلی آسان شد؛ اما چیزی که از ابتدا تا انتها برای من همچنان سخت بود یکی از ساده‌ترین کارها بود: انجام حرکت پادوچرخه بدون دخالت دست‌ها! ما باید تنها با استفاده از پاهایمان، دست‌ها و چانه‌هایمان را بیرون سطح آب نگه می‌داشتیم و باید برای سه دقیقه مثل مخلوط‌کن حرکت چرخشی انجام می‌دادیم! سه دقیقه، به نظر، زمان زیادی نمی‌آمد و برای بیش‌تر بچه‌های کلاس این حرکت بسیار آسان بود؛ اما برای من بیچاره این حرکت تقریباً غیرممکن بود. چانه من مدام با آب برخورد می‌کرد و این یعنی زمان سنج به صفر برمی‌گشت. هم‌کلاسی‌هایم در اطرافم بودند و آن قدر راحت بودند که پاهایشان تقریباً بی‌حرکت بود؛ اما پاهای من مثل فرفره با سرعت بالا در حال حرکت بود. حتی نمی‌توانستم نصف این پسرهای سفیدپوست سرم را بیرون آب نگه دارم. انگار این پسرها داشتند نیروی جاذبه را هم شکست می‌دادند.

هر روز تحقیری دیگر را در استخر تجربه می‌کردم. نه این که مایه خجالت من در جمع بشود؛ من تمام مراحل را پشت سر گذاشتم، اما از درون زجر می‌کشیدم. هر شب روی تمرین روز بعد تمرکز می‌کردم و به قدری وحشت‌زده می‌شدم که بی‌خوابی به سرم می‌زد و خیلی زود، این ترس خود را به شکل نفرت از هم‌کلاسی‌هایم نشان داد. در ذهن من تمرین‌ها برای هم‌کلاسی‌هایم مثل آب خوردن بودند و همین باعث می‌شد گذشته‌ام جلوی چشمانم بیاید.

من تنها سیاه‌پوست آن جا بودم و همین خاطرات کودکی‌ام در مناطق روستایی ایالت ایندیانا را برایم زنده کرد. هر قدر بخش آموزش

اعتماد به نفس در آب سخت‌تر می‌شد، به همان اندازه خاطرات سیاه هم بیش‌تر و بیش‌تر برایم یادآوری می‌شدند تا این‌که به جایی رسیدم که انگار از درون درحال غرق‌شدن بودم. درحالی‌که باقی بچه‌های کلاس خواب بودند، آن ترکیب ترس و خشم در رگ‌هایم جاری می‌شدند. انگار این روان‌کاوی‌های شبانه من تبدیل به نوعی پیش‌گویی شده بود که باید آن‌را محقق می‌کردند. براساس این پیش‌گویی شکست من دیگر حتمی شده بود؛ زیرا ترسی که با آن کنار نیامده بودم دیگر افسار گسیخته شده بود و چیزی را در درونم آزاد می‌کرد که قادر به کنترلش نبودم: ذهنیت جازدن و دست‌کشیدن.

این قضیه در هفته ششم آموزش به لحظه‌ای بحرانی رسید، وقتی باید تمرین «تنفس با دوست» را انجام می‌دادیم. گروه‌بندی شدیم. هرکس دست یار خود را از قسمت ساعد محکم می‌گرفت. باید نوبتی از طریق یک لوله تنفس در زیر آب نفس می‌کشیدیم. در همین حال نیز مربی‌ها هرچه از دهان‌شان درمی‌آمد بارمان می‌کردند تا سعی نکنند تمرکز ما را که باید روی لوله تنفسی باشد به هم بزنند. قرار بود همه این‌ها در سطح یا نزدیک سطح آب اتفاق بیفتد؛ اما غوطه‌وری من منفی بود. یعنی درحال فرورفتن تا وسط‌های آب در قسمت عمیق استخر بودم و یارم را هم با خود به پایین می‌کشیدم. او یک نفس می‌کشید و دستگاه را به من می‌داد. سپس من به سطح آب بالا می‌آمدم و نفس خود را بیرون می‌دادم و تلاش می‌کردم تا آب دستگاه تنفسی را خالی کنم و پیش از این‌که دستگاه را به او بدهم، یک نفس بدون مشکل بکشم؛ اما مربی‌ها تقریباً این کار را غیرممکن کرده بودند! من معمولاً فقط نصف لوله دستگاه را می‌توانستم خالی کنم و بیش‌تر از هوا آب تنفس می‌کردم. از همان اول ماجرا من از کسری اکسیژن رنج

می‌بردم، درحالی که درحال تقلا بودم تا بلکه بتوانم نزدیک سطح آب بمانم.

وظیفهٔ مربیانِ آموزش نظامی این است که افراد ضعیف را تشخیص بدهند و آن‌ها را به چالش بکشند که یا عملکرد بهتری ارائه دهند یا این که تسلیم شوند و انصراف بدهند. هر شخصی با دیدن من می‌توانست بفهمد که درحال تلاش هستم. آن روز یکی از مربیان مدام جلوی من سبز می‌شد و سرم فریاد می‌کشید و توهین می‌کرد. من هم در همین حین درحال خفه‌شدن بودم. تلاش می‌کردم و نمی‌توانستم از آن لولهٔ باریک نفس بکشم تا جادوگر را از خودم دور نگه دارم. زیر آب رفتم و یادم می‌آید درحالی که مثل ستارهٔ دریایی روی سطح آب ولو شده بودم به بقیه نگاه می‌کردم. آن‌ها تا جایی که ممکن بود آرام بودند و، درحالی که من حرص می‌خوردم، آن‌ها دستگاه تنفسی خود را به راحتی به یکدیگر می‌دادند و می‌گرفتند. اکنون می‌دانم که مربی‌ام فقط داشت انجام وظیفه می‌کرد؛ اما آن موقع فکر می‌کردم که این آدم پست اصلاً فرصت منصفانه‌ای در اختیار من قرار نمی‌دهد.

من آن مرحله را هم پشت سر گذاشتم؛ اما هنوز یازده مرحلهٔ دیگر و چهار هفتهٔ آموزش اعتماد به نفس در آب پیش‌رویم بود. منطقی بود. ممکن بود ما بخواهیم از هواپیما به درون آب بپریم. ما به این آموزش نیاز داشتیم. فقط این که من دیگر نمی‌خواستم این تمرینات را انجام دهم و صبح روز بعد یک راه خروج پیش‌روی من گذاشته شد؛ راهی که اصلاً آن را تصور نمی‌کردم.

هفته‌ها قبل طی یک چکاپ پزشکی از ما خون گرفته بودند. دکترها به تازگی متوجه شده بودند که من «صفت سلول داسی شکل»^{۶۶} دارم. البته من از «کم‌خونی سلول داسی شکل»^{۶۷} رنج نمی‌بردم؛ اما صفت آن را داشتم که در آن زمان معتقد بودند

احتمال مرگ ناگهانی درحین تمرینات در اثر ایست قلبی را افزایش می‌دهد. نیروی هوایی هم نمی‌خواست که جسد مرده من وسط تمرینات روی دستش بماند و به همین دلیل پزشکی، من را از تمرینات حذف کردند. تظاهر کردم که از این خبر خیلی ناراحت شده‌ام. انگار رؤیاهایم را جلوی چشمانم پاره کرده‌اند. یک نمایش کامل از عصبانیت را برای آن‌ها اجرا کردم؛ اما ته قلبم شاد بودم!

کمی بعدتر و طی همان هفته، دکترها تصمیم خود را عوض کردند. آن‌ها دقیقاً نگفتند که ادامه تمرینات برای من مشکلی نداشت؛ گفتند هنوز به‌خوبی این صفت را درک نکرده‌اند و اجازه دادند خودم تصمیم نهایی را بگیرم. برای آموزش، خودم را به سرگروه‌بان معرفی کردم و سرگروه‌بان به من گفت که زمان زیادی را از دست داده‌ام و اگر بخوام ادامه بدهم باید از روز اول و هفته اول شروع بکنم! به‌جای این که کم‌تر از چهار هفته را بگذرانم، مجبور بودم ده هفته دیگر از وحشت و خشم و بی‌خوابی را همراه با اعتماد به نفس در آب تحمل بکنم.

این روزها اصلاً فکر چنین چیزی هم به ذهنم خطور نمی‌کند. اگر همین الان به من بگویند سخت‌تر و بیش‌تر از بقیه بدو تا به تو فرصتی منصفانه بدهند، تنها چیزی که خواهم گفت این است: «بله قربان، دریافت شد!» و به تلاش ادامه خواهم داد؛ اما آن روزها من خام بودم. از لحاظ فیزیکی قوی بودم؛ اما به تسلط یافتن بر ذهنم حتی نزدیک هم نبودم.

سرگروه‌بان به من زل زده بود و منتظر پاسخم بود. من حتی نمی‌توانستم به چشمانش نگاه بکنم. گفتم: «سرگروه‌بان، راستش رو

بخواین، دکترها هنوز خیلی از این سلول داسی شکل چیزی نمی‌دونن و این خیلی من رو اذیت می‌کنه.» او خیلی سرد و بی‌احساس سری تکان داد و مدارک حذف دائمی من از برنامه را امضا کرد. او علت حذف را «سلول داسی شکل» یادداشت کرد. در نتیجه، طبق آن برگه من انصراف نداده بودم؛ اما خودم که حقیقت را می‌دانستم. اگر آن موقع مردی که الان هستم بودم، سلول‌های داسی شکل اصلاً و ابداً برایم اهمیتی نداشت. هنوز هم صفت سلول داسی شکل را دارم. چیزی نیست که بتوان از دستش خلاص شد؛ اما آن موقع مانعی سر راهم سبز شده بود و من تسلیم شدم.

به شهر فورت کمپبل^{۶۸} ایالت کنتاکی^{۶۹} رفتم و به دوستان و خانواده‌ام گفتم که به‌خاطر دلایل پزشکی مجبور شدم از برنامه بیرون بیایم. خدمت چهارساله‌ام را در بخش کنترل تاکتیک نیروی هوایی گذراندم که با واحدهای عملیات ویژه همکاری دارد. آموزش دیدم تا رابط نظامی واحدهای زمینی و نیروی پشتیبانی هوایی باشم که شامل اف ۱۵ ها و اف ۱۶ های پشت خط دشمن می‌شد. کار بسیار چالش‌برانگیزی در میان انسان‌هایی باهوش بود؛ اما متأسفانه هیچ‌وقت به کارم افتخار نمی‌کردم و اصلاً نمی‌توانستم فرصت‌هایی را که در اختیارم قرار می‌گرفت ببینم؛ چون می‌دانستم که جا زده‌ام و اجازه داده‌ام که ترس آینده‌ام را به من دیکته بکند. در باشگاه و میز آشپزخانه شرم و خجالت‌م را دفن می‌کردم. به پاورلیفتینگ روی آورده بودم و همین‌طور به وزنم اضافه می‌کردم. می‌خوردم و ورزش می‌کردم. ورزش می‌کردم و می‌خوردم. روزهای آخرم در نیروهای هوایی وزنم به ۱۰۲ کیلوگرم رسیده بود. بعد از ترخیص از انجام وظیفه، هم با تمرکز بر عضلات و هم بر چربی بدنم هیکلم را بزرگ‌تر کردم تا جایی که موقعی نزدیک به ۱۳۶

کیلوگرم وزن داشتم. دوست داشتم بزرگ شوم چون بزرگ بودن دیوید گائینز را مخفی می کرد. من توانسته بودم این آدم ۸۰ کیلویی را در آن عضلات ماهیچه ۵۳ سانتی و آن شکم شل و آویزان جا بدهم. سیل بزرگی هم گذاشتم. هرکسی من را می دید می ترسید؛ اما خودم از درون می دانستم بی عرضه ام و این احساس من را آزار می داد.



پس از کمپ نیروی هوایی، با ۸۰ کیلوگرم، در ۱۹۹۴



۱۳۱ کیلو گرم، در ساحل، در ۱۹۹۹

صبح روزی که تصمیم گرفتم مسئول سرنوشت خودم باشم درست مثل روزهای دیگر بود. شیفِت من در شرکت اکولب ساعت هفت صبح به پایان رسید و به سمت رستوران استیک اند شیک رفتم تا یک میلک‌شیک شکلاتی بزرگ بگیرم. توقف بعدی‌ام در فروشگاه سون‌ایِلون بود که یک جعبه دونات کوچک شکلاتی از برند هاستس خریدم. همه این‌ها را طی رانندگی ۴۵ دقیقه‌ای‌ام به سمت خانه دولپی بلعیدم! خانه من آپارتمانی زیبا بود مشرف به یک زمین گلف در شهر کارمل^{۷۰} ایندیانا. من در این خانه با همسرِ پَم و دخترش زندگی می‌کردم. اتفاق رستوران پیتزا هات را یادتان هست؟ من با همان دختر ازدواج کردم. من با دختری ازدواج کردم که پدرش من را کاکاسیاه صدا کرد. این راجع به من چه چیزی به شما می‌فهماند؟

ما از پسِ مخارج آن زندگی بر نمی‌آمدیم. پَم حتی شاغل هم نبود؛ اما در آن روزهایی که تا خرخره در قرض به سر می‌بردیم، دیگر هیچ چیز منطقی نبود. با سرعت در بزرگ‌راه حرکت می‌کردم و همین‌طور مواد قندی می‌بلعیدم و به کانالی رادیویی که موسیقی راک پخش می‌کرد گوش می‌دادم که آهنگ صدای سکوت^{۷۱} شروع شد. کلمات سایمون و گارفانکل^{۷۲} همچون حقیقت در گوشم طنین‌انداز شدند.

به‌درستی که تاریکی دوست بود. من در تاریکی کار می‌کردم و خودِ واقعی‌ام را از دوستان و غریبه‌ها پنهان می‌کردم. هیچ‌کسی باورش نمی‌شد که من آن روزها چقدر ترسیده بودم و چقدر کُرخت و بی‌حس شده بودم، چون شبیه به دیو بزرگی بودم که هیچ‌کسی جرئت نداشت طرفش بیاید؛ اما حالِ ذهن من اصلاً خوب نبود و ضربه‌ها و شکست‌هایی که خورده بودم همگی بر روحم

سنگینی می کردند. من تمام بهانه‌های دنیا را برای بی‌عرضه بودن داشتم و اتفاقاً از همه آن بهانه‌ها هم استفاده کرده بودم.

زندگی‌ام در حال فروپاشی بود و پم با فرار کردن با ماجرا کنار آمد. والدینش همچنان در برزیل زندگی می‌کردند. فقط ۱۱۳ کیلومتر فاصله داشتند. ما بیش‌تر وقت‌ها از یکدیگر دور بودیم. نزدیک ساعت هشت صبح از سر کار به خانه رسیدم و به محض این‌که وارد خانه شدم تلفن شروع به زنگ‌زدن کرد. مادرم بود. او برنامه من را می‌دانست. گفت: «بیا خونه غذایی رو که دوست داری برات درست کرده‌م.» غذای مورد علاقه من صبحانه سلف‌سرویس بود که کم‌تر کسی می‌توانست مانندش را در یک وعده ببلعد. تصور کنید: هشت رول دارچینی از برند فیلزبری^{۷۳}، شش نیمرو، دویست گرم بیکن، و دو کاسه برشتوک صبحانه. فراموش نکنید که من تازه یک جعبه دونات و میلک‌شیک شکلاتی بلعیده بودم. اصلاً لازم نبود که جواب بدهم. مادرم می‌دانست که من می‌روم. من به غذا معتاد بودم و غذا را تا آخرین خرده‌اش می‌بلعیدم.

گوشی را گذاشتم، کمی تلویزیون تماشا کردم، و به سمت انتهای سالن رفتم تا دوش بگیرم. صدای گوینده تلویزیون را از بین بخار حمام می‌شنیدم. فقط برخی بخش‌ها را می‌شنیدم: «یگان ویژه... نیروی دریایی... سرسخت‌ترین... در دنیا...». حوله‌ای دور خودم پیچیدم و سراسیمه به داخل سالن دویدم. به قدری چاق بودم که حوله به‌سختی بدنم را پوشش می‌داد. به هر حال روی مبل نشستم و سی دقیقه از جایم تکان نخوردم.

آن برنامه کلاس ۲۲۴ آموزش یگان ویژه تخریب زیرآبی (بی‌یودی/اس) را طی هفته جهنمی دنبال می‌کرد: مجموعه‌ای از دشوارترین

عملیات در طاقت‌فرساترین آموزش‌های فیزیکی نیروی نظامی. مردانی را تماشا کردم که عرق می‌ریختند و زحمت می‌کشیدند و در مسیرهای گلی با مانع به‌سختی پیش می‌رفتند. کنده‌های بزرگ را روی سرشان گرفته بودند و روی شن‌های نرم راه می‌رفتند و لرزان‌لرزان روی سطوح یخی حرکت می‌کردند. عرق روی پوست سرم جریان داشت. به‌معنای واقعی کلمه هیجان‌زده بودم از این‌که این مردان را می‌دیدم. برخی از آن‌ها (حتی قوی‌ترین‌های‌شان) زنگ مخصوص را به صدا درمی‌آوردند و تسلیم می‌شدند. منطقی بود. تنها یک سوم افرادی که وارد دوره‌های آموزشی بی‌یودی/اس می‌شدند هفته‌ی جهنمی را با موفقیت پشت‌سر می‌گذاشتند. در تمام دوران آموزشم در واحد چتربازی نجات، به‌یاد نداشتم که به‌اندازه‌ی این مردان به زحمت افتاده باشم. بدن‌شان متورم شده بود، خراش برداشته بود، و از کمبود خواب رنج می‌بردند. آن‌ها بی‌نهایت خسته بودند و من به آن‌ها حسادت می‌کردم.

هرقدر بیش‌تر تماشا می‌کردم بیش‌تر مطمئن می‌شدم که در آن‌همه مشقت جواب‌هایی نهفته است، جواب‌هایی که من به آن‌ها نیاز داشتم. دوربین بیش‌تر از چند مرتبه اقیانوس پرتلاطم بی‌انتها را نمایش داد و من هر دفعه احساس رقت می‌کردم. این نیروها تمام آن چیزی بودند که من نبودم. وجودشان پر بود از غرور و وقار و نوعی تعالی که با حمام در آتش و کتک‌خوردن‌های حسایی و داوطلب‌شدن دوباره و دوباره برای آن حاصل می‌شد. آن‌ها انسان‌هایی بودند که با سرسخت‌ترین و بُرنده‌ترین شمشیرهایی که می‌توانستید تصورش را بکنید برابری می‌کردند. آن‌ها در جست‌وجوی آتش بودند. حاضر بودند هرقدر لازم بود، و حتی بیش‌تر، زیر ضربه‌ها بمانند تا این‌که بی‌باک و مرگ‌بار شوند. آن‌ها انگیزه نداشتند، مأموریت داشتند. این برنامه با فارغ‌التحصیلی آن‌ها به پایان

رسید. ۲۲ مرد غرورآفرین در لباس‌های سفیدرنگ خود شانه‌به‌شانه یکدیگر در مقابل دوربین ایستاده بودند و سپس دوربین افسر فرمانده آن‌ها را نشان داد.

فرمانده گفت: «در جامعه‌ای که اغلب، حدِ وسطِ استاندارد تلقی می‌شود و اغلب، مورد تشویق واقع می‌شود، مردانی که از این حد وسط بی‌زارند و مردانی که از تعریف خود طبق شرایط متعارف امتناع می‌ورزند و مردانی که در جست‌وجوی آن‌اند که از حدود معمولِ توانایی‌های بشری فراتر بروند شایان تقدیرند. اینان دقیقاً همان افرادی هستند که بی‌یودی/اس قصد شناسایی آن‌ها را دارد. مردانی که برای تحقق تک‌تک وظایف خود به بهترین شکل ممکن راهی پیدا می‌کنند. مردانی که با هرگونه ناسازگاری خود را وفق می‌دهند و از تمام موانع عبور می‌کنند.»

در آن لحظه، حس کردم افسر فرمانده مستقیم با من صحبت می‌کند؛ اما بعد از این که برنامه تمام شد به طرف حمام رفتم، در آینه نگاه کردم، و به خود خیره شدم. به تمام بدن ۱۳۶ کیلویی‌ام خیره شده بودم. تمام برجسب‌هایی که دشمنانم در شهر خودمان به من زده بودند اکنون تحقق یافته: بی‌سواد، بدون هیچ مهارتی در دنیای واقعی، بدون ذره‌ای نظم و ترتیب، و با آینده‌ای شکست‌خورده! حد وسط خودش برای من کلی ترقی حساب می‌شد! گویی به انتهای خط زندگی رسیده بودم، در قعر چاه دست‌وپا می‌زدم؛ اما برای اولین بار پس از مدت‌ها بیدار بودم.

در طول صبحانه به‌ندرت با مادرم صحبت کردم و فقط نصف غذای موردعلاقه‌ام را خوردم؛ چون ذهنم درگیر کاری ناتمام بود.

همیشه دلم می‌خواست عضو واحد ممتاز عملیات ویژه باشم. پشت اضافه‌وزن و شکست‌های متعدد، این آرزو هنوز هم در وجودم زنده بود. حالا به‌لطف تماشای اتفاقی آن برنامه، که همچنان در حال اثر گذاشتن روی من بود، این آرزو باز هم در وجودم جان می‌گرفت. درست مثل وپروس که سلول به سلول حرکت می‌کند و کنترل را در دست می‌گیرد.

این افکار مثل خوره به وجودم افتاده بودند و اصلاً نمی‌توانستم آن‌ها را از سرم بیرون کنم. به مدت سه هفته، هر روز صبح بعد از کار به بخش جذب نیروهای فعال نیروی دریایی زنگ می‌زدم و داستانم را برای‌شان تعریف می‌کردم. با دفاتر زیادی در سطح کشور تماس گرفتم. به آن‌ها می‌گفتم اگر من را به آموزش یگان ویژه ملحق کنند، حاضرم هر جا که آن‌ها بگویند بروم. همه آن‌ها دست رد به سینه‌ام زدند. بیش‌ترشان علاقه‌ای نداشتند و او طلبانی را جذب کنند که پیش‌تر سابقه خدمت را در کارنامه خود داشتند. بالاخره یکی از دفاتر جذب نیروی محلی از خود علاقه نشان داد. اعلام کردند که مایل‌اند ملاقات حضوری داشته باشند؛ اما وقتی به آن‌جا رسیدم جلوی رویم به من خندیدند. من بسیار سنگین بودم و از نظر آن‌ها مثل خیلی‌های دیگر، فریب‌کاری متظاهر بودم. آن جلسه را در حالی ترک کردم که خودم هم همین فکر را می‌کردم.

بعد از تماس با تمام دفاتر فعال جذب نیرویی که می‌شناختم، با واحد محلی نیروی‌های ذخیره دریایی تماس گرفتم و برای اولین بار با مهنای^{۷۴} استیون شلجو^{۷۵} صحبت کردم. شلجو به مدت هشت سال در ایستگاه هوایی وابسته به نیروی دریایی در محله میرامار^{۷۶} به عنوان تکنسین برق و مربی با چندین گردان هوایی اف ۱۴ همکاری کرده بود و سپس، به پرسنل جذب نیروی سن‌دیگو^{۷۷} ملحق

شده بود، جایی که نیروهای یگان ویژه آموزش می‌بینند. او شبانه‌روز کار می‌کرد و خیلی سریع در سلسله‌مراتب بالا رفته بود. انتقال او به شهر ایندیاناپولیس همراه با ترفیع درجه و همچنین چالش جذب نیرو آن‌هم در وسط مزارع ذرت بود. فقط ده روز بود به آن‌جا منتقل شده بود که من با او تماس گرفتم. اگر به‌جای او با شخص دیگری تماس می‌گرفتم شما الان در حال خواندن این کتاب نبودید! اما با ترکیبی از شانس احمقانه و کله‌شقی، با یکی از بهترین افراد مسئول جذب نیرو در نیروی دریایی آشنا شدم، شخصی که کار موردعلاقه‌اش یافتن الماس‌های نتراشیده بود؛ کسانی مثل من که سابقه خدمت قبلی داشته‌اند و به‌دنبال این بودند که دوباره نام‌نویسی بکنند و امید داشتند که بتوانند در زمره افراد عملیات ویژه باشند.

گفت‌وگوی اولیه ما چندان طولانی نشد. او گفت که می‌تواند به من کمک کند و این که من باید با او حضوری ملاقات کنم. چه حرف آشنایی! کلیدهایم را برداشتم و مستقیم به سمت دفتر او رانندگی کردم؛ اما چندان هم امیدوار نبودم. نیم ساعت بعد که به آن‌جا رسیدم، او پای تلفن بود و با دفتر مدیریت بی‌بودی/اس صحبت می‌کرد. تمام ملوانان آن دفتر، که همه هم سفیدپوست بودند، از دیدن من در آن‌جا شگفت‌زده شده بودند، همه به‌جز شلجو. من سنگین بودم و شلجو بسیار سبک بود و به‌نظر ۱۷۰ سانتی‌متر قد داشت؛ اما اصلاً از دیدن ابعاد بزرگ من نه‌راسیده بود، حداقل نه در ابتدا! او همچون هر فروشنده دیگری، اجتماعی و خون‌گرم بود، اما کمی خشونت هم در وجودش می‌دیدم. او برای وزن‌کشی مرا به انتهای سالن راهنمایی کرد. درحالی که روی ترازو ایستاده بودم چشمم افتاد به جدول وزن که روی دیوار نصب شده بود. با در نظر گرفتن قد من، حداکثر وزن مجاز برای نیروی

دریایی ۸۷ کیلوگرم بود. نفسم را حبس کردم، تاجایی که می شد شکمم را تو بردم، و قفسه سینه ام را به سمت جلو پف دادم. این حرکت تلاشی مذبحخانه برای اجتناب از آن لحظه تحقیرآمیز بود؛ لحظه ای که او قرار بود به آسانی من را رد بکند. آن لحظه هیچ گاه اتفاق نیفتاد!

شلجو، درحالی که لبخند به لب داشت، سرش را تکان داد و گفت: «عجب پسر بزرگی هستی!» و عدد ۱۳۵ کیلوگرم را در جدول داخل پوشه اش ثبت کرد. او گفت: «نیروی دریایی یه برنامه داره که اجازه جذب نیروی های ذخیره رو به ما می ده تا بعداً تبدیل به نیروهای فعال بشن. واسه تو از این برنامه استفاده می کنیم. قراره این برنامه پایان سال تموم شه. پس باید تا اون موقع روبه راهت کنیم. منظور این که کلی کار واسه انجام دادن داری.» اشاره اش را به سمت جدول وزن دنبال کردم و دوباره آن را بررسی کردم. سرش را تکان داد و لبخند زد. بعد بر شانه من زد و تنه ایم گذاشت تا با حقیقتم روبه رو شوم.

کم تر از سه ماه زمان داشتم تا ۴۸ کیلو وزن کم کنم. این کار به نظر غیرممکن بود. اتفاقاً به همین دلیل هم من از کارم استعفا ندادم. دلیل دیگر هم آزمون ای اس وی ای پی بود. این آزمون کابوس من بود که دوباره مثل هیولای فرانکنشتاین زنده شده بود. من قبلاً برای نام نویسی در نیروی هوایی آن را گذرانده بودم؛ اما این بار برای پذیرش در بی یودی/اس باید امتیاز بسیار بالاتری کسب می کردم. دو هفته تمام، روزها درس می خواندم و شب ها حشرات و آفات را له می کردم. هنوز ورزش را شروع نکرده بودم. مجبور شدم کاهش وزن جدی را عقب بیندازم.

ظهر روز شنبه در آزمون شرکت کردم و روز دوشنبه همان هفته شلجو با من تماس گرفت و گفت: «به نیروی دریایی خوش اومدی!» او اول خبر خوش را به من داد. من در بخش‌هایی از آزمون، عملکرد قابل‌توجهی ارائه داده بودم و حالا رسماً یک سرباز ذخیره بودم؛ اما در بخش «درک مکانیکی» فقط ۴۴ امتیاز کسب کرده بودم. برای پذیرش در بی‌یودی/اس باید نمره ۵۰ را کسب می‌کردم. حالا باید پنج هفته دیگر دوباره کل آزمون را می‌گذراندم!

این روزها استیون شلجو ارتباط اتفاقی‌مان را کارِ سرنوشت می‌داند. او به من گفت از لحظه‌ای که صحبت کردیم انگیزه من را حس کرده است و از همان آغاز کار به من ایمان داشته است و به همین علت بود که مسئله وزنم برایش مهم نبود؛ اما بعد از آزمون ای‌اس‌وی‌ای بی‌وجود من پر از شک شده بود. پس شاید بتوان گفت اتفاقی که اواخر همان شب رخ داد نیز کار سرنوشت بوده یا این که زندگی من به دوز بیش‌تری از مداخلات الهی نیاز داشته است!

اسم رستورانی را که این اتفاق در آن افتاد ذکر نمی‌کنم؛ چون اگر اسمش را بگویم دیگر آن‌جا غذا نخواهید خورد و من مجبور می‌شوم برای خودم وکیل بگیرم! فقط همین‌قدر بدانید که آن‌جا فاجعه بود! اول تله‌های بیرون را چک کردم و یک موش خرمایی مرده پیدا کردم. داخل رستوران جوندگان مرده بیش‌تری بودند (یک موش و یک موش خرمایی) که روی تله‌های چسبنده بودند. سوسک‌هایی هم داخل سطل زباله خالی نشده بودند. سرم را تکان دادم، روی زانوهایم نشستم، و شروع کردم به اسپری کردن سموم زیر سینک ظرف‌شویی و داخل حفره دیوار. آن‌موقع این‌را نمی‌دانستم، این حفره لانه آن‌ها بود و زمانی که سموم شروع به

پخش شدن کردند آن‌ها هم شروع به پراکنده شدن کردند. در عرض چند ثانیه حرکت تند چیزی را در پشت گردنم حس کردم. آن‌را از روی گردنم کنار زدم. سرم را بالا آوردم و دیدم از یک شکاف باز روی سقف، طوفانی از سوسک دارد به کف آشپزخانه فرود می‌آید. به قلب لانه‌شان زده بودم! این بدترین موردی بود که در زمان حضورم در اکولب با آن مواجه شده بودم. همین‌طور سرازیر می‌شدند. سوسک‌ها روی سر و شانه من فرود می‌آمدند. زمین پر شده بود از آن‌ها.

مخزن سم را در آشپزخانه رها کردم. تله چسبناکم را برداشتم و به سمت بیرون فرار کردم. به هوای تازه و مدتی زمان نیاز داشتم تا فکر کنم و بینم که چطور باید رستوران را از این جانوران موذی پاک کنم. همین که به سمت سطل زباله می‌رفتم تا جوندگان را آن‌جا بیندازم گزینه‌های پیش‌رویم را در نظر گرفتم. در سطل زباله را برداشتم و با یک راکون زنده برخورد کردم که با عصبانیت فس فس می‌کرد. دندان‌هایش را برای من به نمایش گذاشت و بعد با عصبانیت به سمت من حمله کرد. من هم در سطل را محکم کوبیدم.

خدایی این دیگر چه وضعیتی بود؟ این دیگر چه اتفاق مسخره‌ای بود؟ پس کی قرار بود این‌ها تمام شود؟ آیا می‌خواستم اجازه بدهم که آینده‌ام هم مثل حال و روز اسفناک الانم رقت‌انگیز باشد؟ قرار بود چقدر دیگر صبر بکنم؟ چند سال دیگر را بسوزانم؟ همه‌اش به این فکر باشم که آیا هدف بزرگی در این دنیا منتظر من است یا نه؟ درست همان لحظه، فهمیدم که اگر درجا مقاومت نمی‌کردم و راهم را پیش نمی‌گرفتم و شروع به قدم برداشتن در دشوارترین مسیر نمی‌کردم، در همان جهنمی که در ذهنم ساخته بودم همیشه

زندانی می‌ماندم.

داخل آن رستوران برنگشتم و لباس مخصوصم را هم جمع نکردم. ماشین را روشن کردم و سر راه برای میلک‌شیک شکلاتی نکه داشتم آن روزها میلک‌شیک برای من حکم چای آرامش‌بخش را داشت— و بعد به سمت خانه رانندگی کردم. زمانی که ماشین را نکه داشتم هوا هنوز تاریک بود؛ اصلاً برایم مهم نبود. لباس کارم را از تنم کندم. لباسی راحت تن کردم و کفش‌های ورزشی‌ام را پوشیدم. بیش‌تر از یک سال بود که اصلاً ندویده بودم؛ اما به خیابان‌ها زدم. آماده بودم که دو کیلومتری بدوم. فقط ۳۵۰ متر دوام آوردم! قلبم شروع به تندزدن کرد. آن قدر سرگیجه داشتم که مجبور شدم کنار زمین گلف بنشینم تا نفسم سر جایش بیاید و بتوانم آرام‌آرام به خانه برگردم. میلک‌شیکم که دیگر آب شده بود، در خانه انتظار من را می‌کشید تا بعد از یک شکست دیگر کمی دل‌داری‌ام بدهد. آن‌را برداشتم، شروع به هورت کشیدن کردم و خودم را روی مبل پرت کردم. چشمانم پر از اشک شد.

فکر می‌کردم که هستم؟ من هیچ به دنیا آمده بودم. هیچ چیز را ثابت نکرده بودم و آن موقع هم هنوز پیشیزی ارزش نداشتم. دیوید گاکینز عضو یگان ویژه باشد؟ بله حتماً! خیالِ باطل! من حتی پنج دقیقه هم نمی‌توانستم در طول یک بلوک بدوم. تمام آن ترس‌ها و تردیدهایی که در طول عمرم یک جا جمع‌شان کرده بودم مثل باران روی سرم سرازیر می‌شدند. در آستانه تسلیم‌شدن بودم، آن‌هم برای همیشه. درست در این لحظه بود که نوار ویدئوی قدیمی و فرسوده‌ی راکی را پیدا کردم؛ همان که پانزده سالی از عمرش می‌گذشت. داخل دستگاه گذاشتمش و جلو زدم تا به صحنه‌ی مورد علاقه‌ام برسد: راند ۱۴!

فیلم اولِ راکی هنوز هم یکی از محبوب‌ترین فیلم‌های من است؛ چون راجع به مبارزی فقیر است که هیچ چیز نمی‌داند و هیچ آینده‌ای هم ندارد. حتی مربی خودش هم حاضر نیست با او کار کند. بعد، ناگهان او شانسِ کسبِ عنوان در برابر یک قهرمان، یعنی آپولو کرید را پیش‌رویش می‌بیند، آپولو کریدی که در تاریخ مبارزه همه از او می‌ترسند، مردی که تمام رقبای پیش‌رویش را ناک‌اوت کرده است. تمام آن چیزی که راکی می‌خواهد این است که اولین نفری باشد که تا پایان مسابقه با کرید، ناک‌اوت نشود. حتی همین هم می‌تواند او را به کسی تبدیل بکند که برای اولین بار در زندگی اش به خود افتخار می‌کند.

مبارزه از آن چیزی که هرکسی فکرش را می‌کند پایاپای‌تر است، مبارزه‌ای خونین و سنگین. همین که به اواسط مبارزه نزدیک می‌شویم راکی بیش‌تر و بیش‌تر آسیب می‌بیند. او در حال باختن است و در راند ۱۴ خیلی زود زمین می‌خورد؛ اما خیلی سریع به وسط رینگ برمی‌گردد. آپولو به او نزدیک می‌شود و مثل شیر او را تعقیب می‌کند. او ضربه‌های چپ تندی به‌سوی راکی کُندقدم پرتاب می‌کند، که به‌صورت زنجیره‌ای حیرت‌انگیز به راکی اصابت می‌کند. سپس ضربهٔ قوس‌دار سهمگینی به راکی می‌زند و ضربه‌ای دیگر. او راکی را به گوشه می‌کشاند. پاهای راکی می‌لرزند. او حتی جان ندارد که بازوهایش را به‌حالت دفاعی بالا بیاورد. آپولو چپ و راست راکی را می‌زند و یک ضربهٔ آپرکات خشن نثار او می‌کند که راکی را به زمین می‌زند. آپولو درحالی که دستان خود را به‌سمت بالا گرفته است به گوشهٔ مقابل عقب‌نشینی می‌کند؛ اما راکی که با صورت به زمین افتاده است تسلیم نمی‌شود. داور شمارش ده‌تایی خود را شروع می‌کند و راکی خود را به‌سمت طناب‌های رینگ می‌کشاند. میکی، مربی‌اش، به او می‌گوید که از زمین بلند نشود؛ اما گوش راکی به این حرف‌ها بدهکار نیست. یک زانویش را بلند می‌کند، سپس چهار دست‌وپا می‌شود. داور شمارش ششم را اعلام می‌کند که راکی طناب رینگ را می‌گیرد و بلند می‌شود. وقتی جمعیت سروصدا می‌کنند آپولو برمی‌گردد و می‌بیند که راکی سرپاست و به‌سمت او اشاره می‌کند. قهرمان با ناباوری شانه‌هایش را پایین می‌اندازد. مبارزه هنوز تمام نشده است. تلویزیون را خاموش کردم و به زندگی خودم فکر کردم. هیچ شوق و انگیزه‌ای در زندگی من نبود؛ اما خوب می‌دانستم که اگر به زانوزدن در برابر ترس‌ها و احساس بی‌کفایتی‌ام ادامه دهم، درواقع به آن‌ها اجازه داده‌ام آینده‌ام را به من دیکته کنند. تنها گزینه

پیش‌رویم این بود که سعی کنم و در احساساتم قدرت بیابم؛ احساساتی که باعث شده بودند عقب‌نشینی کنم. از این قدرت استفاده کنم و به سمت جلو گام بردارم. این دقیقاً همان کاری بود که من کردم.

میلک‌شیک را داخل سطل زباله انداختم، بند کفش‌هایم را بستم، و یک‌بار دیگر راهی خیابان شدم. در اولین دویدن، بعد از گذشت چهارصد متر درد شدیدی در پاها و ریه‌هایم حس کرده بودم. قلبم شروع به تندزدن کرده بود و بعد ایستاده بودم. این بار هم همان درد را حس کردم. قلبم درست مثل ماشینی که داغ کرده باشد تندتند می‌زد؛ اما آن‌را تحمل کردم و درد ناپدید شد. هنگامی که بالاخره ایستادم تا نفسی تازه بکنم، دیدم مسیر را کامل دویده‌ام.

آن لحظه اولین باری بود که متوجه شدم هیچ‌یک از محدودیت‌های فیزیکی و ذهنی واقعی نیستند و همچنین این که من عادت دارم خیلی زود جا بزنم و تسلیم شوم. این‌را هم می‌دانستم که تحقق غیرممکن‌ها، ذره‌ذره، شجاعت و سرسختی من را می‌طلبد. این یعنی من باید به ساعت‌ها و روزها و هفته‌ها رنج بی‌وقفه تن می‌دادم. باید خودم را تحت فشار قرار می‌دادم و به پرتگاه مرگ می‌کشاندم. باید این احتمال واقعی را که حتی ممکن است بمیرم هم قبول می‌کردم؛ چون این بار هر قدر قلبم تند می‌زد و هر قدر هم درد می‌کشیدم قرار نبود جا بزنم. دردسر اصلی این بود که هیچ برنامه جنگی‌ای نبود که آن‌را دنبال بکنم و هیچ طرحی در کار نبود. خودم باید دست به کار می‌شدم و از پایه، برنامه‌ای برای خودم طراحی می‌کردم.

روزهای معمولی من این گونه پیش می‌رفت: ساعت ۴:۳۰ صبح از خواب بیدار می‌شدم، یک موز می‌خوردم، و به سراغ کتاب‌های

آزمون ای‌اس‌وی‌ای‌پی می‌رفتم. بعد حدود ساعت ۵:۰۰ صبح سراغ دوچرخه ثابتم می‌رفتم و کتابم را هم همراه خودم می‌بردم. سپس عرق می‌ریختم و دو ساعتی را به مطالعه می‌گذراندم. یادتان که هست؟ وضعیت هیکل من افتضاح بود! هنوز قادر نبودم چند کیلومتر بدوم. پس مجبور بودم تا جایی که می‌توانستم روی این دوچرخه کالری بسوزانم. بعدازآن، به سمت دبیرستان کارمل رانندگی می‌کردم و برای شنایی دوساعته، داخل استخر می‌پریدم. بعداز آن‌جا، به سمت باشگاه می‌رفتم تا تمرینات وزنه‌برداری انجام دهم؛ این تمرینات شامل پرس سینه، پرس شیب‌دار، و تمرینات بسیار دیگری بود که روی پا تمرکز دارند. هیکل بزرگ من دشمن من بود! به تکرار احتیاج داشتم: پنج یا شش ست با ۱۰۰ تا ۲۰۰ تکرار در هر ست انجام می‌دادم. بعد، دوباره دو ساعت دیگر به سراغ دوچرخه ثابت می‌رفتم.

مدام گرسنه بودم. شام تنها وعده درست و حسابی‌ام در روز بود؛ اما آن‌هم آن قدرها زیاد نبود. شام من یک سینه مرغ کبابی همراه با مقداری سبزیجات تفت داده شده و اندکی برنج بود. بعداز شام، دو ساعت دیگر روی دوچرخه تمرین می‌کردم. بعد می‌خوابیدم و بعد روز از نو! این‌را هم می‌دانستم که به احتمال بسیار زیادی شانس با من یار نخواهد بود. درواقع هدفی که من برای تحقق آن تلاش می‌کردم مثل این بود که دانش‌آموز رفوزه بخواند برای دانشگاه هاروارد درخواست بفرستد یا مثل این که وارد کازینویی شوم و هرچه پول دارم روی یکی از شماره‌های صفحه چرخان قمار شرط ببندم و طوری رفتار کنم که انگار برد من نتیجه‌ای از پیش مشخص شده است. من با تمام داشته‌هایم روی خودم شرط بستم، آن‌هم بدون هیچ تضمینی.

روزانه دو مرتبه خودم را وزن می کردم. در طول دو هفته ۱۱ کیلو وزن کم کرده بودم. با بیش تر شدن مشقتم پیش رفتم هم بیش تر می شد. وزنم شروع به کم شدن کرد. ده روز بعد به ۱۱۳ کیلو رسیده بودم و به اندازه کافی سبک شده بودم که بتوانم شنا و بارفیکس انجام بدهم و بتوانم هر قدر که دلم می خواهد بدم. درست مثل قبل، بعد از بیدار شدن از خواب، سراغ دو چرخه ثابت می رفتم، بعد استخر، بعد باشگاه. اما دویی دو، سه یا چهار کیلومتری هم در برنامه ام گذاشته بودم. کفش های ورزشی ام را رد کردم و یک جفت پوتین بیتس خریدم؛ همان پوتین هایی که داوطلبان یگان ویژه برای بی یودی / اس به پا می کنند. دویدن با آن کفش ها را آغاز کردم.

حتماً فکر می کنید با وجود این همه تلاش، دیگر شب ها در آرامش به سر می بردم؛ اما باید بگویم که شب های من پر بود از استرس. معده ام قاروقور می کرد و ذهنم برای خودش این طرف و آن طرف می رفت. خوابِ سؤالاتِ پیچیده آزمون ای اس وی ای بی را می دیدم و از تمرینات روز بعد می ترسیدم. بدون دریافت انرژی خاصی به قدری زحمت می کشیدم که دیگر افسردگی برایم تبدیل به عارضه جانبی طبیعی شده بود. ازدواج پوشالی ام به سمت طلاق تغییر مسیر داده بود. پم خیلی واضح مشخص کرده بود که، حتی اگر معجزه ای رخ دهد و در کارم موفق شوم، او و دختر خوانده ام اصلاً قصد نقل مکان به کنار من در سن دیگو را ندارند. آن ها بیش تر اوقات در برزیل می ماندند. زمانی که در کارمل تنها بودم در آشفتگی محض به سر می بردم. در حالی که جریان بی پایان افکارم درباره شکست خوردن شدت می گرفت، احساس درماندگی و بی ارزشی بندبند وجودم را فرامی گرفت.

زمانی که افسردگی شما را احاطه می کند تمام نورها را محو می کند و هیچ چیز برای شما باقی نمی گذارد تا به آن چنگ بزنید و

امیدوار باقی بمانید. فقط چیزهای منفی را می بینید. تنها راهی که باعث شد بتوانم به مسیرم ادامه دهم این بود که از افسردگی ام تغذیه کنم. باید موقعیت را وارونه می کردم و خودم را قانع می کردم این اضطراب و شکی که به خودم داشتم مهر تأییدی بر این مسئله بود که زندگی من دیگر بی هدف نیست. شاید مأموریت پیش روی من مأموریتی غیرممکن از آب درمی آمد؛ اما حداقل من مأموریت داشتم!

بعضی شب ها که حال خوب نبود با شلجو تماس می گرفتم. شلجو همیشه صبح های زود و شب ها تا دیروقت در دفترش بود. البته راجع به افسردگی ام با او درد دل نمی کردم؛ چون نمی خواستم به من شک کند. من از این تماس ها استفاده می کردم تا به روحیه ام تکانی بدهم. به او می گفتم که چند کیلو وزن کم کرده ام و چقدر سخت کار می کنم و او هم مدام به من یادآوری می کرد که برای آزمون ای اس وی ای بی درس بخوانم. بله قربان!

موسیقی متن فیلم راکی را روی کاست داشتم و برای انگیزه گرفتن به قطعه «سرپاماندن»^{۷۸} گوش می دادم. حین دوچرخه سواری طولانی و دویدن هایم، همراه با صدای بلند آن موسیقی که در مغزم می پیچید خودم را تصور می کردم که در حال گذشتن از مراحل بی یودی/اس هستم. تصور می کردم که در حال شیرجه به داخل آب سرد هستم و هفته جهنمی را زیر پاهایم له می کنم! آرزو می کردم. رؤیاپردازی می کردم؛ اما زمانی که وزنم تا ۱۱۳ کیلو کاهش یافته بود مأموریتم برای پذیرش دریگان ویژه، دیگر رؤیا نبود. این بار فرصتی پیش رویم بود تا چیزی را محقق بکنم که بیش تر مردم، از جمله خودم، فکر می کردند غیرممکن است. هرچند

روزهای بدی هم طی این مسیر داشتم. یک روز صبح، مدتی بعد از این که به زیر ۱۱۳ کیلو رسیده بودم، خودم را وزن کردم و متوجه شدم که نسبت به روز قبل فقط نیم کیلو وزن کم کرده‌ام. آن قدری وزن برای ازدست دادن داشتم که اصلاً نمی‌توانستم در جازدن را تحمل کنم. این تمام چیزی بود که حین ده کیلومتر دویدن و سه کیلومتر شنا کردن به آن فکر می‌کردم. زمانی که برای تمرینات وزنه‌برداری سه‌ساعته‌ام به باشگاه رسیدم خسته بودم و درد می‌کشیدم. بعد از انجام صد حرکت بارفیکس طی چندین ست، دوباره میله را در دست گرفتم تا یک ست دیگر بدون سقف حرکت انجام دهم. هنگام شروع، با خودم گفتم دوازده تا بارفیکس می‌زنم؛ اما مرتبه دهمی که چانه‌ام را بالاتر از سطح میله بردم دستانم مثل آتش سوخت. هفته‌ها بود که وسوسه جازدن و تسلیم شدن اطراف من پرسه می‌زد و من همیشه دست رد به سینه‌اش می‌زدم؛ اما آن روز دردم بیش از حد بود و بعد از بارفیکس یازدهم دیگر تسلیم شدم. از میله پایین پریدم، و جلسه تمرینم را با بارفیکس تمام کردم.

آن یک حرکت بارفیکس و آن نیم کیلو وزن فکرم را به خود مشغول کرد. تلاش کردم آن‌ها را از سرم بیرون کنم؛ اما مگر بیرون برو بودند؟ حین رانندگی تا خانه این افکار کلافه‌ام کرده بودند. همین‌طور زمانی که سر میز آشپزخانه نشسته بودم و تکه‌ای مرغ کبابی و یک سیب‌زمینی تنوری بی‌مزه را می‌خوردم. می‌دانستم که اگر کاری در این باره نکنم آن شب خوابم نخواهد برد. کلیدهایم را برداشتم. در حالی که به سمت باشگاه رانندگی می‌کردم، بلند به خودم گفتم: «لعنتی! آگه خیلی راحت جا بزنی موفق نمی‌شی! هیچ راه میون‌بری واسه ت وجود نداره گاگینز!»

تمام تمرین بارفیکس را از اول انجام دادم. هزینه جازدن از آن یک بارفیکس برای من ۲۵۰ بارفیکس اضافی بود. مشابه این ماجرا بارها برایم تکرار شد. هر وقت به خاطر گرسنگی یا خستگی، وسط دویدن یا شنا کم می آوردم برمی گشتم و حتی به خودم سخت تر می گرفتم. این تنها راهی بود که می توانستم از پس شیاطین ذهنم بربایم. در هر صورت عذاب می کشیدم؛ اما انتخاب با من بود، انتخاب بین رنج و سختی فیزیکی و اضطراب ذهنی. نگران بودم که نکند آن یک بارفیکس یا آن دور آخر شنا یا آن چهارصد متری که از مسیر نرفته بودم به قیمت فرصتی طلایی در زندگی ام تمام شود. انتخاب آسانی پیش رو داشتم. پای عضویت دریگان ویژه که به میان می آمد از هیچ کاری دریغ نمی کردم.

شب، پیش از آزمون ای‌اس‌وی‌ای‌بی که چهار هفته قبل از شروع آموزش‌ها بود، اصلاً نگران اضافه کردن وزن نبودم! تا همان موقع به وزن ۹۸ کیلوگرم رسیده بودم و در تمام زندگی‌ام سریع‌تر و قوی‌تر از آن موقع نبودم. روزی ده کیلومتر می‌دویدم، بیش‌تر از ۳۲ کیلومتر دوچرخه‌سواری می‌کردم، و بیش‌از سه کیلومتر شنا می‌کردم. همه این‌ها را وسط سرمای زمستان انجام می‌دادم. دوی موردعلاقه‌ام مسیر ده کیلومتری جاده مانان بود. این جاده مسیر دوچرخه‌سواری و پیاده‌وری آسفالت بود که از میان درختان در ایندیاناپولیس گذر می‌کرد. این مسیر قلمروی دوچرخه‌سواران، مادران پرمشغله با کالسکه‌های مخصوص دویدن، ورزش‌کاران آخر هفته‌ای، و سالمندان است. تا آن زمان هم شلجو اعلام آماده‌باش یگان ویژه نیروی دریایی را ارائه داده بود. این آماده‌باش شامل تمام تمریناتی بود که انتظار می‌رفت من در مرحله اول بی‌یودی/اس تکمیل کنم و من با کمال میل حاضر بودم این تمرینات را دو برابر کنم. می‌دانستم که معمولاً حدود ۱۹۰ مرد برای یک دوره آموزشی یگان ویژه داوطلب می‌شوند و فقط حدود چهل نفر از آن‌ها تا پایان دوره دوام می‌آورند. من نمی‌خواستم صرفاً یکی از آن چهل نفر باشم؛ می‌خواستم بهترین‌شان باشم.

اما پیش از هر چیزی مجبور بودم آزمون لعنتی ای‌اس‌وی‌ای‌بی را بگذرانم. از تک‌تک ثانیه‌ها برای مطالعه استفاده می‌کردم. یا ورزش می‌کردم یا این که سر میز آشپزخانه فرمول حفظ می‌کردم یا صدها لغتی را که یاد گرفته بودم مرور می‌کردم. وقتی تمرینات فیزیکی‌ام به خوبی پیش می‌رفت تمام اضطرابم متوجه آزمون ای‌اس‌وی‌ای‌بی می‌شد، درست مثل گیره‌ای فلزی که به سمت آهن‌ربا کشیده می‌شود. این آخرین فرصتم برای شرکت در آزمون، پیش از پایان صلاحیتم برای یگان ویژه بود. من آن قدرها باهوش نبودم و

طبق عملکردهای آکادمیکم در گذشته، دلیلی نداشت مطمئن باشم که آزمون را با امتیاز کافی برای پذیرش دریگان ویژه پشت سر می گذارم. اگر شکست می خوردم، رؤیاهایم پریز می شدند و یک بار دیگری هدف در زنگی معلق می شدم.

آزمون در کلاسی کوچک در پادگان بنجامین هریسون^{۷۹} در ایندیاناپولیس برگزار شد. حدوداً سی نفر آن جا بودند. همه جوان بودند. بیش ترشان انگار تازه از دبیرستان فارغ التحصیل شده بودند. به هر کدام از ما یک رایانه قدیمی اختصاص داده شده بود. ماه قبل، آزمون دیجیتالی شده بود و من تجربه چندان در استفاده از رایانه نداشتم. اصلاً فکرش را هم نمی کردم که بتوانم با این دستگاه لعنتی کار بکنم، چه برسد به این که بخواهم با آن به سؤالات جواب هم بدهم! اما از قضا این برنامه کارش را بلد بود و من کم کم جا افتادم.

آزمون ای اس وی ای بی ده بخش دارد و من مثل برق و باد همه مراحل را پشت سر گذاشتم تا این که به بخش درک مکانیکی رسیدم؛ یعنی سرم حقیقت من! تا یک ساعت دیگر متوجه می شدم که آیا به خودم دروغ می گفته ام یا توان اولیه لازم برای عضویت دریگان ویژه را دارم. مقابل سؤالات گیج کننده یک خط تیره می کشیدم. حدود سی سؤال در این بخش وجود داشت و تا زمانی که آزمون را تمام کردم حدود ده سؤال را با حدس و گمان جواب داده بودم. یا باید پاسخم به تعدادی از این سؤالات درست از آب درمی آمد یا این که حذف می شدم.

بعد از تکمیل بخش نهایی، پیامی ظاهر شد که تمام پاسخ هایم را برای رایانه مدیر، که در بخش جلویی اتاق بود، ارسال کنم. نمره ام

بلافاصله در این رایانه محاسبه می‌شد. نیم‌نگاهی به آن‌سوی مانیتورم انداختم و مدیر را دیدم که آن‌جا نشسته بود و انتظار می‌کشید. روی گزینهٔ موردنظر کلیک کردم و از کلاس خارج شدم. استرس وجودم را فراگرفته بود؛ چند دقیقه‌ای در پارکینگ قدم زدم و بعد سوار ماشین هوندا آکوردم شدم. اما ماشین را روشن نکردم. نمی‌توانستم آن‌جا را ترک کنم.

پانزده دقیقه روی صندلی ماشین نشسته بودم و بی‌حرکت به جلو زل زده بودم. حداقل دو روزی طول می‌کشید تا شلجو با من تماس بگیرد و نتیجه را به من اعلام بکند؛ اما جواب معمای آیندهٔ من همان موقع هم حل شده بود! دقیقاً می‌دانستم که این جواب کجا بود و باید حقیقت را می‌فهمیدم. خودم را جمع‌وجور کردم و دوباره به آن‌جا برگشتم و به سراغ پیشگویم رفتم. گفتم: «باید به من بگی که نتیجهٔ اون آزمون لعنتی چیه.» تعجب کرده بود و به من خیره نگاه می‌کرد؛ اما تسلیم نشد. گفت: «پسرم، متأسفم این‌جا دولتی‌ه. برای انجام کارهای سیستمی وجود داره. من قوانین رو به وجود نیاوردم و قطعاً هم نمی‌تونم اونا رو نادیده بگیرم.» گفتم: «قربان، اصلاً نمی‌دونین که این آزمون چقدر برای من و زندگی‌م مهمه. این آزمون همه‌چیز منه!» او لحظاتی به چشمانم زل زد، که برای من پنج دقیقه‌ای طول کشید! بعد سرش را به سمت رایانه چرخاند و گفت: «الان دارم تمام قوانین مکتوب رو زیر پا می‌ذارم. اسمت گاکینز بود؟ درسته؟» سرم را تکان دادم و، درحالی‌که او میان فایل‌هایش می‌گشت، پشت صندلی‌اش ایستادم. گفتم: «آهان ایناهاش! تبریک می‌گم! امتیازات ۶۵ شده. این خیلی امتیاز خوبیه.» او نمرهٔ کلی آزمونم را اعلام کرده بود؛ اما آن برای من اصلاً مهم نبود. همه‌چیز به این بستگی داشت که من در بخشی که بیش‌تر اهمیت داشت حداقل نصف امتیاز را بگیرم. گفتم: «نمره‌ام در

بخش درک مکانیکی چند شده؟» شانه‌ای بالا انداخت و کلیک کرد و به پایین صفحه رفت. شماره موردعلاقه جدیدم درست همان جامی درخشید: ۵۰! فریاد زدم: «آره! آره! آره!»

هنوز چند نفری در حال آزمون دادن بودند؛ اما این شادترین لحظه زندگی‌ام بود و اصلاً نمی‌توانستم جلوی خودم را بگیرم! با تمام وجود در حال فریادزدن بودم. کم مانده بود مدیر برگزاری آزمون از روی صندلی‌اش بیفتد! همه در آن اتاق طوری به من زل زده بودند که انگار دیوانه بودم. اصلاً خبر نداشتند که چقدر دیوانه بودم. دو ماه تمام ذره‌ذره وجودم را صرف رسیدن به این لحظه کرده بودم؛ برای همین داشتم از این لحظه نهایت لذت را می‌بردم! به سمت ماشینم دویدم و کمی بیش‌تر فریاد زدم: «اوه آره!»

حین رانندگی به سمت خانه با مادرم تماس گرفتم. به‌غیراز شلجو، او تنها کسی بود که شاهد دگرگونی من بود. درحالی که اشک در چشمانم جمع شده بود گفتم: «موفق شدم! از پس این لعنتی براومدم! قراره عضو یگان ویژه بشم.» وقتی شلجو روز بعد به محل کارش مراجعه کرد خبر را شنید و با من تماس گرفت. او بسته مدارک ثبت‌نام من را ارسال کرده بود و تازه شنیده بود که قبول شده‌ام! می‌توانستم حس کنم که او واقعاً برای من خوشحال بود. او افتخار می‌کرد که آن‌چه از همان اول در وجودم دیده بود واقعی از آب درآمده است.

البته آن‌روزها همه‌اش خوش نبود. همسرم به من ضرب‌الاجل داده بود و حالا من باید تصمیم می‌گرفتم. فرصتی را که این‌چنین برایش زحمت کشیده بودم رها می‌کردم و متأهل باقی می‌ماندم یا طلاق می‌گرفتم و سعی می‌کردم عضو یگان ویژه شوم؛ اما

درنهایت تصمیم من اصلاً ربطی به احساساتم نسبت به پم یا پدرش نداشت. راستی باید این را بگویم که پدر پم از من عذرخواهی کرده بود. تصمیم من به این ربط داشت که من چه کسی بودم و می خواستم به چه کسی تبدیل شوم. من یک زندانی در ذهن خودم بودم و این موقعیت تنها شانس من برای آزادی بود.

پیروزی ام را مثل هر داوطلب دیگر یگان ویژه جشن گرفتم. جشنی تمام و کمال! از صبح روز بعد، به مدت سه هفته و قتم را در استخر می گذراندم و یک کمر بند هفت کیلویی به خودم می بستم. در هر مرتبه، پنجاه متر زیر آب شنا می کردم و، در حالی که در هر کدام از دستانم یک آجر بود، تنها با یک نفس زیر آب در امتداد طول استخر قدم می زدم. این بار این آب نمی توانست بر من غلبه کند. بعد از این کار، یک یا دو کیلومتر شنا می کردم و سپس به یک برکه در نزدیکی خانه مادرم می رفتم. یادتان باشد، آن جا ایندیانا بود؛ نیمه غربی امریکا در ماه دسامبر. درختان برهنه شده بودند. قندیل های یخی درست مثل کریستال از لبه بام خانه ها آویزان بودند و برف همچون پتویی تمام زمین های اطراف را پوشانده بود؛ اما برکه هنوز کاملاً یخ نزده بود. از میان آب یخ رد شدم. شلوار چریکی و یک تی شرت قهوه ای به تن داشتم که آستین های خیلی کوتاهی داشت. چکمه هایم را پایم کرده بودم. به پشت دراز کشیدم و به آسمان خاکستری چشم دوختم. آب یخ تمام بدنم را خیس کرد و درد شدیدی وجودم را فرا گرفت؛ اما من دوستش داشتم. بعد از چند دقیقه، بیرون آمدم و شروع به دویدن کردم. صدای شلپ و شلوپ پوتین هایم می آمد و زیر لباس هایم پر شده بود از شن. تنها در عرض چند ثانیه، تی شرتم به سینه ام و شلوارم تا مچ یخ زده بود.

به جادهٔ مانان رفتم. همان‌طور که بینی‌ام صدای خرخر می‌داد از دهان و بینی‌ام بخار بیرون می‌آمد و من به‌صورت مارپیچ از میان پیاده‌روندگان سریع و دوندگان آرام می‌گذشتم. همچون راکی در مرکز شهر فیلادلفیا، هنگامی که سرعت گرفتم و شروع به دویدن کردم، تمام سرها به‌سمت من چرخید. تا زمانی که می‌توانستم و تا جایی که می‌توانستم تند می‌دویدم. از گذشته‌ای فرار می‌کردم که دیگر من را تعریف نمی‌کرد و به‌سمت آینده‌ای می‌رفتم که هنوز چیز زیادی از آن نمی‌دانستم. تنها چیزی که می‌دانستم این بود که قرار بود سختی بکشم و البته هدف داشتم. و این که من آماده بودم.

چالش شماره سه

اولین قدم در مسیر رسیدن به ذهن قوی این است که به طور منظم از گنج راحتی خود بیرون بیایید. یک بار دیگر دفترچه خاطرات خود را مرور کنید و کارهایی را یادداشت کنید که انجام شان را دوست ندارید یا برای تان ناخوشایندند. مخصوصاً کارهایی که می دانید برای شما خوب هستند. حالا به سراغ یکی از این کارها بروید و آن را انجام دهید و تکرارش کنید.

در صفحات آتی از شما می خواهم داستانی را که اکنون خواندید تا حدی در زندگی تان منعکس کنید. البته لزومی ندارد کار غیرممکنی پیدا کنید و خیلی سریع محققش کنید. ما درباره تغییر ناگهانی زندگی تان صحبت نمی کنیم. ما راجع به گام های آهسته صحبت می کنیم، راجع به این که چگونه آن تغییرات را پایدار کنیم. این یعنی عمیقاً به کاوش پردازید و هر روز کاری را انجام دهید که برای تان ناخوشایند است؛ حتی اگر کار ساده ای مثل مرتب کردن تخت، شستن ظرف ها، اتو کردن لباس های تان یا بیدار شدن پیش از طلوع آفتاب و هر روز ۱۶۰۰ متر دویدن باشد. همین که این کار برای تان راحت شد آن سه کیلومتر را تبدیل به هشت کیلومتر کنید و سپس ده کیلومتر. اگر از قبل، این کارها را انجام می داده اید، پس بگردید و کاری پیدا کنید که الان آن را انجام نمی دهید. همه ما در زندگی مان بخش هایی داریم که آن ها را نادیده می گیریم، بخش هایی که می توانیم آن ها را بهبود ببخشیم. شما هم بخش مورد نظر خودتان را پیدا کنید. ما اغلب تصمیم می گیریم که روی نقاط قوت مان تمرکز کنیم، نه نقاط ضعف مان. از این فرصت استفاده کنید و ضعف تان را به قوت تبدیل کنید.

انجام کارهایی که شما را اذیت می کنند، هر قدر هم که کوچک باشند، به قوی کردن شما کمک می کند. هر قدر بیش تر اذیت شوید، قوی تر خواهید شد و خیلی زود در شرایط استرس زا با خودتان گفت و گویی سازنده و مثبت خواهید داشت.

یک عکس یا ویدئو از خودتان در خارج از دایره راحتی تان بگیرید، آن را در رسانه های اجتماعی پست کنید، و توضیح دهید که چه کاری انجام می دهید و چرا. فراموش نکنید که از هشتگ های مرتبط^۸ استفاده کنید.

فصل چهارم: گرفتن روح

اولین نارنجک موج‌زا در فاصله نزدیکی منفجر شد و از آن جا به بعد همه چیز به طور صحنه‌آهسته در آشفتگی فرو رفت. لحظه‌ای در سالن عمومی لم داده بودیم، مزخرف می‌گفتیم، فیلم‌های جنگی تماشا می‌کردیم، و برای مبارزه‌ای که می‌دانستیم در راه است آماده می‌شدیم. سپس آن انفجار اول انفجار دیگری را با خود در پی داشت و ناگهان سایکو پیت^{۸۱} جلوی چشمانمان بود و از ته دل فریاد می‌زد. گونه‌هایش مثل سیب گل انداخته بود. رگ شقیقه‌اش می‌زد. زمانی که فریاد کشید چشمانش از بهت بیرون زده بود و تمام بدنش می‌لرزید: «بدویین! لعنتی! بیرون! حرکت کنین! حرکت کنین!»

افراد قایق من، همان طور که برنامه ریخته بودیم، به سرعت در یک ردیف به سمت در خیز برداشتند. بیرون، نیروهای یگان ویژه ام ۶۰ های‌شان را در تاریکی به سمت دشمنی نامرئی شلیک می‌کردند. این خواب بدی بود که تمام طول عمرمان منتظرش بودیم: کابوسی واضح که یا تکلیف‌مان را مشخص می‌کرد یا ما را می‌کشت. تمام وسوسه‌های درونی‌مان به ما می‌گفت خود را به خاک بیندازیم؛ اما در آن لحظه، تنها گزینه حرکت بود.

صدای تپ‌تپ مکرر مسلسل‌ها در جان‌مان نفوذ کرده بود. هاله نارنجی‌رنگ انفجار دیگری در نزدیکی‌مان، شوک تندی توأم با زیبایی به ما وارد کرد و، در حالی که در گریندر^{۸۲} جمع می‌شدیم و منتظر دستور بودیم، قلب‌های‌مان می‌کوبید. جنگی واقعی بود، اما نه جنگی که در ساحلی بیگانه انجام شود؛ برنده یا بازنده این جنگ در ذهن‌مان مشخص می‌شد، مثل بیش‌تر جنگ‌هایی که در

زندگی با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنیم.

سایکو پیت روی آسفالتِ پراز چین‌وچروک قدم گذاشت، پیشانی‌اش یک دست عرق شده بود، و دهانه‌تفنگش در شب مه‌آلود بخار می‌کرد. این دفعه با آرامش به‌لهجه کالفرنایی کشیده و آوازگونه‌اش گفت: «به هفته جهنمی خوش اومدین آقایون!» او همچون شکارچی‌ای که به طعمه‌اش چشم دوخته باشد با نگاهش ما را برانداز می‌کرد: «مایه خوشحالی منه که زجرکشیدن شماها رو تماشا کنم.»

اوه! واقعاً هم زجرکشیدنی در کار بود. سایکو سرعت گام‌ها را تنظیم کرد و اعلام حرکتِ شنا، کلاغ‌پر، لگد نظامی، و پرش و شیرجه را داد. دراین‌بین، او و مربی همراهش، درحالی که در تمام آن مدت لعنتی وراجی می‌کردند، ما را با شلنگ آبِ یخ خیس کردند. تعداد حرکات بی‌شمار بود و هر سِت به‌دنبال سِت دیگری می‌آمد. انگار هیچ پایانی در کار نبود. با هم‌رزمانم دور هم جمع شده بودیم و هرکدام روی جای‌پایِ قورباغه‌ای‌شکلِ رسم‌شده‌ای روی زمین ایستاده بودیم. در برابرمان مجسمه‌ای قرار گرفته بود از قدیس حامی‌مان: مرد قورباغه‌ای، موجودی فضایی و فلس‌دار، متعلق به اعماق، با پاهای پره‌دار، پنجه‌های تیز، و شکم شش‌تکه لعنتی. آن ناقوس برنجی معروف سمت چپ او بود. از صبحِ روزی که از کار سوسک‌کُشی به خانه برگشتم و جذب برنامه یگان ویژه نیروی دریایی شدم این همان مکانی بود که دنبالش می‌گشتم. گریندر، تکه‌ای آسفالت که از آن، تاریخ و یأس می‌چکید.

آموزش ابتدایی یگان ویژه تخریب زیرآبی (بی‌یودی/اس) شش ماه طول می‌کشد و به سه دوره تقسیم می‌شود. کل دوره اول مربوط

به آموزش فیزیکی یا پی‌تی‌تری است. دوره دوم آموزش غواصی است که در آن یاد می‌گیریم چطور از سیستم‌های غواصی پنهانی و حلقه بسته‌ای استفاده کنیم - که هیچ حبابی تولید نمی‌کنند - و دی‌اکسید کربن مان را به صورت هوای قابل استنشاق بازیافت کنیم. مرحله سوم آموزش جنگاوری زمینی است. باین حال، بیش‌تر مردم هنگامی که بی‌یودی/اس را تصور می‌کنند فقط به دوره اول می‌اندیشند؛ زیرا همین هفته‌هاست که سربازان تازه‌وارد را متلاشی می‌کند تا کلاس واقعاً از حدود ۱۲۰ نفر به صفی سخت و درخشان از ۲۵ تا ۴۰ نفر تبدیل شود که بیش‌ترین استحقاق نیزه سه‌سر را دارند. نمادی که به جهان می‌گوید کسی نمی‌تواند با ما سرشاخ شود.

مربیان بی‌یودی/اس این کار را با فشار آوردن به افراد فراتر از توان مورد تصور خودشان و با به چالش کشیدن مردانگی‌شان، و اصرار هدف‌دار بر استانداردهای فیزیکی قدرت، طاقت، و چالاکی انجام می‌دهند، استانداردهایی که کاملاً به بوته آزمون گذاشته می‌شوند. در سه هفته اول آموزش، باید علاوه بر کارهای دیگر از یک طناب عمودی ده‌متری بالا می‌رفتیم، یک مسیر بامانع هشت‌صدمتری را که با چالش‌هایی از نوع مبارزان نینجای امریکایی^{۸۳} تزیین شده بود در عرض کم‌تر از ده دقیقه می‌پیمودیم و در کم‌تر از ۳۲ دقیقه، شش کیلومتر روی شن و ماسه می‌دویدیم. اما اگر از من می‌پرسید، این‌ها همگی بازی کودکانه بود. این‌ها با امتحان سخت دوره اول اصلاً قابل مقایسه هم نبودند.

هفته جهنمی چیزی کاملاً متفاوت است. قرون وسطایی است و سریع‌گیرتان می‌اندازد و پس از تنها سه هفته آموزش منهدم‌تان

می‌کند. ۱۳۰ ساعت مداوم درد ماهیچه‌ها و مفاصل‌تان به نهایت می‌رسد و شبانه‌روز احساس هیجان‌زدگی و نفس‌گرفتگی می‌کنید و نفس‌های‌تان دائماً ریتم فعالیت‌تان را به هم می‌ریزد و شش‌های‌تان مانند کیسه‌های پارچه‌ای که در چنگال محکم شیطان هستند منبسط و منقبض می‌شوند. این آزمایش از قدرت فیزیکی فراتر می‌رود و قلب و شخصیت شما را ظاهر می‌کند. بیش‌از هر چیزی طرزفکرتان را رو می‌کند. دقیقاً برای همین طراحی شده است.

تمام این‌ها در مرکز ستاد فرماندهی جنگاوری ویژه نیروی دریایی^{۸۴} در جزیره بزرگ‌شده کورونادو^{۸۵} رخ داد. یک تله توریستی در کالیفرنیا جنوبی که در پوینت لوما^{۸۶} فرو رفته است و تفرجگاه ساحلی سن دیگو را از شرقیانوس آرام محفوظ نگه می‌دارد؛ اما حتی خورشید طلایی کالیفرنیا نمی‌توانست گریندر را زیبا جلوه دهد و البته خدا را شکر که نمی‌توانست. من زشت دوستش داشتم. آن تکه عذاب تمام آن چیزی بود که همیشه می‌خواستم. نه به این خاطر که زجر کشیدن را دوست داشتم؛ به این خاطر که نیاز داشتم بدانم چیزی را که برای پیدا کردن احساس تعلق لازم است در خودم دارم یا نه.

مسئله این است که بیش‌تر مردم آن چیز را ندارند. از زمانی که هفته جهنمی شروع شده بود حداقل چهل نفر جا زده بودند و برای اعلام آن مجبور بودند تا پیش ناقوس قدم بردارند، سه بار آن را به صدا در آورند، و کلاه خودشان را روی بتن بگذارند. زنگ ناقوس ابتدا در دوره جنگ ویتنام به کار گرفته شده بود؛ زیرا افراد زیادی در طول ارزیابی‌ها جا می‌زدند و به سادگی از سربازخانه بیرون می‌رفتند. آن موقع، ناقوس راهی بود برای حفظ آمار افراد؛ اما از آن زمان این کار آیینی شده بود که هر کس باید اجرا می‌کرد تا اقرار

کرده باشد که از آن جا می‌رود. برای ترک‌کننده، ناقوس مراسم اختتامیه بود. برای من، هر بار صدای ناقوس مانند صدای پیشرفت بود.

هیچ وقت سایکو را خیلی دوست نداشتم؛ ولی نمی‌توانستم با مقتضاهای شغلی‌اش یکی‌به‌دو کنم. او و مربیانی که همکارش بودند آن جا بودند تا گله را دست‌چین کنند. علاوه‌بر آن، او دنبال گوسفندان ضعیف نمی‌گشت. خیلی به من و حتی افراد بزرگ‌تر از من پيله می‌کرد. حتی رفقای کوچک‌تر هم درگیر بودند. من مردی بودم در میان ناوگانی از موجودات درجه‌یک از شرق تا جنوب، از سواحل پرموج کارگری و پول‌داری کالیفرنیا. برخی از آن‌ها مانند من از بیلاق‌های ذرت بودند و تعداد زیادی از مراتع تگزاس. کلاس بی‌بودی/اس همیشه تعدادی تگزاسی از روستاهای دورافتاده دارد. هیچ ایالتی بیش‌تر از تگزاس سرباز وارد یگان ویژه نمی‌کند. حتماً یک داستانی بود؛ اما سایکو طرف‌داری کسی را نمی‌کرد. مهم نبود که ما کجایی بودیم یا که بودیم، مانند سایه‌ای که نمی‌شد تکانش داد روی هر کدام مان تمرکز می‌کرد. می‌خندید، داد می‌زد، یا آهسته رودررو تحقیرمان می‌کرد و تلاش می‌کرد وارد مغر کسانی شود که قصد شکستن‌شان را داشت.

باوجود تمام این‌ها، ساعت اول هفته جهنمی در عمل سرگرم‌کننده بود. هنگام فرار، در میان آن هجوم انفجارها و شلیک‌ها و فریادها، کابوس در حال رسیدن را حتی تصور نیز نمی‌کنید. فقط سرخوش آدرلانین هستید؛ زیرا می‌دانید که در حال انجام آداب گذر از نوعی رسم جنگی پوچ هستید. افراد باذوق به اطراف گریندر نگاه می‌کنند و با خود می‌گویند: «آره، ما توی هفته جهنمی هستیم!» اما

واقعیت دیر یا زود مشتی به صورت همه می‌زند.

سایکو پیت بدون این که به شخص خاصی اشاره داشته باشد پرسید: «به این می‌گین زحمت کشیدن؟ این ممکنه رقت‌انگیزترین کلاسی باشه که تا حالا توی برنامه بوده. شما مردها صاف دارین خودتون رو ضایع می‌کنین.» این قسمت از کارش را با رغبت انجام می‌داد. بین ما قدم می‌زد و چکمه‌اش روی عرق و آب دهان و آب بینی و اشک و خون ما جا می‌انداخت. فکر می‌کرد خشن است. همه مربی‌ها همین فکر را می‌کردند و خشن هم بودند، چون نیروی یگان ویژه بودند؛ این حقیقت به‌تنهایی آن‌ها را در جایگاه ویژه‌ای قرار می‌داد. می‌گفتند: «موقعی که من هفته جهنمی رو می‌گذروندم شما پسرا حتی به گرد پای من هم نمی‌تونستین برسین. فقط همین رو به‌تون بگم.» من در دلم می‌خندیدم و، درحالی که به‌سرعت رد می‌شد، پا به زمین می‌کوبیدم. مثل یک بازیکن فوتبال امریکایی ساخته شده بود، سریع و قوی؛ اما آیا موقع سپری کردن هفته جهنمی خودش هم همین قدر قلدر و جنگنده بود؟ با کمال احترام، بعید می‌دانم قربان!

نظر رئیسش، افسر اول در رأس امور را جلب کرده بود. شکی درمورد رئیس نبود. زیاد حرف نمی‌زد و احتیاجی هم نداشت زیاد صحبت کند. ۱۸۴ سانتی متر بود؛ اما سایه‌اش طولانی‌تر بود. او هم خیلی هیکلی بود. درباره ۱۰۲ کیلوگرم ماهیچه که مانند فولاد دور هم پیچیده شده بودند صحبت می‌کنم که حتی یک گرم عاطفه بین‌شان نبود. شیهه یک گوریل پشت‌نقره‌ای^{۸۷} بود و مانند پدرخوانده درد ظاهر می‌شد، بی‌صدا محاسباتی می‌کرد، و یادداشت‌هایی ذهنی برمی‌داشت. سایکو گفت: «قربان، فقط با

فکرکردن به تنبل‌هایی که این هفته مثل زنای بدکاره گریه می‌کنن و فرار می‌کنن مو به تنم راست می‌شه.» گوریل پشت‌نقره‌ای نصفه‌نیمه تأییدی کرد. سایکو به من زل زد و گفت: «اوه، تو هم انصراف می‌دی. من کاری می‌کنم که حتماً این‌طور بشه.»

وقتی سایکو تهدیداتش را با لحن آرامی مثل آن زمان بیان می‌کرد ترسناک‌تر به نظر می‌رسید؛ ولی بسیاری اوقات هم چشمانش تیره می‌شدند، پیشانی‌اش چین می‌خورد، خون به صورتش می‌جهید، و فریادی سر می‌داد که از نوک انگستان پا تا تاج سر بی‌مویش را فرامی‌گرفت. ساعتی بعد از آغاز هفته جهنمی، وقتی چندمین سِت شنایم را تمام کردم ناگهان زانو زد و صورتش را چندسانتی صورت من گرفت و گفت: «جون بکن، آشغال بی‌مصرفِ لعنتی!»

تا آن موقع، نزدیک به سه هفته بود که در بی‌یودی/اس بودیم و بارها و بارها تا خاکریز چهارونیم‌متری حایل میان ساحل و ساختمان‌های بلوک‌سیمانی دفاتر، اتاق‌های رختکن، سربازخانه‌ها، و کلاس‌های درس تشکیل‌دهندهٔ مجتمع بی‌یودی/اس دویده بودیم و از آن بالا رفته بودیم. معمولاً هم هدف‌مان این بود که در آب‌های کم‌عمق با لباس کامل دراز بکشیم و آن‌قدر در ماسه غلت بزنیم که از سر تا پا با ماسه پوشانده شویم. بعد به‌سوی گریندر باز می‌گشتیم، درحالی‌که سنگین شده بودیم و آب شور و ماسه ازمان می‌چکید. این وضعیت دشواری باریکس را بیش‌تر می‌کرد. این مراسم را «خیس و ماسه‌ای شدن» می‌نامیدند و می‌خواستند تا گوش‌ها و بینی و تمام منافذ بدن‌مان پر از ماسه شود؛ اما این بار ما در آستانهٔ چیزی بودیم به‌نام «شکنجهٔ خیزاب» که در نوع خود هیولایی بود.

همان طور که به ما آموزش داده شده بود، در حالی که مثل استادان رزمی کار فریاد می‌زدیم، به سمت خیزاب می‌دویدیم. لباس کامل به تن داشتیم، دست‌های یکدیگر را گرفته بودیم، و در آب به سمت ناحیه برخورد می‌رفتیم. در آن شب بدون ماه، خیزاب عصبانی بود و تقریباً تا سرمان بالا آمده بود و امواج به تندرهای پیچانی تبدیل شده بودند که در دسته‌های سه یا چهار تایی پیش می‌آمدند و کف می‌کردند. آب سرد به اعماق وجودمان نفوذ می‌کرد و، همان طور که امواج بر ما شلاق می‌زدند، نفس را از ریه‌هایمان بیرون می‌کشیدند.

اوایل می بود و فصل بهار. دمای اقیانوس کورونادو بین ۱۵ تا ۱۷ درجه سانتی گراد است. دسته جمعی در آب بالا و پایین می‌پریدیم، مانند رشته مرواریدی از سرهای شناور که در افق به دنبال هرگونه نشانی‌ای از امواجی بودیم که دعا می‌کردیم قبل از این که برسند و ما را به زیر بکشند آن‌ها را ببینیم. افراد موج‌سوار گروه‌مان زودتر از همه از نفرین‌مان باخبر می‌شدند و با فریاد، پیش‌آمدن امواج را اعلام می‌کردند تا بتوانیم به موقع شیرجه برویم. بعد از حدود ده دقیقه، سایکو دستور داد که به خشکی برگردیم. در آستانه سرمازدگی، به زحمت از ناحیه موج بیرون رفتیم و، در حالی که دکتر برای سرمازدگی ما را معاینه می‌کرد، خبردار ایستادیم.

این چرخه بارها تکرار شد. آسمان لکه‌های نارنجی و قرمز گرفت. با نزدیک شدن شب، دما شدیداً کاهش یافت. گوریل پشت‌نقره‌ای گفت: «با خورشید خدافظی کنین آقایون.» ما را وادار کرد که برای خورشید در حال غروب دست تکان دهیم، تصدیق نمادین از واقعیتی ناخوشایند. قرار بود تا اعماق وجود یخ بزنیم.

بعد از یک ساعت، خود را داخل قایق‌های نظامی شش نفره انداختیم و کنار هم ایستادیم و به هم چسبیدیم تا گرم شویم؛ اما بی‌هوده بود. سرتاسر آن ساحل استخوان‌های مان می‌لرزید. افراد به شدت می‌لرزیدند و با صدای گرفته صحبت می‌کردند. حالتی فیزیکی که نشان‌دهنده شرایط متزلزل اذهان در حال متلاشی شدن بود. آن موقع تازه داشتیم این واقعیت را درک می‌کردیم که این لعنتی تازه شروع شده است!

حتی در سخت‌ترین روزهای دوره اول قبل از هفته جهنمی، زمانی که حجم عظیم صعود با طناب، شنا، بارفیکس، و لگدهای سنگین روح‌تان را خرد می‌کند، باز می‌توانید راه فراری پیدا کنید؛ چون می‌دانید که وضعیت هر قدر هم بد باشد شب به خانه برمی‌گردید، برای شام دوستان را می‌بینید و فیلم سینمایی تماشا می‌کنید. نکته این جاست که حتی در ناامیدکننده‌ترین روزها هم می‌توانید روی راه فراری واقعی از جهنم تمرکز کنید.

اما هفتهٔ جهنمی این قدر مهربان نیست، به خصوص روز اول؛ وقتی بعد از ساعت اول ما را دست به دست هم رو به سوی اقیانوس آرام ایستاده نگاه داشتند، در حالی که ساعت‌ها به آب وارد و از آن خارج می‌شدیم. در آن بین هم دوی سرعت روی شن هدیه می‌گرفتیم تا گرم شویم. معمولاً ما را وادار می‌کردند تا قایق بادی سفت‌مان یا کندهٔ درختی را بالای سرمان ببریم؛ اما اگر اثری هم از گرما پیدا می‌شد، همیشه عمرش کوتاه بود؛ زیرا هر ده دقیقه ما را به آب بازمی‌گرداندند.

شب اول زمان خیلی به‌کندی می‌گذشت، در حالی که سرما آهسته‌آهسته به بدن‌مان نفوذ می‌کرد و چنان کامل در مغز استخوان‌مان ساکن می‌شد که دویدن هم دیگری فایده بود. دیگر بمب یا شلیکی در کار نبود و فریادها هم بسیار نادر بود. در عوض، سکوتی عجیب گسترش یافت و روح‌مان را کرخت کرد. در اقیانوس، تمام چیزی که می‌شنیدیم صدای موج‌ها بود که از سرمان می‌گذشتند و آب دریایی که تصادفی قورت می‌دادیم و در دل و روده‌مان می‌پیچید و دندان‌های‌مان که چق‌چق می‌کردند.

وقتی این قدر سردتان است و تنش دارید، ذهن دیگر نمی‌تواند ۱۲۰ ساعت بعدی را درک کند. پنج روز و نیم بدون خواب را نمی‌توان تقسیم کرد. هیچ راهی برای مقابلهٔ اصولی با آن وجود ندارد. به همین خاطر هر شخصی که تابه‌حال برای پیوستن به یگان ویژه تلاش کرده در اولین نوبتِ شکنجهٔ خیزاب از خود یک سؤال ساده پرسیده است: «من چرا این‌جام؟»

هر بار که زیر موج بزرگی گیر می‌افتادیم، در حالی که از قبل تا مرز سرمازدگی رفته بودیم، این کلمات بی‌ضرر در ذهن‌های درحال‌دوران‌مان مثل حباب ظاهر می‌شدند. چون هیچ کس مجبور نیست عضو یگان ویژه شود. ما به خدمت اجباری نیامده بودیم.

عضو یگان ویژه شدن انتخاب است. چیزی که آن سؤال احمقانه در گرماگرم نبرد نشان می داد این بود که هر لحظه که در آموزش باقی بمانیم انتخاب است. این موضوع کل ایده عضویت در یگان ویژه را شبیه خودآزاری می کرد. شکنجه ای داوطلبانه است. این برای ذهنی منطقی هیچ معنایی ندارد. به همین دلیل است که آن سؤال سه کلمه ای بسیاری افراد را از هم می پاشد.

البته مربیان تمام این ها را می دانند. به همین خاطر هم فریادها را زود متوقف می کنند. به جای آن، با رسیدن شب، سایکوپیت مثل یک برادر بزرگتر ما را دل داری می داد. به ما سوپ داغ یا دوش آب گرم یا پتو یا برگشت به سربازخانه با ماشین را پیشنهاد می داد. این طعمه ای بود که برای به دام انداختن ترسوها پهن کرده بود و چپ و راست شکارشان می کرد. او روح افرادی را که تسلیم شده بودند می گرفت؛ چون نمی توانستند جواب آن سؤال ساده را بدهند.

می فهمم. وقتی تازه شنبه است و می دانید که باید تا جمعه ادامه دهید و بیش تر از همیشه سردتان است، وسوسه می شوید باور کنید که نه شما و نه هیچ کس دیگری نمی تواند تا آخر طاقت بیاورد. افراد متأهل به این فکر می کردند که می توانستم به جای لرزیدن و عذاب کشیدن، خانه باشم در آغوش همسر زیبایم.

بی اعتنایی به این نوع طعمه پرزرق و برق سخت است؛ اما این دومین دور من در مراحل اولیه بی یودی/اس بود. من مزه شرارت هفته جهنمی را به عنوان عضوی از کلاس ۲۳۰ چشیده بودم. موفق نشدم؛ اما تسلیم هم نشدم. مرا بعد از ابتلا به ذات الریه دوگانه، به دلایل پزشکی بیرون کشیده بودند. سه بار در مقابل دستورات دکتر مقاومت کردم و سعی کردم به مبارزه ادامه بدهم؛ اما

درنهایت مرا وادار کردند به سربازخانه برگردم و به روز اول هفته اول کلاس ۲۳۱ برگردانند.

وقتی دومین کلاس بی‌یودی/اس شروع شد هنوز کامل از شر ذات‌الریه راحت نشده بودم. هنوز ریه‌هایم پر از خلط بود و هر سرفه سینه‌ام را می‌لرزاند. انگار که شن‌کشی درون ششم را می‌خراشید. باین حال، این بار امید بیش‌تری داشتم؛ چراکه آماده و در قایقی پر از حرام‌زاده‌های ناجور بودم.

خدمه قایق بی‌یودی/اس براساس قد تقسیم‌بندی می‌شوند؛ زیرا باید در هفته جهنمی به هم کمک کنند تا قایق را همه‌جا با خود حمل کنند. اندازه هیکل به‌تنهایی تضمین نمی‌کند که هم‌گروهی‌های‌تان قوی باشند. باین حال، افراد ما مُشتی به‌دردنخور بودند. من بودم و یک مأمور سم‌پاشی، که مجبور شده بود ۴۵ کیلو وزن کم کند و دو بار آزمون ای‌اس‌وی‌ای بی‌بدهد تا تازه در آموزش یگان ویژه پذیرفته بشود و تازه در آن هم بلافاصله رد شود! کریس کایل^{۸۸} مرحوم هم با ما بود. او را مرگ‌بارترین تک‌تیرانداز تاریخ نیروی دریایی می‌شناسند. آن‌قدر موفق بود که حاجی‌های فلوجه پاداشی هشتاد‌هزار دلاری برای سرش گذاشته بودند و در میان تفنگ‌داران دریایی، که به‌عنوان عضو گروه سه یگان ویژه از آن‌ها محافظت می‌کرد، تبدیل به افسانه‌ای زنده شده بود. او یک ستاره نقره‌ای و چهار ستاره برنز شجاعت برد. ارتش را ترک کرد و کتابی نوشت با عنوان تک‌تیرانداز امریکایی، که تبدیل به فیلمی موفق با شرکت بردلی کوپر^{۸۹} شد؛ اما زمان ما او یک کابوی تگزاسی مزرعه‌دار بود که به‌ندرت کلمه‌ای به زبان می‌آورد.

نفر بعدی بیل براون^{۹۰} بود که به او «براون خُله»^{۹۱} هم می‌گفتند. اکثر افراد خُله صدایش می‌کردند که از آن متنفر بود؛ زیرا تمام

عمرش مانند یک آدم خُل با او رفتار کرده بودند. از بسیاری جهات او نسخهٔ سفیدپوست دیوید گائینز بود. او در شهرهای حاشیهٔ رودخانهٔ جرسی جنوبی بار آمده بود. بچه‌های بزرگ‌تر محله به‌خاطر ذائقهٔ متفاوتش یا به‌خاطر این که در کلاس کُند بود آزارش می‌دادند و این‌طور شد که این لقب بر او ماند. آن‌قدر به‌خاطر آن با دیگران دعوایش شد که یک دورهٔ شش‌ماهه را در یک مرکز دارالتأدیب گذراند. زمانی که نوزده سالش شد در محله به‌تنهایی زندگی می‌کرد و سعی می‌کرد به‌عنوان متصدی پمپ‌بنزین اموراتش را بگذراند؛ اما فایده‌ای نداشت. نه کتی داشت و نه ماشین. با یک دوچرخهٔ ده‌دندهٔ زنگ‌زده همه‌جا می‌رفت و به‌معنای واقعی کلمه از سرما یخ می‌زد. یک روز بعداز کار، به ادارهٔ جذب نیروی دریایی رفته بود؛ چون می‌دانست که نیاز به چهارچوب و هدف و همچنین چند دست لباس گرم دارد. درمورد یگان ویژه به او چیزهایی گفته بودند و کنجکاو شده بود؛ اما نمی‌توانست شنا کند. درست مثل من، او هم خودش یاد گرفت و بعداز سه بار تلاش، بالاخره توانست آزمون شنای یگان ویژه را پشت‌سر بگذارد.

بلافاصله بعداز آن، براون خود را در بی‌یودی/اس یافت؛ جایی که لقب خُله همراه او ماند. او دورهٔ آموزش فیزیکی را با موفقیت پشت‌سر گذاشت و از مرحلهٔ اول به‌راحتی عبور کرد؛ اما در کلاس، به این اندازه سفت‌وسخت نبود. آموزش غواصی یگان ویژه از جنبهٔ فکری به همان اندازه جنبهٔ فیزیکی دشوار است؛ اما او به‌سختی دوام آورد و تنها دو هفته با رهاشدن از بی‌یودی/اس فاصله داشت که در یکی از آخرین ارزیابی‌های جنگ زمینی‌اش نتوانست اسلحه‌اش را در یک آزمونِ زمانی به‌نام «تمرین عملی اسلحه» سوار کند. براون نتوانست اهدافش را بزند؛ اما زمان را از دست داد و در پایانی تلخ در بی‌یودی/اس شکست خورد. ناامید نشد، نه

قربان! براون خُله قرار نبود جایی برود. قبل از این که در کلاس ۲۳۱ به هم برسیم داستان‌هایی درموردش شنیده بودم. حالت تدافعی داشت و من بلافاصله از او خوشم آمد. بسیار سفت و سخت بود و دقیقاً از آن افرادی بود که ثبت‌نام کرده بودم تا در کنار آن‌ها به جنگ بروم. زمانی که برای اولین بار قایق‌مان را از گریندر به سمت ماسه‌ها بردیم مطمئن شدم که ما دو نفر جلوی همه باشیم؛ دقیقاً جایی که قایق سنگین‌تر است. فریاد زدم: «براون خُله! من و تو ستون‌های قایق شماره دوایم.» نگاهی انداخت و من هم به او نگاه کردم. با غرولند گفت: «گاگینز، دیگر با این لقب مزخرف من رو صدا نکن.» گفتم: «تو همون جا وایسا پسر، من و تو تمام هفته جلو حرکت می‌کنیم.» گفت: «اطاعت.»

من رهبری قایق شماره دو را از ابتدا به عهده گرفتم. تنها نقطه تمرکز عبور شش نفرمان از هفته جهنمی بود. همه پذیرفته بودند؛ چون من از قبل توانایی‌ام را، البته نه فقط در گریندر، به همه اثبات کرده بودم. در روزهای پیش از آغاز هفته جهنمی، به ذهنم آمده بود که ما باید فهرست برنامه‌های هفته جهنمی را از مربیانمان بدزدیم. یک شب وقتی در کلاس، که محل استراحت‌مان هم بود، وقت‌گذرانی می‌کردیم این‌را به افراد گفتم. انگار برای گوش‌های کر سخنرانی می‌کردم! برخی افراد کمی خندیدند، ولی بقیه مرا نادیده گرفتند و به صحبت‌های بی‌معنی خود برگشتند.

دلیل آن‌را فهمیدم. بی‌معنی بود. چطور باید یک نسخه از آن مزخرفات را به چنگ می‌آوردیم؟ و حتی اگر موفق می‌شدیم، آیا انتظار کار را سخت‌تر نمی‌کرد؟ اگر دستگیر می‌شدیم چه؟ آیا پاداش این کار ارزش خطرش را داشت؟ به نظر من داشت؛ چون من طعم

هفته جهنمی را چشیده بودم. براون و چند نفر دیگر هم چشیده بودند و ما می دانستیم که وقتی با سطوحی از درد و ازپافتادگی مواجه می شوید، که حتی فکر نمی کردید ممکن باشد، فکر کردن به انصراف چقدر آسان است. ۱۳۰ ساعت عذاب با هزار ساعت هیچ فرقی ندارد؛ زمانی که می دانید نمی توانید بخواهید و هیچ خلاصی در کار نیست. یک چیز دیگری را هم می دانستیم: هفته جهنمی بازی ای ذهنی بود. مربیان از عذاب کشیدن ما استفاده می کردند تا لایه های مان را بخراشند و پوست مان را بکنند. البته نه برای پیدا کردن ورزیده ترین ورزش کاران، بلکه برای پیدا کردن قوی ترین ذهن ها. این چیزی بود که انصراف دهندگان وقتی می فهمیدند که دیگر خیلی دیر شده بود.

همه چیز در زندگی بازی ای ذهنی است! هر زمانی که در بازی های زندگی گیر بیفتیم، چه کوچک و چه بزرگ، فراموش می کنیم که درد هر قدر هم شدید باشد و شکنجه هر قدر هم آزار دهنده باشد و خلاصه هر چیز بدی بالاخره تمام می شود. این فراموشی درست زمانی رخ می دهد که کنترل احساسات و اعمال مان را به افراد دیگری می سپاریم و همین کار زمانی رخ می دهد که درد در حال اوج گرفتن است. در طول هفته جهنمی، افرادی که انصراف دادند احساس می کردند در حال دویدن روی دستگاه دویی هستند که شیبی به سمت بالا دارد، بدون این که صفحه کنترل را در دسترس داشته باشند؛ اما، چه درک می کردند و چه نه، این توهم بود که در دام آن افتاده بودند.

من در حالی وارد هفته جهنمی شدم که می دانستم خود را در معرض آن قرار می دهم، می دانستم که می خواستم آن جا باشم، و تمام

ابزاری که نیاز داشتم تا این بازیِ لعنتی را ببرم به همراه داشتم. این به من اشتیاق لازم برای استقامت و تصاحب این تجربه را می داد. به من اجازه می داد که سخت بازی کنم، قوانین را دور بزنم، و تا زمانی که عصر جمعه صدای ناقوس بلند شود هرجا و هر زمان که می توانستم به دنبال برگ بنده باشم. برای من این جنگ بود و دشمنان مریبان مان بودند که به وضوح به ما می گفتند می خواهند ما را بشکنند و مجبورمان کنند انصراف بدهیم! داشتن فهرست برنامه های شان در ذهن مان به ما کمک می کرد زمان را با به ذهن سپردن اتفاق بعدی ای که در انتظارمان بود بشکنیم و، علاوه براین، با یک پیروزی از قبل وارد میدان می شدیم، پیروزی ای که به ما چیزی می داد تا در طول هفته جهنمی، زمانی که آن حرام زاده ها ما را می شکستند، به آن چنگ بزنیم.

گفتم: «هی پسر، شوخی نمی کنم. ما اون فهرست رو می خوانیم.» می توانستم کنی بیگی^{۹۲} را ببینم، تنها مرد سیاه دیگر در کلاس ۲۳۱ که از آن طرف اتاق ابروهایش را بالا بُرد. او در کلاس اول بی یودی/اس من هم بود و درست قبل از هفته جهنمی مجروح شد. او هم برای بار دوم برگشته بود. گفت: «اه لعنتی، دیوید گائینز برگشته سراغ کنده ها.»

کنی لبخندی زد و من به خنده افتادم. زمانی که دکترها سعی کردند مرا از اولین هفته جهنمی ام خارج کنند او در دفتر مریبان بود و گوش می داد. این اتفاق مربوط به زمان عملیات تمرینی فیزیکی کنده درخت بود، موقعی که اعضای قایق کنده های درخت را باهم به بالا و پایین ساحل می بردند، آب خورده و نمکی و ماسه ای. من با یک کنده درخت روی شانه هایم می دویدم و خون بالا می آوردم. آب و خون از بینی و دهانم جاری بود. مریبان چند وقت یک بار مرا می گرفتند و گوشه ای می نشاندند. به خاطر این که فکر می کردند

ممکن است بمیرم؛ اما هر بار که روی‌شان را برمی‌گرداندند من دوباره وسط میدان بودم، باز با یک کُنده! آن شب کِنی مرتب همان جواب منفی را از بی‌سیم می‌شنید. یکی می‌گفت: «باید گاگینز رو از این جا ببریم.» بعد صدای خش خش دیگری می‌آمد: «بله قربان، گاگینز نشسته.» بعد از مدت کوتاهی، کِنی از بی‌سیم، آن صدای جیرجیر را دوباره می‌شنید: «اه لعنتی، گاگینز برگشته سراغ کنده‌ها. تکرار می‌کنم، گاگینز برگشته سراغ کنده‌ها!»

کِنی عاشق گفتن این داستان بود. با قد ۱۵۲ سانت و وزن ۷۷ کیلوگرم، از من کوچک‌تر بود و در قایق ما نبود؛ اما می‌دانستم که می‌توانیم به او اطمینان کنیم. درواقع هیچ‌کس برای این کار از او مناسب‌تر نبود. در طول کلاس ۲۳۱، وظیفه داشت که دفتر مربیان را تمیز و مرتب کند و همین یعنی او به آن‌ها دسترسی داشت. آن شب، با نوک پا وارد قلمروی دشمن شد، فهرست برنامه‌ها را از درون یک پوشه کِش رفت، رونویسی کرد، و قبل از این که حتی متوجه نبود آن شوند آن را سر جایش گذاشت. به همین آسانی پیروزی اول مان را قبل از این که بزرگ‌ترین بازی ذهنی عمرمان حتی شروع شود به دست آوردیم.

البته این که بدانید چه چیزی پیش‌روی شماست تنها قسمت کوچکی از جنگ است؛ چون شکنجه شکنجه است و در هفته جهنمی تنها راه برای گذشتن از آن، گذشتن از درون آن است. با یک نگاه یا چند کلمه، مطمئن می‌شدم که همه آماده تلاش بودند. هنگامی که در ساحل ایستاده بودیم و قایق را بالای سرمان نگه داشته بودیم یا کنده‌های درخت را از آن ساحل لعنتی بالا و پایین می‌بردیم، سخت تلاش می‌کردیم. هنگام شکنجه خیزاب، درحالی که به داخل اقیانوس آرام قدم می‌گذاشتیم، من غمگین‌ترین و

حماسی‌ترین آهنگ فیلم جوخه^{۹۳} را زمزمه می‌کردم.

من همیشه از فیلم‌ها الهام گرفته‌ام. راکی کمک کرد برای رؤیایم، که دعوت به یگان ویژه بود، انگیزه پیدا کنم؛ اما جوخه بود که به من و افرادم کمک می‌کرد روحیه‌مان را حفظ کنیم، آن‌هم در شب‌های سیاه هفته جهنمی، زمانی که مربیان درد ما را مسخره می‌کردند و می‌گفتند چقدر رقت‌انگیزید و ما را بارها و بارها به سمت امواجی می‌فرستادند که تا بالای سرمان می‌رسید. آهنگ آداجیو با سازهای زهی^{۹۴} موسیقی یکی از صحنه‌های موردعلاقه من در جوخه بود. با مه استخوان‌شکنی که اطراف ما پیچیده بود، من دست‌هایم را مانند الیاس^{۹۵} وقتی ویت کونگ^{۹۶} تیربارانش می‌کرد از هم گشودم و از اعماق وجودم خواندم. در طول دوره اول ما همگی باهم آن فیلم را تماشا کرده بودیم و کارهای عجیب من تأثیر دوگانه‌ای داشت: عصبانی کردن مربیان و شعله‌ور کردن اشتیاق افرادم. یافتن لحظه‌هایی برای خندیدن به درد و هزیان کل تجربه ملودرام را برای ما وارونه می‌کرد. به ما کمی تسلط بر احساسات‌مان می‌داد.

دوباره بگویم، این نوعی بازی ذهن بود و من لعنتی مطمئن بودم که نخواهم باخت؛ اما مهم‌ترین مراحل این بازی عبارت بودند از مسابقاتی که مربیان بین تیم‌های قایق‌سواری ترتیب می‌دادند. لعنتی، هر چیزی در بی‌یودی/اس یک‌ور رقابت بود. ما قایق‌ها و کنده‌های درخت را از این سو به آن سوی ساحل می‌بردیم. مسابقه پارو زنی داشتیم و حتی یک مسابقه حلقه داشتیم که در آن، یک کنده درخت یا قایق را از بین موانع رد می‌کردیم. ما آن‌ها را در حالی حمل می‌کردیم که در امتداد میله‌های نازک، روی کنده‌های

درخت گردان و در عرض پل‌های معلق طنابی، کنترل خود را حفظ می‌کردیم. کنده‌ها را از روی دیوار بلندی به آن سو می‌انداختیم و در پای یک توری به ارتفاع سی متری رها می‌کردیم. بعد خودمان از توری بالا می‌رفتیم و از آن طرف پایین می‌آمدیم. گروه برنده تقریباً همیشه استراحت پاداش می‌گرفت و تیم بازنده را سایکو پیت تنبیه می‌کرد. به آن‌ها دستور داده می‌شد که در ماسه خیس، سِت‌های شنا و درازنشست بیش‌تری بروند و بعد، روی خاکریز به سرعت بدوند، درحالی‌که بدن‌شان از خستگی مفرط می‌لرزید، که احساس شکست روی شکست را القا می‌کرد. سایکو هم کاری می‌کرد این‌را بفهمند. او در روی‌شان می‌خندید و انصراف‌دهندگان را شکار می‌کرد. می‌گفت: «واقعاً رقت‌انگیزی. دعا می‌کنم انصراف بدی؛ چون اگه بهت اجازه بدن وارد میدون بشی، همه ما رو به کشتن می‌دی!»

تماشای این‌که هم کلاسی‌های مرا سرزنش می‌کرد به من حس دوگانه‌ای می‌داد. برایم مهم نبود که وظیفه‌اش را انجام می‌داد؛ اما قلدر بود و من هیچ‌وقت قلدرها را دوست نداشتم. از وقتی به بی‌یودی/اس برگشتم به من سخت می‌گرفت و از همان ابتدا تصمیم گرفتم به او نشان دهم که نمی‌تواند در من نفوذ کند. درمیان شکنجه‌های امواج، وقتی بیش‌تر افراد چسبیده به هم می‌ایستادند که گرما را بدن به بدن منتقل کنند، من جدا می‌ایستادم. بقیه همه می‌لرزیدند. من حتی یک تکان کوچک هم نمی‌خوردم و می‌دیدم که چقدر این مسئله او را آزار می‌دهد.



در هفته جهنمی

تنها استراحتی که در طول هفته جهنمی داشتیم خوردن بود. مثل پادشاهان غذا می خوردیم. درمورد املت، جوجه، سیب زمینی کبابی، استیک، سوپ داغ، پاستا با سس گوشت، انواع میوه جات، کیک های براونی، قهوه، و خیلی چیزهای دیگر صحبت می کنم؛ اما باید با آن قایق نود کیلویی روی سرمان ۱۶۰۰ متر تا آن جا می دویدیم و برمی گشتیم. همیشه تالار غذاخوری را با یک ساندویچ کره بادام زمینی چپانده در جیبم ترک می کردم تا بعداً زمانی که مربیان نگاه نمی کردند در ساحل ببلعم. یک روز بعد از نهار، سایکو تصمیم گرفت ما را کمی بیش تر از ۱۶۰۰ متر بدواند.

در کنار علامت چهارصد متر بود که سرعتش را بالا برد و مشخص شد که ما را مستقیماً به گریندر نمی برد. در حالی که یکی از افراد قایق عقب افتاده بود سایکو فریاد زد: «شما پسرا باید سرعتتون رو را بالا نگه دارین.» و من افرادم را چک کردم. دوباره گفتم: «ما

پای این خراب‌شده می‌مونیم! لعنت بهش!» براون خُله گفت: «اطاعت.» و پای حرفش هم ماند. از یکشنبه شب پابه‌پای من در جلوی قایق در دو نقطهٔ سنگین‌تر مانده بود و حتی در حال قوی‌تر شدن بود.

سایکو بیش‌تر از ۶/۵ کیلومتر ما را روی ماسهٔ نرم کشاند. خیلی سعی کرد از ما پیش بیفتد؛ اما ما مانند سایه دنبالش می‌رفتیم. او آهنگ حرکت را تندتر کرد. یک لحظه به سرعت می‌دوید و لحظه‌ای دیگر با پایهای ازهم‌باز، درحالی که دستش وسط پاهایش بود، قورباغه‌ای و دولادولا می‌رفت. بعد با سرعت کم جست‌وخیز می‌کرد و این قبل‌از آن بود که با سرعت باد به‌سوی ساحل به سمت پایین بدود. تا آن موقع نزدیک‌ترین قایق چهارصد متر پشت ما بود؛ اما ما پابه‌پای سایکو می‌رفتیم. ما هر قدمش را تقلید می‌کردیم و اجازه نمی‌دادیم او از شکست دادن ما لذت ببرد. شاید خیلی‌های دیگر را فراری داده باشد؛ اما قایق شمارهٔ دو را فراری نداد.

هفتهٔ جهنمی اپرای شیطان است و مثل نوعی نوای اوج‌گیرنده تشدید می‌یابد تا این که عذاب در روز چهارشنبه به اوج می‌رسد و همان‌جا در اوج می‌ماند تا جمعه بعدازظهر، که اتمامش را اعلام می‌کنند. تا چهارشنبه ما کاملاً درهم‌شکسته بودیم و اوقات‌مان به شدت تلخ بود. تمام بدن‌مان مانند یک تمشک بزرگ بود که از آن چرک و خون تراوش می‌کرد. از نظر روحی شبیه زامبی‌ها شده بودیم. مربی‌ها به ما دستور کارهای ساده مانند بلند کردن قایق‌ها را می‌دادند و ما خودمان را تمام مدت کشان‌کشان به جلو می‌بردیم. حتی افراد من هم به‌سختی می‌توانستند قایق را بلند کنند. در این حال، سایکو و گوریل پشت‌نقره‌ای و دیگر مربیان دقیق مراقب و مثل همیشه منتظر نقطه ضعف بودند.

از مریبان واقعاً نفرت داشتم. آن‌ها دشمنانم بودند و من از تلاش‌های‌شان برای رخنه به مغزم خسته شده بودم. نگاهی به براون انداختم. برای اولین بار در کل هفته به‌نظر متزلزل می‌آمد. تمام افراد این‌گونه بودند. لعنت! من هم ناامید بودم. زانویم اندازه یک گریپ‌فروت شده بود و هر قدمی که برمی‌داشتم عصب‌هایم آتش می‌گرفتند. به‌خاطر همین دنبال چیزی می‌گشتم که به من انرژی بدهد. روی سایکو پیت قفل کرده بودم. از آن حرام‌زاده حالم به‌هم می‌خورد. مری‌ها خون‌سرد و راحت به‌نظر می‌رسیدند. ما ناامید بودیم و آن‌ها چیزی را که ما احتیاج داشتیم داشتند: انرژی! زمان آن بود که ورق را برگردانیم و اذهان آن‌ها را از آن خود کنیم.

می‌خواستم وقتی آن شب کارت خروج‌شان را می‌زدند و، باوجود ادامه سختی‌های ما، از شیفت هشت‌ساعته راحت‌شان به‌خانه برمی‌گشتند، فقط در فکر گروه قایق شماره دو باشند. می‌خواستم زمانی که با همسران‌شان به رختخواب می‌سریدند، هنوز مغزشان درگیر ما باشد. می‌خواستم آن‌قدر فضا در ذهن‌شان اشغال کنیم که حتی نتوانند از آن سر در بیاورند. برای من این به‌قدرتمندی فروبردن خنجری به اعضای مردانه‌شان بود. پس روشی به‌کار گرفتم که اکنون به آن «گرفتن روح» می‌گویم.

به‌سمت براون برگشتم و پرسیدم: «می‌دونی چرا خُله صدات می‌کنم؟» درحالی که قایق را پایین می‌آوردیم نگاهی به من انداخت، بعد مثل ربات‌های قراضه‌ای که در حالت کار با باتری کمکی هستند دوباره قایق را تا روی سرش بالا برد و گفت: «چون تو یکی از بدترین آدمایی هستی که تا حالا توی عمرم دیدم.» لبخندی روی لبش باز شد. با پیشانی‌ام به نُه مری‌ای اشاره کردم که در ساحل جمع شده بودند و قهوه می‌خوردند و چرت‌وپرت می‌گفتند، و گفتم: «و می‌دونی به این حروم‌زاده‌ها چی می‌گم؟ می‌گم همه‌شون

می‌تونن برن به درک!» بیل تأیید کرد و پشتِ چشمی برای شکنجه‌گرهای مان نازک کرد. من به سمت بقیهٔ افراد چرخیدم: «حالا بیاین این لعنتی رو ببریم بالا و نشون بدیم ما کی هستیم.» بیل گفت: «عالی! بیاین همین کار رو بکنیم!»

در عرض چند ثانیه کل تیم من جان گرفتند. ما قایق را فقط بالای سرمان نبردیم که سخت پایشن بیاوریم، بلکه آن‌را به هوا انداختیم و بالای سرمان گرفتیمش، با آن به ماسه ضربه زدیم، و دوباره بالایش انداختیم. نتیجه فوری و غیرقابل انکار بود. درد و خستگی مان ناپدید شدند. هر تکرار ما را قوی‌تر و سریع‌تر می‌کرد و هر بار که قایق را بالا می‌انداختیم شعار می‌دادیم: «نمی‌تونین به گروه قایق شمارهٔ دو صدمه بزنین!»

این یک «برو به درک.» برای مربی‌های مان بود. درحالی که بر فراز جریان هوایی تازه اوج گرفته بودیم، حواس آن‌ها را کامل به خودمان جلب کرده بودیم. در سخت‌ترین روز از سخت‌ترین هفتهٔ سخت‌ترین تمرینات دنیا، قایق شمارهٔ دو با سرعت برق تکان می‌خورد و هفتهٔ جهنمی را به مسخره گرفته بود. نگاهی که روی صورت مربیان بود داستانی داشت. دهان‌شان طوری آویزان شده بود انگار شاهد چیزی بودند که هیچ‌کس قبلاً ندیده بود. بعضی‌های‌شان چشم‌های‌شان را با حالت تقریباً خجل برمی‌گرداندند. تنها گوریل پشت‌نقره‌ای بود که راضی به نظر می‌رسید.

از آن شب به بعد در هفتهٔ جهنمی، روش گرفتنِ روح را به دفعات بی‌شماری به کار بردم. گرفتنِ روحِ بلیتی برای پیدا کردن انرژی

ذخیره خود و رسیدن به نیروی تازه است، ابزاری که می‌توانید به کار بگیرید تا هر رقابتی را ببرید و بر هر مانعی در زندگی چیره شوید. می‌توانید از آن استفاده کنید تا یک مسابقه شطرنج را ببرید یا بر رقیبتان در بازی سیاست اداری چیره شوید. می‌تواند کمک‌تان کند در مصاحبه‌ای شغلی کولاک کنید یا در مدرسه بهترین باشید. و بله، می‌تواند کمک کند بر تمام چالش‌های فیزیکی فائق آید؛ اما به خاطر داشته باشید این بازی را درون خود انجام می‌دهید. نمی‌گویم سعی کنید بر کسی غلبه کنید یا روح او را خرد کنید؛ مگر این که درگیر رقابتی فیزیکی باشید. درحقیقت اصلاً لازم نیست بدانند که شما این بازی را انجام می‌دهید. این تاکتیکی است برای شما که وقتی وظیفه صدای‌تان می‌کند بهترین خود باشید. این بازی ذهنی شما با خودتان است.

گرفتن روح کسی یعنی شما یک امتیاز تاکتیکی به دست آورده‌اید. سرتاسر زندگی جست‌وجو به دنبال امتیازهای تاکتیکی است. به همین دلیل بود که ما فهرست برنامه هفته جهنمی را دزدیدیم، در طول آن دویدن سایکو را پایه‌پا دنبال کردیم، و من نیز در خیزاب با خواندن آهنگ پس‌زمینه جوخه، نمایشی به راه انداخته بودم. هرکدام از این لحظات رفتاری مخالفت‌آمیز بود که به ما قدرت می‌داد.

اما مخالفت همیشه بهترین روش برای گرفتن روح کسی نیست. کاملاً به موقعیت بستگی دارد. در طول بی‌یودی/اس برای مربیان مهم نبود که دنبال چنین برتری‌هایی باشید. تا موقعی که در تمرینات هم خودی نشان می‌دادید به آن هم احترام می‌گذاشتند. باید وظیفه خود را انجام می‌دادید. باید می‌دانستید در چه موقعیتی هستید و در چه مکان و زمانی باید مقاومت و چه زمانی باید تبعیت

کنید.

سپس در شرف جنگ، فهرست داشته‌های ذهن و بدن‌تان را تهیه کنید. همهٔ تزلزل‌ها و ضعف‌های خود و رقیب‌تان را فهرست کنید. به عنوان مثال، اگر کسی برای شما قلدری می‌کند و می‌داند کجا ضعف دارید و احساس تزلزل می‌کنید، می‌توانید یک قدم جلوتر از هرا هانت و نیشی بمانید که یک قلدر می‌تواند به شما بزند. می‌توانید همراه با آن قلدر به خودتان بزنید؛ چیزی که او را خلع سلاح می‌کند. اگر رفتار یا گفتار او را کمتر شخصی کنید، دیگر برگ برنده‌ای نخواهد داشت. احساسات فقط احساسات هستند. از طرف دیگر، افرادی که به خود مطمئن‌اند برای افراد دیگر قلدری نمی‌کنند؛ بلکه مراقب افراد دیگر هستند. پس اگر کسی برای‌تان قلدری می‌کند، بدانید که با شخصی تعامل می‌کنید که در زمینه‌هایی مشکل دارد و می‌توانید از آن‌ها بهره ببرید یا آن‌ها را آرام کنید. گاهی بهترین روش برای شکست دادن یک قلدر این است که واقعاً به وی کمک کنید. اگر بتوانید دو یا سه حرکت جلوتر فکر کنید، فرایند فکر آن قلدر را رهبری خواهید کرد و اگر این کار را بکنید، روح لعنتی‌اش را بدون این که حتی بفهمد خواهید گرفت.

مربیان ما دریگان ویژهٔ قلدرها بودند و بازی‌هایی را که من در طول آن هفته اجرا می‌کردم تا افراد قایق شمارهٔ دو را سرحال نگه دارم درک نمی‌کردند. مجبور نبودند درک کنند. تصور می‌کردم آن‌ها به بهره‌کشی از ما در طول هفتهٔ جهنمی علاقه داشتند؛ اما کاملاً در این مورد مطمئن نبودم. این چیزی بود که از آن برای حفظ برتری فکری‌ام و کمک به افرادمان برای پیروزشدن استفاده می‌کردم.

به همین ترتیب، اگر با کسی برای ترفیعی رقابت می‌کنید و می‌دانید کجا ضعف دارید، می‌توانید بازی را قبل از مصاحبه یا ارزیابی

شکل دهید. در این صورت، خندیدن به نقاط ضعف‌تان مسئله را حل نمی‌کند؛ بلکه باید بر آن‌ها چیره شوید. در این حین، اگر از آسیب‌پذیری‌های رقیب‌تان آگاه باشید، می‌توانید آن‌ها را به نفع خودتان استفاده کنید؛ اما همه این‌ها نیاز به تحقیق دارد. دوباره می‌گویم، زمینه را بشناسید، خودتان را بشناسید، و بهتر است دشمن‌تان را هم با جزئیات بشناسید.

زمانی که در گرم‌گرم نبرد هستید، همه چیز به نیروی ایستادگی برمی‌گردد. اگر یک چالش فیزیکی سخت است، بعضاً نیاز خواهید داشت پیش از گرفتن روح رقیبان، شیاطین خود را شکست دهید. این یعنی باید جواب‌های سؤال ساده‌ای را که مطمئناً مثل یک حباب سر بر خواهد آورد از حفظ باشید: «من چرا این‌جام؟» اگر بدانید که این لحظه فرا خواهد رسید و جواب‌تان را آماده کرده باشید، قادر خواهید بود برای بی‌اعتنایی به ذهن تضعیف‌شده خود و ادامه حرکت تصمیم لحظه‌ای لازم را بگیرید. بدانید چرا می‌جنگید تا بتوانید در نبرد بمانید!

هیچ‌گاه فراموش نکنید که تمام عذاب‌های روحی و جسمی محدود هستند! همه بالاخره پایان می‌یابند. به درد بخندید و حداقل یک یا دو ثانیه شاهد محو شدنش باشید. اگر بتوانید این کار را بکنید، می‌توانید تمام این ثانیه‌ها را به هم زنجیر کنید و بیش‌تر از آن‌چه رقیب‌تان فکر می‌کند دوام بیاورید و همین ممکن است کافی باشد تا نیرویی تازه بگیرید. هیچ توافق علمی‌ای در مورد نیروی تازه وجود ندارد. برخی دانشمندان بر این باورند که این نتیجه سرازیر شدن اندورفین در سیستم عصبی است. برخی دیگر می‌گویند موجی از اکسیژن است که می‌تواند به تجزیه اسید لاکتیک و گلیکوزن و تری‌گلیسریدی که ماهیچه‌ها برای کارکرد نیاز دارند کمک

کند. برخی می‌گویند فقط روانی است. تنها چیزی که من می‌دانم این است با محکم‌بودن در زمانی که احساس می‌کردیم شکست خورده‌ایم، توانستیم در بدترین شب هفته جهنمی به نیروی تازه برسیم. به محض این که به نیروی تازه رسیدید، شکست دشمنان‌تان و گرفتن روح آسان می‌شود. بخش سخت قضیه رسیدن به آن نقطه است؛ زیرا بلیت پیروزی‌تان اغلب در دست خودتان است: باید وقتی بدترین احساس را دارید بهترین چهره‌تان را به نمایش بگذارید.

بعد از درخشیدن در ورزش با قایق، تمام کلاس یک ساعت خواب در یک چادر ارتشی سبز بزرگ هدیه گرفت که در ساحل برپا شده بود و مجهز به کیسه خواب نظامی بود. حرامزاده‌ها هیچ تشکی نداشتند، اما حتی اگر غرق تجمل هم بودیم تفاوتی نداشت؛ چون به محض این که افقی شدیم همگی به خواب رفتیم.

اوه، اما سایکو کارش با من تمام نشده بود. گذاشت یک دقیقه بخوابم، بعد بیدارم کرد و مرا برای تمرین انفرادی به سمت ساحل برد. فرصتی دید که در نهایت به ذهنم نفوذ کند. من گیج و تنها به سمت آب تلوتلو می‌خوردم؛ اما سرمای لعنتی بیدارم کرد. تصمیم گرفتم از این ساعت اضافه شکنجه خصوصی خیزاب لذت ببرم. زمانی که آب تا قفسه سینه‌ام بالا آمد دوباره شروع به زمزمه موسیقی آداجیو کردم. این دفعه بلندتر. آن قدر بلند که آن حرامزاده صدای مرا از میان برخورد امواج بشنود. آن ترانه به من جان داد!

من به تمرینات یگان ویژه آمده بودم تا بفهمم آیا آن قدر محکم هستم که احساس تعلق کنم یا خیر و غولی در خود پیدا کردم که هیچ گاه از وجودش خبر نداشتم. غولی که از آن به بعد هرگاه زندگی به بیراهه می‌رفت به آن متوسل می‌شدم. زمانی که داشتم از اقیانوس بیرون می‌آمدم خود را شکست‌ناپذیر می‌دیدم. کاش واقعاً شکست‌ناپذیر بودم.

هفته جهنمی به همه آسیب می‌زند. چند ساعت بعد در همان شب، درحالی که ۴۸ ساعت دیگر مانده بود، به داروخانه رفتم تا یک تورادل^{۹۷} به زانویم تزریق کنم تا ورمش را بخواباند و به ساحل برگردم. افراد قایق در دریا در حال انجام تمرین پارو زنی بودند. موج‌ها

ضربه می‌زدند و باد به خود می‌پیچید. سایکو به گوریل پشت‌نقره‌ای نگاهی کرد و گفت: «با این لعنتی چه غلطی بکنیم؟» برای اولین بار مردد بود. از تلاش برای شکست‌دادن من خسته شده بود. حالم خوب بود و برای هر چالشی آماده بودم؛ اما سایکو دیگر بی‌خیال شده بود. آماده بود که یک تعطیلات آب گرم هم خرج کند. آن موقع بود که فهمیدم من بیش‌تر از او طاقت آورده‌ام، که روحش را گرفته‌ام؛ اما گوریل پشت‌نقره‌ای ایده‌های دیگری داشت. به من یک جلیقه نجات داد و پشت کلاه یک چراغ فرفری زد. درحالی که داشت به سمت ساحل می‌رفت گفت: «دنبالم بیا». خودم را به او رساندم و ۱۶۰۰ متر کامل به سمت شمال دویدیم. آن‌جا دیگر به سختی می‌توانستیم قایق‌ها و نور لرزان‌شان را از میان مه و از روی امواج ببینیم. گفت: «خیلی خُب گاگینز. حالا برو شنا کن و قایق لعنتی‌ت رو پیدا کن!»

دست گذاشته بود روی عمیق‌ترین نقطهٔ تزلزل. اعتماد به نفسم را سوراخ کرده بود و من بهت‌زده و ساکت ایستاده بودم. نگاهی به او کردم که می‌گفت: «لعنتی، داری سربه‌سرم می‌ذاری؟» تا آن موقع شناگر خوبی بودم و شکنجهٔ خیزاب مرا نمی‌ترساند، چون ما آن‌قدر از ساحل دور نبودیم؛ اما آب آزاد، شنا همراه با سرمازدگی تا هزاران متر دور از ساحل در طوفان، به سمت قایقی که هیچ نمی‌دانست به سمتش می‌روم مانند حکم مرگ بود و من خودم را برای چنین چیزی آماده نکرده بودم؛ اما گاهی غیرمنتظره‌ها مثل آشوب نازل می‌شوند، بدون هشدار، و حتی شجاع‌ترین ما باید آمادهٔ قبول خطرات و وظایفی باشد که به نظر و رای توانایی‌های مان می‌رسند.

برای من در آن لحظه مسئله این بود که تمایل داشتم چطور از من یاد شود. می‌توانستم دستور را قبول نکنم. به دردمر نمی‌افزاد؛ چون من هیچ همراه شنایی نداشتم (در یگان ویژه همیشه باید با یک همراه شنا کنید) و مشخص بود که از من می‌خواست کاری کنم که بی‌نهایت خطرناک بود؛ اما من می‌دانستم هدفم برای پیوستن به یگان ویژه چیزی بیش از گرفتن یک نشان تردنت^{۹۸} است. برای من این فرصتی بود که مقابل بهترین بهترین‌ها قد علم کنم و از گروه فاصله بگیرم. پس فرصتی برای درنگ از روی ترس نبود، باین که نمی‌توانستم قایق‌ها را از میان امواج کوبنده ببینم. انتخاب دیگری نبود.

گفت: «منتظر چی هستی گائینز؟ هیکلت رو تگون بده برو اون جا و توی این کار گند نزن!» فریاد زدم: «بله قربان.» و با دوی سرعت به درون امواج پریدم! مشکل این جا بود که با جلیقه نجاتی که بر تنم بود، با زانویی زخمی که در حال مداوا بود، و با چکمه‌هایی که به پایم بود، اصلاً نمی‌توانستم شنا بکنم و تقریباً غیرممکن بود که به میان امواج شیرجه بروم. باید روی کف سفید دست‌وپا می‌زدم. به خاطر درگیری ذهنم با آن همه متغیر، اقیانوس سردتر از همیشه به نظر می‌آمد. گالن گالن آب وارد دهانم می‌شد. انگار دریا فک‌هایم را مثل اهرمی باز می‌کرد و یک سیل به درونم هجوم می‌آورد، و با هر قल्प، ترسم بزرگ‌تر می‌شد.

هیچ ایده‌ای نداشتم که دیدم در ساحل، گوریل پشت‌نقره‌ای خودش را برای عملیات نجات در بدترین حالت آماده می‌کند. نمی‌دانستم او هیچ وقت قبلاً کس دیگری را در این موقعیت قرار نداده است. نفهمیده بودم که او چیز خاصی در من دیده بود و مانند هر رهبر قوی دیگری می‌خواست ببیند تا کجا می‌توانم تحمل کنم و داشت بالا و پایین شدن چراغم را از ساحل نگاه می‌کرد و

به‌طور وحشتناکی مضطرب بود. این‌را اخیراً در مکالمه به من گفت. در آن زمان من فقط داشتم سعی می‌کردم نجات پیدا کنم. درنهایت، از میان امواج گذشتم و هشتصد متر دیگر از ساحل دور شدم. تازه فهمیدم سرم در مسیر شش تا از قایق‌ها قرار گرفته که به‌لطف امواج بادی ۱۲۰ سانتی‌متری، مثل الاکلنگ در جلوی چشمم می‌روند و می‌آیند. نمی‌دانستند من آن‌جا بودم! نور چراغم ضعیف بود و در آن محصوره لعنتی نمی‌توانستم هیچ چیز را ببینم. منتظر بودم که یکی از آن‌ها با سرعت از قله موجی سرازیر شود و من را در هم بکوبد. تمام چیزی که از دستم برمی‌آمد این بود که در تاریکی مثل شیردریایی با صدای زمخت پارس کنم: «قایق شماره دو! قایق شماره دو!»

معجزه‌ای کوچک بود که افرادم صدایم را شنیدند. قایق‌شان را چرخاندند و براون خله مرا با چنگال گنده خود گرفت و مثل شکاری که برایش جایزه گذاشته‌اند به درون قایق کشید. وسط قایق به پشت دراز کشیدم، چشم‌هایم بسته بود، و برای اولین بار در کل هفته کوفته شده بودم. آن قدر سردم بود که نمی‌توانستم پنهانش کنم. براون گفت: «لعنتی، گاگینز، مگه دیوونه شدی؟ خوبی؟» سرم را به‌تأیید تکان دادم و خودم را جمع‌وجور کردم. من رهبر آن گروه بودم و نمی‌توانستم به خودم اجازه دهم که ضعف نشان دهم. تمام عضلات بدنم را منقبض کردم و لرزشم بلافاصله متوقف شد. درحالی که مثل پرنده‌ای زخمی آب‌نمک سرفه می‌کردم گفتم: «این‌طوری باید از جلو رهبری کرد.» نمی‌توانستم مدت زیادی حقیقت را در چهره‌ام پنهان کنم. افرادم هم نمی‌توانستند. آن‌ها به‌خوبی می‌دانستند این شنای لعنتی ایده من نبوده است.

همان طور که زمان هفته جهنمی به انتها می‌رسید، ما به گودال آزمایش رفتیم که درست در سیلور استرند^{۹۹} معروف کورونادو قرار داشت. گودال با گِل سرد پر شده و روی آن با آب یخ پوشیده شده بود. یک پل معلق (متشکل از دو طناب مجزا یکی برای پاها و یکی برای دست‌ها) از این سر تا آن سرش کشیده شده بود. در حالی که مربیان به شکل به شدت وحشیانه‌ای پل را می‌لرزاند تا ما را بیندازند، هر نفر یکی یکی باید در عرض پل به پیش می‌رفت. برای حفظ این نوع تعادل نیاز به قدرت بنیادی عظیمی بود و ما همگی سوخته شده بودیم و رمق مان دیگر به آخر رسیده بود. علاوه بر این، زانویم هنوز در وضع افتضاحی بود. در واقع بدتر هم شده بود و هر دوازده ساعت یک بار نیاز به تزریق مسکن داشتم؛ اما زمانی که نام مرا خواندند از طناب بالا رفتم و وقتی مربیان کارشان را شروع کردند وجودم را منقبض کردم و با جانی که برایم مانده بود خودم را نگه داشتم.

نه ماه قبل به ۱۳۵ کیلوگرم رسیده بودم و نمی‌توانستم حتی چهارصد متر بدوم. آن موقع که من رؤیای یک زندگی متفاوت را می‌دیدم یادم هست فکر می‌کردم تنها گذراندن هفته جهنمی می‌تواند بزرگ‌ترین افتخار عمرم تا آن موقع باشد. حتی اگر هیچ وقت از بی‌یودی/اس فارغ‌التحصیل نمی‌شدم، گذراندن هفته جهنمی به تنهایی معنی خاصی داشت؛ اما نه تنها هفته جهنمی را گذراندم، بلکه داشتم آن را با رتبه اول به پایان می‌رساندم و برای اولین بار فهمیدم که عوضی کاردرستی هستم.

زمانی آن قدر روی شکست خوردن تمرکز کرده بودم که حتی از سعی کردن هم می‌ترسیدم. اکنون هرگونه چالشی را می‌پذیرم. تمام عمرم از آب وحشت زده بودم، مخصوصاً از آب سرد؛ اما ساعت آخری که آن جا ایستاده بودم آرزو کردم اقیانوس و باد و گِل حتی از

این هم سردتر باشند! از نظر فیزیکی کاملاً تغییر کرده بودم، که یک دلیل بزرگ در پیروزی من در بی‌یودی/اس بود؛ اما چیزی که در طول هفته جهنمی مرا پابرجا نگه داشت ذهنم بود و من تازه داشتم به قدرتش پی می‌بردم.

این چیزی بود که وقتی مربیان سعی می‌کردند مثل یک گاومیش مکانیکی از پل معلق سرنگونم کنند به آن می‌اندیشیدم. محکم گرفته بودم و تا جایی که افراد دیگر کلاس ۲۳۱ هم رسیده بودند پیش رفتم؛ اما طبیعت پیروز شد و من چرخان داخل گل یخ‌زده افتادم. گل را از چشمان و دهانم کنار زدم و، همان‌طور که براون خُله کمکم می‌کرد بلند شوم، مثل دیوانه‌ها خندیدم. زمانی نه‌چندان طولانی بعد از آن، گوریل پشت‌نقره‌ای به لبه گودال پا گذاشت. سر سی نفر باقی‌مانده که داشتند در آب کم‌عمق می‌لرزیدند داد زد: «هفته جهنمی رو پشت‌سر گذاشتین! کارتون عالی بود!» همه ما خراشیده و خونین، کبود و سفت شده بودیم. بعضی‌ها از خوشحالی فریاد زدند. بقیه در حالی که اشک در چشمان‌شان حلقه زده بود روی زانوان‌شان افتادند و خدا را شکر کردند. براون خُله را در آغوش گرفتم و با بقیه اعضای گروه دست دادم. تمام قایق‌های دیگر افراد بازنده داشتند؛ اما قایق شماره دو نه! ما هیچ نیرویی از دست ندادیم و تک‌تک مسابقات را بردیم!

همان‌طور که سوار اتوبوسی به طرف گریندر می‌شدیم به جشن‌مان ادامه دادیم. همین که رسیدیم یک پیتزای بزرگ برای هر کدام از افراد به همراه یک بطری پانصد گرمی گاتورید^۱ و یک تی شرت قهوه‌ای محبوب گذاشته بودند. آن پیتزا مزه غذای بهشتی می‌داد؛ اما لباس‌ها معنی بالارزش‌تری داشتند. وقتی اول به بی‌یودی/اس وارد می‌شوید هر روز تی شرت‌های سفید می‌پوشید. به محض این که

هفته جهنمی را رد کنید می‌توانید آن‌ها را با تی‌شرت‌های قهوه‌ای عوض کنید. این یک نشانه است که ما به سطح بالاتری پیشرفت کرده‌ایم. بعد از یک عمر، که عمدتاً در آن شکست خورده بودم، به‌طور قطع حس کردم در جایگاه جدیدی قرار دارم.

مثل بقیه سعی کردم از لحظه لذت ببرم؛ اما دو روز بود زانویم احساس خوبی نداشت و تصمیم گرفتم آن‌جا را ترک کنم و به پزشک مراجعه کنم. در مسیرم از گریندر، به سمت راستم نگاه کردم و دیدم حدود صد کلاهخود چیده شده‌اند. آن‌ها متعلق به مردانی بود که ناقوس را به صدا درآورده بودند و کشان‌کشان از کنار مجسمه گذشته و به قرارگاه رفته بودند. بعضی از اسامی را خواندم؛ کسانی که دوست‌شان داشتم. می‌دانستم چه احساسی داشته‌اند؛ چون من هم زمانی در آن موقعیت بودم: وقتی افراد حاضر در کلاس تربیت چتر باز نجات بدون من فارغ‌التحصیل شدند. آن خاطره سال‌ها بر من سنگینی کرده بود؛ اما بعد از ۱۳۰ ساعت در جهنم دیگر مرا تعریف نمی‌کرد.

همه باید آن بعد از ظهر پزشک را می‌دیدند؛ اما بدن‌مان چنان ورم کرده بود که دکترها به‌سختی می‌توانستند جراحات‌ها را از کوفتگی‌های عمومی تشخیص دهند. تنها چیزی که من می‌دانستم این بود که زانویم راستم سه بار آسیب دیده بود و برای جابه‌جاشدن نیاز به چوب زیر بغل داشتم. براون خله کبود و خرد و خمیر درمانگاه را ترک کرد. کنی^{۱۰۱} بدون مشکل بیرون آمد. فقط کمی می‌لنگید؛ اما خیلی کوفته شده بود. خوشبختانه ارزیابی بعدی ما هفته پیاپی بود. تا قبل از شروع دوباره برنامه‌ها هفت روز وقت داشتیم بخوریم، بنوشیم، و خوب شویم. خیلی نبود، اما برای بیش‌تر حرام‌زاده‌های دیوانه‌ای که توانسته بودند در کلاس ۲۳۱

بمانند و بهبود یابند کافی بود.

اما من، زمانی که چوب‌های زیرِ بغلم را پس گرفتند، زانوی بادکرده‌ام هنوز حتی ذره‌ای بهتر نشده بود؛ اما زمانی برای گریه کردن نبود. هنوز خوشی دورهٔ اول تمام نشده بود. بعد از هفتهٔ پیاده‌روی، نوبت هفتهٔ گره‌زدن بود، که شاید به نظر سخت نمی‌آمد، اما بسیار بدتر از چیزی بود که من انتظار داشتم؛ چون این تمرین به‌خصوص ته استخر انجام می‌شد؛ جایی که همان مربی‌ها نهایت تلاش‌شان را می‌کردند تا من یک‌پا را غرق کنند.

انگار شیطان کل نمایش را تماشا می‌کرد و منتظرِ پایان میان‌برنامه شده بود و اکنون بخش محبوبش در حال آغاز شدن بود. شب قبل از این که تمرینات بی‌یودی/اس دوباره شدت بگیرد، درحالی که از بی‌قراری خوابم نمی‌برد، می‌توانستم کلماتش را بشنوم که در مغز مضطربم طنین‌انداز شده بود: «می‌گن دوست داری زجر بکشی گاگینز، می‌گن فکر می‌کنی یه حروم‌زادهٔ کاردرستی. از اقامت طولانی‌ت توی جهنم لذت ببر!»

چالش شماره چهار

هرگونه موقعیت رقابت جویانه‌ای را که در حال حاضر در آن درگیر هستید انتخاب کنید. طرف مقابل‌تان کیست؟ آیا معلم یا مربی‌تان، رئیس‌تان یا مشتری بی‌ادب‌تان است؟ رفتار آن‌ها با شما هرطور که باشد راهی وجود دارد که نه تنها احترام‌شان را جلب کنید، بلکه موقعیت را به نفع خودتان تغییر دهید: ممتاز باشید.

شاید به این معنی باشد که در یک آزمون اول شوید یا طرح پیشنهاد ایدئالی تهیه کنید یا به یک هدف فروش دست یابید. هرچه هست شما باید روی آن پروژه یا کلاس سخت‌تر از هر زمانی در گذشته کار کنید. هر کاری را دقیقاً همان‌طور که به شما می‌گویند انجام دهید و طوری هدف‌گذاری کنید که از هر معیاری که به عنوان نتیجه ایدئال تعیین می‌کنند فراتر بروید.

اگر مربی‌تان به شما در بازی‌ها زمان نمی‌دهد، در تمرین‌ها خودتان را نشان دهید. بهترین فرد گروه‌تان را بررسی کنید و شکستش دهید. باید خارج از میدان هم زمان بگذارید. فیلم ببینید تا بتوانید تمایلات حریف خودتان را بررسی کنید. حرکات را حفظ کنید و در باشگاه تمرین کنید. باید کاری کنید که توجه مربی جلب شود.

اگر آن شخص معلم شماست، پس شروع کنید به با کیفیت کار کردن. زمان اضافی برای تکالیف‌تان صرف کنید. برای او مقاله‌هایی بنویسید که حتی خواسته است! زود به کلاس بروید. سؤال بپرسید. توجه کنید. نشان دهید شما که هستید و که می‌خواهید باشید.

اگر آن شخص رئیس است، تمام وقت سرگرم کار باشید. قبل از او سر کار بیایید. بعد از این که به خانه رفت محل کار را ترک کنید. مطمئن شوید این را می بیند و وقتی زمان ارائه فرارسید از نهایت انتظارات آن ها فراتر بروید.

با هر کسی که سروکار دارید هدف تان باید این باشد که مجبورشان کنید ببینند که شما به چیزی دست یافته اید که آن ها خودشان هیچ وقت نمی توانستند به آن برسند. باید بخواهید آن ها با خود فکر کنند که شما چقدر شگفت انگیز هستید. منفی بودن آن ها را بگیرید و با تمام وجود از آن استفاده کنید تا بر وظایف محول شده احاطه پیدا کنید. روح آن ها را بگیرید! سپس، در رسانه های اجتماعی در مورد آن بنویسید و از هشتگ های مرتبط^{۱۰۲} استفاده کنید.

فصل پنجم: ذهن زره پوش

«به نظر می‌رسه اوضاع زانوت خیلی بده، گائینز.»

«چشم بسته غیب می‌گی، دکتر!»

هنوز دو روز از هفته پیاپی مانده. برای پیگیری پیش دکتر رفتم. دکتر شلوارم را بالا زد و وقتی به زانوی راستم فشار کمی وارد کرد، درد تمام مغزم را فراگرفت؛ اما نمی‌توانستم آن را نشان دهم. نقش بازی می‌کردم. نقش داوطلب بی‌یودی/اس از پافتاده اما سالمی را داشتم که آماده مبارزه بود و برای اجرای این نقش، حتی یک اخم هم نمی‌توانستم بکنم. از قبل می‌دانستم که زانویم آسیب دیده و احتمال موفقیت در گذراندن پنج ماه تمرین دیگر با یک پا خیلی کم است؛ اما اگر باز هم عقب می‌کشیدیم، یعنی باید یک هفته جهنمی دیگر را تحمل می‌کردم و آن واقعاً برایم قابل‌پذیرش نبود.

«ورمش چندان کم نشده. الان چی حس می‌کنی؟»

دکتر هم نقش بازی می‌کرد. داوطلب‌های یگان ویژه با بیش‌تر پرسنل پزشکی در فرماندهی نیروی دریایی ویژه، یک پیمان نگوونپرس^{۱۰۳} داشتند. نمی‌خواستم با ابراز چیزی به دکتر، کارش را آسان کنم. او هم قصد نداشت جانب احتیاط را بگیرد و رؤیای مردی را از بین ببرد. دستش را برداشت و دردم کم شد. یک بار دیگر سرفه کردم و ذات‌الریه بار دیگر سینه‌هایم را به لرزه انداخت تا این که سرمای گوش‌هایم را روی پوستم حس کردم.

از وقتی هفته جهنمی خاتمه یافت غده‌های قهوه‌ای‌رنگی را سرفه می‌کردم. دو روز اول را در تخت‌خواب خوابیدم و آن‌ها را مثل سکه در بطری گاتورید تف کردم. به‌سختی نفس می‌کشیدم و نمی‌توانستم حرکت کنم. در هفته جهنمی بسیار سرسختی نشان داده بودم؛ اما هرچه بود تمام شده بود و دیگر مجبور بودم با این واقعیت کنار بیايم که شیطان (و آن مری‌ها) من را هم شکسته‌اند.

«حالم خوبه. همه‌ش یه ورم کوچیکه.»

به زمان احتیاج داشتم. می‌دانستم چطور دردم را تحمل کنم. بدنم هم تقریباً همیشه عملکرد خوبی داشت. نمی‌خواستم فقط به‌خاطر این که زانویم درد می‌کرد انصراف بدهم. زانویم هم بالاخره سر عقل می‌آمد. دکتر برای کاهش خلط ریه و سینوس‌هایم دارو تجویز کرد و برای زانوهایم تعدادی مسکن موثرین به من داد. ظرف دو روز نفس کشیدنم بهتر شده بود؛ اما هنوز نمی‌توانستم پای راستم را خم کنم. این مشکل ساز می‌شد.

در بین تمام لحظات بی‌یودی/اس که فکر می‌کردم می‌توانند من را نابود کنند، به تمرین گره‌زدن فکر نمی‌کردم؛ اما این تمرینات پیشاهنگی نبود. تمرین گره‌زنی زیر آب در قسمت پنج‌متری استخر بود. درحالی که استخر دیگر همچون قبل برایم هولناک نبود، از آن‌جا که غوطه‌وری‌ام منفی بود می‌دانستم هر تمرین استخری‌ای ممکن است من را مغلوب کند؛ به‌خصوص وقت‌هایی که می‌خواستند در آب پا بزنیم.

حتی قبل از هفته جهنمی هم در استخر آزمایش شده بودیم. باید تمرین نجات روی مریان انجام می‌دادیم و در پنجاه‌متری زیر آب،

بدون کفش غواصی، یک نفس شنا می کردیم. این شنا را با شیرجه بزرگی به درون آب آغاز می کردیم و به دنبال آن یک پشتک درون آب می زدیم تا به طور کامل از حرکت بایستیم. سپس بدون پازدن به لبه استخر، در امتداد خطوط جداکننده، به سمت دیگر استخر ۲۵ متری شنا می کردیم. در سمت دیگر، اجازه داشتیم که پای مان را به دیوار بزنیم و برگردیم. وقتی به علامت پنجاه متری رسیدم، بالا آمدم و نفس گرفتم. قلبم خیلی تند می زد. تا این که نفسم منظم شد و متوجه شدم که اولین مورد از مجموعه تمرین های پیچیده زیر آب را که هدف شان تعلیم آرامش و خون سردی و کنترل بود با موفقیت گذرانده ام.

گره زدن تمرین بعدی در این مجموعه بود؛ ولی هدف آن توانایی ما برای بستن گره های مختلف یا نگه داشتن نفس نبود. مطمئناً هردو مهارت برای عملیات دوزیستی مفید بودند؛ اما این تمرین بیش تر برای بالابردن توانایی مان در مبارزه با عوامل مختلف فشار روانی در محیطی بود که برای زندگی انسان غیر قابل تحمل است. با وجود اوضاع سلامتی ام، با اعتماد به نفس به تمرین رفتم؛ ولی وقتی حرکت در آب را شروع کردم این حس تغییر کرد.

وقتی تمرین شروع شد با هشت داوطلب دیگر در طول استخر به صف شدیم. دست و پاهای مان را مثل همزن تخم مرغ تکان می دادیم. این تمرین با دو پا هم سخت بود؛ اما چون زانوی راستم آسیب دیده بود، مجبور بودم فقط با پای چپ به آب ضربه بزنم. این سختی و ضربان قلبم را بالا می برد و انرژی ام را می گرفت. هر داوطلب در این تمرین یک مربی مشخص داشت و سایکو پیت تقاضا کرده بود که مربی من باشد. واضح بود که تقلا می کردم و سایکو با غرور خدشه دار شده اش تشنه تلافی بود. با هر چرخشی در

پای راستم، امواجی از درد همچون آتش‌بازی در وجودم منفجر می‌شد. حتی با این‌که سایکو به من چسبیده بود، نمی‌توانستم پنهانش کنم. وقتی از درد چهره‌ام تغییر می‌کرد مانند بچه‌ای در صبح کریسمس لب‌خند می‌زد.

او فریاد زد: «یه گره مربعی بزن! بعد یه گره حلقه‌ساز!» آن قدر شنا برایم سخت شده بود که نفس گرفتن برایم دشوار بود؛ اما سایکو عین خیالش نبود. «همین حالا، لعنتی!» هوا را فروبردم، خم شدم، و با پا به سمت پایین فشار آوردم.

درمجموع، پنج گره در تمرین وجود داشت و به هر داوطلب گفته شده بود که یک تکه طناب بیست‌سانتی بردارد و گره‌ها را یکی‌یکی در ته استخر روی آن ببندد. ما فقط مابین گره‌زدن‌ها فرصت داشتیم که نفس بگیریم؛ اما دست خودمان بود که با هر نفس‌گیری هر چند گره را که می‌خواهیم ببندیم، حتی هر پنج تا را. مربیان نوع گره‌ها را تعیین می‌کردند؛ اما نفس‌گیری‌ها و زمان‌بندی گره‌ها به تصمیم خود داوطلبان بود. اجازه استفاده از ماسک یا عینک شنا را نداشتیم و قبل از این‌که مربیان گره‌ها را با علامت دست تأیید نمی‌کردند اجازه بازگشت به سطح نداشتیم. اگر با دست علامت منفی می‌دادند، باید گره را دوباره می‌بستیم. اگر قبل از تأیید گرهی به سطح می‌آمدیم به معنای شکست خوردن و بلیت برگشت به خانه بود.

بعد از آمدن به سطح، بین وظایفی که باید انجام می‌دادیم استراحتی نداشتیم. باید پیوسته در آب حرکت می‌کردیم، که این به معنای افزایش ضربان قلب و مصرف مداوم اکسیژن خون برای مردی با یک پا بود. غواصی بیش از حد آزاردهنده بود و بی‌هوشی واقعاً محتمل بود. وقتی داشتم گره‌ها را می‌بستم سایکو از پشت ماسکش به من خیره شده بود. بعد از حدود سی ثانیه دو گره را

قبول کرد و به سطح برگشتیم. او خیلی راحت نفس می کشید؛ اما من مثل سگی خسته و خیس نفس نفس می زدم. درد زانویم خیلی زیاد بود و احساس می کردم پیشانی ام عرق کرده. اگر در استخری بدون گرمایش عرق کردید بدانید مشکلی جدی دارید. نفسم تنگ شده بود، انرژی نداشتم، و می خواستم انصراف بدهم؛ اما انصراف از این تمرین به معنای انصراف از کل بی یودی/اس بود و نباید این اتفاق می افتاد.

سایکو پرسید: «اوه، نه گائینز! آسیب دیدی؟ ماسه رفته توی زخمت؟ شرط می بندم نمی تونی سه گره دیگه رو با یه نفس ببندی.» این حرف را با پوزخند به من زد. انگار من را به چالش طلبیده بود. قواعد را می دانستم. مجبور نبودم این چالش را بپذیرم؛ اما باعث خوشحالی سایکو می شد و من این را نمی خواستم. سرم را به نشانه تأیید تکان دادم و به حرکت در آب ادامه دادم. شیرجه زدن را به تأخیر انداختم تا ضربان قلبم آرام تر شود و بتوانم یک نفس عمیق و تقویت کننده بگیرم. سایکو این را اصلاً قبول نمی کرد. هروقت دهانم را باز می کردم روی صورتم آب می ریخت تا فشار بیش تری به من وارد شود. این تاکتیکی بود که در برابر داوطلبان وحشت زده استفاده می کردند. نفس کشیدن را غیر ممکن می کرد.

«همین الان برو پایین، و گرنه خط می خوری!» دیگر وقت نداشتم. سعی کردم قبل از شیرجه مقداری هوا بگیرم؛ اما به جایش دهانی نصیبم شد پر از آبی که سایکو روی صورتم می ریخت، و با هوای منفی به ته استخر رفتم. ریه هایم تقریباً خالی بود و این باعث دردناک شدن شیرجه می شد؛ اما اولین گره را ظرف چند ثانیه بستم. سایکو اما برای بررسی کار من اصلاً عجله ای نداشت. صدای

قلبم مثل صدای کدِ مَورس شنیده می‌شد. احساس می‌کردم قلبم در سینه‌ام بالا و پایین می‌جهد. انگار می‌خواست از دنده‌ام بیرون بزند و به سمت رهایی پرواز کند. سایکو به گره خیره شد. آن‌را برگرداند و با چشم و دستش بررسی کرد. سپس به‌کندی شست دستش را بالا برد. سرم را تکان دادم. طناب را باز کردم و بعدی را بستم. درحالی‌که سینه‌ام می‌سوخت و دیافراگم منقبض شده بود و سعی می‌کردم که هوا را به ریه‌های خالی‌ام بکشم او گره را به‌دقت بازرسی می‌کرد. درد زانویم به نهایت رسیده بود. جلوی چشمم ستاره می‌دیدم. این فشارهای چندگانه باعث شده بود مثل برجِ جنگا^{۱۰۴} تلوتلو بخورم. احساس می‌کردم چشم‌هایم سیاهی می‌روند. اگر این اتفاق می‌افتاد، مجبور بودم به سایکو تکیه کنم، که من را به سطح آب ببرد و به هوش برگرداند. آیا واقعاً می‌توانستم به این مرد تکیه کنم؟ او از من متنفر بود. اگر سعی می‌کرد و موفق نمی‌شد چه؟ اگر بدنم آن‌قدر آسیب‌دیده باشد که حتی با نفس دادن هم برنگردم چه؟

ذهنم با آن سؤالاتِ مسموم‌کنندهٔ ساده‌ای پر شده بود که ازشان نمی‌شود خلاص شد. چرا این‌جا بودم؟ چرا آن‌قدر رنج می‌کشیدم وقتی می‌توانستم انصراف بدهم و راحت بشوم؟ چرا به‌خاطر یک تمرینِ گره‌زنیِ لعنتی باید خطر بی‌هوش شدن یا حتی مردن را می‌پذیرفتم؟ می‌دانستم که اگر تسلیم شوم و به سطح آب بیایم، شغل یگان ویژه را بلافاصله از دست می‌دهم؛ اما آن لحظه نمی‌فهمیدم چرا اصلاً به این شغل اهمیتی می‌دهم.

به سایکو نگاه کردم. هردو شستش را بالا گرفته بود و لبخند ملیحی داشت. انگار که نمایشی کمدی را تماشا می‌کرد. آن یک لحظه

لذتی که از درد من برد، مرا یاد تمام قلدری‌ها و سرزنش‌هایی انداخت که در نوجوانی احساس کرده بودم؛ اما به جای این که نقش قربانی را بازی کنم و اجازه دهم احساسات منفی انرژی‌ام را بگیرد و وادارم کند که مثل شکست‌خورده‌ها به سطح آب بازگردم، نور جدیدی در ذهنم روشن شد و به من اجازه داد موقعیت را تغییر دهم.

زمان متوقف شده بود و من برای اولین بار متوجه می‌شدم که همیشه به زندگی‌ام و تمام سختی‌هایم با دیدی اشتباه می‌نگریسته‌ام. بله، آزارهای زیادی را تا آن زمان تجربه کرده بودم و احساسات منفی مرا به چالش کشیده بودند؛ اما در آن لحظه دیگر خودم را قربانی شرایط نمی‌دیدم و در عوض زندگی‌ام را نوعی میدان تمرین غایی دیدم. کمبودهایم در زندگی، در تمام این مدت، ذهنم را محکم‌تر کرده بودند و من را برای آن لحظه در مقابل سایکوپیت در استخر آماده ساخته بودند.

اولین روزم در باشگاه در ایندیانا را به یاد می‌آورم. کفِ دستانم نرم بود و خیلی سریع با میله پاره شد؛ چون هنوز به محکم گرفتن میله‌ها عادت نداشتند. اما به مرور زمان، بعد از هزاران بار فیکس، انگار دستم را محافظ ضخیمی دربرگرفته بود. برای ذهن نیز اصل مشابهی وجود دارد. تا زمانی که سختی‌هایی مانند آزار، قلدری، شکست و ناامیدی را تجربه نکنید، ذهن‌تان سست و در معرض خطر باقی می‌ماند. تجارب زندگی، مخصوصاً تجربه‌های منفی، به چغرسدن ذهن کمک می‌کنند؛ اما به خودتان بستگی دارد که این خطوط چغری را کجا پیدا کنید. اگر خودتان را در بزرگ‌سالی قربانی ببینید، این چغری تبدیل به بیزاری‌ای می‌شود که از شما در برابر ناشناخته‌ها محافظت می‌کند. باعث می‌شود که زیادی محتاط و بدگمان باشید و احتمالاً خیلی زود عصبانی شوید. موجب

می‌شود که از تغییر بترسید و ارتباط با شما دشوار شود؛ اما ذهن‌تان را محکم نمی‌کند. من در نوجوانی این‌گونه بودم؛ اما بعد از دومین هفته جهنمی، تبدیل به فرد جدیدی شدم. با بسیاری از شرایط وحشتناک جنگیده بودم و از آن‌ها عبور کرده بودم و باز هم آمادگی بیش‌تر برای مبارزه داشتم. توانایی‌ام برای باقی‌ماندن نشان‌دهنده تمایلم برای جنگیدن به‌خاطر آینده‌ام بود، که به من اجازه می‌داد طوفان‌های درد و سختی را تحمل کنم و از آن برای چغری ذهن قربانی‌ام استفاده کنم. دیگر اثری از آن حس لعنتی نبود و در زیر لایه‌های عرق و گوشت مدفون شده بود. کم‌کم داشتم نسبت به ترس‌هایم نیز مقاوم می‌شدم. پی‌بردن به این حقیقت برتری فکری لازم برای استقامت در برابر سایکوپیت را به من داد.

برای این‌که به او نشان بدهم که دیگر نمی‌تواند به من صدمه‌ای بزند لبخند زدم و احساس بی‌هوش‌شدنی که داشتم از بین رفت. ناگهان انرژی گرفتم. دردم از بین رفت و احساس می‌کردم که می‌توانم تمام روز زیر آب بمانم. سایکو این‌را در چشمانم خواند. آخرین گره را به‌آهستگی بستم و در تمام مدت به او نگاه کردم. او با دستانش به من علامت داد که عجله کنم. دیافراگمش منقبض شده بود. بالاخره گره را تمام کردم. سریع علامت تصدیق را داد و به سطح آب رفت، درحالی‌که برای نفس‌کشیدن مستأصل شده بود؛ ولی من اصلاً عجله‌ای نکردم. در سطح آب به او پیوستم و دیدم که نفس‌نفس می‌زند، درحالی‌که من آرامش عجیبی داشتم. وقتی در آموزش چتربازان نجات نیروی هوایی به تقلا افتاده بودم جا زده بودم. این بار من برنده نبرد بزرگی در آب شده بودم. این پیروزی بزرگی بود؛ اما نبرد تمام نشده بود.

بعد از گذراندن مرحله بستن گره، دو دقیقه وقت داشتیم تا به عرشه برویم، لباس‌های مان را بپوشیم، و به کلاس برگردیم. در مرحله اول، این معمولاً زمان زیادی است؛ اما بسیاری از ما نه فقط من، هنوز در حال بهبودی از هفته جهنمی بودیم و با شتاب همیشگی مان حرکت نمی‌کردیم. علاوه بر این، وقتی هفته جهنمی را گذراندیم در کلاس ۲۳۱ کمی رفتارها تغییر کرده بود. هفته جهنمی طراحی شده است که نشان دهد انسان بیش‌تر از آن چیزی که فکر می‌کند توانایی دارد. ذهنیت‌تان را برای محدوده‌های واقعی توانایی انسان باز می‌کند و این باعث تغییر ذهنیت می‌شود. دیگر از آب سرد و تمام روز شنارفتن نمی‌ترسید. متوجه می‌شوید که فارغ از این که با شما چه می‌کنند هرگز شما را زمین نمی‌زنند؛ بنابراین برای رسیدن به ضرب‌الاجل‌های سلیقه‌ای آن‌ها عجله نمی‌کنید. می‌دانید که اگر آن‌ها را انجام ندهید، مربیان شما را تنبیه می‌کنند، یعنی شنارفتن، خیس و ماسه‌ای شدن، و هر چیز دیگری که می‌تواند میزان درد و ناراحتی را افزایش دهد؛ اما برای ما پوست کلفت‌های گروه، رفتارمان این شده بود که «بذار هر غلطی می‌خوان بکنن!» دیگر هیچ کدام مان از مربی‌ها نمی‌ترسیدیم و عجله‌ای نمی‌کردیم. آن‌ها این شخصیت ما را دوست نداشتند.

در حالی که در بی‌یودی/اس تنبیه‌های زیادی را دیده بودم، تنبیهی که آن‌روز دریافت کردیم به عنوان یکی از بدترین تنبیه‌های تاریخ ثبت خواهد شد. ما آن قدر شنا رفتیم که دیگر نمی‌توانستیم خودمان را از زمین بلند کنیم. سپس ما را به پشت خواباندند و از ما خواستند پا بزنیم. هر پازدنی برای من مثل شکنجه بود. به خاطر درد، پاهایم را پایین نگه می‌داشتم. داشتم ضعف نشان می‌دادم و

اگر ضعف نشان دهید، روشن است چه می شود!

سایکو و گوریل پشت‌نقره‌ای نوبتی به جان من افتادند. از من خواستند شنا بروم، پا بزنم، و به حالت خرس چهار دست و پا بروم. تا این که آن‌ها خسته شدند. در حرکت چهار دست و پا، هربار زانویم را خم می‌کردم احساس می‌کردم که اجزای متحرک زانویم جابه‌جا می‌شوند، معلق می‌شوند، و دوباره به هم می‌چسبند! و این خیلی دردناک می‌شد. می‌دانستم که از حد معمول آهسته‌تر می‌روم و درهم‌شکسته‌ام. همان سؤال ساده دوباره ظاهر شد. چرا؟ سعی می‌کردم چه چیزی را ثابت کنم؟ به نظر می‌رسید که انصراف انتخاب عاقلانه باشد. راحتی معمولی بودن احساس آرامشی شیرین داشت تا این که سایکو دوباره فریاد زد: «سریع‌تر باش، لعنتی!»

یک بار دیگر احساس شگفت‌انگیزی به من دست داد. این بار نمی‌خواستم او را شکست دهم. در بدترین درد زندگی‌ام بودم؛ اما پیروزی چند لحظه قبلم در استخر به‌یادم آمد. بالاخره به خودم ثابت کرده بودم که دریانوردی‌ام آن قدر خوب بود که به یگان ویژه نیروی دریایی ملحق شوم. اتفاقی شادکننده بود برای کسی که در تمام عمرش یک دوره شنا هم نگذرانده بود. دلیل رسیدنم به این مرحله این بود که سخت تلاش کرده بودم. استخر نقطه ضعف من بود. باین که به عنوان داوطلب یگان ویژه شناگر خوبی شده بودم، هنوز آن قدر برای مرحله آب استرس داشتم که سه بار در هفته، بعد از پایان تمرینات، به استخر می‌رفتم. برای دسترسی به استخر در آن ساعت‌ها باید از حصار پنج متری بالا می‌رفتم. به غیر از جنبه علمی، هیچ‌یک از جنبه‌های دیگر بی‌یودی/اس به اندازه تمرین‌های شنا برایم ترسناک نبود. با اختصاص زمان توانستم بر این ترس غلبه کنم و تحت فشار به سطوح پایین‌تر زیر آب بروم.

درحالی که سایکو و گوریل پشت‌نقره‌ای به من ضربه می‌زدند، به قدرت باورنکردنی ذهن چغر فکر می‌کردم. این فکر تبدیل به

احساسی شد که بدنم را فراگرفت و من مثل خرس سریع به دور استخر حرکت کردم. نمی‌توانستم کاری را که انجام می‌دادم باور کنم. درد شدید و آن سؤالات از بین رفته بودند. من بیش‌تر از همیشه تلاش می‌کردم. محدودیت‌های جراحات و درد برایم از بین رفته بود و به‌خاطر این ذهن چغرانرژی دوباره‌ای گرفته بودم.

بعد از چهار دست‌وپای حالت خرس، دوباره به ضربات پا برگشتم و هنوز درد نداشتم! وقتی نیم ساعت بعد استخر را ترک کردیم گوریل پشت‌نقره‌ای پرسید: «گاگینز! چی شده؟ سوپرمن شدی!» فقط لبخند زدم و استخر را ترک کردم. نمی‌خواستم جوابی بدهم؛ چون هنوز به آن چه امروز می‌دانم پی نبرده بودم.

مشابه استفاده از انرژی حریف برای به‌دست‌آوردن یک امتیاز، تکیه به ذهن چغرمی‌تواند در گرماگرم مبارزه فکر شما را به‌خوبی تغییر دهد. یادآوری این‌که چه سختی‌هایی تحمل کرده‌اید و این چگونه ذهن‌تان را نیرومند کرده است می‌تواند شما را از حلقه منفی ذهنی خارج کند و کمک‌تان کند آن وسوسه‌های یک‌ثانیه‌ای ضعیف برای تسلیم‌شدن را پشت‌سر بگذارید و بتوانید از موانع با قدرت بگذرید. استفاده از قدرت ذهن چغرمی‌تواند در استخر که باوجود درد به مبارزه ادامه دادم، می‌تواند به شما کمک کند که محدودیت‌های‌تان را نادیده بگیرید؛ چون وقتی درد را به‌عنوان فرایند طبیعی بپذیرید و تسلیم نشوید، دستگاه عصبی سمپاتیک‌تان فعال خواهد شد و باعث تغییر جریان هورمون‌های‌تان می‌شود. دستگاه عصبی سمپاتیک شما واکنش جنگ یا گریز شماست. این سیستم همواره در حال آماده‌باش است و وقتی گم شده‌اید یا استرس دارید یا تقلا می‌کنید، درست مثل من وقتی

بچه‌ای تهی دست بودم، بخشی از ذهن‌تان است که هدایت‌تان می‌کند. همه ما این احساسات را تجربه کرده‌ایم. آن صبح‌هایی که می‌خواهید هرکاری کنید جز این که به دویدن‌تان بروید؛ اما بعد از بیست دقیقه از آن، احساس انرژی می‌کنید. این کار دستگاه عصبی سمپاتیک است. چیزی که من متوجه شده‌ام این است که اگر بدانید چگونه ذهن‌تان را مدیریت کنید، می‌توانید با یک اشاره آن سیستم را بیدار کنید.

وقتی با خودتان منفی حرف می‌زنید موهبت‌های دستگاه عصبی سمپاتیک از دسترس‌تان خارج می‌شود. با وجود این، اگر بتوانید لحظات درد و رنج‌تان را که به علت تلاش زیاد ایجاد شده‌اند با یادآوری مراحل که برای رسیدن به این نقطه طی کرده‌اید مدیریت کنید، در موقعیت بهتری برای استقامت و برگزیدن جنگ به جای گریز قرار می‌گیرید. این به شما اجازه می‌دهد که از آدرنالینی که پاسخ دستگاه عصبی سمپاتیک است بهره ببرید تا قوی‌تر شوید.

همچنین می‌توانید با ذهن چغر به موانع موجود در کار و مدرسه هم غلبه کنید. در این موارد، استقامت در یک لحظه بحرانی احتمالاً به پاسخ سمپاتیکی منجر نمی‌شود؛ اما به شما انگیزه می‌دهد تا تردیدهایی را که به توانایی‌های خودتان دارید پشت سر بگذارید. وظیفه فعلی‌تان هر چه باشد موقعیت‌هایی برای تردید در توانایی‌های‌تان ایجاد می‌شود. هر وقت می‌خواهید رؤیایی را دنبال یا هدفی را تعیین کنید احتمالاً به تمام دلایلی که نشان می‌دهند احتمال موفقیت‌تان کم است نیز توجه می‌کنید. می‌توانید سیم‌کشی تکاملی مغز انسان را سرزنش کنید؛ اما مجبور نیستید تردیدتان را به اتاقک خلبان راه دهید! می‌توانید تردید را به عنوان یک مسافر

عقب‌نشسته تحمل کنید؛ اما اگر تردید را در صندلی خلبان بگذارید، شکست حتمی است. یادآوری این که پیش‌ازین، بارها بر مشکلات غلبه کرده‌اید و همیشه از مبارزه جان سالم به در برده‌اید، مکالمات ذهنی‌تان را تغییر می‌دهد. این کار باعث می‌شود شک و تردیدها را کنترل و مدیریت کنید و روی تک‌تک گام‌های ضروری برای انجام وظیفه فعلی‌تان تمرکز کنید.

به‌نظر ساده می‌آید، مگر نه؟ اما این‌طور نیست. تعداد کمی از افراد به خودشان زحمت سعی کردن برای کنترل افکار و شک و تردیدهای‌شان را می‌دهند. اکثر ما برده ذهن‌های مانیم. اکثر افراد کم‌ترین تلاش را هم برای تسلط بر فرایند فکر خود انجام نمی‌دهند؛ زیرا کار سخت و بی‌پایانی است و انجام بی‌نقص آن در تمام موارد غیرممکن است. هر فرد به‌طور متوسط در هر ساعت به دو تا سه هزار چیز فکر می‌کند؛ یعنی ۳۰ تا ۵۰ فکر در دقیقه! بعضی از این ضربات توسط دروازه‌بان مهار نمی‌شوند. این اجتناب‌ناپذیر است، به‌خصوص اگر با جریان زندگی حرکت کنید.

آموزش فیزیکی بهترین راه برای یادگیری نحوه مدیریت روند فکری‌تان است؛ زیرا زمانی که در حال ورزش هستید به‌احتمال زیاد تمرکز شما بیش‌تر به‌صورت تک‌نقطه‌ای می‌شود و پاسخ شما به استرس و درد سریع و قابل‌اندازه‌گیری است. آیا شما به خودتان سختی می‌دهید و فشار می‌آورید تا به آن رکورد جدید خودتان که می‌گفتید برسید یا این که تسلیم می‌شوید؟ این تصمیم به‌ندرت به توانایی‌های فیزیکی‌تان مربوط می‌شود، بلکه اکثراً آزمونی است که چقدر توانایی مدیریت ذهن‌تان را دارید. اگر در هر وضعی به خودتان فشار بیاورید و از این انرژی برای سریع‌تر شدن‌تان بهره ببرید، شانس بیش‌تری برای ثبت زمان‌های سریع‌تر خواهید داشت.

درست است، بعضی از روزها این کار را آسان تر انجام می دهید و درنهایت، زمان یا امتیازتان نیست که اهمیت دارد. دلیل این که موقع ناامیدی باید بیشترین فشار را به خودتان بیاورید این است که به چغری ذهن تان کمک می کند و به همین دلیل است که باید بهترین عملکردتان را هنگامی نشان دهید که کمترین انگیزه را دارید. به همین دلیل بود که من تمرینات جسمانی را در بی یودی/اس دوست داشتم و هنوز هم دوست دارم. چالش های فیزیکی ذهنم را تقویت می کند تا برای هرچیزی که در زندگی برایم پیش می آید آماده باشم و برای شما نیز همین تأثیر را خواهد داشت.

اما ذهن چغرتان را هر قدر هم خوب به خدمت بگیرید نمی تواند استخوان شکسته را درمان کند. در پیاده روی ۱۶۰۰ متری برگشت به ساختمان اصلی بی یودی/اس، احساس پیروزی در من از بین رفت و می توانستم آسیبی را که به خودم رسانده بودم حس کنم. هنوز بیست هفته تمرینات و ده ها مرحله دیگر را پیش رویم داشتم؛ ولی دیگر به سختی می توانستم پیاده روی کنم. در حالی که می خواستم درد زانویم را انکار کنم، می دانستم که نابود شده و به همین خاطر مستقیم به درمانگاه رفتم.

دکتر وقتی زانویم را دید چیزی نگفت و فقط سرش را تکان داد و مرا فرستاد تا از زانویم عکس بگیرم، که معلوم شد کشکک زانویم شکسته است. در بی یودی/اس هنگامی که نیروهای ذخیره مصدومیت هایی پیدا می کنند که به مدتی طولانی برای بهبودی نیاز دارد، به خانه فرستاده می شوند و این چیزی است که برای من اتفاق افتاده بود. من با چوب دستی ای که زیر بغلم گرفته بودم با ناامیدی به سربازخانه برگشتم و هنگام انجام کارهای مرخصی، بعضی از بچه هایی را دیدم که از هفته جهنمی انصراف داده بودند.

وقتی آن اول چشمم به کلاه‌های چیده شده آن‌ها در زیر ناقوس افتاده بود برای‌شان تأسف خورده بودم؛ چون احساس پوچی ناشی از انصراف را به‌خوبی می‌شناختم. اما حالا که آن‌ها را رودررو می‌دیدم، به‌خاطر آوردم که شکست جزئی از زندگی است و همه ما در آن موقعیت باید آن‌را پشت سر می‌گذاشتیم.

من انصراف نداده بودم. می‌دانستم که دوباره دعوت می‌شوم؛ اما نمی‌دانستم آیا به هفته جهنمیِ سومی فرستاده می‌شوم یا نه. یا آیا بعد از دو بار شکست، اشتیاق لازم برای استقامت در برابر طوفانی از درد و بدون تضمین موفقیت را دارم یا نه. با این سابقه آسیب‌هایم چطور می‌توانستم؟ من محوطه بی‌پودی/اس را با آگاهی بیش‌تر و تسلط بیش‌تری بر ذهنم نسبت به گذشته ترک کردم؛ اما آینده‌ام هنوز برایم نامطمئن بود.

هواپیما همیشه برایم جای خفقان‌آوری بوده است؛ بنابراین تصمیم گرفتم با قطار از سن دیگو به شیکاگو بروم؛ یعنی سه روز تمام برای فکر کردن وقت داشتم و ذهنم کاملاً از هم‌پاشیده بود. در اولین روز نمی‌دانستم که هنوز می‌خواهم در یگان ویژه باشم یا نه. مصائب زیادی را پشت‌سر گذاشته بودم. هفته جهنمی را شکست داده بودم و قدرت ذهن چغرا را فهمیده بودم و به ترسم از آب غلبه کرده بودم. شاید همین‌قدر شناخت درباره خودم دیگر کافی بود. چه چیز دیگری را باید به خودم ثابت می‌کردم؟ در روز دوم درمورد تمام مشاغل دیگری که می‌توانستم انتخاب کنم فکر کردم. شاید بهتر بود آتش‌نشان بشوم. شغلی بی‌نظیر و فرصتی است برای قهرمان شدن از نوعی دیگر؛ اما در روز سوم، وقتی قطار به شیکاگو رسید، من به حمامی به ابعاد یک باجه تلفن رفتم و با آینه

مسئولیت‌پذیری مشورت کردم: «واقعاً همچنین احساسی داری؟ مطمئنی که می‌خواهی یگان ویژه رو ترک کنی و آتش‌نشان غیرنظامی بشی؟» پنج دقیقه به خودم خیره شدم و بعد سرم را تکان دادم. نمی‌توانستم دروغ بگویم. مجبور بودم با صدای بلند به خودم راستش را بگویم: «می‌ترسم. می‌ترسم دوباره از تمام آن سختی‌ها بگذرم. من از روز اول هفته اول می‌ترسم.»

من آن موقع طلاق گرفته بودم؛ اما همسر سابقم، پم را در ایستگاه قطار ملاقات کردم و او مرا تا خانه مادرم در ایندیاناپولیس رساند. پم هنوز در برزیل زندگی می کرد. وقتی در سن دیگو بودم باهم در تماس بودیم و وقتی همدیگر را در میان جمعیت روی سکوی قطار دیدیم تصمیم گرفتیم مثل قبل باشیم.

در تمام تابستان، از ماه می تا نوامبر، برای درمان و سپس توان بخشی زانویم در غرب میانه ماندم. من هنوز سرباز ذخیره بودم؛ اما درمورد برگشت به تمرینات یگان ویژه نیروی دریایی تصمیم نگرفته بودم. به «سپاه تفنگ داران دریایی»^{۱۰۵} نگاهی انداختم. فرایند درخواست برای چندین آتش نشانی را بررسی کردم؛ اما در نهایت تلفن را برداشتم و آماده تماس با دفتر بی یودی/اس شدم. منتظر پاسخ نهایی من بودند.

نشسته بودم و تلفن دستم بود و درمورد سختی های آموزش یگان ویژه فکر می کردم. لعنتی، فقط باید ده کیلومتر برای خوردن چیزی راه بروی و این حتی بخشی از آموزش ها نیست. شنا کردن ها و پارو زدن ها و حمل کردن قایق ها و کنده های سنگین در تمام طول روز را تصور کردم. به ساعت ها درازنشست، شنارفتن، پازدن، و عبور از موانع فکر کردم. احساس غلتیدن در ماسه ها و مالیدگی پوست در تمام روز و شب را به یاد آوردم. خاطراتم تجربه هایی ذهنی جسمی بود. سرما را تا اعماق استخوان هایم احساس می کردم. آدم عادی حتماً تسلیم می شد. حتماً با خود می گفت: «به جهنم، قسمت من نبود.» و نمی خواست که حتی یک دقیقه دیگر خودش را اذیت کند.

اما من عادی نیستم! همان طور که داشتم شماره می‌گرفتم. احساسات منفی مثل سایه‌ای عصبانی برخاستند. تنها چیزی که می‌توانستم به آن فکر کنم این بود که به زمین آمده‌ام تا زجر بکشم. چرا شیاطین، سرنوشت، یا ابلیس من را رها نمی‌کنند؟ از تلاش برای اثبات خودم خسته شده بودم. از ذهن چغرم خسته بودم. از نظر روحی از من چیزی نمانده بود. درعین حال، از یاد آمدن تاوان سرسختی بود و می‌دانستم که اگر انصراف بدهم، آن احساسات و افکار مرا رها نمی‌کنند. تاوان انصراف رنجی ابدی بود. تا ابد اسیر این فکر می‌شدم که این مبارزه را پیش از پایان تلخ آن ترک کرده‌ام. ناک‌اوت شدن شرم نداشت. شرم و خجالت این بود که با پای خودتان زمین مبارزه را ترک کنید و من اگر برای رنج کشیدن به دنیا آمده بودم، همان بهتر که با آغوش باز به استقبالش می‌رفتم.

مأمور آموزش به من خوشامدگویی دوباره گفت و تصدیق کرد که از روز اول هفته اول شروع می‌کنم. همان طور که انتظار می‌رفت، پیراهن قهوه‌ای‌ام باید با سفید تعویض می‌شد و البته خبر خوب دیگری هم برایم داشت. گفت: «فقط واسه این که بدونی، گاگینز، این آخرین باره که اجازه داری توی آموزش بی‌یودی/اس شرکت کنی. اگه این بار مجروح بشی، دیگه تمومه. دوباره اجازه نمی‌دیم برگردی.» گفتم: «فهمیدم.»

کلاس ۲۳۵ فقط چهار هفته دیگر شروع می‌شد. زانویم هنوز به طور کامل خوب نشده بود؛ اما به نفعم بود که آمادگی کامل داشتم باشم، چون آزمون نهایی در حال شروع شدن بود. بعد از چند ثانیه که تلفن را گذاشتم، پم زنگ زد و گفت که می‌خواهد مرا ببیند. زمان خوبی بود. قرار بود دوباره شهر را ترک کنم و امیدوار بودم آخرین بار باشد. نیاز داشتم که با او رک باشم. ما از باهم بودن لذت

می‌بردیم؛ اما این همیشه برایم مسئله‌ای موقتی بود. ما یک بار باهم ازدواج کرده بودیم و هنوز هم آدم‌هایی با دنیاهایی کاملاً متفاوت بودیم. این مسئله و همچنین برخی از سستی‌هایم پابرجا بودند و مرا به‌سوی چیزهای امن و آشنا سوق می‌دادند. دیوانگی است که کار یکسانی را چند بار انجام دهیم و انتظار نتیجه متفاوتی داشته باشیم. ما نمی‌توانستیم باهم باشیم و وقتش بود که این را بگویم.

او اول خبرش را گفت. درحالی که کیسه‌ای قهوه‌ای در دست داشت از در وارد شد و گفت: «خیلی دیر شده.» وقتی به حمام رفت هیجان‌زده و عصبی به‌نظر می‌رسید. صدای تکان خوردن کیسه و باز شدن بسته‌ای را شنیدم. روی تخت دراز کشیده بودم و به سقف خیره بودم. چند دقیقه بعد در حمام را باز کرد، یک آزمایش حاملگی در دست داشت، و لبخند بزرگی روی صورتش بود! گفت: «می‌دونستم.» لب‌پایینش را گاز گرفت و گفت: «ببین، دیوید، من حامله‌ام!»

من آهسته ایستادم. مرا با تمام وجود بغل کرد. هیجان او قلبم را شکست. قرار نبود این‌طور شود. آماده نبودم. بدنم هنوز شکسته بود. در کارت اعتباری‌ام ۳۰ هزار دلار بدهی داشتم و هنوز نیروی ذخیره بودم. هنوز خانه و ماشین نداشتم. ناپایدار بودم و این باعث می‌شد که خیلی احساس ناامنی کنم. به‌علاوه، من عاشق این زن نبودم. این چیزی بود که درحالی که به‌آینه مسئولیت‌پذیری پشت سرش خیره شده بودم به خودم گفتم. آینه‌ای که هرگز دروغ نمی‌گوید.

جلوی چشمانم را گرفتم. پم به خانه رفت تا خبر را به پدر و مادرش بگوید. با او تا جلوی در خانه‌ی مادرم رفتم. بعد روی کاناپه ولو

شدم. در کورونادو، فکر می‌کردم که گذشته به هم ریخته‌ام را پشت سر گذاشته‌ام و انسانی قوی‌تر شده‌ام؛ اما این‌جا دوباره به زیر کشیده شده بودم. اکنون مسئله فقط من و رؤیای رفتنم به یگان ویژه نبود. خانواده‌ای داشتم که باید به آن‌ها فکر می‌کردم، که این حساسیت را بیش‌تر می‌کرد. اگر این بار شکست می‌خوردم، فقط به معنای برگشتنم به نقطه صفر از نظر عاطفی و مالی نبود؛ بلکه خانواده‌ام را هم با خودم همراه می‌کردم. وقتی مادرم به خانه برگشت همه چیز را برایش گفتم. ترس‌ها و ناراحتی‌ها و کشمکش‌هایم را به او گفتم. سرم را میان دستانم گذاشتم و گریه کردم: «مامان، زندگی من از زمانی که متولد شدم تا الان شبیه یه کابوس بوده. کابوسی که بدتر می‌شه. هرچی بیش‌تر سعی می‌کنم سخت‌تر می‌شه.» گفت: «نمی‌تونم بگم این‌طوری نبوده.» مادرم وضعیت مرا می‌دانست و سعی نکرد مرا دل‌داری دهد. هرگز این کار را نمی‌کرد: «اما من تو رو خوب می‌شناسم و می‌دونم که راهی واسه این موضوع پیدا می‌کنی.» درحالی‌که اشک چشمانم را پاک می‌کردم گفتم: «مجبورم. انتخابی ندارم.»

تنه‌ایم گذاشت و من تمام شب روی همان کاناپه نشستم. احساس می‌کردم همه چیز را از دست داده‌ام؛ اما هنوز نفس می‌کشیدم و این یعنی باید راهی برای ادامه دادن پیدا می‌کردم. باید شک را در خودم از بین می‌بردم و قوی‌تر می‌شدم تا بتوانم باور کنم که من برای چیزی بیش‌تر از سربازرَدی یگان ویژه بودن به دنیا آمده‌ام. بعد از هفته جهنمی، فکر می‌کردم شکست‌ناپذیر شده‌ام؛ اما حالا در عرض یک هفته به صفر رسیده بودم. ارتقای چندانی پیدا نکرده بودم. هنوز به جایی نرسیده بودم. اگر می‌خواستم زندگی‌ام را درست کنم، باید قوی‌تر از این می‌شدم.

روی میلی که بودم راهی پیدا کردم. تا آن موقع یاد گرفته بودم که چطور مسئولیت‌پذیر باشم و می‌توانستم در نبرد، روح مردی را بگیرم. به موانع زیادی غلبه کرده بودم و یاد گرفته بودم که هرکدام از آن تجربه‌ها ذهن مرا آن قدر چغری کرده که می‌توانستم با هر چالشی روبه‌رو شوم. همه این‌ها باعث شده بود که فکر کنم بر شیاطین گذشته‌ام چیره شده‌ام؛ اما این‌طور نبود. آن‌ها را نادیده گرفته بودم. خاطراتم از آزارهای پدرم تا همه کسانی که مرا کاکاسیاه صدا می‌کردند بعد از چند پیروزی از یادم نرفته بودند. آن لحظات در ضمیر ناخودآگاهم لنگر انداخته بودند و در نتیجه، بنیان من ترک خورده بود. شخصیت هر فرد پایه و اساس اوست. وقتی موفقیت‌های زیادی به دست می‌آورد ولی بیش‌تر از آن، شکست روی آن بنیان انباشته می‌کنید، ساختاری که ضمیرتان را می‌سازد محکم نخواهد بود. برای ایجاد ذهن زره‌پوش (ذهنیتی چنان چغری و سخت که ضدضربه می‌شود) باید به منبع تمام ترس‌ها و ناامنی‌های خود برسید.

اکثر ما، شکست‌ها و اسرار پلیدمان را زیر فرش پنهان می‌کنیم؛ اما زمانی که با مشکلی روبه‌رو می‌شویم فرش کنار می‌رود و تاریکی دوباره ظاهر می‌شود و روح‌مان را در خود غرق می‌کند و بر تصمیمات تعیین‌کننده شخصیت‌مان تأثیر می‌گذارد. ترسم هیچ‌وقت فقط درمورد آب نبود و اضطرابم در کلاس ۲۳۵ درمورد درد فاز اول نبود. آن‌ها از تمام زخم‌های عفونت‌کرده‌ای که در طول زندگی دیده بودم نشئت می‌گرفتند؛ با انکار آن‌ها، درواقع خودم را انکار کرده بودم. بدترین دشمنم خودم بودم! جهان و شیطان و خدا نبودند که برای من مشکل می‌ساختند. خودم بودم!

من از گذشته‌ام گریزان بودم و در نتیجه از خودم نیز گریزان شده بودم. بنیان و شخصیت من با گریز تعریف شده بود. تمام ترس‌هایم از ناخشنودی عمیقی که از دیوید گاگینز بودن داشتم نشئت گرفته بودند. حتی وقتی به نقطه‌ای رسیدم که دیگر از تفکر دیگران درمورد خودم نگران نبودم، بازهم برای پذیرش خودم مشکل داشتم.

هرکسی که ذهن سالمی داشته باشد می‌تواند به بیست چیز در زندگی‌اش فکر کند که ممکن بود متفاوت باشند؛ لحظاتی که قرعه خوبی به نام‌شان درنیامد و تصمیم گرفتند به همان وضعیت قانع باشند. اگر شما یکی از معدود افرادی هستید که این را تصدیق می‌کنید و می‌خواهید آن زخم‌ها را مداوا کنید و شخصیت‌تان را تقویت کنید، راهش این است که به گذشته برگردید و با آن اتفاقات و تمام تأثیرات منفی‌شان مواجه شوید و آن‌ها را به‌عنوان نقاط ضعف شخصیت‌تان بپذیرید و از این طریق با خودتان آشتی کنید. فقط زمانی که نقاط ضعف‌تان را بشناسید و بپذیرید می‌توانید از فرار از گذشته‌تان دست بکشید. حالا می‌توان این حوادث را به‌طور مؤثری مثل سوخت برای بهتر و قوی‌تر شدن در نظر گرفت.

درست در آن‌جا، روی مبل مادرم، درحالی که هلال ماه در آسمان پیدا بود، من با شیاطینم مواجه شدم. با خودم روبه‌رو شدم. دیگر نمی‌توانستم از پدرم فرار کنم. ناچار بودم قبول کنم که او جزئی از من است و شخصیت دروغ‌گو و خیانت‌کارش بیش از آن‌چه حاضر به اقرارش بودم روی من تأثیر گذاشته است. قبل از آن شب، من به همه به‌جای گفتن این واقعیت می‌گفتم پدرم مرده است. حتی درمیان اعضای یگان ویژه‌ام هم دروغ گفته بودم. می‌دانستم چرا. وقتی کتک می‌خورید نمی‌خواهید اعتراف کنید که کتک خورده‌اید. این باعث نمی‌شود که احساس مردانه پیدا کنید؛ بنابراین ساده‌ترین راه این است که فراموشش کنید و ادامه دهید. وانمود کنید که هرگز اتفاق نیفتاده است.

دیگر نه. در ادامه برای من خیلی مهم شد که زندگی‌ام را درست کنم؛ زیرا وقتی تجارب‌تان را دقیق بررسی کنید و ببینید که

مشکلات تان از کجا نشئت می گیرند می توانید در تحمل رنج ها و آزارهای پی در پی قدرت پیدا کنید. با پذیرش ترانسیس گائینز، به عنوان بخشی از خودم، آزاد شده بودم که از مبدأ به عنوان سوخت استفاده کنم. متوجه شدم که هریک از رویدادهای آزار در کودکی ام، که می توانست مرا بکشد، من را فوق العاده محکم و مثل شمشیر سامورایی تیز ساخته است.

درست است که تقدیر وحشتناکی نصیبم شده بود، اما آن شب به آن مثل یک مسابقه دوی ۱۶۰ کیلومتری با کوله باری ۲۳ کیلویی بر پشتم فکر کردم. آیا هنوز هم می توانستم در مسابقه پیروز شوم، در حالی که بقیه با ۶۰ کیلوی خودشان، راحت و آسوده می دویدند؟ اگر آن کوله بار بیهوده را از دوشم برمی داشتم، چقدر سریع تر می توانستم بدوم؟ تازه من به فوق مارا تن^{۱۶} هم فکر نمی کردم. برای من، زندگی چنین مسابقه ای بود و هرچه بیش تر بررسی می کردم بیش تر متوجه می شدم که چقدر آماده حوادث ناگوار آینده بودم. زندگی مرا در آتش گذاشته بود، مرا بیرون آورده بود، بارها و بارها به من چکش زده بود، و اکنون شیرجه دوباره به درون دیگ بی یودی/اس و هفته جهنمی برای بار سوم در یک سال، مرا شایسته مدرک دکتری درد می کرد! در حال تبدیل شدن به «تیزترین شمشیر ساخته شده تا به حال» بودم!

در کلاس ۲۳۵ حاضر شدم. بیش تر مدتِ فاز اول در خودم بودم. روز اول در آن کلاس ۱۵۶ نفر بودیم. هنوز جلوتر از بقیه پیش می رفتم؛ ولی این بار قصد نداشتم دیگران را در هفته جهنمی چوپانی کنم. زانویم هنوز درد می کرد و برای پشت سر گذاشتن

بی‌یودی/اس باید از تمام قطرات انرژی‌ام استفاده می‌کردم. همه‌چیز به شش ماه آینده بستگی داشت و من دشواری پشت‌سر گذاشتن آن را به هیچ وجه دست‌کم نگرفته بودم.

نمونه بارزش شاون دابز^{۱۰۷} بود. دابز در جکسون ویل فلوریدا با فقر بزرگ شده بود. من و او با شیاطین مشابهی مبارزه کرده بودیم و او با بدبینی وارد کلاس شد. می‌توانستم ببینم که او بالذات ورزش کاری ممتاز است. در تمام مسابقات دو اول یا نزدیک به اول بود. مسیر با مانع را تنها با چند دور تمرین در ۸ دقیقه و ۳۰ ثانیه به پایان برد. خودش می‌دانست چه قدرتی دارد؛ اما به قول تائوئیست‌ها، کسانی که می‌دانند چیزی نمی‌گویند و کسانی که حرف می‌زنند هیچ نمی‌دانند.

شب قبل از شروع هفته جهنمی او درمورد بچه‌های کلاس ۲۳۵ کلی حرف‌های بیهوده می‌زد. تا همین جا، ۵۵ کلاه در گریندر وجود داشت؛ ولی او مطمئن بود که یکی از فارغ‌التحصیلان خواهد بود. او بچه‌هایی را که می‌دانست در هفته جهنمی قبول می‌شوند نام برد و درباره بچه‌هایی که می‌دانست رد خواهند شد حرف‌های نامربوط زیادی زد.

نمی‌دانست که با مقایسه خود با سایر هم‌کلاسی‌ها مرتکب اشتباهی رایج می‌شود. وقتی دیگران را در ارزیابی‌ای شکست می‌داد یا در تمرینات فیزیکی عملکرد بهتری داشت غرور بسیاری از خود نشان می‌داد. این باعث افزایش اعتمادبه‌نفس و عملکردش می‌شد. چنین غروری در بی‌یودی/اس تا حدی طبیعی است. به هر حال این بخشی از طبیعت رقابتی مردان قلدر است که به یگان ویژه جذب می‌شوند؛ اما او نمی‌دانست در طول هفته جهنمی برای استقامت نیاز به گروه قایق قوی‌ای دارید، که این یعنی وابستگی به

هم کلاسی هایت و نه شکست دادن آن‌ها. وقتی او همچنان حرف می‌زد و حرف می‌زد به حرف‌هایش دقت کردم. اصلاً خبر نداشت که چه چیزی پیش‌رو دارد. چقدر بی‌خوابی و سرما انسان را ضعیف خواهد کرد. در ساعات اولیه هفته جهنمی عملکرد خوبی داشت؛ اما همان پشتکار برای شکست دادن هم کلاسی‌ها در ارزیابی‌ها و دوها بالاخره نتیجه خود را در ساحل نشان داد.

با ۱۵۵ سانتی متر قد و ۸۵ کیلوگرم وزن، هیکلی شبیه به شیر آتش‌نشانی داشت؛ اما از آن جاکه کوتاه بود به گروهی از افراد کوتاه‌قد به نام اسمرف‌ها^{۱۰۸} ملحق شد. درواقع، سایکوپیت مجبورشان کرده بود تا تصویری از پاپا اسمرف را جلوی قایق‌شان بکشند، فقط به این خاطر که اذیت‌شان کند. این یکی از کارهایی بود که مربیان ما انجام می‌دادند. به دنبال راهی بودند که شما را خرد کنند و با دایز این کار شدنی بود. او دوست نداشت با افرادی که فکر می‌کرد از خودش کوچک‌تر و ضعیف‌تر هستند گروه‌بندی شود و بر سر تیمش تلافی می‌کرد. روز بعد، در جلوی چشمان ما، گروه خودش را اذیت می‌کرد. در جلوی قایق یا کُنده چوب قرار می‌گرفت و با سرعتی خیره‌کننده پیش می‌رفت. به جای هماهنگ شدن با هم گروهی‌هایش و کمی رعایت حال آن‌ها، از لحظه اول با تمام نیرو ظاهر می‌شد. اخیراً با او صحبت کردم و او گفت که بی‌بودی/اس را طوری به یاد می‌آورد که گویی هفته گذشته اتفاق افتاده است. گفت: «با تبر افتاده بودم به جون افرادم. عمداً به شون فشار می‌آوردم. انگار اگه باعث می‌شدم کسی انصراف بده، مثل یه چوب‌خط روی کلاه‌خودم بود.»

تا دوشنبه صبح به خوبی از عهده این کار برآمده بود. دو تن از افرادش انصراف داده بودند و این به آن معنا بود که چهار نفر کوچک‌تر

باید قایق یا کُنده درخت‌شان را حمل می‌کردند. اقرار کرد که در آن ساحل با شیاطینش مبارزه می‌کرد. بنیان‌ش ترک برداشته بود. او گفت: «من فردی سست و بدون اعتماد به نفس بودم که می‌خواستم خودنمایی کنم و خودپسندی و غرور و سستی‌ام زندگی خودم را سخت کرده بود.»

یعنی ذهنش طوری به هم ریخته بود که قبل یا بعد از آن شیپش را تجربه نکرده بود. دوشنبه بعد از ظهر شنا کردیم و او وقتی از آب بیرون آمد آسیب دیده بود. کاملاً واضح بود که به زحمت می‌توانست راه برود و ذهنش به شدت به هم ریخته بود. به چشمانش نگاه کردم. می‌دیدم که از خودش همان سؤال‌های ساده را می‌پرسد و برای‌شان جوابی پیدا نمی‌کند. او مثل وقتی من در تیم چتربازان نجات بودم دنبال راهی برای فرار بود. از آن به بعد دابز بدترین عملکرد را در ساحل داشت و این حالش را بدتر می‌کرد. گفت: «همه افرادی که اون‌ها رو کم‌تر از کِرم می‌دیدم از من بهتر بودن.» طولی نکشید که افرادش به دو نفر رسیدند و او به قایق دیگری رفت که افرادش بلندتر بودند. وقتی آن‌ها قایق را برداشتند دستش اصلاً به قایق نمی‌رسید و در نتیجه، تمام اضطرابش درباره‌ی قد و گذشته‌اش مانند خوره به جان‌ش افتاد. گفت: «کم‌کم باورم شد که به اون‌جا تعلق ندارم. من از نظر ژنتیکی پایین‌تر بودم. مثل این بود که ابرنیروهایی داشتم و دیگه اون‌ها رو از دست داده بودم. توی موقعیت ذهنی‌ای بودم که تا اون موقع تجربه‌ش نکرده بودم و هیچ نقشه‌ی راهی هم نداشتم.»

به حالی که او در آن زمان داشت فکر کنید. این مرد طی چند هفته اول بی‌یودی/اس عملکردی عالی داشت. بدون هیچ امکاناتی به

این جا رسیده بود و ورزش کار فوق العاده‌ای بود. تا آن موقع تجربه‌های زیادی را به دست آورده بود که می‌توانست به آن‌ها تکیه کند. ذهن چغری داشت؛ اما چون بنیانش ترک برداشته بود، وقتی در واقعیت با سختی روبه‌رو شد کنترل ذهنیتش را از دست داد و بردهٔ عدم اعتماد به نفس خود شد.

دوشنبه شب، دابز به خاطر درد پایش به درمانگاه مراجعه کرد. مطمئن بود که پایش شکسته است؛ اما وقتی چکمه‌هایش را درآورد، برخلاف تصورش، تورم یا کبودی سیاهی در پاهایش نبود. پاهایش کاملاً سالم بودند. این را می‌دانم؛ چون من هم در درمانگاه کنارش نشسته بودم. چهرهٔ خیره و مبهوتش را دیدم و فهمیدم که تقدیرش نزدیک است. این نگاهی است که وقتی مردی تسلیم می‌شود در چهره‌اش می‌آید. من هم وقتی از تیم چتربازان انصراف دادم همین نگاه را داشتم. چیزی که همیشه من و شاوَن دابز را به هم پیوند می‌دهد این واقعیت است من قبل از او می‌دانستم انصراف خواهد داد.

دکترها برای او موثرین تجویز کردند و او را به شکنجه‌گاهش بازفرستادند. به یاد دارم که به شاوَن که چکمه‌هایش را می‌پوشید نگاه می‌کردم و فکر می‌کردم سرانجام در چه نقطه‌ای شکست را خواهد پذیرفت.

در آن لحظه بود که گوریل پشت‌نقره‌ای با وانتش سر رسید و فریاد زد: «این سردترین شبیه که توی زندگی‌تون تجربه می‌کنین.» وقتی من و افرادم زیر قایق بودیم و به سمت اسکلهٔ فولادی معروف می‌رفتیم پشت‌سرم را نگاه کردم و شاوَن را پشت وانتِ گرم گوریل پشت‌نقره‌ای دیدم. او تسلیم شده بود. چند دقیقه بعد هم سه بار زنگ را به صدا درآورد و کلاهش را از سرش انداخت.

البته در دفاع از دابز باید بگویم که آن هفته جهنمی کابوس بی سابقه‌ای بود. تمام روز و تمام شب باران می‌بارید، که به این معنی بود که هرگز خشک یا گرم نمی‌شدید. علاوه‌براین، شخصی در فرماندهی به این ایده‌عالی رسیده بود که شرکت‌کنندگان کلاس نباید پادشاهانه غذا و آب بخورند. درعوض، تقریباً در تمام وعده‌ها به ما غذای آماده‌ارتش می‌دادند. فکر می‌کردند که به این شکل حتی ما را بیش‌تر آزمایش می‌کنند و وضعیت بیش‌تر به میدان‌های جنگ واقعی شبیه می‌شود. این هم به این معنا بود که مطلقاً هیچ دلخوشی‌ای هم وجود نداشت. همچنین بدون وفور کالری، انرژی لازم برای تحمل درد و خستگی وجود نداشت، چه برسد به گرم شدن.

بله، شرایط بدی بود؛ اما من عاشقش بودم. من از زیبایی بی‌رحمانه تماشای روح یک مرد که تخریب می‌شد اما دوباره برمی‌خاست تا بر تمام موانع راهش غلبه کند نیرو می‌گرفتم. با سومین حضورم دریافت‌ه بودم که بدن انسان چقدر تحمل دارد. می‌دانستم خودم چقدر تحمل دارم و از این دانش نیرو می‌گرفتم. درعین حال، در پاهایم احساس خوبی نداشتم و زانویم از همان روز اول ناله می‌کرد. آن موقع، درد به حدی بود که قادر بودم حداقل تا چند روز دیگر تحملش کنم؛ اما فکر جراحی نیز به‌طور جدی مرا آزار می‌داد و تلاش می‌کردم آن‌را از ذهنم بیرون کنم. ذهنم در جای تاریکی بود که در آن فقط من بودم و دردها و رنج‌هایم. روی هم کلاسی‌ها یا مربیانم تمرکز نکردم. مثل غارنشینی تنها شده بودم. حاضر بودم بمیرم ولی برنامه را به پایان برسانم.

تنها نبودم. اواخر شب چهارشنبه، با ۳۶ ساعت فاصله تا تمام شدن هفته جهنمی، فاجعه به سراغ کلاس ۲۳۵ آمد. برای حرکتی به نام

کرم صدپا در استخر بودیم که در آن همگی به پشت شنا می کردیم و اعضای هر گروه به طور زنجیره ای پاهای شان را دور شکم نفر بعدی قفل کرده بودند. باید برای شنا کردن دست های مان را هماهنگ حرکت می دادیم. در استخر جمع شده بودیم. تنها ۲۶ نفر باقی مانده بودیم و یکی از افراد «جان اسکاپ»^{۱۰۹} نام داشت. آقای اسکاپ فردی با ۱۸۵ سانتی متر قد و ۱۰۲ کیلوگرم وزن بود؛ اما از همان روز اول مریض بود و در تمام هفته مدام به درمانگاه رفت و آمد داشت. در حالی که ۲۵ نفر از ما در عرشه با خراشیدگی و تورم و خونریزی خبردار ایستاده بودیم او روی پله های کنار استخر نشسته بود و از سرما می لرزید. به نظر می رسید که به شدت سردش باشد؛ اما باز هم امواج گرما از پوستش ساطع می شد. بدنش مثل رادیاتور داغ بود. می توانستم از سه متر دورتر این را حس کنم.

من در اولین هفته جهنمی سینه پهلوی کرده بودم و می دانستم او چه حسی دارد. شش هایش با مایع پر شده بودند. نمی توانست آنها را تخلیه کند و نفس بکشد و این مشکلش را حادتر می کرد. وقتی سینه پهلوی کنترل نشود ممکن است به ورم ریوی بینجامد و مرگ بار شود و او اکنون در میانه این راه بود.

هنگام شنای کرم صدپا پاهایش شل شد و مانند عروسکی که با سرب پر شده باشد به ته استخر رفت. دو مربی به دنبال او پریدند و هرج و مرجی به وجود آمد. به ما دستور داده شد که از آب بیرون برویم و در کنار نرده ها، پشت به استخر به صف شویم؛ در حالی که پزشکان مشغول احیای آقای اسکاپ بودند. همه چیز را می شنیدیم و می دانستیم که او شانس زیادی ندارد. بعد از پنج دقیقه هنوز نفس نمی کشید و به ما دستور دادند به اتاق رختکن برویم. آقای اسکاپ به بیمارستان منتقل شد و به ما گفته شد که دوباره به

کلاس بی‌یودی/اس برگردیم. ما هنوز نمی‌دانستیم، اما هفتهٔ جهنمی تمام شده بود. چند دقیقه بعد، گوریل پشت‌نقره‌ای سررسید و خبر را به ما رساند. گفت: «آقای اسکاپ فوت کرد.» او نگاهی به افراد حاضر در اتاق انداخت. سخنانش برای مردانی که یک‌پس از هفته بدون خواب و آسایش، در مرز فروپاشی بودند مانند مستی محکم بود. گوریل پشت‌نقره‌ای اما کاملاً خون‌سرد بود: «این دنیاییه که توش زندگی می‌کنین. اولین و آخرین کسی نیست که توی حرفهٔ شما می‌میره.» به هم‌اتاقی آقای اسکاپ نگاه کرد و گفت: «آقای مور، هیچ‌کدوم از وسایلیش رو نندزد.» سپس طوری از اتاق بیرون رفت که گویی یک روز بدِ عادی را پشت‌سر گذاشته است.

احساسی بین اندوه و تهوع و آسودگی داشتم. خیلی از مرگ آقای اسکاپ ناراحت بودم؛ اما همهٔ ما از این که از هفتهٔ جهنمی جان سالم به در برده بودیم خوشحال بودیم. به‌علاوه نحوه‌ای که گوریل پشت‌نقره‌ای خبر را اعلام کرده بود کاملاً کوتاه و بی‌حاشیه بود و به یاد دارم که با خود می‌گفتم اگر همهٔ افراد یگان ویژه این‌گونه باشند، قطعاً این محیط محیط محبوب من خواهد بود. اصلاً طرف‌دار احساسات مبهم نیستم.

ببینید، اکثر افراد غیرنظامی نمی‌دانند که ما برای انجام کاری که برای آن آموزش دیده‌ایم به مقداری سنگ‌دلی احتیاج داریم. برای زندگی در این دنیای بی‌رحم باید حقایق تلخ را بپذیرید. نمی‌گویم این خوب است و لزوماً به آن افتخار نمی‌کنم؛ اما عملیات ویژه دنیای بی‌عاطفه‌ای است و به ذهنی بی‌عاطفه نیاز دارد.

هفتهٔ جهنمی ۳۶ ساعت زودتر تمام شده بود. هیچ پیتزا یا مراسم تی شرت قهوه‌رنگی در گریندر وجود نداشت؛ اما ۲۵ نفر از ۱۵۶ نفر موفق شده بودند. یک بار دیگر، من یکی از آن‌ها بودم و یک بار دیگر مثل پسر خمیری پللیزبری ورم داشتم و با چوب زیر بغل راه می‌رفتم؛ درحالی‌که ۲۱ هفته تمرینات هنوز در انتظارم بود. استخوان کشکک زانویم سالم بود؛ اما هردو ساق پایم شکستگی‌های ریزی داشتند.

قضیه به همین جا ختم نمی‌شد. مریبان ناراحت بودند؛ چراکه مجبور شده بودند هفتهٔ جهنمی را زودتر از موعد تمام کنند. پس هفتهٔ پیاده‌روی را نیز پس از فقط ۴۸ ساعت به پایان رساندند. من از هر نظر نابود بودم. وقتی مچ پایم را تکان می‌دادم و ساق‌هایم فعال می‌شدند احساس درد شدیدی می‌کردم، که مشکل بسیار بزرگی بود؛ چراکه یک هفتهٔ معمولی در بی‌یودی/اس شامل دویدن تا صد کیلومتر است. تصور کنید با دو ساق شکسته چگونه می‌توان چنین کاری کرد!

اکثر بچه‌های کلاس ۲۳۵ در مقر فرماندهی ویژه نیروی دریایی در کورونادو زندگی می‌کردند. من ۳۲ کیلومتر دورتر در خانه نمرده‌ای با هفتصد دلار اجازه ماهیانه در چولاویستا^{۱۱} با همسرِ باردارم و دخترخوانده‌ام زندگی می‌کردم. بعداز حاملگیِ پم، ما دوباره باهم ازدواج کردیم. به‌صورت قسطی یک هوندای جدید خریده بودم، که مبلغی حدود شصت‌هزار دلار مقروض می‌کرد. ما سه نفر از ایندیانا به سن‌دیگو آمده بودیم تا مجدداً زندگی مشترک را آغاز کنیم. هفته جهنمی را برای دومین بار در سال پشت‌سر گذاشته بودم و قرار بود فرزندمان تقریباً هم‌زمان با پایان دوره من متولد شود؛ ولی من در روح و ذهنم احساس شادی نداشتم. چطور می‌توانستم شاد باشم؟ در خانه بسیار بدی زندگی می‌کردیم که نهایت توان مالی‌مان بود و بدنم نیز بار دیگر آسیب دیده بود. اگر موفق نمی‌شدم، حتی توانایی پرداخت اجازه را هم نداشتم! باید از صفر شروع می‌کردم و مسیر کاری جدیدی پیدا می‌کردم. نمی‌توانستم و اجازه هم نمی‌دادم این اتفاق بیفتد.

شب قبل از شدت گرفتن فاز اول، سرم را اصلاح کردم و به خودم خیره شدم. تقریباً دو سال بود که نهایت درد را تحمل می‌کردم و بازهم به‌سراغ درد بیش‌تر می‌رفتم. به موفقیت‌هایی مقطعی رسیده بودم؛ اما درنهایت ناکامی مرا زنده‌زنده دفن کرده بود. در آن شب، تنها چیزی که باعث می‌شد ادامه دهم دانستن این بود که هرچیزی که بر من گذشته بود ذهن مرا چغرت‌ر کرده بود. سؤال این بود: چقدر ذهنم قوی شده بود؟ یک مرد چقدر می‌تواند درد را تحمل کند؟ آیا من می‌توانستم با پاهای شکسته‌ام بدم؟

صبح روز بعد، ساعت ۳:۳۰ بیدار شدم و به‌سوی قرارگاه رفتم. لنگ‌لنگان به قفسه بی‌یودی/اس رفتم. در آن جا که وسایل‌مان را

گذاشته بودیم روی کانپه نشستیم و کوله‌پشتی‌ام را جلوی پایم انداختم. همه‌جا تاریک بود و تنها بودم. همان‌طور که در ساک غواصی‌ام جست‌وجو می‌کردم صدای امواج را از دور می‌شنیدم. زیر لوازم غواصی‌ام دو حلقه نوارچسب پنهان کرده بودم. وقتی آن‌ها را در دستم گرفتم فقط توانستم سرم را تکان دهم و با ناباوری لب‌خند بزنم. می‌دانستم که نقشه‌ام چقدر دیوانه‌وار بود.

با دقت جوراب ساق‌دار سیاه ضخیمی را روی پای راستم کشیدم. ساق پایم بسیار حساس شده بود. در حدی که کوچک‌ترین تکانی در مچ پایم باعث درد شدیدی می‌شد. نوار را کمی دور پاشنه‌ام پیچیدم و بعد به‌سراغ مچ پایم رفتم و سپس مجدداً دور پاشنه‌ام پیچیدم و درنهایت، نوارها را از پایین تا پیش پایم و از بالا تا ساق پایم امتداد دادم تا کل نیمه پایین پا و پیش پایم سفت شود. این فقط لایه اول بود. سپس یک جوراب ضخیم سیاه دیگر پوشیدم و به همان ترتیب پا و مچم را نوارپیچ کردم. وقتی کارم تمام شد دولایه جوراب و دولایه نوار روی پایم داشتم و وقتی چکمه می‌پوشیدم ساق و مچ پایم محافظت‌شده و ثابت می‌ماندند. راضی بودم. به‌سراغ پای چپم رفتم. یک ساعت بعد، گویی هر دو پایم در قالب‌های نرمی فرو رفته بودند. راه‌رفتن هنوز دردآور بود؛ اما دردهایی که با چرخیدن مچ پایم احساس می‌کردم قابل‌تحمل‌تر شده بود یا حداقل این‌طور فکر می‌کردم. زمانی از نتیجه مطمئن می‌شدم که دویدن را آغاز می‌کردیم.

اولین تمرین آن روز برای من آزمون گذر از آتش بود و من سعی کردم تا حد امکان با عضلات خم‌کننده لگنم بدوم. معمولاً با پاها و ساق‌های من ریتم را حفظ می‌کردیم؛ اما من مجبور بودم برعکس آن‌را انجام دهم. تفکیک هر حرکت و ایجاد تحرک و نیرو در

پاهایم از لگن به پایین به تمرکز بسیار زیادی نیاز داشت و درد سی دقیقه اول شدیدترین دردی بود که در عمرم تجربه کرده بودم. نوارها پوستم را بریدند. با هر قدم درد و عذاب زیادی از ساق‌هایم بیرون می‌زد.

این فقط اولین نوبت از پنج ماه دردی بود که قرار بود تحمل کنم. آیا می‌توانستم هر روز این درد را تحمل کنم؟ به انصراف فکر می‌کردم. اگر تقدیرم این بود که شکست بخورم و زندگی‌ام را از نو بسازم، چرا باید این تمرینات را تحمل می‌کردم؟ چرا باید اجتناب‌ناپذیری را به تعویق می‌انداختم؟ آیا ذهنم نابود شده بود؟ تمام این فکرها و سؤالات به این پرسش قدیمی و ساده منتهی می‌شدند: «چرا؟»

به خود می‌گفتم: «همین الان انصراف بده، اون وقت ببین چطور تموم عمرت شکست خورده می‌مونی، لعنتی!» بی‌صدا برای طنین عذایی که ذهن و روحم را خرد می‌کرد فریاد می‌زدم: «درد رو تحمل کن، وگرنه فقط خودت نیستی که شکست خورده می‌شی؛ کل خونواده‌ت هم شکست خورده می‌شن.»

تصور کردم که اگر واقعاً موفق شوم چه احساسی خواهم داشت یا اگر می‌توانستم درد انجام این مأموریت تحمل کنم. این باعث شد هشتصد متر دیگر بدوم تا این‌که درد بیش‌تری مثل رگبار و طوفان به سراغم آمد. پرسیدم: «آدمای سالم هم واسه گذروندن بی‌بودی/اس کلی به تقلا می‌افتن. اون وقت تو داری با پای شکسته می‌دویی! کی حتی به این کار فکر می‌کنه؟ کی می‌تونه حتی یه دقیقه با یه پای شکسته بدوئه؟ چه برسه به دو تا پای شکسته! فقط گاگینز! بیست دقیقه‌ست داری این کار رو انجام می‌دی گاگینز!

تویه ماشینی لعنتی! هر قدمی که از الان تا آخر برمی داری تو رو قوی تر می کنه.»

آخرین پیام مثل رمز عبور بود. ذهن چغرم بلیت پیشرفتم بود. در دقیقهٔ چهل اتفاق حیرت‌انگیزی افتاد. درد کم شد. نوار نرم شده بود و دیگر پوستم را نمی‌برید. عضلات و استخوان‌هایم به اندازه‌ای گرم شده بودند که کمی ضربه را تحمل کنند. درد در تمام روز کم و زیاد می‌شد؛ اما بسیار قابل کنترل‌تر شده بود و وقتی درد زیاد می‌شد به خودم می‌گفتم که این ثابت می‌کند که چقدر قوی بودم و چقدر قوی‌تر می‌شوم.

روز بعد هم همان مراسم را اجرا کردم. زود از خواب بلند شدم، پاهایم را نواریچی کردم، سی دقیقه درد شدید را تحمل کردم، با خودم حرف زدم، و جان سالم به در بردم. تظاهرکردنی در کار نبود. برای من، این که هر روز حاضر می‌شدم و مایل بودم چنین چیزی را تحمل کنم شگفت‌انگیز بود. مربیان نیز به نوبهٔ خود به این کار من پاداش دادند. پیشنهاد دادند که دست‌وپاهایم را به هم ببندند و مرا به استخر پرتاب کنند تا ببینند می‌توانم چهار دور شنا کنم یا نه. درواقع، پیشنهاد نمی‌کردند، اصرار می‌کردند. این بخشی از حرکاتی بود که ترجیح می‌دادند «غرق‌ناپذیری» بنامند. من ترجیح می‌دادم که آن‌را «غرق‌شدنِ کنترل‌شده» بنامم!

با دست‌وپاهایی که به پشت بسته شده بودند، تنها کاری که می‌توانستیم انجام دهیم پازدن دلفینی بود و، برخلاف بعضی شناگران باتجربه در کلاس‌مان که به نظر می‌آمد ژنتیک مایکل فلپس^{۱۱۱} را به ارث برده‌اند، پازدن دلفینی من مثل یک اسب چوبی ثابت بود و به همان میزان نیز مرا به جلو می‌راند. به‌طور پیوسته نفس نفس می‌زدم و برای نزدیک‌ماندن به سطح، تقلا می‌کردم. مثل مرغ سرم

را بالا نگه می‌داشتم تا بتوانم نفس بکشم؛ اما به پایین می‌رفتم و محکم‌تر پا می‌زدم و بیهوده برای شتاب گرفتن تلاش می‌کردم. برای این کار تمرین کرده بودم. هفته‌ها به استخر رفته و حتی با شرت‌های غواصی هم امتحان کرده بودم تا ببینم آیا می‌توانم آن‌ها را زیر لباسم پنهان کنم تا مقداری شناور شوم یا خیر. فقط باعث شده بودند طوری به‌نظر برسم که انگار زیر شرت‌های تنگ یودی‌تی پوشک پوشیده‌ام! کمکی نمی‌کردند. آن تمرینات باعث شدند حس غرق شدن را راحت‌تر تحمل کنم و آزمون را پشت سر بگذارم.

در فاز دوم یا همان فاز شیرجه، آزمون بی‌رحمانه دیگری در زیر آب داشتیم که دوباره شامل حرکت در آب بود. هر وقت درباره‌اش می‌نویسم بسیار ابتدایی به‌نظر می‌رسد؛ اما برای این تمرین دو مخزن هشتادلیتری و یک کمر بند هفت کیلویی به ما بسته شده بود. فین غواصی داشتیم؛ اما لگدزدن با فین میزان درد و فشار وارد بر مچ پا و ساق پاهایم را بیش‌تر می‌کرد. نمی‌توانستم برای آب نوار ببندم. باید درد را تحمل می‌کردم.

بعد از آن، باید پنجاه متر به پشت بدون پایین رفتن شنا می‌کردیم. سپس برمی‌گشتیم و پنجاه متر را نیز بازهم بدون پایین رفتن روی شکم شنا می‌کردیم، در حالی که بار زیادی هم حمل می‌کردیم. اصلاً اجازه نداشتیم از وسایل شناوری استفاده کنیم و بالانگه داشتن سرمان درد زیادی در گردن، شانه‌ها، مفاصل کمر، و باسن مان ایجاد کرده بود.

صداهایی که آن روز از استخر بیرون می‌آمد چیزی است که هیچ‌گاه فراموش نخواهم کرد. تلاش ناامیدانه ما برای ماندن روی سطح آب ترکیبی قابل شنیدن از وحشت و درماندگی و فشار به وجود آورده بود. ما در حال نفس نفس زدن، خرخر کردن، و نالیدن بودیم.

من صداهایی از اعماق حلق و جیغ‌های تیز می‌شنیدم. چند نفر به داخل آب فرو رفتند، کمربندهای‌شان را باز کردند، مخازن‌شان را آزاد کردند و به کف استخر انداختند، و خودشان به سطح برگشتند. فقط یک نفر توانست در همان بار اول آزمون را با موفقیت به‌پایان برساند. برای عبور از هر آزمون فقط سه فرصت داشتیم و من برای این آزمون از هر سه فرصت استفاده کردم. در آخرین تلاشم روی پازدن به‌صورت قیچی، مجدداً با استفاده از عضلات خم‌کننده خسته لگنم تمرکز کردم. به‌سختی موفق شدم.

وقتی به فاز سوم یعنی بخش آموزش جنگ زمینی جزیره سان کلمنته^{۱۱۲} رسیدیم پاهایم خوب شده بودند و می‌دانستم که به فارغ‌التحصیلی خواهم رسید؛ اما آخرین مرحله لزوماً آسان نبود. در محوطه اصلی بی‌یودی/اس در استرند^{۱۱۳}، افراد زیادی را می‌بینید که فقط برای کنجاوی آمده‌اند. افسرانی با انواع درجات می‌آیند تا تمرینات را تماشا کنند، که یعنی افراد زیادی از پشت‌سر مربیان در حال تماشای شما هستند. در جزیره، فقط شما و آن‌ها هستید. آن‌ها آزادند که تند و زننده با شما رفتار کنند و هیچ بخششی ندارند و من دقیقاً به همین دلیل عاشق آن جزیره بودم!

در یک بعدازظهر به تیم‌های دو و سه‌نفره تقسیم شدیم تا مخفیگاه‌هایی بسازیم که با پوشش گیاهی یک‌نواخت باشد. به پایان نزدیک می‌شدیم و همه آمادگی جسمی بالایی داشتیم و از چیزی نمی‌ترسیدیم. افراد به جزئیات بی‌توجه می‌شدند، که این مربیان را عصبانی کرد؛ بنابراین همه ما را به پایین دره‌ای بردند و تنبیه کردند.

قرار بود شنا، درازنشست، پازدن شلاقی، و حرکت هشت‌گانه زیادی انجام دهیم؛ اما اول به ما گفتند که زانو بزنیم و با دست‌های مان

حفره‌ای بکنیم، آن قدر بزرگ که بتوانیم تا مدت نامعینی تا گردن خود را در آن دفن کنیم. داشتم لبخند می‌زدم و عمیق می‌کندم که یکی از مربیان^۱ روش جدیدی برای شکنجه کردن من پیدا کرد: «گاگینز، بلند شو. زیادی داره بهت خوش می‌گذره.» خندیدم و به حفر کردن ادامه دادم؛ اما او جدی بود: «گفتم بلند شو گاگینز! خیلی داری لذت می‌بری.»

بلند شدم و کنار رفتم و سی دقیقه به هم کلاسی‌هایم نگاه کردم که بدون من عذاب کشیدند. از آن زمان مرا مشمول تنبیه‌ها نمی‌کردند. وقتی به کلاس دستور می‌دادند که شنا بروند یا درازنشست انجام بدهند یا خیس و ماسه‌ای شوند مرا کنار می‌گذاشتند. افتخار می‌کردم که بالاخره اراده^۲ کارکنان بی‌یودی/اس را شکسته بودم؛ اما دلم برای تنبیه‌ها هم تنگ می‌شد، زیرا آن‌ها را فرصتی برای قوی‌تر کردن ذهنم می‌دیدم. حالا دیگر آن‌ها برای من تمام شده بودند.

از آن جاکه گریندر مرکز بسیاری از تمرینات اعضای یگان ویژه^۳ نیروی دریایی بود، منطقی بود که فارغ‌التحصیلی بی‌یودی/اس در آن جا برگزار می‌شد. خانواده‌ها می‌آمدند. پدران و برادران با غرور سینه‌شان را جلو می‌دادند. مادران و همسران، خوشحال و بسیار محترم بودند. درحالی که همه^۴ ما فارغ‌التحصیلان کلاس ۲۳۵ با یونیفرم‌های سفیدمان زیر یک پرچم بزرگ امریکا ایستاده بودیم که در نسیم دریا موج می‌خورد، آن مسیر آسفالت‌شده این بار به جای درد و عذاب پراز لبخند بود. در سمت راست مان ناقوس معروفی بود که ۱۳۰ نفر از هم کلاسی‌هایمان برای خروج از چیزی آن‌را به صدا درآورده بودند که می‌توان آن‌را چالش برانگیزترین آموزش ارتش دانست. هریک از ما به صورت جداگانه معرفی و تقدیر شدیم. وقتی اسم مرا صدا زدند مادرم اشک شادی می‌ریخت؛ اما من

به طرز عجیبی فقط احساس اندوه داشتم.



من و مادرم در فارغ التحصیلی بی یودی/اس

در گریندر و بعدازآن در ام‌سی‌پی، هم‌تیمی‌هایم با غرور ایستاده بودند و با خانواده‌های‌شان عکس می‌گرفتند. صدای موسیقی با صدای بلندپخش می‌شد و طوری شادی می‌کردند که گویی چیزی برده‌اند. صادقانه بگویم، این مرا آزار می‌داد؛ چراکه از پایان بی‌یودی/اس متأسف بودم.

وقتی برای اولین بار به یگان ویژه فکر می‌کردم دنبال عرصه‌ای بودم که یا من را کاملاً نابود یا کاملاً شکست‌ناپذیر کند. بی‌یودی/اس این‌را ممکن کرد. به من نشان داد که ذهن انسان قادر به انجام چه چیزهایی است و چگونه از آن برای تحمل دردی

استفاده کنم که تا به حال تجربه نکرده بودم تا یاد بگیرم که به چیزهایی دست پیدا کنم که هرگز تصورش را هم نمی کردم، کارهایی مثل دویدن با پاهای شکسته. بعد از فارغ التحصیلی، ادامه دادن به انجام کارهای غیرممکن به من بستگی داشت؛ زیرا با این که تبدیل شدن به سی و ششمین فارغ التحصیل افریقایی آمریکایی بی یودی/اس در تاریخ نیروی یگان ویژه موفقیت بزرگی محسوب می شد، مأموریت من برای ممکن کردن ناممکن ها تازه آغاز شده بود.

چالش شماره پنج

وقت تجسم کردن است! دوباره تکرار می‌کنم، افراد عادی در هر ساعت دو تا سه هزار فکر پردازش می‌کنند. به جای تمرکز روی مسائل بیهوده‌ای که نمی‌توانید تغییرشان دهید چیزهایی را تصور کنید که می‌توانید انجام دهید. مانعی را در راه خود برگزینید یا هدف جدیدی را تعیین کنید و غلبه بر آن یا دستیابی به آن را تجسم کنید. من قبل از این که در فعالیت چالش برانگیزی شرکت کنم، ابتدا تصویری از موفقیت می‌کشم. هر روز به آن فکر می‌کنم و وقتی در حال تمرین یا رقابت یا انجام کاری هستم که خود انتخاب کرده‌ام این احساس من را به جلو می‌راند.

اما تجسم صرفاً خیال‌پردازی در مورد یک مراسم اهدای جوایز نیست، چه واقعی و چه استعاری. شما همچنین باید چالش‌هایی را تجسم کنید که احتمالاً به وجود می‌آیند و تعیین کنید که چگونه می‌خواهید بر این مشکلات غلبه کنید. به این ترتیب می‌توانید تا حد امکان برای مسیر خود آماده شوید. اکنون زمانی که در یک مسابقه دو حاضر می‌شوم ابتدا در مسیر رانندگی می‌کنم و موفقیت و چالش‌های بالقوه را تجسم می‌کنم. این کمک می‌کند تا فرایند ذهنی‌ام را کنترل کنم. نمی‌توانید برای همه چیز آماده باشید؛ اما اگر از قبل تجسم راهبردی داشته باشید، تا حد امکان آماده خواهید بود.

همچنین این کار به این معناست که آمادگی پاسخ‌گویی به سؤالات ساده را دارید. چرا این کار را انجام می‌دهید؟ چه چیزی شما را به سوی این موفقیت می‌راند؟ آن تاریکی‌ای که از آن به عنوان سوخت استفاده می‌کنید از کجا می‌آید؟ چه چیزی باعث چغرف شدن

ذهن‌تان می‌شود؟ باید پاسخ این سؤالات را برای وقتی به بن‌بست شک و تردید می‌رسید داشته باشید. برای ادامه‌دادن باید تاریکی خود را هدایت کنید و بر ذهن قوی خود تکیه کنید.

به یاد داشته باشید تجسم هرگز جایگزینی برای کار نکرده نیست. نمی‌توانید دروغ را تصور کنید. تمام این راهبردها، که برای پاسخ به سؤالات ساده ذهن و برنده‌شدن در بازی ذهن به کار می‌گیرم، تنها به این دلیل مؤثرند که تلاش هم می‌کنم. مسئله فقط پیروزی ذهن بر بدن نیست. وارد کردن رنج در برنامه هر روزتان به اراده خستگی‌ناپذیری نیاز دارد؛ اما اگر موفق شوید، درمی‌یابید که پس از پایان رنج، زندگی دیگری منتظر شماست.

این چالش نباید لزوماً فیزیکی باشد. پیروزی لزوماً همیشه به معنای اول شدن نیست. پیروزی ممکن است به معنای غلبه کردن بر ترس‌های زندگی و موانعی باشد که در گذشته، شما را تسلیم کرده‌اند. هرچه هست، داستان خود درمورد ساختن ذهن زره‌پوش و موفقیت‌های‌تان را با هشتگ‌های مرتبط^{۱۱۴} به دنیا بگویید.

فصل ششم: مسئله جایزه نیست

مسابقه از همه جهات از چیزی که انتظار داشتم بهتر پیش می‌رفت. در آسمان ابر کافی برای کاستن از گرمای خورشید وجود داشت. ریتم دویدن من مانند امواج ملایمی که به بدنه قایق‌های بادی لنگر انداخته در بندر سن دیگو برخورد می‌کردند پیوسته بود و بالین که در ران‌هایم کمی احساس سنگینی می‌کردم، این همان چیزی بود که باتوجه به برنامه «استراحت» شب گذشته انتظارش را داشتم. به علاوه، هنگامی که پیچ آخر برای پایان دور نهم را رد می‌کردم به نظر می‌رسید ران‌هایم در حال باز شدن باشند. فقط یک ساعت و خرده‌ای از این مسابقه ۲۴ ساعته گذشته بود.

آن جا بود که جان متر^{۱۱۵}، مدیر مسابقه یک‌روزه سن دیگو را دیدم که در خط پایان و شروع مرا برانداز می‌کرد. او تخته سفید خود را بالا گرفته بود تا زمان و موقعیت هر دوندۀ در مسیر کلی را به او نشان بدهد. من پنجم بودم، که به وضوح او را غافل گیر کرده بود. با حالتی پر شور با سر به وی اشاره کردم تا به او اطمینان دهم که می‌دانم چه می‌کنم، که دقیقاً همان جایی هستم که می‌خواهم. فهمید که مزخرف می‌گویم.

متر سرباز بازنشسته بود. او همیشه مؤدب و ملایم بود. به نظر نمی‌رسید که چیزی بتواند او را به هم بریزد؛ اما او همچنین یک دوندۀ کارکشته فوق‌ماراتن بود که سه مسابقه هشتاد کیلومتری را در کارنامه خود داشت. او هفت بار به ۱۶۰ کیلومتر رسیده یا از آن فراتر رفته بود و رکورد شخصی‌اش ۲۳۲ کیلومتر در ۲۴ ساعت در پنجاه سالگی بود! به همین دلیل بود که نگران شدن او برایم اهمیت

داشت.

ساعتم را نگاه کردم، که به ضربان سنجی متصل بود که به دور سینه‌ام بسته شده بود. ضربان قلبم حول و حوش عدد جادویی ۱۴۵ نوسان می‌کرد. چند روز قبل به‌طور اتفاقی در ستاد فرماندهی جنگاوری ویژه نیروی دریایی به مربی بی‌یودی/اس قدیمی‌ام، گوریل پشت‌نقره‌ای برخورددم. بیش‌تر اعضای یگان ویژه در فواصل بین اعزام‌ها به‌صورت گردشی به‌عنوان مربی کار می‌کنند و من و گوریل پشت‌نقره‌ای هم قبلاً کنار یکدیگر کار کرده بودیم. زمانی که درمورد مسابقه یک‌روزه سن‌دیگو به او گفتم اصرار کرد که حتماً از یک ضربان‌سنج استفاده کنم تا بیش‌ازحد به خودم فشار نیاورم. گوریل پشت‌نقره‌ای درمورد عملکرد و استراحت اطلاعات زیادی داشت. درحالی که تماشایش می‌کردم روی کاغذ فرمول‌هایی نوشت، سپس رو به من کرد و گفت: «اگه ضربان قلبت رو بین ۱۴۰ و ۱۴۵ نگه داری، هیچ مشکلی پیدا نمی‌کنی.» روز بعد او به‌عنوان هدیه روز مسابقه یک ضربان‌سنج به من هدیه داد.

اگر به‌دنبال مسیری می‌گردید که یک عضو یگان ویژه نیروی دریایی را مثل یک گردو بشکنند، باید به‌سراغ جایی به‌جز هاسپیتلیتی‌پوینت^{۱۱۶} سن‌دیگو بروید. این مسیر آن‌قدر هموار است که می‌توان گفت آرامش‌بخش است. در تمام سال، گردشگران برای دیدن تفرجگاه ساحلی زیبای سن‌دیگو به میشن بی^{۱۱۷} می‌آیند. به‌جز یک شیب کوتاه دومتری، که زاویه‌اش به همان اندازه ورودی پارکینگ یک خانه معمول خارج‌شهری است، این جاده تقریباً به‌طور کامل از آسفالت صاف تشکیل شده و کاملاً مسطح است. چمن‌های کوتاه شده و درختان نخل و درختان سایه‌دار در این مسیر خودنمایی می‌کنند. هاسپیتلیتی‌پوینت آن‌قدر دل‌پذیر

است که همیشه معلولین و افرادی که دوران نقاهت خود را می‌گذرانند برای پیاده‌روی عصرانه خود با واکر به آن جا می‌روند؛ اما یک روز پس از این که جان متز مسیر آسان ۱۶۰۰ متری خود را با گچ علامت‌گذاری کرد این مسیر به صحنه نابودی کامل من بدل شد.

باید می‌دانستم که فروپاشی قریب‌الوقوعی در راه است. زمانی که در ساعت ده صبح ۱۲ نوامبر ۲۰۰۵ دویدن را آغاز کردم شش ماه بود که حتی یک کیلومتر هم ندویده بودم؛ اما به نظر می‌رسید که آمادگی جسمانی خوبی دارم، چرا که باشگاه‌رفتن را متوقف نکرده بودم. اوایل آن سال که در دومین اعزامم با تیم پنج یگان ویژه در عراق مستقر شده بودم، وزنه‌برداری را مجدداً به‌طور جدی شروع کرده بودم و تنها تمرین هوازی من بیست دقیقه تمرین در هفته با دستگاه پله‌نوردی بود. یعنی آمادگی قلبی و عروقی من شوخی محض بود و با وجود این فکر می‌کردم که ۱۶۰ کیلومتر دویدن در ۲۴ ساعت ایده خوبی است.

بسیار خب، چنین فکری در هر صورت مزخرف بود؛ اما از آن جاکه ۱۶۰ کیلومتر در ۲۴ ساعت به معنای فقط کمی کمتر از پانزده دقیقه به ازای هر یک و نیم کیلومتر است، تصور کردم که قابل انجام است. با خودم گفتم که در بدترین حالت می‌توانم با همان سرعت قدم بزنم؛ اما مسئله این بود که قدم نمی‌زد. زمانی که بوق آغاز مسابقه به صدا درآمد با هیجان شروع کردم و به سرعت به جلوی دسته پیوستم و این دقیقاً کاری بود که باید در صورتی انجام می‌دادم که هدفم در روز مسابقه خراب کردن بود.

علاوه بر این، قبل از مسابقه به‌طور کامل استراحت نکرده بودم. شب قبل، زمانی که از پادگان برمی‌گشتم، از کنار باشگاه تیم پنج یگان

ویژه رد شدم و مثل همیشه به داخل نیز سرکی کشیدم تا ببینم چه کسی درحال تمرین است. گوریل پشت‌نقره‌ای آن‌جا درحال گرم کردن بود و مرا صدا کرد: «گاگینز! بیا یه کم وزنه بزنیم.» خندیدم. به من نگاهی انداخت و گفت: «می‌دونی گاگینز... (کمی جلوتر آمد و ادامه داد...) وقتی وایکینگا می‌خواستن یه دهکده رو غارت کنن و توی جنگل با خیمه‌هایی از جنس پوست آهو چادر می‌زدن و دور آتیش می‌نشستن، به‌نظرت بهترین روحیه واسه سلاخی یه عده آدم رو داشتن؟»

گوریل پشت‌نقره‌ای هر موقع می‌خواست می‌توانست بامزه باشد و همچنین می‌توانست ببیند که مردد هستم و گزینه‌هایم را بررسی می‌کنم. او را همیشه مربی بی‌یودی/اس خودم می‌دیدم؛ یکی از معدود مربیانی بود که هنوز محکم بود، تلاش می‌کرد، و هر روز خوی یگان ویژه را داشت. همیشه می‌خواستم او را تحت‌تأثیر قرار دهم. وزنه‌زدن، درست در شبِ قبلِ اولین مسابقهٔ ۱۶۰ کیلومتری‌ام، قطعاً این مازوخیست را تحت‌تأثیر قرار می‌داد. به‌علاوه استدلال او هم به‌شکلی عجیب و غریب برایم منطقی به‌نظر می‌رسید. باید ذهنم را برای جنگیدن آماده می‌کردم. وزنه‌زدن برای من مانند این بود که بگویم هرچه درد و فلاکت دارید بر سرم بریزید. من آمادهٔ رفتن هستم! اما صادقانه بگویم: چه کسی قبل از ۱۶۰ کیلومتر دویدن چنین کاری می‌کند؟

سرم را با ناباوری تکان دادم، کیفم را روی زمین انداختم، و وزنه‌زدن را شروع کردم. موسیقی هوی‌متال از بلندگوها بیرون می‌زد و دو احمق می‌خواستند کنار هم خودی نشان دهند. بیش‌تر فعالیت‌مان روی ران‌ها تمرکز داشت، از جمله ست‌های طولانی اسکات و ددلیفت‌های ۱۴۳ کیلوگرم. بین آن‌ها هم پرس‌سینه‌های صد کیلویی می‌زدیم. این یک جلسهٔ سنگین وزنه‌برداری قدرتی بود که

بعدازآن روی نیمکت کنار هم نشستیم و ارتعاش ماهیچه‌های چهارسر و همسترینگ‌های مان را تماشا کردیم. واقعاً خنده‌دار بود، اما فقط مدتی کوتاه.

فوق‌ماراتن‌ها این‌روزها عمومی‌تر شده‌اند؛ اما در سال ۲۰۰۵ اکثر مسابقات فوق‌ماراتن (مخصوصاً یک‌روزه سن‌دیگو) ناشناخته و برای من جدید بودند. اکثر مردم فوق‌ماراتن‌ها را تجسم می‌کنند، به مسیرهای خاکی در میان جنگل‌های دورافتاده فکر می‌کنند، و عموماً مسابقه در مسیر بسته در نظر آن‌ها نمی‌آید؛ اما آن روز دوندۀ‌های قدرتمندی در یک‌روزه سن‌دیگو حضور داشتند.

این مسابقات قهرمانی ۲۴ ساعته ملی آمریکا بود و ورزش‌کاران از سراسر کشور به امید رسیدن به جام پیروزی، جایی روی سکوی قهرمانی، و جایزه دوهزاردلاری‌ای که کلاً به برنده می‌رسید به آن جا آمده بودند. نه، این رویدادی بزرگ‌شده نبود که مملو از اسپانسرهای مختلف باشد؛ اما محل رقابتی تیمی بین تیم ملی مسافت زیاد آمریکا و تیمی از ژاپن بود. هر طرف تیم‌هایی متشکل از چهار مرد و چهار زن داشتند که هریک ۲۴ ساعت می‌دویدند. یکی از بهترین ورزش‌کاران مستقل حاضر در میدان نیز ژاپنی بود. نام او خانم ایناگاکي^{۱۱۸} بود که در ابتدای مسابقه او و من کنار هم می‌دویدیم.



من و خانم ایناگاکي در سن ديگو ۱۰۰

صبح روز مسابقه گوریل پشت‌نقره‌ای با همسر و پسر دوساله‌اش برای تشويق من آمده بودند. آن‌ها به همراه کيت^{۱۱۹}، همسر جديدم که چند ماه قبل از آن و دو سال پس از نهايي شدن دومين طلاقم از یم با او ازدواج کرده بودم، پشت خط‌های جانيي مسیر جمع شده بودند. وقتی مرا دیدند نتوانستند جلوی خنده خود را بگیرند. نه فقط به خاطر این که گوریل پشت‌نقره‌ای هنوز خسته تمرین‌های شب قبل بود و من تلاش داشتم ۱۶۰ کیلومتر بدوم (!)، بلکه به این خاطر که با سایر شرکت‌کنندگان اصلاً هم‌خوانی نداشتم. وقتی چند وقت پیش با گوریل پشت‌نقره‌ای درمورد آن صحبت کردم یادآوری آن صحنه هنوز او را به خنده می‌انداخت.

گوریل پشت‌نقره‌ای گفت: «آره، دونده‌های فوق‌ماراتن یه کم عجیب و غریبان. اون روز صبح همه با هیکل‌های لاغر و قیافه‌های

استاددانشگاهی و غلات خور اومده بودن، و وسطشون یه گنده‌بک سیاه‌پوست شبیه بازیکنای خط دفاع تیم ریدرز^{۱۲۰} بود که با بالاتنه لخت و هیکلی، توی مسیر می‌دوید. من یاد اون آهنگ مهد کودک مون افتادم که می‌گفت: "یکی از اینا شبیه بقیه نیست". وقتی این دفاع لعنتی ان‌اف‌ال رو دیدم که داشت بین این‌همه بچه‌مثبت لاغر توی این مسیر مزخرف می‌دوید این آهنگ توی ذهنم پخش می‌شد. ولی عجب دونده‌هایی بودن ها! نه این‌که بگم اشکال داشته باشه؛ ولی همه‌شون به‌شدت مراقب تغذیه و دم‌ودستگاشون بودن. بعد تو انگار فقط کفشات رو پوشیده بودی و گفته بودی بزن بریم!

اشتباه نمی‌گفت. خیلی درمورد برنامه‌ام برای مسابقه فکر نکرده بودم. کل برنامه‌ریزی‌ام کارهایی بود که شب قبل در والمارت^{۱۲۱} کرده بودم. یک صندلی تاشو خریدم که خودم و کیت از آن در طول مسابقه استفاده کنیم و سوختی که برای امروز خریده بودم هم یک جعبه بیسکویت ریتز^{۱۲۲} و دو بسته چهارتایی مای‌اوپلکس^{۱۲۳} بودند. آب زیادی نخوردم. حتی به سطح الکترولیت یا پتاسیم بدنم فکر هم نکردم و میوه تازه هم نخوردم. وقتی گوریل پشت‌نقره‌ای رسید با خودش برایم یک بسته دونات شکلاتی هوستس^{۱۲۴} آورده بود که در عرض چند ثانیه همه را بلعیدم. واقعاً بدون برنامه آمده بودم. با این حال در کیلومتر بیست و چهارم هنوز در جایگاه پنجم بودم و هنوز در کنار خانم ایناگاکای می‌دویدم و متز عصبی و عصبی‌تر می‌شد. او به‌سویم آمد و در کنار من شروع به دویدن کرد. گفت: «دیوید، باید آروم‌تر بری. یه ذره سرعت رو کم‌تر کن.» سرم را تکان دادم: «حواسم هست.»

در آن زمان واقعاً احساس مشکل نمی‌کردم؛ اما لاف‌زدنم یک سازوکار دفاعی بود. می‌دانستم که اگر قرار بود برنامه‌ریزی برای

مسابقه را در آن لحظه شروع کنم، بزرگی قضیه خارج از درک من خواهد بود. باعث می‌شد احساس کنم که قرار است طول آسمان را بدوم. برایم غیرممکن می‌شد. در ذهن من، در آن لحظه، راهبرد و زمان حال در تضاد بودند و من باید در زمان حال می‌بودم؛ یعنی من هیچ تجربه‌ای از فوق‌ماراتن‌ها نداشتم. بسیار بی‌تجربه بودم. متز دیگر به من فشار نیاورد؛ اما مرا به دقت تحت‌نظر داشت.

کیلومتر چهارم را حدود ساعت چهارم تمام کردم و هنوز در جایگاه پنجم بودم و هنوز در کنار دوست جدید ژاپنی‌ام می‌دویدم. گوریل پشت‌نقره‌ای خیلی وقت بود رفته بود و کیت تنها عضو تیم پشتیبانی‌ام بود. هر کیلومتر او را می‌دیدم که روی آن صندلی تاشو نشسته بود و نوشیدنی‌ای همراه با لبخندی دلگرم‌کننده تعارف می‌کرد.

پیش‌از آن تنها یک بار در ماراتن دویده بودم: زمانی که به گوام اعزام شده بودم. غیررسمی بود و کنار یک عضو دیگر یگان ویژه در مسیری می‌دویدم که خودمان همان‌جا درست کرده بودیم؛ اما آن زمان وضعیت قلبی‌عروقی‌ام عالی بود، برخلاف این دفعه که برای دومین بار در عمرم به کیلومتر چهل‌ودو رسیده بودم، آن‌هم بدون هیچ تمرینی. وقتی از این عدد رد شدم متوجه شدم که وارد قلمروی ناشناخته می‌شوم. هنوز بیست ساعت دیگر و تقریباً سه ماراتن دیگر باقی مانده بود. این مقادیر برایم قابل‌درک نبودند. هیچ نقطهٔ برجستهٔ دیگری در این میان نبود که بر آن تمرکز کنم. واقعاً داشتم به‌سوی آسمان می‌دویدم. این‌جا بود که کم‌کم به این فکر افتادم که ممکن است عاقبت خوبی در انتظارم نباشد.

متز تلاش برای کمک به من را متوقف نکرد. در هر کیلومتر از مسیر کنار من می‌دوید و شرایطم را می‌پرسید و من هم طبق معمول پاسخ می‌دادم که همه چیز را تحت کنترل دارم و به همه چیز فکر کرده‌ام. البته دروغ نبود. تصور می‌کردم که جان متز می‌دانست درمورد چه صحبت می‌کند البته حس درد واقعی و واقعی‌تر می‌شد. ماهیچه‌های چهارسرم تیر می‌کشیدند، پاهایم خراشیده شده بودند و خون‌ریزی داشتند، و آن سؤال ساده هم باز در لوب پیشانی‌ام ظاهر شده بود که «چرا؟ چرا باید بدون تمرین ۱۶۰ کیلومتر دوید؟ چرا با خودم این کار را می‌کنم؟» این سؤالات منطقی بودند، مخصوصاً از این جهت که تا سه روز قبل از مسابقه اصلاً اسم مسابقه یک‌روزه سن‌دیگو به گوشم هم نخورده بود؛ اما این بار پاسخم متفاوت بود. به هاسپیتلیتی‌پوینت نیامده بودم تا با شیاطین درونم بجنگم یا چیزی را ثابت کنم. با هدفی بزرگ‌تر از دیوید گائینز آمده بودم. دلیل این نبرد هم‌زمان شهیدم در گذشته و آینده بودند و همین‌طور خانواده‌هایی که از آن‌ها باز می‌ماندند، یا حداقل این چیزی بود که در کیلومتر ۴۳ به خودم گفتم.

در ماه جون، در آخرین روز حضورم در مدرسه سقوط‌آزاد نیروی زمینی امریکا در یومای آریزونا^{۱۲۵}، خبر عملیات بال‌های سرخ^{۱۲۶} را دریافت کردم. عملیاتی محکوم به فنا در کوهستان‌های دورافتاده افغانستان. عملیات بال‌های سرخ یک مأموریت شناسایی چهارنفره با هدف جمع‌آوری اطلاعات درمورد رشد نیروهای طرف‌دار طالبان در منطقه‌ای به نام شوتلوسر بود. در صورت موفقیت، اطلاعاتی که این تیم به دست می‌آورد می‌توانست به تعریف راهبردی حمله‌ای بزرگ‌تر در هفته‌های بعد کمک کند. همه آن چهار

نفر را می‌شناختم.

دنی دیتز^{۱۲۷} در کلاس ۲۳۱ بی‌یودی/اس هم‌کلاسی من بود. او نیز مثل من زخمی شد و دوره را تکرار کرد. مایکل مورفی^{۱۲۸}، فرمانده عملیات، پیش از آن که او نیز دوره را تکرار کند، در کلاس ۲۳۵ با من بود. متیو اکسلسون^{۱۲۹} زمانی که فارغ‌التحصیل می‌شدم، در کلاس هوپای^{۱۳۰} من بود (جلوتر درمورد سنت کلاس هوپا صحبت می‌کنم)، و مارکوس لوترل^{۱۳۱} هم یکی از اولین افرادی بود که در دور اول بی‌یودی/اس ملاقات کرده بودم.

ورودی‌های هر کلاس بی‌یودی/اس، قبل از شروع آموزش‌ها میهمانی‌ای برگزار می‌کنند و همواره افراد کلاس‌های قبلی را که هنوز تحت آموزش بی‌یودی/اس قرار دارند، به آن دعوت می‌کنند. هدف این است که تا حد امکان از پیراهن قهوه‌ای‌ها اطلاعات بیرون بکشید؛ چراکه شاید چیزی بیاموزید که بتواند در شما تحولی ایجاد کند و فرق بین قبولی و شکست باشد. مارکوس ۱۸۵ سانتی‌متر قد و ۱۰۲ کیلوگرم وزن داشت و او هم مثل من درمیان جمع به چشم می‌آمد. من هم هیکل درشتی داشتم و در آن زمان وزنم به ۹۵ کیلوگرم می‌رسید. او به‌سراغ من آمد. ما به‌نوعی یک زوج عجیب بودیم. او یک دسته‌تبر سفت‌وسخت از چمنزارهای تگزاس بود و من یک مازوخیست خودساخته از مزارع ذرت ایندیانا بودم. اما او شنیده بود که من دونده خوبی هستم و دویدن ضعف اصلی او بود.

او پرسید: «گاگینز، توصیه‌ای واسه‌م داری؟ چون من اصلاً نمی‌تونم بدوم.» می‌دانستم مارکوس جان‌سخت است؛ اما فروتنی‌اش او

را واقعی می‌کرد. چند روز بعد که فارغ‌التحصیل شد ما کلاس هوپای او بودیم؛ یعنی اولین کسانی بودیم که آن‌ها اجازه فرمان دادن به‌شان را داشتند. آن‌ها نیز از آن سنت یگان ویژه تبعیت کردند و به ما فرمان دادند که خیس و ماسه‌ای شویم. این نوعی آیین پذیرش دریگان ویژه محسوب می‌شود و افتخار می‌کنم که آن لحظات را با او گذراندم. پس از آن، مدتی طولانی او را ندیدم.

زمانی که درشرف فراغت از تحصیل با کلاس ۲۳۵ بدم تصور کردم که دوباره با او برخورد کرده‌ام؛ اما او برادر دوقلوی مارکوس، مورگان لوترل^{۱۳۲} بود که به‌همراه متیو اکسلسون در کلاس هوپای من، کلاس ۲۳۷ بود. می‌توانستیم حسایی اذیت‌شان کنیم؛ اما بعد از فارغ‌التحصیلی، به‌جای این که به کلاس آن‌ها بگوییم که خیس و ماسه‌ای شوند، خودمان با یونیفرم‌های سفیدمان در خیزاب پریدیم، که البته من در آن تصمیم نقش داشتم.

در یگان ویژه نیروی دریایی، شما یا اعزام می‌شوید و مشغول عملیات هستید یا به نیروهای دیگر یگان ویژه آموزش می‌دهید یا خودتان در کلاس هستید و مهارت‌های خود را بهبود می‌دهید و مهارت‌های جدید می‌آموزید. ما بیش از دیگر سربازان به مدارس مختلف می‌رفتیم، چراکه آموزش دیده بودیم که همه آن کارها را انجام دهیم؛ اما زمانی که من بی‌یودی/اس را می‌گذراندم ما سقوط آزاد را نیاموختیم. با بند ثابت می‌پریدیم که به‌طور خودکار چترهای مان را باز می‌کرد. آن موقع باید برای شرکت در مدرسه سقوط آزاد نیروی زمینی امریکا انتخاب می‌شدید. من پس از دومین جوخه‌ام برای تیم سبز انتخاب شدم که یکی از مراحل آموزشی برای پذیرش در گروه توسعه جنگاوری ویژه نیروی دریایی^{۱۳۳}، یک واحد زنده درون یگان ویژه بود. این مستلزم آن بود که صلاحیت

سقوط آزاد را پیدا کنم و همچنین باید به رودرروترین شکل ممکن به جنگ ترسم از ارتفاع می‌رفتم.

کار را در کلاس‌های درس و تونل‌های باد فورت برگ^{۱۳۴} کارولینای شمالی شروع کردیم. آن جا جایی بود که دوباره در سال ۲۰۰۵ مورگان را دیدم. روی حجمی از هوای فشرده در یک تونل باد به ارتفاع ۴.۵ متر غوطه‌ور بودیم و موقعیت صحیح بدن، نحوه جابه‌جایی به چپ و راست، و حرکت به عقب و جلو را یاد می‌گرفتیم. برای جابه‌جاشدن کافی است کف دست خود را بسیار کم حرکت دهید و خیلی راحت ممکن است کنترل خود را از دست بدهید و دور خود بچرخید، که اصلاً خوب نیست. همه نمی‌توانند مهارت آن حرکات ظریف را کسب کنند؛ اما آن دسته از ما که موفق شدند، پس از آن یک هفته آموزش، فورت برگ را ترک کردند و به یک باند فرودگاه در میان دشت‌های کاکتوس یوما رفتند تا پرش واقعی از هواپیما را شروع کنند.

من و مورگان برای چهار هفته در گرمای ۵۳ درجه‌ای تابستان کنار هم آموزش دیدیم و باهم وقت گذرانیدیم. ده‌ها بار از جت‌های حمل‌ونقل سی ۱۳۰، از ارتفاع چهار تا شش کیلومتری پریدیم. هیچ هیجانی قابل‌مقایسه نیست با خروش آدرنالین و ترسی که همراه با شیرجه‌زدن به سمت زمین از ارتفاع بالا و با سرعت به سراغ‌تان می‌آید. هر بار که می‌پریدیم ناخودآگاه درمورد اسکات گیرن، چتر باز نجاتی که از پرش ناموفق از ارتفاع زیاد جان به در برد، فکر می‌کردم. زمانی که دانش‌آموزی دبیرستانی بودم، او را دیدم و الهام‌بخش من در این راه شد. یاد او در آن بیابان همیشه با من بود و به من هشدار می‌داد. داستان او ثابت می‌کرد که در هر پرش ممکن است مشکلی پیش بیاید.

زمانی که برای اولین بار در ارتفاع زیاد از هواپیما پریدم، تنها چیزی که حس می‌کردم ترس شدید بود و نمی‌توانستم از ارتفاع سنجم چشم بردارم. نمی‌توانستم از پرش لذت ببرم؛ چون ترس ذهنم را قفل کرده بود. تنها چیزی که می‌توانستم به آن فکر کنم این بود که آیا چترم باز می‌شود یا نه. از هیجان باورنکردنی سقوط آزاد، زیبایی کوهستان‌ها روی پس‌زمینه افق، و آسمان فراخ لذتی نمی‌بردم؛ اما پس از این که کمی به خطر عادت کردم، بیش‌تر و بیش‌تر توانستم آن ترس را تحمل کنم. ترس همیشه با من بود؛ اما به نگرانی‌اش عادت کردم. مدتی بعد می‌توانستم در طول سقوط وظایف مختلف را انجام بدهم و هم‌زمان از زیبایی منظره هم لذت ببرم. هفت سال پیش از آن، در آشپزخانه فست‌فودها و سطل زباله‌ها جانواران موذی را شکار می‌کردم؛ اما اکنون در حال پرواز بودم!

آخرین تکلیف در یوما پریدن در میانه شب با تجهیزات کامل بود. یک کوله‌پشتی ۲۳ کیلویی روی دوش ما قرار گرفته بود و یک تفنگ و یک ماسک اکسیژن برای سقوط هم به‌مان بسته شده بود. همچنین چراغ‌قوه‌های شیمیایی به‌همراه داشتیم؛ چراکه وقتی رمپ پشتی هواپیمای سی ۱۳۰ باز می‌شد همه جا تاریک تاریک بود. هیچ چیز نمی‌توانستیم ببینیم؛ اما در آسمان بی‌ماه شیرجه زدیم. هشت نفر پشت‌سرهم یکی پس از دیگری پریدیم. قرار بود شکل یک پیکان را تشکیل دهیم. درحالی که تلاش می‌کردم در این تونل باد واقعی به موقعیت خودم در این طرح مهم بروم، تنها چیزی که می‌دیدم نورهای سرگردانی بود که مثل شهاب‌هایی بر آسمان سیاه خط می‌انداختند. عینکم را مه گرفته بود و آن قدر ضربات باد شدید بود که احساس می‌کردم شکافته می‌شوم. بیش از یک دقیقه در حال سقوط بودیم و زمانی که در حدود ۱۲۰۰ متری چترهای مان را باز کردیم آن صدای گوش‌خراش طوفان‌مانند باد

ناگهان به سکوتی ترسناک تبدیل شد. آن قدر ساکت بود که می‌توانستم صدای تپش قلبم را در سینه‌ام بشنوم. مانند خلسه بود و زمانی که فرود آمدیم همه صلاحیت سقوط آزاد داشتیم! اما اصلاً خبر نداشتیم که در همان لحظه در کوه‌های افغانستان، مارکوس و تیمش برای حفظ جان‌شان در نبردی سنگین می‌جنگند؛ واقعه‌ای که به بدترین اتفاق تاریخ یگان ویژه تبدیل شد.

یکی از بزرگ‌ترین مزایای یوما این است که آنتن‌دهی بسیار بدی دارد. من آن قدرها به پیام‌دادن و با تلفن صحبت کردن علاقه‌ای ندارم و این موضوع باعث شد چهار هفته آرامش داشته باشم. زمانی که از مدرسه‌ای نظامی فارغ‌التحصیل می‌شوید آخرین وظیفه شما این است که همه‌جا را طوری تمیز کنید که گویی هیچ‌گاه آن‌جا نبوده‌اید. گروه من مسئول دست‌شویی‌ها بود، که اتفاقاً یکی از معدود مکان‌های یوما بود که آنتن‌دهی داشت. بلافاصله پس از این که وارد آن‌جا شدم تلفنم با پیام بمباران شد. پیام‌هایی درمورد سرنوشت عملیات بال‌های سرخ سرازیر شدند و هنگامی که آن‌ها را خواندم قلبم شکست. مورگان هنوز چیزی درمورد آن نشنیده بود؛ بنابراین بیرون رفتم و او را پیدا کردم و خبر را به او گفتم. باید این کار را می‌کردم. مارکوس و تیمش همگی مفقودالثر و احتمالاً کشته شده بودند. او سری تکان دارد و کمی فکر کرد و گفت: «برادرم نمرده.»

مورگان هفت دقیقه بزرگ‌تر از مارکوس بود. آن دو در کودکی از هم جدایی‌ناپذیر بودند و اولین باری که آن‌ها بیش از یک روز را دور از هم گذرانده بودند زمانی بود که مارکوس به نیروی دریایی پیوسته بود. مورگان پیش از پیوستن به ارتش، به دانشگاه رفته بود و در طول هفته جهنمی مارکوس، تلاش کرده بود به‌نشانه هم‌بستگی، تمام مدت بیدار بماند. او می‌خواست و نیاز داشت که در آن حس

شریک باشد؛ اما چیزی به نام شبیه‌ساز هفته جهنمی وجود ندارد. باید آن را تجربه کنید تا بفهمید. کسانی که آن را با موفقیت به پایان می‌رسانند برای همیشه تغییر کرده‌اند. درواقع فاصله بین زمانی که مارکوس هفته جهنمی را پشت سر گذاشته بود و زمانی که مورگان خود عضو یگان ویژه شد، تنها مدتی بود که این دو برادر از لحاظ احساسی باهم فاصله داشتند و این می‌تواند شاهی بر میزان سنگینی آن ۱۳۰ ساعت و تأثیر روحی عمیق‌شان باشد. زمانی که مورگان نیز واقعاً آن هفته را پشت سر گذاشت همه چیز به جای خود برگشت. هریک از آن دو پشت خود نیمی از یک نیزه سه شاخه را خال کوبی کرده بودند و تصویر تنها زمانی کامل می‌شد که آن‌ها کنار هم می‌ایستادند.

مورگان بلافاصله به سن دیگو رفت تا بفهمد چه اتفاقی افتاده است. او هنوز مستقیماً درمورد عملیات نشنیده بود؛ اما به محض این که به تمدن رسید و تلفنش به شبکه وصل شد، سیل پیام‌ها تلفن او را نیز پر کرد. او پدال گاز اتومبیل کرایه‌ای خود را فشار داد و با ۲۰۰ کیلومتر در ساعت مستقیم به پایگاه کورونادو رفت.

مورگان همه اعضای تیم برادرش را به خوبی می‌شناخت. اکسلسون هم کلاسی او در بی‌یودی/اس بود. با رسیدن اطلاعات بیش‌تر، برای اکثر افراد روشن بود که امکان ندارد برادر او زنده پیدا شود. من هم تصور می‌کردم که او مرده است؛ اما حتماً می‌دانید که دو قلوها چگونه هستند. زمانی که در آوریل ۲۰۱۸ مجدداً با مورگان تماس برقرار کردم به من گفت: «می‌دونستم برادرم زنده ست. همه‌ش می‌گفتم که زنده ست.»

به مورگان زنگ زده بودم تا از ایام گذشته یادی بکنم و درمورد سخت‌ترین هفته زندگی‌اش از او بپرسم. او از سن دیگو با هواپیما به مزرعه خانواده‌اش در هانتسویل تگزاس^{۱۳۵} رفته بود. آن‌ها روزی دوبار در جریان اتفاقات قرار می‌گرفتند. مورگان گفت که ده‌ها عضو یگان ویژه برای ابراز هم‌دردی به آن‌جا رفته‌اند و او و خانواده‌اش تا پنج روز با گریه به خواب می‌رفته‌اند. این که مارکوس ممکن بود در قلمروی دشمن زنده و تنها باشد مانند شکنجه بود. زمانی که مسئولین پنتاگون به سراغ‌شان آمدند مورگان به‌صراحت به آن‌ها گفت: «شاید (مارکوس) زخمی و درب‌وداغون باشه، ولی زنده‌ست. یا شما می‌رین اون‌جا پیدااش می‌کنین یا خودم می‌رم!»

عملیات بال‌های سرخ به این دلیل به‌شدت شکست خورده بود که تعداد طرف‌داران فعال طالبان در آن کوهستان بسیار بیش‌تر از آن چیزی بود که انتظار می‌رفت و زمانی که موقعیت مارکوس و تیمش پیش روستاییان لو رفته بود چهار مرد در مقابل گروهی کاملاً مسلح، سی تا دویست نفره قرار داشتند (گزارش‌های متفاوتی از تعداد نیروهای طرف‌دار طالبان در دست است). با آربی چی و مسلسل به‌سمت افراد ما شلیک شده بود؛ ولی آن‌ها سخت جنگیده بودند. چهار عضو یگان ویژه توان بسیار زیادی دارند. درحقیقت هریک از ما قدرت تخریبی معادل پنج سرباز عادی داریم. آن‌ها به‌شدت مقاومت کرده بودند.

نبرد در طول خط‌الرأسی در ارتفاع بالای ۲۷۰۰ متری رخ داده بود؛ جایی که افراد ما مشکل ارتباطی داشتند. زمانی که بالاخره موفق شدند ارتباط برقرار کنند و موقعیت را برای افسر فرمانده مرکز عملیات ویژه توضیح دهند تیم واکنش سریعی متشکل از یگان ویژه نیروی دریایی، تفنگ‌داران نیروی دریایی، و خلبانان هنگ هوایی عملیات ویژه صدوشستم تشکیل شد؛ اما این تیم به‌دلیل عدم

وجود ظرفیت حمل و نقل ساعت‌ها معطل مانده بود. یکی از ویژگی‌های تیم‌های یگان ویژه این است که ما وسیله نقلیه اختصاصی نداریم. در افغانستان، ما با ارتش همراه می‌شدیم و این باعث تأخیر در عملیات می‌شد.

در نهایت آن‌ها سوار دو بالگرد حمل و نقل شنوک^{۱۳۶} و چهار بالگرد جنگی (دو بلک هاوک^{۱۳۷} و دو آپاچی^{۱۳۸}) شده بودند و به سمت شوتلوسر رفته بودند. شنوک‌ها که جلو می‌رفتند، زمانی که به خط‌الرأس رسیدند با سلاح سبک مورد اصابت قرار گرفتند. علی‌رغم حمله بی‌امان، اولین شنوک تلاش کرده بود تا هشت عضو یگان ویژه نیروی دریایی را روی یک قله پیاده کند؛ اما آن‌ها یک هدف بزرگ بودند. بیش از حد ثابت ماندند و با یک آرپی چی به سوی‌شان شلیک شد. بالگرد چرخید و به کوه برخورد کرد و منفجر شد. همه سرنشینان آن کشته شدند. بالگردهای باقی‌مانده محل را ترک کرده بودند و زمانی که با پشتیبانی زمینی به آن‌جا بازگشته بودند با جسد جاماندگان از جمله سه هم‌تیمی مارکوس در عملیات بال‌های سرخ مواجه شده بودند، جسد همه به جز مارکوس.

مارکوس چند گلوله خورده بود و پنج روز گم شده بود. روستاییان افغانستانی او را نجات داده، تیمارش کرده، و پناه داده بودند. نیروهای آمریکایی در ۳ ژوئیه ۲۰۰۵ او را زنده پیدا کرده بودند. او به تنها بازمانده مأموریتی بدل شد که طی آن، نوزده رزمنده عملیات ویژه، از جمله یازده عضو یگان ویژه نیرو دریایی جان باختند.

بدون شک این داستان را قبلاً شنیده‌اید. مارکوس کتابی پرفروش به نام تنها بازمانده^{۱۳۹} درمورد آن نوشته است و فیلم معروفی با بازی مارک والبرگ^{۱۴۰} نیز درمورد آن ساخته‌اند؛ اما این‌ها همه سال‌ها پس از ۲۰۰۵ اتفاق افتادند. در روزهای پس از بدترین شکست

میدانی در تاریخ یگان ویژه، من به دنبال راهی می گشتم که برای خانواده‌های افراد کشته شده کاری انجام دهم. خرج زندگی پس از چنین فاجعه‌ای پایان نمی‌یابد. نیازهای اولیه همسران و فرزندان کشته شدگان باید برطرف می‌شد و در نهایت آن‌ها باید هزینه دانشگاه را هم پرداخت می‌کردند. تمایل داشتم به هر نحو که می‌توانم کمک کنم.

چند هفته پیش از همه این اتفاقات، یک بعد از ظهر را به جست‌وجو در مورد سخت‌ترین مسابقات دو گذرانده و به رقابتی به نام بدواتر ۱۳۵^{۱۴۱} برخورده بودم. پیش از آن هیچ‌گاه در مورد فوق‌ماراتن‌ها نشنیده بودم و بدواتر فوق‌ماراتنی برای حرفه‌ای‌ترین دوندگان فوق‌ماراتن بود. این رقابت از دث ولی^{۱۴۲} تا پایین‌ترین سطح دریا آغاز می‌شد و در انتهای جاده قله ویتنی پورتال^{۱۴۳}، گذرگاهی در ارتفاع ۲۵۵۲ متری به پایان می‌رسید. البته این رقابت در اواخر ژوئیه انجام می‌شود که در آن زمان، دث ولی نه تنها پایین‌ترین نقطه جهان که گرم‌ترین نقطه هم هست.

دیدن تصاویر آن مسابقه هم‌زمان به من حس وحشت و هیجان می‌داد. عوارض زمین بسیار سخت به‌نظر می‌رسیدند و چهره زجرکشیده دوندگان من را یاد چهره‌هایی می‌انداخت که در هفته جهنمی دیده بودم. تا آن لحظه ماراتن را اوج رقابت استقامت می‌دانستم؛ ولی چیزی که می‌دیدم چند پله فراتر از آن بود. اطلاعاتی را که به‌دست آورده بودم بایگانی کردم و با خود گفتم که وقتی دیگر به‌سراغ آن‌ها خواهم رفت.

سپس عملیات بال‌های سرخ اتفاق افتاد و عهد کردم که بدوایر ۱۳۵ را بدوم تا برای بنیاد رزمندگان عملیات ویژه پول جمع کنم؛ نهادی غیرانتفاعی که در پی وعده‌ای در میدان نبرد در سال ۱۹۸۰ تشکیل شد، وقتی هشت رزمنده عملیات ویژه در عملیات ناموفق دیگری کشته و هفده فرزند آنان یتیم شدند. سربازان بازمانده عهد بستند اطمینان حاصل کنند که همه آن کودکان پول کافی برای رفتن به دانشگاه در اختیار خواهند داشت. این بنیاد همچنان مشغول فعالیت است. کارکنان سخت‌کوش این بنیاد طی سی روز پس از هر سانحه مرگی، مانند عملیات بال‌های سرخ، با اعضای خانواده کشته‌شدگان تماس برقرار می‌کنند.

ادی رزنتال^{۱۴۴} مدیر اجرایی این بنیاد می‌گوید: «ما به‌مثابه آن خاله‌ای هستیم که همیشه دخالت می‌کند. ما بخشی از زندگی دانشجویان مان می‌شویم.» آن‌ها هزینه پیش‌دبستانی و معلم خصوصی در طول دبستان را پرداخت می‌کنند. آن‌ها برنامه‌های بازدید از دانشگاه برگزار می‌کنند و میزبان گروه‌های هم‌اندیشی می‌شوند. آن‌ها درخصوص ثبت‌نام، خرید کتاب، لپ‌تاپ و پرینتر کمک می‌کنند و شهریه هر دانشگاهی را که دانشجو موفق به ورود به آن شود در کنار هزینه اقامت و سفر تقبل می‌کنند. آن‌ها

همچنین دانشجویان را به مدارس فنی و حرفه‌ای می‌فرستند. همه چیز به بچه‌ها بستگی دارد. در حال حاضر که این متن را می‌نویسم، ۱۲۸۰ کودک در برنامه آن‌ها حضور دارند.

آن‌ها سازمانی شگفت‌انگیز هستند. در حالی که آن‌ها را در ذهن داشتم ساعت هفت صبح اواسط نوامبر ۲۰۰۵ با کریس کاستمن^{۱۴۵} برگزارکننده مسابقهٔ بدواتر ۱۳۵ تماس گرفتم. سعی کردم خودم را معرفی کنم؛ اما او حرفم را قطع کرد و با عصبانیت گفت: «می‌دونی ساعت چنده؟!» لحظه‌ای گوشی تلفن را از صورتم دور کردم و به آن زل زدم. آن روزها تا ساعت هفت صبح یک روز عادی هفته، من دو ساعت در باشگاه ورزش کرده بودم و آمادهٔ کار روزانه بودم. اما این مرد نیمه‌خواب بود. گفتم: «اطاعت! دوباره ساعت نه باهاتون تماس می‌گیرم.»

تماس دوم هم آن چنان بهتر پیش نرفت؛ اما حداقل او من را می‌شناخت. من و گوریل پشت‌نقره‌ای اخیراً درمورد بدواتر صحبت کرده بودیم و او یک توصیه‌نامهٔ الکترونیکی به کاستمن فرستاده بود. گوریل پشت‌نقره‌ای قبلاً در مسابقات سه‌گانه شرکت کرده بود، کاپیتانی یک تیم در مسابقات اکوچلنج^{۱۴۶} را به عهده گرفته بود، و شاهد تلاش چند ورزش‌کار المپیک در بی‌یودی/اس بود. او در نامهٔ الکترونیکی خود به کاستمن نوشته بود که من «بهترین ورزش‌کار استقامت با بیش‌ترین قدرت ذهنی» ام که او تاکنون دیده است. این که او من، کسی که از هیچ شروع کرده بود، را در بالای فهرست خود قرار داده بود برای من ارزش بسیار زیادی داشت و دارد.

اما این حرف‌ها هیچ ارزشی برای کریس کاستمن نداشت. او به معنای واقعی کلمه متأثر نشده بود. به حدی متأثر نشده بود که تنها می‌توانست بر تجربه واقعی متکی باشد. او در بیست‌سالگی در رقابت دوچرخه‌سواریِ عرض امریکا^{۱۴۷} شرکت کرده بود و پیش از آن که مدیر مسابقه بدواتر شود، سه مسابقه ۱۶۰ کیلومتری را در زمستان آلاسکا دویده بود و یک مسابقه سه‌گانه مردآهنی^{۱۴۸} سه مرحله‌ای را پشت سر گذاشته بود؛ مسابقه‌ای که با یک دوندگی ۱۲۵ کیلومتری به پایان می‌رسد. در طول این مدت، او ده‌ها ورزش کار ظاهراً بزرگ را دیده بود که سنگینی سندان فوق‌ماراتن آن‌ها را در هم شکسته بود.

رزمندگان آخر هفته‌ای همیشه پس از چند ماه تمرین برای حضور در ماراتن‌ها ثبت‌نام می‌کنند و آن‌ها را به پایان می‌رسانند؛ اما فاصله بین دویدن در ماراتن و تبدیل شدن به یک ورزش کار فوق‌ماراتن بسیار بیشتر است و بدواتر قطعاً سخت‌ترین رقابت دنیای فوق‌ماراتن‌ها بود. در سال ۲۰۰۵، حدود ۲۲ مسابقه ۱۶۰ کیلومتری در امریکا برگزار شد؛ ولی هیچ‌یک ترکیب افزایش ارتفاع و گرمای بی‌رحم بدواتر ۱۳۵ را نداشت. کاستمن فقط برای برگزار کردن مسابقه باید از سه سازمان دولتی (سازمان ملی جنگل‌ها^{۱۴۹}، سازمان ملی پارک‌ها^{۱۵۰} و پلیس بزرگ‌راه کالیفرنیا) اجازه و کمک دریافت می‌کرد و به‌خوبی می‌دانست که اگر فردی مبتدی را به سخت‌ترین مسابقه تاریخ راه دهد، آن بخت‌برگشته ممکن است جان خود را از دست بدهد و در این صورت مسابقه کاستمن یک‌شبه به تاریخ می‌پیوست. نه! اگر قرار بود او به من اجازه دهد که در بدواتر شرکت کنم، باید استحقاق آن‌را پیدا می‌کردم؛ چراکه اگر خودم شایستگی حضور را کسب می‌کردم، او کمی آرامش خاطر پیدا می‌کرد که من جایی بین دث ولی و قله ویتنی به جنازه‌ای

در کنار جاده تبدیل نمی شوم.

گوریل پشت‌نقره‌ای در ایمیل خود تلاش کرده بود استدلال کند که از آن جاکه من به فعالیت به‌عنوان نیروی یگان ویژه مشغولم باید از پیش‌نیازهای رقابت در بدواتر (به‌پایان‌رساندن حداقل یک مسابقه ۱۶۰ کیلومتری یا یک مسابقه ۲۴ ساعته که ۱۶۰ کیلومتر را پوشش دهد) معاف شوم. گوریل پشت‌نقره‌ای ضمانت کرده بود که اگر به من اجازه حضور داده شود، حتماً در بین ده فرد برتر خواهم بود. کاستمن اهمیتی به این سخنان نداده بود. بارها و بارها ورزش کاران موفق از جمله یک دوندۀ ماراتن دارای مقام قهرمانی و یک قهرمان کشتی سومو (شوخی نیست!) به او التماس کرده بودند که در قوانین خود استثنا قائل شود؛ اما او اصلاً کوتاه نیامده بود.

وقتی مجدداً با کاستمن تماس گرفتم به من گفت: «یه چیز رو باید درمورد من بدونی. من با همه یه جور برخورد می‌کنم. ما یه سری استاندارد مشخص برای ورود به مسابقه داریم و همین‌ه که هست؛ اما آخر این هفته یه مسابقه ۲۴ ساعته توی سن دیگو هست.» لحن صدایش تمسخرآمیز بود: «برو ۱۶۰ کیلومتر بدو و بعداً به من زنگ بزن.»

مرا خوب شناخته بود. من همان قدر که او حدس زده بود ناآماده بودم. درمورد این که قصد داشتم در بدواتر بدوم دروغ نگفته بودم و قصد داشتم برای آن تمرین کنم؛ اما برای این که حتی فرصت آن را پیدا کنم باید فوراً ۱۶۰ کیلومتر می‌دویدم. اگر پس از آن همه گرافه‌گویی درمورد یگان ویژه نیروی دریایی از تصمیم خود منصرف می‌شدم، چه چیزی را اثبات می‌کردم؟ که فقط یک مدعی دیگر

بودم که همان صبح چهارشنبه ناقوس را سه بار به صدا درآورده بود؟ و این طور بود که من تنها با سه روز فرصت سر از مسابقه یک روزه سن دیگو درآوردم.

پس از این که از هشتادمین کیلومتر گذشتم، دیگر نمی توانستم خانم ایناگاکی را همراهی کنم که مثل یک خرگوشِ لعتنی به جلو می جهید. در حالتی ناهشیار، خودم را به جلو می راندم. درد در بدنم موج می زد. احساس می کردم ران هایم با سرب پر شده اند. هرچه در ران هایم حس سنگینی بیش تری می کردم با پیچ و تاب بیش تری قدم برمی داشتم. لگنم را می پیچاندم تا پاهایم را حرکت دهم و برای این که بتوانم یک میلی متر پام را از روی زمین بلند کنم باید با جاذبه می جنگیدم. آخ پاهایم! استخوان هایم ثانیه به ثانیه شکننده تر می شدند و ده ساعت بود که پنجه هایم به نوک کفشم می خوردند؛ اما هنوز در حال دویدن بودم. البته سریع نمی دویدم. زیبا هم نمی دویدم. با این حال هنوز جلو می رفتم.

عضو بعدی بدنم که در شرف فروپاشی بود کشکک هایم بودند. هر چرخش کوچک مفصل قوزک حسی مانند شوک درمانی داشت. مثل سمی که در مغز استخوان درشت نی ام جریان داشته باشد. یاد روزهایی افتادم که در کلاس ۲۳۵ از نوار چسب استفاده می کردم؛ اما این بار نوار چسبی همراه خود نیاورده بودم. به علاوه، حتی اگر فقط چند ثانیه توقف می کردم، شروع مجدد برایم غیر ممکن بود.

چند کیلومتر جلوتر، در ریه‌هایم احساس گرفتگی کردم، درحالی‌که توده‌هایی از مخاط قهوه‌ای بیرون می‌دادم. هوا سرد شده بود. نفسم بند آمده بود. مه دور چراغ‌های هالوژن خیابان را گرفته و باعث شده بود هاله‌ای از رنگین‌کمان الکتریکی به دور لامپ‌ها به‌وجود بیاید و مسابقه حسی آن جهانی پیدا کند. شاید هم فقط من در آن جهانِ دیگر بودم؛ جهانی که در آن درد زبان مادری‌ام بود، زبانی که با حافظه‌ام هماهنگ شده بود.

با هر سرفه‌ای که ریه‌ام را می‌خراشید به اولین کلاس بی‌یودی/اس برمی‌گشتم. انگار دوباره روی آن کنده درخت لعنتی بودم و به جلو می‌لنگیدم. ریه‌هایم خون‌ریزی داشتند. می‌توانستم همه آن اتفاقات را دوباره پیش چشمانم ببینم و احساس کنم. آیا خواب بودم؟ آیا کابوس می‌دیدم؟ چشمانم را کاملاً باز کردم، گوشم را کشیدم، و به صورتم سیلی زدم تا بیدار شوم. به دنبال اثر خون تازه به لب و چانه‌ام دست زدم و چیزی که پیدا کردم آب دهان و مخاط و عرق شفاف بود که از بینی‌ام می‌چکید. خوره‌های سرسخت مرا دوره کرده بودند. آن تک‌افتاده را به یکدیگر نشان می‌دادند و مسخره می‌کردند: تنها سیاه‌پوست گروه. آیا درست می‌دیدم؟ نگاه دیگری انداختم. هرکسی که از کنارم رد می‌شد تمرکز کرده بود. همه درگیر درد خود بودند و حتی مرا نمی‌دیدند.

کم‌کم ارتباطم را با واقعیت از دست می‌دادم. مغزم داشت زیر بار احساسات تاریک بیهوده‌ای که از اعماق روحم بیرون کشیده بود و با درد جسمانی شدید آمیخته بود، کمر خم می‌کرد. سطح وصف‌ناپذیری از درد را تحمل می‌کردم که مختص احمق‌هایی بود که تصور می‌کردند قوانین فیزیک و فیزیولوژی درمورد آن‌ها اعمال نمی‌شود؛ حرام‌زاده‌هایی از خودراضی مانند من، که تصور می‌کردند

می‌توانند بی‌دردسر از تمام محدودیت‌ها بگذرند، چراکه صرفاً چند هفته جهنمی را گذرانده‌اند.

البته، خب، این‌را که نگذرانده بودم. ۱۶۰ کیلومتر را بدون تمرین ندویده بودم. آیا شخص دیگری در تاریخ بشریت حتی تلاش کرده بود به کاری چنین احمقانه‌ای دست بزند؟ اصلاً این کار شدنی بود؟ این سؤال به‌اشکال مختلفی مثل آونگی دیجیتال در صفحه‌نمایش مغزم تکرار می‌شد. حباب‌های این افکار لعنتی روی پوست و روحم می‌جوشیدند: «چرا؟ چرا؟ چرا هنوز با خودت این کارو می‌کنی؟!»

به شیب کیلومتر ۱۱۱ رسیدم (آن رمپ دومتری، ورودی یک پارکینگ کم‌عمق) که باعث می‌شد هر دوندۀ جاده‌ای کارکشته‌ای قهقهه سر دهد؛ اما زانوهای مرا قفل کرد و مانند کامیونی که در دنده خلاص باشد مرا به عقب هل داد. تلوتلو خوردم و نوک انگشتانم را روی زمین گذاشتم. چیزی نمانده بود که واژگون شوم. ده ثانیه طول کشید تا آن مسافت را بروم؛ ده ثانیه‌ای که هر ثانیه از آن مانند یک نخ ارتجاعی کش آمد و امواجی از درد را از نوک انگشتان پاهایم تا فضای پشت چشمم فرستاد. از اعماق دل وروده‌ام سرفه کردم. فروپاشی حتمی بود. فروپاشی چیزی بود که لیاقتش را داشتم.

در کیلومتر ۱۱۲، دیگر نمی‌توانستم قدمی بردارم. کیت صندلی تاشوی ما را نزدیک خط شروع و پایان در چمن‌ها گذاشته بود و زمانی که به‌سوی او تلوتلو می‌خوردم او را سه‌تایی می‌دیدم و گویی او با شش دست به‌سویم آمد و مرا به‌سوی آن صندلی تاشو هدایت کرد. سرگیجه داشتم و تشنه بودم، پتاسیم و سدیمی در بدنم باقی نمانده بود.

کیت یک پرستار بود. من دوره ای ام تی^{۱۵۱} را گذرانده بودم و می توانستم وضعیت پزشکی خود را حدس بزنم. احتمالاً فشارخونم به شکل خطرناکی پایین بود. او کفش هایم را درآورد. درد پایم مثل توهومات شاون دابز نبود. جوراب های سفیدم از خون ناخن های شکسته و تاول های ترکیده قرمز شده بودند. از کیت خواستم تا از جان متز کمی موثرین^{۱۵۲} یا هرچیز دیگری بگیرد که فکر می کرد می تواند به من کمک کند. وقتی رفت بدن من به زوال خود ادامه داد. شکمم صدا می داد و زمانی که به پایین نگاه کردم رد ادرار خون آلود را روی ران هایم دیدم. خودم را خراب هم کرده بودم! اسهال مایع در فاصله بین باسنم و صندلی تاشویی ریخته بود که دیگر هیچ گاه مانند قبلش نمی شد. بدتر این که باید آن را پنهان می کردم؛ چراکه اگر کیت می دید در چه وضعیتی قرار دارم به من التماس می کرد از مسابقه خارج شوم.

در دوازده ساعت، ۱۱۳ کیلومتر را بدون تمرین دویده بودم و این چیزی بود که به عنوان پاداش دریافت می کردم. در سمت چپم روی چمن ها یک بسته چهارتایی دیگر مای اوپلکس قرار داشت. فقط یک بدن ساز احمق مثل من ممکن بود از آن نوشیدنی غلیظ پروتئینی برای رفع عطش استفاده کند. کنار آن بسته ای نیمه پر از بیسکویت های ریتز قرار داشت که نیم دیگرش همان موقع در شکم و روده ام مثل یک حباب نارنجی به هم می خورد و می ماسید.

بیست دقیقه آن جا نشسته بودم و سرم را در میان دستانم گرفته بودم. دونده ها به تندی، به آرامی، و بعد لنگان لنگان از کنارم می گذشتند. احساس می کردم زمان برای برنامه عجولانه و نسنجیده ام در حال از دست رفتن است. کیت برگشت، زانو زد، و کمک

کرد کفش‌هایم را بپوشم. او از عمق فروپاشی من آگاه نبود و هنوز به من امید داشت. حداقلِ حضور و امید او را هنوز داشتم و در دستان او چیزی بود که به جای مای‌اوپلکس و ریتز از آن استقبال می‌کردم. او به من موثرین و چند کلوچه و دو ساندویچ کره بادام‌زمینی و مربا داد که با گتورید قورت دادم. سپس به من کمک کرد بایستم. دنیا پیش چشمانم می‌لرزید. دوباره او را دوتایی و سپس سه‌تایی دیدم؛ اما او مرا نگه داشت تا دنیایم به پایداری برگشت و یک قدم برداشتم. دردی بی‌کران روی صحنه آمد. هنوز نمی‌دانستم؛ اما پاهایم با شکستگی‌هایی تنشی ترک برداشته بودند. در این دور فوق‌ماراتن، هزینهٔ تکبر بسیار بالا بود و اکنون موقع تسویه‌حساب رسیده بود. یک قدم دیگر برداشتم و سپس قدمی دیگر. از درد جا خوردم. چشمانم پر از اشک شد. یک قدم دیگر برداشتم. او مرا رها کرد و راه افتادم، آرام، خیلی آرام.

زمانی که در کیلومتر ۱۱۳ ایستادم بسیار جلوتر از جایی بودم که باید برای دویدن ۱۶۰ کیلومتر در ۲۴ ساعت می‌رسیدم؛ اما کداشتم با سرعت ۱۶۰۰ متر در بیست دقیقه راه می‌رفتم، که البته بیش‌ترین سرعتی بود که از من برمی‌آمد. خانم ایناگاکی به سرعت از کنارم رد شد و نگاهی به من انداخت. در چشمان او هم درد بود؛ اما هنوز مثل یک ورزش‌کار به نظر می‌رسید. من لعنتی شبیه زامبی‌ها شده بودم و همهٔ زمان باارزشی را که جلو افتاده بودم داشتم هدر می‌دادم و خطایم را نظاره می‌کردم. «چرا؟» دوباره این سؤال ملال‌انگیز به سراغم آمد، «چرا؟».

چهار ساعت بعد و تقریباً در ساعت دوی صبح به کیلومتر ۱۳۰ رسیده بودم که کیت برایم خبری داشت. او که همراه من راه می‌رفت و مرا تشویق می‌کرد که مای‌اوپلکس بیش‌تری بنوشم گفت: «فکر نمی‌کنم با این سرعت بتونی به‌موقع به خط پایان برسی.» او حرف خود را در لفافه نپوشانده بود. کاملاً رک‌وپوست‌کنده حرف می‌زد. درحالی‌که مخاط و مای‌اوپلکس از چانه‌ام آویزان بود به او نگاهی انداختم. تمام جانم از چشمانم بیرون رفته بود. برای چهار ساعت، هر قدم عذاب‌آور به تمرکز و تلاش نیاز داشت؛ اما کافی نبود و اگر نمی‌توانستم بیش‌تر تلاش کنم، رؤیای انسان‌دوستانه‌ام به باد می‌رفت. مای‌اوپلکس در گلویم پرید و سرفه کردم. جرعه‌ای دیگر نوشیدم. به‌آرامی گفتم: «اطاعت.» می‌دانستم که حق با اوست. سرعتم کم و کم‌تر و بد و بدتر می‌شد. آن‌جا بود که متوجه شدم این نبرد به عملیات بال‌های سرخ یا خانواده‌ افراد کشته‌شده ارتباطی نداشت. در ابتدا این‌گونه بود؛ اما بعد هیچ‌یک از آن دلایل به من کمک نمی‌کردند تا پیش از ده صبح سی کیلومتر دیگر بدوم. نه. تصمیم به شرکت در این مسابقه، بدواتر، و تمایلم برای این‌که تا مرز فروپاشی به خودم فشار بیاورم به خودم برمی‌گشت. درمورد این بود که چقدر حاضر بودم زجر بکشم، این‌که چقدر تحمل داشتم، و چقدر توان در من بود. اگر قرار بود موفق شوم، باید به موضوع شخصی نگاه می‌کردم.

به پاهایم نگاهی انداختم. رد خشک‌شده ادرار و خون را روی ران‌هایم دیدم و پیش خودم فکر کردم که چه کس دیگری در این دنیای لعنتی هنوز به این نبرد ادامه می‌داد. «فقط تو گائینز! تو تمرین نکردی، تو هیچی درمورد عطش و عملکرد نمی‌دونی. تنها چیزی که می‌فهمی اینه که هیچ‌وقت تسلیم نشی. چرا؟»

مضحک است که ما انسان‌ها چالش‌برانگیزترین اهداف و رؤیاهای مان، یعنی رؤیاهایی که بیش‌ترین تلاش را طلب می‌کنند و هیچ تضمینی برای موفقیت ندارند، را وقتی در دایرهٔ راحتی مان هستیم طرح‌ریزی می‌کنیم. زمانی که کاستمن چالشش را برای من مطرح کرد من سر کار بودم. تازه دوش آب گرم گرفته بودم، غذا و آب خورده بودم، راحت بودم، و حالا که به گذشته نگاه می‌کنم می‌بینم که هربار که تصمیم گرفته‌ام کار سختی انجام دهم در محیط راحتی قرار داشتم؛ چراکه وقتی روی مبل لم داده‌اید و یک لیوان لیموناد یا یک شیک شکلات در دست دارید همه‌چیز آسان به نظر می‌رسد. زمانی که راحت هستیم نمی‌توانیم به سؤال‌هایی پاسخ دهیم که قطعاً در گرماگرم نبرد به سراغ مان می‌آیند؛ چراکه اصلاً نمی‌توانیم آن سؤالات را تصور کنیم.

اما زمانی که دیگر در اتاق خنک یا زیر پتوی گرم و نرم خود نیستید آن پاسخ‌ها اهمیت زیادی پیدا می‌کنند. زمانی که بدن تان خسته و کوفته است، زمانی که با درد کشنده مواجهید و به ناشناخته‌ها زل زده‌اید، ذهن تان به این سو و آن سو می‌رود و در آن زمان است که این سؤالات مسموم‌کننده خواهند شد. اگر از قبل آماده نباشید، اگر به ذهن تان اجازه دهید که در محیطی پر از درد و رنج شدید، بی‌نظم باقی بماند، احتمالاً تنها پاسخی که پیدا می‌کنید پاسخی است که به سریع‌ترین شکل ممکن به رنج و عذاب خاتمه می‌دهد.

هفتهٔ جهنمی همه‌چیز را برای من تغییر داد. ذهنیتی به من داد که باوجود کم‌تر از یک هفته فرصت، تصمیم به ثبت‌نام در این مسابقهٔ ۲۴ ساعته بگیرم؛ چراکه در طول هفتهٔ جهنمی همهٔ احساسات ممکن زندگی و همهٔ فرازوفرودها را در شش روز تجربه می‌کنید. در ۱۳۰ ساعت به اندازهٔ ده‌ها سال خرد کسب می‌کنید. به همین دلیل پس از این که مارکوس بی‌یودی/اس را گذراند، بین

دوقلوها فاصله افتاد. او به مرحله‌ای از خودشناسی رسیده بود که تنها پس از خُرد شدن و هیچ شدن و سپس باز تلاش کردن به دست می‌آمد. مورگان تا زمانی که خود آن را تجربه نکرده بود آن زبان را نمی‌دانست.

پس از دو بار دوام آوردن در هفته جهنمی و سه بار شرکت در آن، آن زبان به زبان مادری من بدل شده بود. هفته جهنمی خانه من بود. دلپسندترین جایی بود که تا آن موقع در این دنیا تجربه کرده بودم. هیچ آزمون زمان‌داری وجود نداشت، چیزی رتبه‌بندی نمی‌شد، و پاداشی هم وجود نداشت. آن هفته صرفاً جنگ تمام‌عیار خودم با خودم بود. وقتی در هاسپیتالیتی پوینت به نهایت ضعف خودم سقوط کرده بودم دوباره خودم را در همان نقطه یافتم: «چرا؟! چرا هنوز با خودت این کار رو می‌کنی گاگینز؟!» داد زدم: «چون تو یه لعنتی سرسختی.»

صداهاى درون سرم آزاردهنده بودند. باید دوباره بلند داد می‌زدم. تلاشم داشت نتیجه می‌داد. وقتی دریافتم که صرف این که هنوز در مسابقه هستم خودش معجزه است، بلافاصله تولید انرژی را احساس کردم؛ ولی این معجزه نبود. خدا پایین نیامده بود تا مرا مستفیض کند. من این کار کردم! پنج ساعت قبل باید مسابقه را ترک می‌کردم؛ اما ادامه دادم. دلیل این که هنوز شانس دارم خودمم. یک چیز دیگر را نیز به یاد آوردم. این اولین باری نبود که کاری به ظاهر غیرممکن انجام می‌دادم. سرعتم را زیاد کردم. هنوز قدم می‌زدم؛ اما دیگر مانند راه رفتن در خواب نبود. زنده شده بودم! به کنکاش در گذشته خود، در ظرف شیرینی خیالی ام ادامه دادم. به یاد آوردم که در بچگی، فارغ از این که زندگی چقدر مزخرف می‌شد، مادرم راهی پیدا می‌کرد که ظرف شیرینی را پر کند.

ویفر و اورثو^{۱۵۳} می‌خرد، میلانوی مزرعهٔ پپرچ^{۱۵۴} و چیپس آهو^{۱۵۵} می‌خرد، و هر زمان که با شیرینی‌های جدید سر می‌رسید آن‌ها را در ظرف می‌ریخت. ما هر بار با اجازهٔ او می‌توانستیم یک یا دو شیرینی برداریم. چیزی شبیه جست‌وجوی گنج بود. هنوز لذت آن وقت را به‌خاطرم دارم که دستم را درون ظرف می‌کردم و حدس می‌زدم چه چیزی نصیبم خواهد شد. همیشه، خصوصاً زمانی که در برزیل فقیر بودیم، پیش از این که شیرینی را در دهانم بچپانم کمی آن را می‌ستودم. آن را در دستم می‌چرخاندم و دعای شکر کوچکم را می‌خواندم. حس آن لحظهٔ کودکی‌ام، در امتنان به‌خاطر هدیه‌ای به‌سادگی یک شیرینی، به‌سراغم برگشت. آن را با تمام وجود حس کردم و از آن برای دست کردن در یک ظرف شیرینی دیگر کمک گرفتم. در این ظرف، پیروزی‌های گذشتهٔ من بود.

زمانی که فقط برای فارغ‌الحصیل شدن از سال آخر دبیرستان مجبور بودم سه برابر دیگران درس بخوانم آن یک شیرینی بود، یا زمانی که در سال آخر، آزمون ای‌اس‌وی‌ای‌بی را با موفقیت پشت‌سر گذاشتم تا وارد بی‌یودی/اس شوم دو شیرینی دیگر. کاهش بیش از ۴۵ کیلوگرم وزن در کمتر از سه ماه، غلبه بر ترسم از آب، به‌پایان رساندن بی‌یودی/اس به‌عنوان بهترین شاگرد کلاس، و کسب عنوان افتخاری مدرسه تکاورهای نیروی زمینی (به‌زودی بیش‌تر توضیح خواهم داد) را به‌خاطر آوردم. همهٔ این‌ها شیرینی‌هایی پر از تکه‌های شکلات بودند.

این‌ها فقط فلش‌بک نبودند. من در میان فایل‌های حافظه‌ام در حال جست‌وجو نبودم؛ بلکه در حقیقت به‌سراغ احساساتی رفته بودم که طی آن پیروزی‌ها داشتم و با این کار بار دیگر به‌دستگاه عصبی سمپاتیسم دسترسی پیدا کرده بودم. آدرنالین مرا فراگرفت،

درد به اندازه کافی محو شد، و توانستم سرعتم را افزایش دهم، شروع به تکان دادن دست‌هایم کردم و بلندتر قدم برداشتم، پاهای ترک خورده‌ام همچنان خون‌آلود و پر از تاول بودند، و ناخن تقریباً همه انگشتانم کنده شده بود؛ اما ادامه دادم. چیزی نگذشت که من ماندم و چهره درد‌آلودم که از بین دوندگان می‌گذشتم و با زمان مسابقه می‌دادم.

از آن زمان، ظرف شیرینی به مفهومی تبدیل شد که هر زمان که باید به خودم یادآوری کنم چه کسی هستم و چه از من برمی‌آید از آن استفاده می‌کنم. درون همه ما ظرفی از شیرینی هست؛ چراکه زندگی باتوجه به ماهیت خود همیشه ما را آزموده است. حتی اگر اکنون حس خمودگی دارید و فکر می‌کنید که زندگی شما را زمین زده است، تضمین می‌کنم که می‌توانید زمان‌هایی را به‌خاطر بیاورید که بر احتمالات غلبه کرده‌اید و طعم موفقیت را چشیده‌اید. لازم نیست که حتماً پیروزی بزرگی باشد، ممکن است حتی اتفاقی کوچک باشد.

می‌دانم که همه می‌خواهیم امروز به همه پیروزی‌ها برسیم؛ اما زمانی که من خواندن می‌آموختم از این که بتوانم همه کلمات یک بند را بفهمم خوشحال می‌شدم. می‌دانستم برای این که از خواندن مثل یک کلاس‌سومی به سطح یک دانش‌آموز سال آخر دبیرستان برسم هنوز باید راه زیادی طی کنم، اما حتی یک پیروزی کوچک برای این که علاقه‌ام به آموختن را حفظ کرده و بیش‌تر تلاش کنم کافی بود. شما نمی‌توانید بدون این که دو کیلو در یک هفته وزن کم کنید در کم‌تر از سه ماه ۴۶ کیلو لاغر شوید. آن دو کیلویی که اول کم کردم یک موفقیت کوچک بود و چیز زیادی به‌نظر نمی‌رسید؛ اما در آن زمان ثابت می‌کرد که می‌توانم وزن کم کنم و هدفی

که داشتم هرچند نامحتمل بود، ناممکن نبود.

موتور سفینه فضایی بدون جرقه اولیه روشن نمی‌شود. ما همه در زندگی به جرقه‌ها و پیروزی‌های کوچک نیاز داریم تا راه را برای پیروزی‌های بزرگ‌تر باز کنند. پیروزی‌های کوچک خود را مانند آتش‌زنه در نظر بگیرید. اگر به آتش بزرگ نیاز داشته باشید، با آتش‌زدن کُنده‌ای بزرگ شروع نمی‌کنید. ابتدا کمی موی ساحره (پشته کوچکی یونجه یا علف خشک و مرده) پیدا می‌کنید، آن را آتش می‌زنید، بعد شاخه‌های کوچک و شاخه‌های بزرگ‌تر را اضافه می‌کنید، تا در نهایت کُنده درختان را در آتش بیندازید؛ چراکه جرقه‌های کوچک آتش‌هایی کوچک می‌سازند و این آتش‌ها در نهایت آن قدر گرما تولید می‌کنند که می‌تواند کل جنگل را به آتش بکشد.

اگر هنوز به موفقیت بزرگی دست نیافته‌اید که به آن تکیه کنید اشکالی ندارد. پیروزی‌های کوچک‌تان شیرینی‌هایی هستند که باید مزه کنید؛ ولی مطمئن شوید که از آن‌ها لذت می‌برید. بله، من زمانی که در آینه مسئولیت‌پذیری نگاه می‌کردم به خودم سخت می‌گرفتم؛ اما هر زمان هم که به موفقیت کوچکی می‌رسیدم خودم را تحسین می‌کردم؛ زیرا ما همه به تحسین نیاز داریم و بسیاری از ما برای شادی در مورد موفقیت‌هایمان زمانی نمی‌گذاریم. بله، شاید در لحظه از آن‌ها لذت ببریم؛ اما آیا بارها و بارها آن‌ها را به‌خاطر می‌آوریم تا پیروزی را دوباره احساس کنیم؟ شاید این به‌نظر شما خودشیفتگی باشد؛ اما من در مورد لاف‌زدن از روزهای خوش گذشته صحبت نمی‌کنم. نمی‌گویم بینی خود را بالا بگیرید و با داستان‌هایی از این که قبلاً چه گردن‌کلفتی بوده‌اید حوصله

دوستان‌تان را سر ببرید. هیچ‌کس دوست ندارد آن مزخرفات را بشنود. حرف من استفاده از پیروزی‌های گذشته برای ایجاد انگیزه در رسیدن به موفقیت‌های بیش‌تر و بزرگ‌تر است؛ چراکه در گرماگرم نبرد و وقتی با واقعیت سروکار داریم، برای این‌که خستگی، افسردگی، درد و زجر خود را کنار بزنیم به الهام نیاز داریم. باید جرقه تعدادی آتش‌های کوچک را بزنیم تا به آتش جهنمی تبدیل شویم.

دست‌بردن در آن ظرف شیرینی هنگام به‌هم‌ریختگی اوضاع، مستلزم تمرکز و اراده است؛ چراکه ابتدا مغز تمایلی به این کار ندارد. مغز می‌خواهد به شما یادآوری کند در حال عذاب کشیدن هستید و هدف‌تان دست‌نیافتنی است. قصد دارد شما را متوقف کند تا درد متوقف شود. آن شب در سن دیگو از لحاظ فیزیکی سخت‌ترین شب زندگی‌ام بود. هیچ‌وقت تا آن حد حس شکست نکرده بودم و روحی هم برای گرفتن وجود نداشت. من برای رسیدن به جایزه مسابقه نمی‌دادم. هیچ‌کس سر راه من نایستاده بود. تنها منبع انگیزه‌ام برای ادامه راه خودم بودم.

ظرف شیرینی بانک انرژی من شده بود. هر وقت درد غیرقابل تحمل می‌شد دستم را به داخل ظرف می‌بردم و یک شیرینی برمی‌داشتم. درد هیچ‌گاه کاملاً از بین نمی‌رفت، اما تنها آن را به صورت موج احساس می‌کردم؛ چراکه ذهنم جای دیگری بود، که به من اجازه می‌داد به سؤالات ساده توجه نکنم و زمان را کوتاه کنم. هر دور یک دور پیروزی بود و با یک شیرینی دیگر و آتش کوچکی دیگر، آن را جشن می‌گرفتم. کیلومتر ۱۳۰ به به کیلومتر ۱۳۱ تبدیل شد و یک ساعت و نیم بعد به ۱۴۵ کیلومتری رسیدم. ۱۴۵ کیلومتر

لعنتی را بدون تمرین دویده بودم! چه کس دیگری چنین کاری می‌کند؟ یک ساعت بعد، در کیلومتر ۱۵۳ بودم و پس از تقریباً نوزده ساعت دویدن بدون وقفه، موفق شدم! به ۱۶۰ کیلومتر رسیده بودم! اما آیا واقعاً این طور بود؟ به خاطر نمی‌آوردم؛ بنابراین برای محکم کاری یک کیلومتر دیگر هم دویدم!

پس از ۱۶۱ کیلومتر دویدن، مسابقه‌ام در نهایت به پایان رسیده بود. تلوتلو خوران به سمت صندلی تاشو رفتم و، در حالی که در مه می‌لرزیدم، کیت یک پتوی پانچو روی من کشید. از من بخار بلند می‌شد. دیدم تار بود. به یاد دارم که چیزی گرم را روی پایم حس می‌کردم. به پایین نگاه کردم و دیدم مجدداً خون ادرار می‌کنم. می‌دانستم که بعد از آن نوبت چه بود؛ اما توالت‌های سیار حدود دوازده متر فاصله داشتند که برای من با دوازده کیلومتر یا دوازده هزار کیلومتر فرقی نداشت. سعی کردم بلند شوم؛ اما سرگیجه شدیدی داشتم و دوباره روی صندلی افتادم: جسمی بی حرکت، آماده پذیرش این حقیقت اجتناب‌ناپذیر که قرار بود به زودی خودم را کثیف کنم. این بار بسیار بدتر بود. کل پشتم آغشته به مدفوع گرم شده بود.

کیت مواقع اضطراری را خوب می‌شناخت. او به سمت توپوتا کمری‌مان دوید و با دنده عقب، اتومبیل را کنار یک پشته از علف کنار من آورد. پاهایم مثل فسیل یخ‌زده در سنگ سفت شده بودند. به او تکیه کردم تا مرا به صندلی عقب هل بدهد. او پشت فرمان آشفته بود و می‌خواست مرا مستقیم به اورژانس ببرد؛ اما من می‌خواستم به خانه بروم.

ما در طبقه دوم یک آپارتمان در چولاویستا زندگی می‌کردیم. در حالی که او مرا از پله‌ها بالا می‌کشید به او تکیه کرده و دستم را دور

گردنش انداخته بودم. او مرا به گچ کاری‌های دیوار تکیه داد تا بتواند در واحدمان را باز کند. پیش از این که بیهوش شوم چند قدم داخل خانه برداشتم. چند دقیقه بعد، کف آشپزخانه به هوش آمدم. پشتم هنوز آغشته به کثافت بود؛ قشری از خون و ادرار به ران‌هایم چسبیده بود. پاهایم تاول زده بودند و از دوازده جا خون‌ریزی می‌کردند. هفت تا از ده ناخنم شل و آویزان تنها به باریکه‌ای از پوست مرده وصل بودند. مایک وان و دوش ترکیبی داشتیم و کیت پیش از این که به من کمک کند به سمت حمام بخزم و خود را به داخل وان بکشم دوش را باز کرده بود. به خاطر می‌آوردم که آن جا برهنه افتاده بودم و آب دوش روی من می‌پاشید. می‌لرزیدم، احساس و قیافه مرگ را داشتم، و دوباره شروع به ادرار کردن کردم؛ اما این بار به جای ادرار یا خون، چیزی که بیرون می‌آمد شبیه زردآبی غلیظ و قهوه‌ای بود.

کیت وحشت‌زده به اتاق نشیمن رفت تا با مادرم تماس بگیرد. او با یکی از دوستانش به مسابقه آمده بود که دکتر بود. دکتر زمانی که علائم من را شنید گفت ممکن است کلیه‌هایم از کار افتاده باشند و باید بلافاصله به اورژانس بروم. کیت قطع کرد، با شتاب به حمام آمد، و مرا دید که به شکل جنین وار به سمت چپ افتاده بودم.

«دیوید! همین حالا باید بریم اورژانس!» او به صحبت کردن، فریادزدن، و گریه کردن ادامه داد و تلاش می‌کرد تا از پس گیجی‌ام با من حرف بزند و من بیش‌تر چیزهایی را که می‌گفت می‌شنیدم؛ اما می‌دانستم که اگر به بیمارستان بروم به من مسکن خواهند داد و من نمی‌خواستم درد را پنهان کنم. من تازه در شگفت‌آورترین شاهکار زندگی‌ام موفق شده بودم. کاری که از هفته جهنمی هم

سخت‌تر بود، برایم از عضو یگان ویژه‌شدن اهمیت بیش‌تری داشت، و از اعزام به عراق چالش‌برانگیزتر بود؛ چراکه این بار کاری را انجام داده بودم که مطمئن نیستم شخص دیگری تاکنون انجام داده باشد. من با آمادگی صفر، ۱۶۱ کیلومتر دویده بودم.

می‌دانستم که در تمام عمرم خودم را دست‌کم گرفته‌ام، می‌دانستم که سطح کاملاً جدیدی از عملکرد وجود داشت که می‌توانستم به آن برسم، می‌دانستم که بدن انسان می‌تواند بسیار بیش‌تر از آن چیزی را تحمل کند که بیش‌تر ما تصور می‌کنیم، و می‌دانستم که همه‌چیز در ذهن آغاز می‌شود و به ذهن هم ختم می‌شود. این نظریه نبود. چیزی نبود که در کتاب خوانده باشم. خودم آن را در هاسپیتلیتی پوینت تجربه کرده بودم.

این بخش آخر، این درد و زجر، این برای من مثل مراسم دریافت جایزه بود. من برای رسیدن به این تلاش کرده بودم. این تأییدی بود بر این که من بر ذهن خودم تسلط پیدا کرده بودم، حداقل مدتی کوتاه، و این که چیزی که در آن موفق شده بودم بسیار خاص بود. همان‌طور که در آن جا جنین‌وار در خودم پیچیده بودم و می‌لرزیدم و از درد لذت می‌بردم، به چیز دیگری نیز فکر می‌کردم: اگر می‌توانستم بدون آمادگی ۱۶۱ کیلومتر بدوم، با کمی آمادگی چه می‌توانستم بکنم؟

چالش شماره شش

ببینید در ظرف شیرینی شما چه چیزهایی هست. دفتر خاطراتان را دوباره باز کنید. همه را بنویسید. به خاطر داشته باشید که این فقط گردشی شادی بخش در اتاق جوایز شخصی شما نیست. فقط فهرست موفقیت‌های‌تان را بنویسید. موانعی که در زندگی بر آن‌ها فائق آمده‌اید، مثل ترک سیگار و غلبه بر افسردگی یا لکنت را نیز بنویسید. کارهای کوچکی را اضافه کنید که یک بار در انجام‌شان شکست خوردید؛ ولی برای بار دوم و سوم تلاش کردید و درنهایت موفق شدید. حس کنید که غلبه بر آن نبردها و رقبا و پیروزی چطور بود. سپس مشغول شوید.

پیش از هر بار تمرین، اهداف بلندپروازانه‌ای برای خود تعیین کنید و بگذارید پیروزی‌های گذشته شما را به رکوردهای شخصی جدید برسانند. اگر قرار است بدوید یا رکاب بزنید، زمان بگذارید تا ورزش تناوبی انجام دهید و خود را به چالش بکشید تا زمان بهترین دورتان را نصف کنید. یا تلاش کنید ضربان قلب‌تان را یک دقیقه کامل روی حداکثر نگاه دارید. سپس این کار را تا دو دقیقه انجام دهید. اگر در خانه هستید، روی شنا و بارفیکس تمرکز کنید و هر قدر می‌توانید در دو دقیقه شنا بروید و بارفیکس بزنید. بعد سعی کنید رکورد خودتان را بشکنید. زمانی که درد آغاز می‌شود و تلاش می‌کند شما را پیش از رسیدن به هدف‌تان متوقف کند دست‌تان را داخل ظرف ببرید، یک شیرینی بیرون بیاورید، و بگذارید به شما انرژی بدهد!

اگر بیش‌تر بر رشد فکری تمرکز دارید، تمرین کنید تا سخت‌تر و طولانی‌تر از گذشته مطالعه کنید یا در یک ماه بیش از ماه‌های

گذشته کتاب بخوانید. ظرف شیرینی شما این جا هم مفید خواهد بود؛ زیرا اگر این چالش را به درستی انجام دهید و واقعاً خود را به چالش بکشید، در تمرین خود به جایی می‌رسید که در درد، ملالت، یا عدم اعتماد به نفس به سراغ تان می‌آید و باید برای موفق شدن آن‌ها را کنار بزنید. ظرف شیرینی راه میان‌بر شما برای بازپس‌گیری کنترل فرایند فکری تان است. این گونه از آن استفاده کنید! هدف این نیست که خود را بی‌دلیل قهرمان حس کنید. این جا نیستید که برای خود هورا بکشید. هدف این است که به یاد داشته باشید چه گردن کلفتی هستید و می‌توانید از آن انرژی استفاده کنید تا دوباره در گرما گرم نبرد پیروز شوید.

خاطرات و موفقیت‌های جدیدی را که با استفاده از آن‌ها به دست آوردید در رسانه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارید و از هشتگ‌های مرتبط ^{۱۵۶} استفاده کنید.

فصل هفتم: قوی‌ترین سلاح

۲۷ ساعت بعد از چشیدن طعم دردی شدید و رضایت‌بخش، و پس از لذت‌بردن از ذره‌ذره بزرگ‌ترین دستاورد عمرم، صبح دوشنبه سر میزم برگشته بودم. افسر فرماندهی من گوریل پشت‌نقره‌ای بود و من اجازه او را داشتم و می‌توانستم هر بهانه‌ای که فکرش را بکنید بیاورم تا چند روزی مرخصی بگیرم. به جایش، با بدنی ورم‌کرده و زخمی و با حالی درمانده، خودم را از تخت بیرون کشیدم و لنگان‌لنگان به سوی کارم رفتم.

اواخر آن صبح با کریس کاستمن تماس گرفتم. مشتاقانه انتظار این لحظه را می‌کشیدم. طنین شگفت‌زدگی در صدای او را از شنیدن این‌که چالش را پذیرفته بودم و ۱۶۱ کیلومتر را در کمتر از ۲۴ ساعت دویده بودم پیش خودم تجسم کردم. شاید هم درحالی‌که نام من را به‌طور رسمی در مسابقه بدواتر ثبت می‌کرد کمی هم احترام نصیبم می‌شد؛ اما در عوض، تماسم به صندوق صوتی منتقل شد! من برایش پیامی مؤدبانه گذاشتم؛ اما او هیچ‌وقت جوابش را نداد. دو روز بعد هم برایش ایمیلی ارسال کردم:

سلام قربان. حال‌تان چطور است؟ من ۱۶۰ کیلومتری را که برای تأیید صلاحیت لازم بود طی ۱۸ ساعت و ۵۶ دقیقه دویدم (...). در حال حاضر مایلم بدانم برای پذیرش در بدواتر چه کار دیگری لازم است انجام دهم (...) تا بتوانیم شروع به جمع‌آوری پول برای مؤسسه رزمنده عملیات ویژه بکنیم.

با تشکر مجدد

(...)

روز بعد، پاسخ او را دریافت کردم؛ پاسخی که اصلاً منتظرش نبودم:

تبریک من را به خاطر اتمام دوی ۱۶۰ کیلومتری پذیرا باشید؛ اما آیا واقعاً سر آن زمان توقف کردید؟ نکتهٔ رویداد ۲۴ ساعته این است که تا پایان ۲۴ ساعت بدوید! بگذریم. لطفاً برای شرکت در این رویداد منتظر اعلام بعدی باشید. این مسابقه در تاریخ ۲۴ تا ۲۶ ژوئیه برگزار خواهد شد.

ارادتمند شما

کریس کاستمن

جواب او تنها باعث آزرده‌گی من شد. او روز چهارشنبه‌ای پیشنهاد کرده بود که من همان شنبه ۱۶۰ کیلومتر را ظرف ۲۴ ساعت بدوم. من آن را طی زمانی کمتر از آن چه او خواسته بود انجام دادم و او همچنان تحت تأثیر قرار نگرفته بود! کاستمن پیشکسوت مسابقات فوق‌ماراتن بود و خوب می‌دانست که من برای این کار ده‌ها مانع عملکردی و سطوح درد را پشت سر گذاشته‌ام. از قرار معلوم هیچ کدام از این‌ها برایش کوچک‌ترین اهمیتی نداشت!

پیش از این که به او پاسخ دهم یک هفته‌ای صبر کردم تا کمی آرام شوم و درعین حال به دنبال مسابقات دیگری گشتم که بتواند به تقویت رزومه‌ام کمک کند. آخر سال بود و مسابقات زیادی باقی نمانده بودند. یک مسابقهٔ دوی هشتادکیلومتری در جزیرهٔ

سانتا کاتالینا پیدا کردم؛ اما فقط مسافت‌های سه‌رقمی می‌توانستند مردانی مثل کاستمن را تحت‌تأثیر قرار دهند. به‌علاوه، یک هفته کامل از رویداد سن‌دیگو گذشته بود و بدن من هنوز در نابودی کامل به سر می‌برد. بعد از پایان آن مسابقه ۱۶۱ کیلومتری، حتی ده متر هم ندویده بودم. در حالی که جوایه‌ام را آماده می‌کردم آزرده‌گی خاطر من با مکان‌نمای متن چشمک می‌زد:

بابت پاسخ‌گویی‌تان بسیار ممنونم. می‌بینم که شما نیز به‌اندازه من از صحبت کردن لذت می‌برید. تنها دلیلی که همچنان خاطر شما را مکدر می‌کنم این است که این مسابقه و نیت پشت آن بسیار مهم هستند (...). اگر مسابقه تأیید صلاحیت دیگری هست که به‌نظر شما باید در آن شرکت کنم، لطفاً من را در جریان بگذارید.

خیلی ممنون که من را مطلع کردید که باید تمام ۲۴ ساعت را بدم. دفعه بعدی حتماً این کار را خواهم کرد. یک هفته بعد پاسخ داد. چندان امیدوارانه‌تر سخن نگفته بود؛ اما حداقل کنایه را چاشنی سخنانش کرده بود. سلام دیوید

اگر بتوانید در بازه زمانی بین الان و ۳ تا ۲۴ ژانویه یعنی بازه زمانی نام‌نویسی، در فوق‌ماراتن‌های دیگری شرکت کنید، عالی است. در غیر این صورت بهترین تقاضا نامه‌ای را که می‌توانید آماده کنید، در بازه زمانی ۳ تا ۲۴ ژانویه بفرستید، و فقط دعا کنید.

از شما بابت اشتیاق‌تان سپاسگزارم

کریس

در این لحظه علاقه‌ام به کاستمن خیلی بیش‌تر از شانس من در ورود به بدواتر شده بود؛ اما چیزی که نمی‌دانستم -چون او اصلاً اشاره‌ای به آن نکرده بود- این بود که کاستمن یکی از پنج عضو کمیته پذیرش بدواتر بود و این که این کمیته سالانه بیش از هزار تقاضانامه را بررسی می‌کرد. هر کدام از این داوران جداگانه به هر تقاضانامه امتیاز می‌دادند و طبق مجموع این امتیازها نود متقاضی برتر شایسته شرکت در این رقابت شناخته می‌شدند. آن‌طور که به نظر می‌رسید، رزومه من بسیار خلاصه بود و نمی‌توانست بین نود رزومه برتر جا باز کند؛ اما از طرف دیگر کاستمن ده سهمیه آزاد هم در اختیار داشت. او می‌توانست همان موقع یکی از سهمیه‌ها را برای من کنار بگذارد؛ اما به دلایلی همچنان به من فشار می‌آورد. یک بار دیگر مجبور بودم خودم را فراتر از معیار معمول ثابت کنم تا بلکه بتوانم به یک شانس منصفانه برسم. برای این که بتوانم عضو یگان ویژه شوم باید با سه هفته جهنمی سروکله می‌زدم و حالا اگر واقعاً می‌خواستم در بدواتر شرکت کنم و برای خانواده‌های نیازمند پول جمع کنم باید راهی پیدا می‌کردم تا مو لای درز رزومه‌ام نرود!

به کمک لینکی که همراه با پاسخش برای من فرستاده بود، توانستم یک مسابقه فوق‌ماراتن دیگر پیدا کنم که پیش از موعد ارسال تقاضانامه بدواتر برگزار می‌شد. اسم این مسابقه هارت ۱۰۰ بود. این مسابقه یکی از سخت‌ترین مسیرهای خاکی ۱۶۰ کیلومتری در دنیا بود و در جنگل‌های بارانی سه‌سایبانی جزیره اوآهو^{۱۵۷} برگزار می‌شد. برای گذر از خط پایان این مسابقه من باید ۷۵۰۰ متر مسافت عمودی را بالا و پایین می‌دویدم؛ یعنی چیزی در مقیاس هیمالیا! به نقشه پستی و بلندی مسیر مسابقه زل زده بودم. پر بود

از تیزی‌های بلند و سقوط‌های عمیق. چیزی شبیه به ضربان قلبی ناموزون! نمی‌توانستم این مسابقه را بدون آمادگی انجام دهم. غیرممکن بود که بدون تمرین کافی بتوانم به خط پایان برسم؛ اما از طرفی تا اوایل دسامبر به قدری در عذاب بودم که حتی بالا رفتن از پله‌های آپارتمان هم برایم شکنجه‌ای تمام‌عیار حساب می‌شد.

آخر هفته بعدی، جاده بین‌ایالتی شماره پانزده به سمت وگاس را تخته‌غاز طی کردم تا در ماراتن لاس‌وگاس شرکت کنم. البته این بار تصمیم بدون برنامه نبود. ماه‌ها پیش از این که نام مسابقه یک‌روزه سن‌دیگو به گوشم بخورد، من و کیت و مادرم دور پنجم دسامبر را در تقویم خط کشیدیم. سال ۲۰۰۵ بود؛ یعنی اولین سالی که ماراتن لاس‌وگاس برگزار می‌شد و ما هم دوست داشتیم در آن شرکت کنیم. فقط این که هیچ‌وقت فرصت تمرین برای آن را پیدا نکردم و بعد، ماجرای مسابقه یک‌روزه سن‌دیگو پیش آمد. هنگامی که به وگاس رسیدیم نمی‌توانستم در مورد آمادگی جسمانی‌ام به خودم دروغ بگویم. سعی کردم تا صبح پیش از روزی که قرار بود راه بیفتیم کمی بدوم؛ اما همچنان در پاهایم شکستگی تنشی استخوان داشتم، تاندون‌های میانی‌ام تعادل نداشتند، و حتی با وجود باندهای مخصوصی که دور مچم پیچیده شده بودند و می‌توانستند ثبات آن‌ها را حفظ کنند نتوانستم بیش‌تر از چهارصد متر دوام بیاورم. پس هنگامی که در روز مسابقه به استراحتگاه و کازینوی خلیج ماندالای^{۱۵۸} رسیدیم قصد دویدن نداشتم.

صبح آن روز خیلی زیبا بود. صدای موسیقی می‌آمد و هزاران چهره خندان در خیابان‌ها دیده می‌شد. هوای تمیز کویر خنکایی در خود داشت و خورشید هم در حال درخشش بود. شرایط برای دویدن بهتر از این نمی‌شد و کیت آماده رفتن بود. هدف او این بود که

رکوردی زیر پنج ساعت ثبت کند. برای اولین بار در عمرم از این که نقش تشویق کننده را داشته باشم راضی بودم. مادرم از قبل تصمیم داشت کل مسیر را پیاده روی کند و من هم با خودم فکر کردم تا جایی که بتوانم پابه پایش بروم و بعد، تا خط پایان تاکسی بگیرم و خانم ها را که نزدیک به خط پایان می شوند تشویق کنم.

هر سه ما در صف جمعیت قرار گرفته بودیم که ساعت هفت صبح فرارسید و شخصی میکروفون را در دست گرفت و شمارش معکوس رسمی را اعلام کرد: «ده... نه... هشت...» وقتی شمارش به یک رسید شیپوری به صدا درآمد و همچون سگ پاولف^{۱۵۹}، چیزی درونم جرقه زد. هنوز هم نمی دانم چه چیزی بود. شاید روحیه رقابتی خودم را دست کم گرفته بودم. شاید به این خاطر بود که می دانستم افراد حاضر در یگان ویژه نیروی دریایی قرار است از جان سخت ترین آدم های دنیا باشند. ما قرار بود حتی با پاهای شکسته و ترک برداشته هم بدویم، یا حداقل افسانه ای که من مدت ها قبل باور کرده بودم این گونه بود. هرچه بود چیزی در درونم تحریک شده بود و آخرین چیزی که هنگام انعکاس صدای شیپور در خیابان به یاد دارم دیدن نگرانی واقعی و شوک در چهره کیت و مادرم بود، در حالی که من به سرعت در بلوار به راه افتادم و از دیدرس آن ها خارج شدم!

در چهارصد متر اول درد شدیدی داشتم؛ اما بعد از آن آدرنالین بر من تسلط پیدا کرد. تابلوی کیلومتر اول را ساعت ۷:۱۰ رد کردم. طوری می دویدم که انگار جاده آسفالت پشت سرم در حال ذوب شدن است. پس از ده کیلومتر از مسابقه، زمان من چیزی در حدود ۴۳ دقیقه بود. خوب بود؛ اما باتوجه به حسی که روز قبل داشتم تمرکز من بر روی ساعت نبود؛ همین که ده کیلومتر دویده بودم

هنوز برایم باورکردنی نبود! بدنم آسیب دیده بود. چطور چنین چیزی ممکن بود؟ بیش تر مردم با شرایط من، هردو پای شان در باند نرم پیچیده شده بود؛ ولی من این جا داشتم در مسابقهٔ ماراتن می دویدم!

به کیلومتر ۲۱ رسیدم و چشمم به ساعت رسمی خورد. این اعداد را خواندم: «۱:۳۵:۵۵». با خودم حساب کردم و متوجه شدم که هنوز به حدنصاب شرکت در ماراتن بوستون نرسیده‌ام؛ اما در چند قدمی آن بودم. برای کسب حدنصاب شرکت برای گروه سنی من، باید زیر زمان ۳:۱۰:۵۹ به خط پایان می رسیدم. خنده‌ای ناباورانه سر دادم و یک لیوان کاغذی نوشیدنی گترید را مچاله کردم. در کم تر از دو ساعت ماجرا به کل عوض شده بود و ممکن بود دیگر هیچ وقت به چنین فرصتی دست پیدا نکنم. تا آن زمان، آن قدر مرگ‌های زیادی را به چشم دیده بودم، هم در زندگی شخصی و هم در میدان نبرد، که خیلی خوب می دانستم هیچ تضمینی نیست که من فردایی داشته باشم. فرصتی پیش روی من قرار گرفته بود و اگر شما فرصتی پیش روی من بگذارید من آن فرصت لعنتی را از آن خودم می کنم!

اصلاً آسان نبود. طی ۲۱ کیلومتر اول سوار بر موجی از آدرنالین بودم؛ اما از نیمهٔ دوم به بعد هر سانت از مسیر را حس می کردم و در کیلومتر ۲۹ به بن بست خوردم. این اتفاق در دوی ماراتن عادی است؛ زیرا کیلومتر سی‌ام معمولاً جایی است که سطح گلیکوزن دوندگان بسیار کاهش یافته است و من دیگر توان نداشتم و ریه‌هایم به سختی کار می کردند. پاهایم طوری شده بودند که انگار در شن‌های عمیق صحرا می دوم. باید توقف می کردم و نفسی تازه می کردم؛ اما از این کار امتناع کردم و پس از گذراندن سه کیلومتر

سخت دیگر، جان تازه‌ای یافتم. در کیلومتر ۳۵ به ساعت بعدی رسیدم. همچنان به دنبال ماراتن بوستون بودم؛ اگرچه سی ثانیه‌ای عقب افتاده بودم و برای رسیدن به حدنصاب باید شش کیلومتر نهایی بهتری کیلومترهای من می‌بودند.

سماجت به خرج دادم، ران‌هایم را به سمت بالا پرت کردم و گام‌هایم را بلندتر کردم. وقتی از آخرین پیچ گذشتم و به سمت خط پایان در خلیج ماندالای می‌تاختم گویی مردی تسخیر شده بودم. هزاران نفر کنار خط پایان جمع شده بودند و در حال تشویق کردن بودند. همه چیز زیبا و محو بود و من همچنان به سوی خط پایان می‌دویدم.

سه کیلومتر آخرم را زیر هفت دقیقه دویدم و مسابقه را در اندکی بیش از ۳:۰۸ تمام کردم و موفق به کسب حدنصاب برای ماراتن بوستون شدم. جایی در خیابان‌های لاس‌وگاس، مادر و همسرم نیز با دشواری‌های خود دست‌وپنجه نرم کرده و بر آن‌ها فائق آمده بودند تا به خط پایان برسند و من، در حالی که روی چمن نشسته بودم و انتظار آن‌ها را می‌کشیدم، در اندیشه سؤال ساده دیگری بودم که نمی‌توانستم از آن رهایی یابم. این سؤال جدید بود و مبنی بر ترس، برخاسته از درد یا محدودکننده نبود. این سؤال به نظر سؤالی باز بود: «من قادر به انجام چه کارهایی هستم؟»

آموزش یگان ویژه چندین بار من را به لبه پرتگاه کشانده بود؛ اما هر مرتبه که من را به زمین می‌کوبید برای دریافت مشتی دیگر برمی‌خاستم. این تجربه من را جان‌سخت بار آورد؛ اما باعث شد تجربه بیش‌تری به همان سبک بطلبم و زندگی روزمره دریگان ویژه نیروی دریایی این‌گونه نبود. بعد، ماجرای مسابقه یک‌روزه سن‌دیگو پیش آمد و حالا هم این! من این ماراتن را با سرعتی

قابل تحسین - برای یک ورزش کار آخر هفته‌ای - به پایان رساندم، در حالی که حتی برای یک کیلومتر پیاده‌روی هم شرایط درستی نداشتم! هر دوی این‌ها شاهکارهای فیزیکی قابل توجهی بودند که به ظاهر امکان‌پذیر نبودند؛ اما با وجود این پیش آمدند.

«من قادر به انجام چه کارهایی هستم؟» نتوانستم به این سؤال پاسخی بدهم؛ اما وقتی آن روز به اطراف خط پایان نگاه می‌کردم و موفقیتی را که کسب کرده بودم در نظر می‌گرفتم برایم مشخص شد که همه ما، بدون این که متوجه باشیم، بخش بزرگی از ظرفیت‌مان را نادیده می‌گیریم. ما طبق عادت به چیزی کم‌تر از حد عالی خودمان قانع می‌شویم: در حین کار، در مدرسه، در رابطه‌های مان، و در زمین بازی یا مسیر مسابقه. هریک از ما به کم قانع می‌شویم و به فرزندان خود نیز می‌آموزیم تا به کم‌تر از حد عالی خودشان قانع شوند و تمام این‌ها درون گروه‌های مان و جامعه، همچون امواجی گسترش می‌یابند، با یکدیگر ترکیب می‌شوند، و تکثیر می‌یابند. من راجع به باختی مانند یک آخر هفته بد در لاس وگاس یا تمام شدن پول در یک دستگاه خودپرداز صحبت نمی‌کنم. در آن لحظه، بهای بی‌بهره ماندن از این همه ظرفیت‌های عالی در این دنیای وحشتناک ابدی برای من غیر قابل محاسبه بود و هنوز هم این‌طور است. از آن زمان تا به حال از این فکر دست برنداشته‌ام.

ازلحاظ فیزیکی، چند روز بعد از قضیه لاس و گاس بهبود یافتم؛ یعنی به زندگی نرمال جدیدم برگشتم: مواجهه با همان دردهای شدید اما قابل تحمل که بعد از ماراتن سن دیگو در خانه منتظرم بودند. تا شنبه بعد، هنوز این دردها پابرجا بودند؛ اما من دیگر از گذراندن دوره نقاهت خسته شده بودم. باید تمرین را از سر می گرفتم، و گرنه در وسط مسیر ماراتن هارت ۱۰۰ از پا می افتادم و دیگر خبری از بدواتر نبود. برای آماده سازی خودم برای مسابقات فوق ماراتن شروع به مطالعه کردم. می دانستم بسیار حیاتی است که هفته هایی ۱۶۰ کیلومتری را برای خودم تنظیم کنم. تنها یک ماه زمان داشتم تا قدرت و استقامت خود را پیش از روز مسابقه در چهاردهم ژانویه بازیابی کنم.

وضعیت ساق پا و پیش پایم حتی اندکی هم خوب نبود؛ پس روش تازه ای برای به ثبات رساندن استخوان های پیش پا و تاندون هایم ابداع کردم. کفی های حرفه ای خریدم و آن ها را بریدم تا با کف پایم مطابق شوند و قوزک، پاشنه، و ساق پایم را با نوارهای کششی بستم. همچنین، برای اصلاح حالت دویدن و کم تر کردن فشار، یک پد پاشنه در کفشم قرار دادم. بعد از تمام آسیب هایی که پشت سر گذاشته بودم، تجهیزات کمکی بسیاری لازم بود تا بتوانم تقریباً بدون درد بدوم.

این که هفته ای ۱۶۰ کیلومتر بدوم و درعین حال شغلم را نیز با ثبات ادامه دهم کار آسانی نبود؛ اما هیچ بهانه ای در کار نبود. مسیر رفت و آمد ۲۶ کیلومتری من به محل کارم، از منطقه چولاویستا به شهر کورونادو، به مسیر همیشگی دویدنم تبدیل شده بود.

چولایستا، زمانی که من در آن زندگی می‌کردم، هویت دوگانه‌ای داشت. یک بخش، قشر متوسط قشنگ‌تر و تازه‌تری داشت که ما در آن جا زندگی می‌کردیم و اطراف آن با جنگلی از سازه‌های بتنی در خیابان‌هایی بی‌رحم و خطرناک احاطه شده بود. در آن بخش حاشیه‌ای بود که من هنگام سحر آن جا می‌دویدم: از زیر روگذرهای بزرگ‌راه‌ها و در امتداد اسکله بارگیری شرکت هوم‌دیپو^{۱۴۰}. این مناظر اصلاً مناظری نبودند که در بروشورهای توریستی از سن‌دیگوی آفتابی به نمایش درمی‌آیند.

بوی آگروز ماشین و زباله‌های گندیده به مشام می‌رسید، چشمم به موش‌های فرز می‌خورد، و کمپ‌های افراد بی‌خانمان و کارتن‌خواب را پشت‌سر می‌گذاشتم تا به ساحل ایمپریال می‌رسیدم، و از آن جا مسیر دوچرخه‌سواری یازده کیلومتری سیلور استرند را دنبال می‌کردم. این مسیر به سمت جنوب می‌پیچید و از کنار هتل زبازد کورونادو، یعنی هتل دل کورونادو^{۱۴۱} و مجموعه‌ای از برج‌های آپارتمانی لوکس می‌گذشت که همگی بر یک کرانه شنی مشترک با فرماندهی جنگاوری تیم ویژه نیروی دریایی مشرف بودند؛ یعنی همان جایی که من روزها از هواپیما به بیرون می‌پریدم و شلیک می‌کردم. یک بار دیگر خاطرات افسانه‌ای یگان ویژه نیروی دریایی را مرور و سعی می‌کردم آن خاطرات را زنده نگه دارم!

حداقل سه بار در هفته آن مسیر ۲۶ کیلومتری را می‌دویدم. بعضی وقت‌ها به سمت خانه هم می‌دویدم و به روزهای جمعه‌ام هم یک دوندگی با تجهیزات اضافه می‌کردم. داخل جیب کوله‌پشتی تجهیزاتم دو وزنه یازده کیلویی قرار می‌دادم و به اندازه ۳۲ کیلومتر با این وزنه‌ها می‌دویدم تا عضلات چهارسر رانم را تقویت کنم. عاشق این بودم که ساعت ۵ صبح بیدار شوم تا بتوانم پیش از شروع

ساعت کاری ام سه ساعت تمرینات هوازی به حسابم ریخته باشم، درحالی که بسیاری از هم‌تیمی هایم حتی قهوه صبحانه‌شان را تمام نکرده بودند. این مسئله نوعی برتری ذهنی به من می‌داد، نوعی خودآگاهی بهتر و مقدار زیادی اعتمادبه‌نفس که باعث می‌شد من مربی بهتری در یگان ویژه باشم. این چیزی است که از برخاستن و آغاز تلاش از هنگام سحر نصیب‌تان خواهد شد. باعث می‌شود در تمام جنبه‌های زندگی بهتر شوید.

طی اولین هفته تمرینات جدی‌ام، ۱۲۴ کیلومتر دویدم. هفته بعد ۱۷۵ کیلومتر دویدم که شامل یک دوی پنجاه کیلومتری در روز کریسمس می‌شد. هفته بعد این عدد را به ۱۸۰ کیلومتر رساندم که شامل یک دوی پنجاه کیلومتری در روز سال نو بود، و هفته بعد از آن کمی عقب‌نشینی کردم تا به پاهایم استراحت بدهم؛ اما با این حال عدد ۹۰ کیلومتر را ثبت کردم. تمام این‌ها دوندگی جاده‌ای بود و من یک دوندگی مسیر خاکی پیش‌رو داشتم و قبل از آن، هیچ‌وقت در مسیر خاکی ندویده بودم. چند باری به سفر در طبیعت رفته بودم؛ اما هیچ‌وقت مسافتی طولانی ندویده بودم، آن‌هم روی مسیری پیوسته و همراه با ثبت زمان. مسابقه هارت ۱۰۰ یک مسیر مدور ۳۲ کیلومتری بود و شنیده بودم تنها تعداد معدودی از افرادی که مسابقه را شروع می‌کنند تمام پنج دور آن را به اتمام می‌رسانند. این آخرین فرصت من در جهت قوی کردن روزمه‌ام برای بدواتر بود. گرفتن نتیجه موفق از این مسابقه برایم بسیار مهم بود و چیزهای بسیاری راجع به آن مسابقه و به‌طور کلی راجع به دویدن فوق‌ماراتن بود که هنوز نمی‌دانستم!

	AM	NOON	PM
WEEK 3 TOTALING	WEEK 3		
MON 26 DEC	15 miles		
TOTAL: 15m			
TUE 27 DEC	20.0 miles	FIRST DAY MARCHING	
TOTAL: 20m			
WED 28 DEC		14.0 miles	
TOTAL: 14m			
THU 29 DEC		11.0 miles	
TOTAL: 11m			
FRI 30 DEC		16.5 miles	
TOTAL: 16.5m			
SAT 31 DEC	11.4 miles	4.6 miles	
TOTAL: 11.4m			
SUN 1 JAN	17.0 miles		2.0m
TOTAL: 17.0m			
WEEK 3 TOTAL = 111.5	miles		

گزارش هفته سوم تمرین

چند روز زودتر با هواپیما به شهر هونولولو^{۱۶۲} و به هتل نظامی هال کوآ^{۱۶۳} رفتم، که مخصوص نیروهای حین خدمت و بازنشسته‌ای بود که خانواده‌های‌شان برای بازدید به شهر می‌آمدند. نقشه‌ها را مطالعه کرده بودم و کلیاتی درمورد شرایط مسیر می‌دانستم، اما از نزدیک آن‌را ندیده بودم؛ بنابراین روز پیش از مسابقه به سمت مرکز طبیعت هاوایی رانندگی کردم و به کوهستان‌های یشمی‌رنگ مخملی خیره شدم. تنها چیزی که می‌توانستم ببینم باریکه‌ای از خاک سرخ با شیبی تند بود که در توده‌ای سبزرنگ گم می‌شد.

هشتصد متر در آن مسیر پیاده روی کردم؛ اما فقط تا همین قدر می توانستم پیش بروم. نمی خواستم نزدیک به مسابقه به خودم فشار بیاورم و کیلومتر اول هم کلاً سربالایی بود. دیگر از این نقطه به بعد مسیر برایم یک معمای کشف نشده باقی ماند.

در این مسیر ۳۲ کیلومتری تنها سه ایستگاه کمکی مستقر بودند و بیش تر ورزش کارها خود کفا بودند و هریک رژیم غذایی خاص خود را تدارک دیده بودند. من همچنان تازه کار بودم و اصلاً نمی دانستم برای سوخت رسانی به بدنم به چه چیزی نیاز دارم. ساعت ۵:۳۰ صبح روز مسابقه که در حال ترک هتل بودم خانمی را دیدم. او می دانست که من بی تجربه ام و از من پرسید چه چیزهایی همراهم آورده ام تا خودم را سر پا نگه دارم. من هم بطری آب و آذوقه ناچیزم از ژل های انرژی زای طعم دار را نشانش دادم. او که شوکه شده بود پرسید: «با خودت قرص نمک نیاوردی؟» من شانه هایم را بالا انداختم. حتی نمی دانستم قرص نمک چیست! بعد، صد تایی از آن ها را کف دست من ریخت و گفت: «هر یه ساعت دو تا از این قرص ها رو بخور. این قرص ها از گرفتگی عضلات جلوگیری می کنن.» گفتم: «دریافت شد!» لبخندی زد و سری تکان داد. انگار آینده ناگوار من را می توانست ببیند!

من شروعی قوی و احساس خیلی خوبی داشتم؛ اما می دانستم کمی بعد از شروع مسابقه مسیر هولناکی پیش روی من قرار خواهد گرفت. راجع به تغییرات ارتفاع صحبت نمی کنم. انتظار این را داشتم. صخره ها و ریشه گیاهان من را غافل گیر کردند. تازه خیلی شانس آورده بودم که چند روزی بود باران نباریده بود؛ زیرا تنها کفشی که داشتم کفش های ورزشی عادی ام بودند که کف آن ها عاج بسیار ناچیزی داشت. بعد در کیلومتر دهم بطری آبم شکست.

آن را رها کردم و به مسیرم ادامه دادم؛ اما بدون داشتن ذخیره آب، باید روی ایستگاه‌های کمک‌رسانی برای نوشیدن آب حساب می‌کردم و این ایستگاه‌ها کیلومترها از هم فاصله داشتند. حتی هنوز خبری از تیم پشتیبانی یک‌نفره‌ام نبود. کیت در ساحل استراحت می‌کرد و قرار بود مدتی بعد سروکله‌اش پیدا شود که البته تقصیر خودم بود. من با دادن وعده تعطیلات او را وسوسه کردم تا همراهم بیاید و صبح آن روز اصرار کردم تا از هاوایی لذت ببرد و تمام سختی کشیدن را به من بسپرد. بدون بطری آبم، برنامه‌ام این بود که خودم را ایستگاه به ایستگاه برسانم و بینم چه پیش می‌آید.

پیش از شروع مسابقه می‌شنیدم که مردم درباره کارل ملترز^{۱۶۴} صحبت می‌کنند. او را دیده بودم که حرکات کششی انجام می‌داد و بدنش را گرم می‌کرد. لقب او بز تندرو بود و قصد داشت اولین نفری باشد که مسابقه را در کمتر از ۲۴ ساعت به اتمام می‌رساند؛ اما بقیه ما یک محدودیت زمانی ۳۶ ساعته داشتیم. دور اول من چهار ساعت و نیم طول کشید و بعدازآن، حالم خوب بود. البته باتوجه به روزهای طولانی آماده‌سازی‌ام این‌طور هم انتظار می‌رفت. اما نگران هم بودم؛ زیرا هر دور در حدود ۱۵۰۰ متر فرازونشیب عمودی داشت و میزان تمرکز لازم برای مراقبت از تک‌تک گام‌هایم، تا مبدا میچ پیم پیچ بخورد، بر خستگی ذهنی‌ام می‌افزود. هربار که تاندون میانی‌ام تیر می‌کشید حس می‌کردم یکی از عصب‌هایم بدون پوشش در معرض باد قرار گرفته و می‌دانستم که تنها یک تلو خوردن کافی است تا میچ پای نحیفم دچار شکستگی شود و کارم در مسابقه تمام شود. بار این فشار را روی تک‌تک لحظاتم حس می‌کردم و در نتیجه بیش از حد انتظار کالری می‌سوزاندم. همین مسئله تبدیل به مشکل شد؛ چون آذوقه کمی داشتم و بدون

ذخیره آب نمی توانستم به قدر کفایت آب بدنم را تأمین کنم.

در فاصله بین دورهای مسابقه، در مصرف آب زیاده روی کردم و با شکمی که شلپ و شلوپ صدا می داد دور دوم را شروع کردم. آن صعود ۲۵۰ متری در ۱۶۰۰ متر اول به درون کوهستان را آهسته دویدم، که کاملاً سربالایی بود. همین موقع بود که باران شروع به باریدن کرد و در عرض چند دقیقه مسیرمان که خاکی قرمز داشت تبدیل به مسیری گلی شد. سطح زیر کفشم با لایه ای از گل پوشیده شده بود و همه جا درست مثل پیست اسکی لیز شده بود. پاهایم تا ساق پا در چاله های آب فرومی رفت، از سرازیری ها به پایین سر می خوردم، و از شیب های لیز بالا می رفتم. این ورزشی بود که تمام بدنم را درگیر کرده بود؛ اما حداقل آب در دسترم بود. هروقت احساس تشنگی می کردم سرم را به پشت خم می کردم، دهانم را باز می کردم، و باران را مزه می کردم. البته این باران از فیلتر جنگلی سه سایبانی که بوی برگ گندیده و تعفن می داد می گذشت. بوی تند زاینده گی و حاصلخیزی به حفره های بینی ام نفوذ می کرد و تمام چیزی که می توانستم به آن فکر بکنم این بود که باید چهار دور لعنتی دیگر را پشت سر بگذارم!

در کیلومتر ۴۸ مسابقه، بدنم مژده خبرهای خوبی را داد! شاید هم صرفاً نمود فیزیکی تحسینی کنایه‌آمیز بود. درد تاندون‌های مچ پایم از بین رفته بود؛ چراکه پاهایم به قدری ورم کرده بودند که می‌توانستند سبب ثبات تاندون‌ها شوند. آیا این در طولانی‌مدت چیز خوبی بود؟ احتمالاً نه؛ اما در مسابقه فوق‌ماراتن باید قدر هر چیزی را که به چنگ‌تان می‌آید بدانید و هرچه در اختیارتان است به کار بگیرید تا به کیلومتر بعدی برسید. از طرفی عضلات چهارسر ران و ماهیچه پشت پایم به قدری درد می‌کرد که انگار با پتک به آن‌ها ضربه وارد شده بود. بله، خیلی تمرین دوندگی کرده بودم؛ اما بیش‌تر اوقات، از جمله دوندگی‌هایم با تجهیزات، روی زمین‌هایی دویده بودم که در سن دیگو بودند و درست مثل پن‌کیک صاف و مسطح بودند، نه مسیرهای جنگلی لیز.

هنگامی که دور دوم را به اتمام رساندم کیت منتظرم بود و بعد از گذراندن یک صبح آرام در ساحل وایکیکی^{۱۶۵}، با وحشت من را نگاه می‌کرد که درست مثل یکی از زامبی‌های سریال مردگان متحرک از میان مه سروکله‌ام پیدا شد. نشستم و تا جایی که می‌توانستم آب خوردم. تا آن زمان همه خبردار شده بودند که این اولین مسابقه مسیر خاکی من است.

تابه حال پیش آمده که در ملاعام مرتکب افتضاح بزرگی شوید؟ یا این که روز/ هفته/ ماه/ سال بدی داشته باشید و اطرافیان‌تان احساس وظیفه کنند که راجع به منبع شرمساری شما اظهار نظر کنند؟ مثلاً شاید تمام راه‌های دیگری را که می‌توانستید به کار بگیرید تا نتیجه‌ای متفاوت رقم بخورد به شما یادآوری کنند. حالا تصور کنید تمام آن انرژی‌های منفی را جذب می‌کنید؛ اما مجبورید صد کیلومتر دیگر در جنگلی شرجی و بارانی بدوید. به نظرتان لذت‌بخش است؟ بله، همه در مسابقه از من صحبت

می کردند. خب البته اگر دقیق تر بگویم من و کارل ملترز. هیچ کس باورش نمی شد که او زمانی زیر ۲۴ ساعت را هدف قرار داده است و برای شان همان قدر باورنکردنی بود که من در یکی از خطرناک ترین مسابقات مسیر خاکی کره زمین حاضر شده بودم، بدون این که تجهیزات یا آمادگی کافی داشته باشم یا هیچ مسابقه مسیر خاکی دیگری در سابقه ام باشد.

زمانی که دور سوم را آغاز کردم از بین تقریباً صد ورزش کار تنها چهل ورزش کار باقی مانده بودند و من شروع کردم به دویدن با مردی به اسم لوئیس اسکوبار. برای دهمین بار این کلمات را شنیدم: «خب پس این اولین مسابقه جنگلی توئه؟» سری تکان دادم. گفت: «واقعاً بد چیزی رو...» گفتم: «می دونم.» گفت: «می دونی این مسابقه خیلی فنی...» گفتم: «درسته! من یه احمقم! این جمله رو امروز خیلی شنیدم.» گفت: «اشکالی نداره. همه ما یه مُشت احمقیم که اومدیم این جا.» او سه بطری آب حمل می کرد و یکی هم به من داد و گفت: «این رو بگیر. شنیدم که چه اتفاقی واسه بطری آب افتاد.»

اکنون که در دومین مسابقه فوق مارا تنم بودم داشتم کم کم ریتم آن را درک کردم. این مسابقه چرخه ای پیوسته بین رقابت و رفاقت است و من را یاد بی یودی/اس انداخت. من و لوئیس، هم با یکدیگر و هم با زمان، در حال مسابقه دادن بودیم؛ اما دوست داشتیم که هر دوی مان موفق شویم. ما در این رقابت، هم تنها بودیم و هم در کنار هم. او حق داشت. ما مُستی احمق بودیم!

تاریکی شب فرارسیده بود و داشتیم شبی جنگلی را با تاریکی مطلق سپری می کردیم. در کنار یکدیگر می دویدیم و درخشش نورافکن های روی سرمان یکی شده بود و نور بزرگتری ایجاد کرده بود؛ اما به محض این که جدا شدیم تمام چیزی که می توانستم

بینم گردی زردرنگی بود که روی مسیر جنگلی پیش‌رویم بالا و پایین می‌شد. تله‌های سیمی بی‌شماری از کُنده‌های مقابل ساق پایم، ریشه‌های لیز گیاهان، و صخره‌های پوشیده از گل‌سنگ اکنون از دیدم پنهان شده بودند. من لیز می‌خوردم، تلو تلو می‌خوردم، می‌افتادم، و صد البته فحش می‌دادم! سروصداهای جنگل در همه‌جا حکم‌فرما بود. فقط حشرات نبودند که توجه من را به خود جلب کرده بودند. در تمام جزایر هاوایی، شکار خوک‌های وحشی کوهستان با تیروکمان یک سرگرمی حساب می‌شود و استادان شکار اغلب قلاده‌سگ‌های شکاری خود را در جنگل به جایی می‌بندند تا بینی آن‌ها به بوی خوک عادت بکند. من صدای تک‌تک این سگ‌های گرسنه را می‌شنیدم که تقلا و پارس می‌کردند. البته صدای چند خوک را هم شنیدم که خرناس می‌کشیدند. بوی ترس و خشم‌شان، بوی ادرار آن‌ها و تعفن‌شان، و بوی تند نفس‌شان به مشام می‌خورد.

با هر کدام از زوزه‌ها و پارس‌های نزدیک، قلبم از جا می‌پرید و خودم به هوا می‌پریدم و باوجود لغزندگی شدید زمین، بروز صدمه بسیار محتمل بود. یک قدم اشتباه ممکن بود من را از این مسابقه و همین‌طور از شرکت در بدواتر محروم کند. کاستمن را تصور می‌کردم که اخبار به گوشش رسیده و سرش را تکان می‌دهد. انگار که خودش از اول می‌دانسته قرار است این اتفاقات لعنتی رخ بدهند.

حالا خیلی خوب او را می‌شناسم. قصد او هیچ‌وقت اذیت کردن من نبود؛ بلکه این صرفاً ذهن من بود که در آن زمان این‌طور تصور می‌کرد. در شیب تند کوهستان‌های تاریک اوآهو، خستگی‌ام استرسم را دو چندان کرده بود. حس می‌کردم به محدودیت مطلقم

نزدیک شده‌ام؛ اما هنوز بیش از ۶۵ کیلومتر پیش‌رو داشتم!

در قسمت پشتی مسیر مسابقه، بعد از فرودی فنی طولانی به درون جنگل تاریک و نمناک، نورافکن دیگری را دیدم که بر دایره‌ای خارج از مسیر می‌چرخید. این دونده پیچ‌وتاب می‌خورد و زمانی که به او رسیدم متوجه شدم دونده‌ای مجارستانی است که پیش‌تر در سن دیگو دیده بودمش. نامش آکوس کونیا^{۱۶۶} بود، یکی از بهترین دونده‌ها در هاسپیتلیتی‌پوینت. در آن جا طی ۲۴ ساعت موفق به پشت‌سر گذاشتن ۲۱۵ کیلومتر شده بود. من او را دوست داشتم و احترام زیادی برایش قائل بودم. توقف کردم و او را نگاه کردم که در مسیرهای دایره‌ای متصل به هم حرکت می‌کند و بارها همان مسیر ثابت را می‌پیماید. آیا به دنبال چیزی بود؟ آیا دچار توهم شده بود؟

پرسیدم: «آکوس! حالت خوبه؟ کمک می‌خوای؟» گفت: «نه... دیوید... من... نه... خوبم.» چشمانش مثل بشقاب‌پرنده‌ای شده بود که در مقابل ماه کامل به این طرف و آن طرف می‌رود. در حال هذیان گفتن بود؛ اما خود من هم به سختی روی پاهایم ایستاده بودم و مطمئن نبودم که چه کاری از دستم برمی‌آید، جز این که به پرسنلی که در ایستگاه کمک‌رسانی بعدی مستقر هستند بگویم که او با حالتی گیج در حال پرسه زدن است. همان‌طور که پیش‌تر گفتم، در مسابقات فوق‌ماراتن، هم رفاقت مطرح است و هم رقابت و از آن جاکه او هیچ درد آشکاری نداشت و خودش کمک من را رد کرد باید حس بی‌رحمی‌ام را فعال می‌کردم. هنوز دو دور کامل پیش‌رو داشتم و چاره‌ای جز حرکت کردن نداشتم.

لنگان‌لنگان به خط شروع مسابقه برگشتم و درحالی که گیج بودم روی صندلی‌ام فرود آمدم. اطرافم درست مثل فضا تاریک بود، دما درحال کاهش بود، و باران همچنان درحال بارش. درست در آستانه توانایی‌ام قرار داشتم و مطمئن نبودم که آیا می‌توانم یک قدم دیگر بردارم یا نه. احساس می‌کردم ۹۹ درصد مخزن انرژی‌ام را خالی کرده‌ام. چراغ بنزینم چشمک می‌زد و موتورم به لرزه افتاده بود. باین حال می‌دانستم که باید انرژی بیشتری برای خودم دست‌وپا کنم تا بتوانم این مسابقه را تمام کنم و خودم را به بدواتر برسانم.

اما زمانی که درد تمام چیزی است که در قدم‌های‌تان حس می‌کنید چطور به خودتان بیش‌تر فشار بیاورید؟ آن هم زمانی که درد تنها چرخه بازخوردی است که در تک‌تک سلول‌های بدن‌تان نفوذ می‌کند و به شما التماس می‌کند توقف کنید؟ سؤال دشواری است؛ زیرا آستانه درد در افراد مختلف متفاوت است؛ اما آن چه جهانی است انگیزه تسلیم‌شدن است، یعنی حس این که تمام کاری را که از دست‌تان برمی‌آمده انجام داده‌اید و اگر کارتان را ناتمام رها کنید، این عمل‌تان قابل توجیه است.

مطمئنم تا الان متوجه شده‌اید که من به راحتی راجع به موضوعات مختلف وسواس پیدا می‌کنم. بعضی‌ها سطح شوق و اشتیاق من را مورد انتقاد قرار می‌دهند؛ اما ذهنیت شایع و رایجی که این روزها اذهان جامعه آمریکایی را به سلطه درآورده روی من تأثیری نمی‌گذارد؛ همان ذهنیت‌هایی که به ما می‌گویند هم‌رنگ جماعت شویم یا از ما دعوت می‌کنند یاد بگیریم با صرف تلاش کم‌تر به نتایج بیش‌تری برسیم. حال از این میان برها به هم می‌خورد. دلیل این که من شیفتگی‌هایم را دنبال می‌کنم و از خودم تلاش

بیش‌تری می‌طلبم این است که یاد گرفته‌ام تنها زمانی که دردها و رنج‌ها و محدودیت‌های متصور شده خودم را پشت‌سر می‌گذارم
قادرم از لحاظ فیزیکی و ذهنی به چیز بیش‌تری دست‌یابم، هم در مسابقات استقامتی و هم در زندگی واقعی.

معتقدم این مسئله در مورد شما نیز صدق می‌کند. بدن انسان مثل ماشین، پیش‌فرض کارخانه است. ما ممکن است در ظاهر
متفاوت باشیم؛ اما در باطن، مخازن بزرگی از استعداد داریم، همراه با یک گاورنر^{۱۶۷} که مانع می‌شود به حداکثر سرعت خود برسیم.
گاورنر در ماشین، جریان سوخت و هوا را محدود می‌کند تا گرمای بیش‌از اندازه تولید نشود و همین سقفی عملکردی ایجاد می‌کند.
این محدودیتی سخت‌افزاری است. می‌توان به راحتی گاورنر را برداشت. اگر این کار را بکنید، می‌توانید شاهد سرعت گرفتن
ماشین‌تان به بیش‌از دویست کیلومتر بر ساعت باشید.

در جاننداری مثل انسان این فرایند با ظرافت بیش‌تری صورت می‌پذیرد. گاورنر ما در ژرفای ذهن‌مان مدفون است و با هویت ما
درآمیخته است. می‌داند که ما از چه کسی یا چه چیزی متنفریم یا از چه کسی یا چه چیزی خوش‌مان می‌آید. تمام داستان زندگی ما
را از بر است و شیوه‌ای را شکل داده است که ما به واسطه آن خود را می‌بینیم و دوست داریم دیده شویم. به شکل نرم‌افزاری است
که بازخوردهای شخصی‌سازی شده به ما تحویل می‌دهد، به صورت درد و خستگی و همچنین ترس و عدم امنیت. از تمام این‌ها
استفاده می‌کند تا پیش‌از به خطر انداختن همه چیز، ما را تشویق به توقف کند؛ اما مسئله این است که این گاورنر کنترل مطلق را در
دست ندارد. برخلاف گاورنر اتومبیل، گاورنر ما نمی‌تواند متوقف‌مان کند، مگر این‌که فریب اراجیفش را بخوریم و خودمان موافقت

کنیم که تسلیم شویم.

متأسفانه بیش‌تر ما پس از صرف تنها ۴۰ درصد از حداکثر تلاش خود، تسلیم می‌شویم. حتی زمانی که حس می‌کنیم به نهایت توان خود رسیده‌ایم هنوز ۶۰ درصد دیگر برای ارائه‌دادن داریم! این‌ها همه زیر سر گاورنر است! زمانی که متوجه حقیقت این مسئله شوید تنها کافی است تحمل درد خود را بالا ببرید، از هویت خود دست بکشید، و تمام داستان‌هایی را که تنها باعث محدود شدن‌تان می‌شدند کنار بگذارید تا بتوانید به آن ۶۰ درصد برسید و بعد به ۸۰ درصد و فراتر از آن، بدون این‌که تسلیم شوید. من اسم این حرکت را «قانون ۴۰ درصد» گذاشته‌ام. دلیل قدرت این قانون این است که اگر از آن پیروی کنید، قفل ذهن خود را باز می‌کنید، به سطوح عملکردی و تعالی جدیدی در ورزش و در زندگی دست می‌یابید و پاداش شما بسیار بیش‌تر از صرفاً موفقیت‌های مادی خواهد شد.

می‌توانیم قانون ۴۰ درصد را بر تمامی کارهایی که انجام می‌دهیم اعمال کنیم؛ چراکه در زندگی تقریباً هیچ چیزی آن‌طور که امید داریم از آب در نمی‌آید. فرقی ندارد سر کار باشیم یا در مدرسه یا در بحبوحه شخصی‌ترین و مهم‌ترین روابط زندگی‌مان آزموده شویم. همیشه چالش‌هایی پیش‌روی ما خواهد بود. همه ما وسوسه خواهیم شد از تعهد سر باز بزنیم، اهداف و رؤیاهای‌مان را فراموش کنیم و در جایی از زندگی، خوشبختی خود را ارزان بفروشیم؛ چراکه احساس پوچی خواهیم کرد، گویی دیگر چیزی برای عرضه نداریم، آن‌هم در شرایطی که حتی از نصف گنجینه‌هایی که در ذهن و قلب و روح‌مان نهفته است بهره‌مند نشده‌ایم.

می‌دانم این احساس که انرژی‌تان دیگر به آخرهایش نزدیک شده چگونه است. آن‌قدر این احساس را تجربه کرده‌ام که دیگر

حسابش از دستم دررفته است. من وسوسه‌ راضی شدن به کمتر را درک می‌کنم؛ اما همچنین می‌دانم که این وسوسه از تمایل ذهن شما برای راحتی برخاسته است و شما حقیقت را نمی‌گویید. درواقع هویت شماست که به جای کمک به رشد شما، به دنبال یافتن پناهگاه است. به جای تلاش برای رسیدن به تعالی یا جستن کمال، به دنبال حفظ شرایط موجود است؛ اما به روزرسانی نرم‌افزاری لازم برای خاموش کردن گاورنر، در یک آن بارگیری نمی‌شود. برای کسب تجربه‌ای بیست‌ساله به بیست سال زمان نیاز داریم و تنها راه گذر از این ۴۰ درصد این است که هر روز ذهن‌تان را چغتر کنید. این یعنی مجبورید درد را دنبال کنید، گویی دنبال کردن درد شغلِ لعنتی شماست!

تصور کنید بوکسور هستید و در اولین روزتان داخل رینگ، ضربه‌ای در ناحیه‌ چانه دریافت می‌کنید. درد وحشتناکی احساس خواهید کرد؛ اما بعد از ده سال تمرین بوکس یک مشت شما را از پا در نمی‌آورد. می‌توانید دوازده راند کتک بخورید و روز بعد برگردید و دوباره مبارزه کنید. این طور نیست که فکر کنید ضربه‌ مشت قدرت خود را از دست داده است. رقبای شما حتی قوی‌تر نیز شده‌اند. تغییر در مغز شما اتفاق افتاده و ذهن‌تان چغتر شده است. با گذر زمان، تحمل شما در برابر رنج ذهنی و فیزیکی بیش‌تر شده است؛ زیرا نرم‌افزار شما یاد گرفته است می‌توانید بسیار بیش‌تر از یک مشت دریافت کنید و اگر کاری را ادامه بدهید که سعی می‌کند شما را از پا در بیاورد، همچنان به پاداش خود خواهید رسید.

بوکسور نیستید؟ بیایید فرض کنیم دوست دارید بدوید؛ اما انگشت کوچک پای شما شکسته است. شرط می‌بندم اگر همچنان با

همین انگشت شکسته بدوید، خیلی زود قادر خواهید بود با پاهای شکسته نیز بدوید. به نظر غیرممکن می‌آید، این طور نیست؟ اما من می‌دانم که ممکن است؛ چون خودم با پاهای شکسته دویده‌ام و همین دانش به من کمک کرد تمام انواع درد را طی مسابقه فوق‌ماراتن تحمل بکنم. این مسئله سرچشمه‌ای از اعتماد به نفس را برای من آشکار ساخته است که هر وقت حس می‌کنم مخزنم خالی شده است از آن می‌نوشم.

هیچ کس ۶۰ درصد ذخیره شده خود را بلافاصله و در یک آن به کار نمی‌گیرد. اولین قدم این است که به یاد داشته باشید پشت اولین موج درد و خستگی شما گاورنر قرار گرفته است. به محض این که این کار را بکنید مکالماتی را که در ذهن‌تان رخ می‌دهند کنترل خواهید کرد و می‌توانید به خود یادآوری کنید که مخزن‌تان آن قدرها هم که فکرش را می‌کردید خالی نشده است. شما نه تنها تمام سعی خود، بلکه حتی بخش عمده آن را نیز هنوز صرف نکرده‌اید! باور به این‌ها شما را داخل مبارزه نگه می‌دارد و خود همین مسئله ۵ درصد به توان‌تان می‌افزاید. البته خواندن این مطالب از انجام دادن آن‌ها بسیار آسان‌تر است.

آغاز کردن دور چهارم مسابقه هارت ۱۰۰ اصلاً کار آسانی نبود؛ زیرا می‌دانستم قرار است چقدر درد داشته باشم. زمانی که احساس کنید مرده‌اید، دفن شده‌اید، آب بدن‌تان تمام شده است، در هم کوبیده شده‌اید، و این ۴۰ درصد شما را از پای درآورده است، یافتن آن ۶۰ درصد اضافی غیرممکن به نظر می‌آید. نمی‌خواستم رنجم ادامه پیدا کند. هیچ کسی دلش نمی‌خواهد! به همین خاطر است که جمله «خستگی از همه ما بزدل می‌سازد.» بسیار درست است.

در نظر داشته باشید که آن روز چیزی راجع به قانون ۴۰ درصد نمی‌دانستم. برای اولین بار در طول مسابقه هارت ۱۰۰ شروع به فکر کردن راجع به این قانون کردم؛ اما پیش از آن بارها به در بسته خورده بودم و یاد گرفته بودم که به اندازه کافی در زمان حال حضور داشته باشم و ذهنم باز باشد تا بتوانم حتی در ضعیف‌ترین حالت خود اهدافم را بسنجم. می‌دانستم که ماندن در مبارزه همیشه سخت‌ترین و درعین حال ثمربخش‌ترین گام اول است.

معلوم است که داشتن ذهنی باز هنگام ترک کلاس یوگا یا هنگام پرسه زدن در ساحل کار بسیار آسانی است؛ اما هنگام رنج کشیدن، داشتن ذهنی باز کار بسیار دشواری است. این مسئله هنگام رویارویی با چالشی هراس‌آور در محل کار یا مدرسه نیز صدق می‌کند. شاید در حال دست‌وپنجه نرم کردن با آزمونی صدسؤالی هستید و می‌دانید که پنجاه سؤال اول را خراب کرده‌اید. در آن لحظه بسیار دشوار است که آرامش لازم را حفظ کنید تا خود را وادار به جدی گرفتن مابقی آزمون کنید. ضروری است که این کار را بکنید؛ زیرا در هر شکستی سودی نهفته است، حتی اگر این سود فقط این باشد که برای آزمون بعدی تمرین کرده باشید؛ زیرا آن آزمون بعدی بالاخره از راه خواهد رسید. مطمئن باشید.

دور چهارم را با اعتقادی راسخ شروع نکردم. به خودم می‌گفتم: «حالا صبر کن ببینیم چی پیش می‌آد.» و در اواسط همان سربالایی اول، چنان سرگیجه‌ای گرفتم که مجبور شدم مدتی زیر درختی بنشینم. دو دونه یکی‌یکی از کنارم گذشتند. آن‌ها جویای حالم شدند؛ اما من با دستم به آن‌ها اشاره کردم که به مسیر خود ادامه بدهند و گفتم که حالم خوب است. بله، حالم عالی بود.

وضعیتم درست مثل آکوس کونیا شده بود.

در محل استقرارم، می‌توانستم نوک تپه بالاسرم را ببینم. خودم را تشویق کردم که حداقل تا آن‌جا پیش بروم. به خودم گفتم اگر بعد از رسیدن به آن‌جا هنوز می‌خواستم کنار بکشم، با کمال میل از مسابقه کناره‌گیری می‌کنم و این‌که به‌اتمام‌نرساندن هارت ۱۰۰ اصلاً شرم و خجالتی ندارد. این‌را بارها و بارها به خودم گفتم؛ چون گاورنر ما این‌گونه عمل می‌کند. گاورنر غرور و عزت‌نفس‌تان را می‌ستاید، حتی زمانی که در تلاش است شما را از اهداف‌تان بازدارد؛ اما همین‌که به بالای آن تپه رسیدم، آن زمین مرتفع چشم‌انداز تازه‌ای در اختیارم قرار داد و مکان دیگری را در دوردست دیدم و تصمیم گرفتم آن مسیر کوتاه از گل و صخره و ریشه درختان را هم پشت‌سر بگذارم، پیش از آن‌که کاملاً تسلیم شوم.

همین‌که به آن‌جا رسیدم یک مسیر سرپایینی طولانی پیش‌رویم دیدم و اگرچه حفظ تعادل در آن مشکل‌ساز به‌نظر می‌رسید، همچنان از صعود کردن خیلی آسان‌تر به‌نظر می‌آمد. بدون این‌که خودم متوجه شوم به نقطه‌ای رسیده بودم که قادر بودم راه‌برد بچینم. در سربالایی اول به‌قدری گیج و ضعیف بودم که لحظه‌ای به غلط‌کردم افتادم و همین مانع عملکرد مغزم شد. هیچ‌جایی برای راه‌برد نبود. فقط می‌خواستم جا بزنم؛ اما با کمی جلوتر رفتن، مغزم را مجدداً راه‌اندازی کرده بودم. آرام‌تر شدم و فهمیدم که می‌توانم مسیر را به بخش‌های کوچکی تقسیم کنم و این‌گونه مسابقه‌دادن به من امید بخشید و امید نیز اعتیادآور است!

مسابقه را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کردم. ۵ درصد ۵ درصد جلو می‌رفتم. کلید دسترسی به انرژی بیش‌تری را می‌یافتم و آن‌را

مصرف می کردم، درحالی که به ساعات اولیه روز هم نزدیک می شدم. آن قدر خسته شده بودم که نزدیک بود سرپا خوابم ببرد، و در مسیری پر از پیچ و خم ها و سرازیری های تند این خیلی خطرناک است. هر دونده ای ممکن بود به راحتی با خوابگردی، از دره سقوط کند. تنها چیزی که من را بیدار نگه می داشت شرایط بد مسیر بود. چندین بار از سمت پشت به زمین افتاده بودم. کفش های مناسب راه رفتن در خیابان بودند و چیزی از آن ها باقی نمانده بود. حس می کردم انگار روی یخ راه می روم و زمین خوردن های ناگزیرم همیشه دردناک بود؛ اما حداقل من را بیدار نگه می داشت.

به لطف کمی دویدن و بعد راه رفتن در مابقی مسیر توانستم خودم را به کیلومتر صد و بیست و چهار مسابقه برسانم. به سخت ترین سرازیری مسابقه رسیدم و درست همین جا بود که کارل ملترز یا همان بز تندرو را دیدم که از نوک تپه و پشت سر من بالا آمد. او یک نورافکن روی سر و یکی دیگر روی مچش داشت و یک کوله کمری و دو بطری بزرگ آب داشت. او که در هاله ای از نور صورتی سپیده دم بود، به سمت پایین شیب شتایید و مسیری را درنوردید که من تلوتلو خوران می رفتم و به شاخه درختان چنگ می انداختم تا سرپا بمانم. چیزی نمانده بود از من جلو بزند. با پنج کیلومتر فاصله تا خط پایان، به سوی ثبت رکورد جدید ۲۲ ساعت و ۱۶ دقیقه ای اش می تاخت. اما چیزی که بیش تر در خاطر من باقی مانده است این است که او چگونه در آن سرعت شگفت انگیز چهار دقیقه به ازای هر کیلومتر، حالتی باوقار داشت. او در زمین گلی معلق بود و در آرامش کاملاً متفاوتی سیر می کرد. پاهایش به سختی با زمین تماس داشتند و منظره واقعاً زیبایی را می ساختند. بز تندرو پاسخ زنده و حاضری بود به سؤالی که بعد از ماراتن لاس وگاس

ذهن من را به اشغال خود درآورده بود: «من قادر به انجام چه کارهایی هستم؟»

تماشای حرکت روان آن مرد روی چالش برانگیزترین زمین باعث شد متوجه شوم که سطح دیگری از ورزش کاری در دنیا وجود دارد که من نیز صاحب بخشی از این سطح بودم. درحقیقت این سطح در وجود همه ما هست. منظورم این نیست که مسائل ژنتیکی اصلاً نقشی در عملکرد ورزشی ندارند یا این که هرکسی توانایی کشف نشده‌ای دارد تا در عرض چهار دقیقه هزار متر را بدود، درست مثل بسکتبالیست معروف، لبران جیمز^{۱۶۸} توپ را تا داخل حلقه هدایت کند یا مثل استفن کری^{۱۶۹} توپ را از دور پرتاب کند یا این که مسابقه هارت ۱۰۰ را ظرف ۲۲ ساعت طی کند. همه ما کف و سقف یکسانی برای عملکرد خود نداریم؛ اما همگی مان بیش از آن چه بدانیم در وجودمان چیزهای نهفته داریم و اگر پای ورزش‌های مقاومتی مثل دوی فوق‌ماراتن به میان بیاید، همه می‌توانند شاهکارهایی به نمایش بگذارند که روزی فکر می‌کردند غیرممکن است. ما باید در راستای تحقق این امر ذهنیت خود را تغییر دهیم و حاضر به کنارگذاشتن هویت خود باشیم و همیشه بیش‌تر تلاش کنیم تا به بیش‌تر دست پیدا کنیم و به بیش‌تر تبدیل شویم. ما باید گاورنر خود را حذف کنیم.

آن روز در مسیر مسابقه هارت ۱۰۰، پس از تماشای دویدن ابرقهرمانانه ملترز، با هر زحمتی که بود دور چهارم را به اتمام رساندم و زمانی را صرف تماشای او کردم که جشن می‌گرفت و اعضای تیمش او را احاطه کرده بودند. او به چیزی دست یافته بود که هیچ کس قبلاً آن را انجام نداده بود و من هم یک دور کامل دیگر برای پیمودن داشتم. پاهایم شل شده بود و پیش‌پاهایم ورم کرده

بودند. نمی خواستم دیگر ادامه دهم؛ اما از طرفی می دانستم این درد من است که صحبت می کند. پتانسیل واقعی من هنوز نامشخص بود. حالا وقتی به آن موقع فکر می کنم، به نظرم ۶۰ درصد توانم را ارائه داده بودم و این یعنی مخزن من هنوز اندکی کمتر از نصف ظرفیتش پر بود.

دوست دارم همین جا بنشینم و به شما بگویم که از تمام انرژی‌ام مایه گذاشتم و در دور پنجم تمام مخزنم را خالی کردم؛ اما من در عالم فوق‌ماراتن‌ها توریستی بیش نبودم. بر ذهنم تسلط نداشتم. هنوز در آزمایشگاه در حال اکتشاف بودم و تک‌تک قدم‌های دور پنجم را که همان دور پایانی بود با راه‌رفتن گذراندم. هشت ساعت از وقتم را گرفت؛ اما باران قطع شده بود و درخشش استوایی خورشید گرم هواپیما حس فوق‌العاده‌ای به انسان می‌داد، و من بالاخره کار را تمام کردم! من مسابقه هارت ۱۰۰ را طی ۳۳ ساعت و ۲۳ دقیقه به اتمام رساندم، که تنها اندکی کمتر از مهلت ۳۶ ساعته تکمیل مسابقه است، و جایگاه نهم نصیبم شد. تنها ۲۳ ورزش‌کار مسابقه را به اتمام رساندند و من یکی از آن بیست‌وسه نفر بودم.

بعد از مسابقه به قدری بدنم کوفته شده بود که دو نفر من را به سمت ماشین بردند و کیت مجبور بود با ویلچر من را به اتاقم ببرد. وقتی به آن‌جا رسیدیم کار بیش‌تری برای انجام دادن داشتیم. می‌خواستم به محض این‌که بتوانم، تقاضانامه مسابقه بدوایر را آماده کنم؛ پس بعد از چرتی مختصر آن تقاضانامه را هم سروسامان دادیم.

در عرض چند روز کاستمن ایمیلی برای من فرستاد تا به من اطلاع دهد که در مسابقه بدوایر پذیرفته شده‌ام. احساس خیلی خوبی داشتم؛ اما از طرفی معنای این پذیرش این بود که طی شش ماه آینده من دو شغل تمام‌وقت داشتم: عضوی از یگان ویژه نیروی دریایی که در حال آماده‌سازی کامل برای بدوایر بود. قرار بود این دفعه با راهبرد و دقت بیش‌تری عمل کنم؛ چون می‌دانستم برای ارائه بهترین عملکرد خودم، اگر می‌خواستم از ۴۰ درصدم فراتر بروم، مخزنم را خالی کنم، و از حداکثر پتانسیلم استفاده کنم، باید

پیش از هر چیزی به خودم فرصت بدهم.

من برای مسابقه هارت ۱۰۰ به اندازه کافی تحقیق یا آماده سازی نکرده بودم، اصلاً انتظار آن زمین سخت را نداشتم، برای بخش اول مسابقه تیم پشتیبانی نداشتم، و منبع آب اضافه هم نداشتم. با خودم دو نورافکن به آن جا نبرده بودم که قطعاً در شب طولانی و تاریک آن جا به دردم می خورد و گرچه آن موقع فکر می کردم که هرچه در توان داشتم ارائه کرده ام، اصلاً حتی شانس آن را نداشتم که به ۱۰۰ درصد واقعی خودم دست پیدا کنم.

اما قرار بود مسابقه بدو اتر متفاوت باشد. شب و روز تحقیق کردم، درمورد مسیر مطالبی خواندم، به تغییرات دما و ارتفاع دقت کردم، و برای آن ها مشخصاً برنامه ریختم. توجه من صرفاً نسبت به دمای هوا منعطف نبود. کمی عمیق تر به کاوش پرداختم تا بدانم در گرم ترین روز دث ولی، آسفالت زمین چقدر داغ خواهد بود. در گوگل ویدئوهای مربوط به مسابقه را پیدا کردم و ساعت ها آن ها را تماشا کردم. وبلاگ های دوندگانی را که این مسابقه را تمام کرده بودند خواندم و دام هایی که آن ها گرفتارش شده بودند و تکنیک های آموزشی آن ها را یادداشت کردم. به سمت شمال و به سمت دث ولی رانندگی کردم و از تمام مسیر مسابقه بازدید کردم.

مشاهده نزدیک زمین، خشونت آن را برای من آشکار کرد. ۶۸ کیلومتر اول کاملاً مسطح بود؛ گذری از میان تنور سوزان خداوند که روی درجه آخر گذاشته شده بود! این فرصت من بود تا زمان خوبی ثبت کنم؛ اما برای این که زنده می ماندم به دو تیم سواره نیاز داشتم تا نوبتی، هر پنج کیلومتری یک باریک ایستگاه خنک سازی برپا کنند. حتی فکرش هیجان زده ام می کرد؛ حتماً چون هنوز در آن

موقعیت قرار نگرفته بودم. روزی بهاری بود و من در حال گوش دادن به موسیقی بودم، شیشه پنجره پایین بود، و از صحرایی پرشکوفه گذر می کردم. زیادی راحت بودم! همه چیز هنوز خیالاتی خودساخته بود!

بهترین نقاط را برای درست کردن ایستگاه‌های خنک‌سازی مشخص کردم. هر جایی را که حاشیه کنار جاده عریض‌تر بود و جاهایی که باید از توقف اجتناب می شد مشخص کردم. همچنین مکان‌هایی مثل پمپ‌بنزین و جاهای دیگری را برای پرکردن ذخیره آب و خرید یخ مشخص کردم. البته مکان‌های زیادی نبودند؛ اما هر چه یافتم روی نقشه علامت زدم. بعد از گذر از میان تازیانه‌های کویر، کمی از گرما آسودگی می‌یافتم؛ اما در عوض، تاوانش را با ارتفاع می‌دادم. مرحله بعدی مسابقه صعودی سی کیلومتری به گردنه تاوان^{۱۷۰} در ارتفاع ۱۵۰۰ متری بود. تا آن زمان خورشید شروع به غروب می کرد. بعد از پشت سر گذاشتن آن منطقه در ماشین، گوشه‌ای نگه داشتم و چشمانم را بستم و همه چیز را تجسم کردم.

تحقیق بخشی از آماده‌سازی است و تجسم کردن بخش دیگر آن. بعد از سربالایی گردنه تاوان، یک سرپایینی استخوان‌شکن پانزده کیلومتری انتظار من را می کشید. از بالای گردنه آن را می دیدم که چطور گسترده شده بود. اگر یک چیز از مسابقه هارت ۱۰۰ یاد گرفته باشم، این است که دویدن در سرازیری بدجوری شما را نابود می کند! این بار قرار بود من این کار را روی آسفالت انجام دهم. چشمانم را بستم، ذهنم را گشودم، و سعی کردم درد را در عضلات چهارسر ران و ماهیچه پشت پا، زانوها، و همین طور ساق پایم حس کنم. می دانستم که عمده فشار آن سرازیری بر عضلات چهارسر رانم وارد خواهد شد. برای همین به خاطر سپردم که

عضله سازی کنم. باید ران هایم از جنس فولاد می شد.

اما سربالایی سی کیلومتری گذرگاه داروین^{۱۷۱}، که از کیلومتر ۱۱۶ شروع می شد، عذاب محض بود. باید هم زمان در آن بخش می دویدم و راه می رفتم. خورشید پایین می رفت و در منطقه لون پاین^{۱۷۲} خنکی به استقبال من می آمد. آن جا می توانستم کمی زمان برای خودم بخرم؛ چون جاده دوباره مسطح می شد تا به صعود بیست کیلومتری آخر در جاده ویتنی پرتال^{۱۷۳}، به سمت خط پایان در ارتفاع ۲۵۵۲ متری برسیم.

البته باز هم می گویم نوشتن عبارت «برای خودت زمان بخر.» در دفترچه یادداشتان یک چیز است و اجرایی کردن آن در دنیای واقعی چیز دیگر؛ اما حداقل من یادداشت هایم را داشتم. این یادداشت ها به همراه نقشه ای که رویش چیزهایی نوشته بودم تمام مطالبی بودند که برای بدو اترا داشتم و طوری آن ها را مطالعه می کردم که انگار بار دیگر آزمون ای اس وی ای بی را می گذرانم. سرمیز آشپزخانه ام می نشستم و آن ها را چندین مرتبه مطالعه می کردم و به بهترین نحو ممکن هر کیلومتر را تصور می کردم؛ اما این را هم می دانستم که بدنم همچنان پس از هاوایی به طور کامل بهبود نیافته و همین مسئله مانع بزرگی بر سر راه یکی دیگر از جنبه های مهم من برای آمادگی بدو اترا است: تمرینات فیزیکی.

شدیداً نیاز داشتم تمرینات فیزیکی ام را از سر بگیرم؛ اما تاندون هایم هنوز آن قدر درد می کردند که تا ماه ها نمی توانستم بدوم. روزهای تقویم یکی پس از دیگری می گذشتند. باید سرسخت تر می شدم، باید تبدیل به قوی ترین دونده موجود می شدم. این

حقیقت که نتوانستم آن طور که امیدوار بودم تمریناتم را شروع کنم کمی اعتماد به نفسم را ضعیف کرده بود. به علاوه، در محل کارم پیچیده بود که خودم را وارد چه ماجرای کرده‌ام. درست است که برخی از دوستانم در یگان ویژه از من حمایت می‌کردند؛ اما بازخوردهای منفی هم به اندازه کافی داشتم، مخصوصاً زمانی که متوجه شدند من هنوز نمی‌توانم بدوم. البته این خبر جدیدی نبود. چه کسی تابه حال رؤیایی برای خودش متصور شده است و به خاطرش موردِ نکوهش دوستان و همکاران و خانواده قرار نگرفته است؟ اکثر ما انگیزه‌ای قوی داریم تا در جهت دنبال کردن رؤیاهایمان دست به هر کاری بزنیم تا این که اطرافیانمان خطرات، نکات منفی، محدودیت‌های خودمان، و تمام افرادی را که پیش از ما موفق به انجام آن کار نشده‌اند به رخ ما می‌کشند. البته گاهی نیت خوبی پشت این نصیحت‌ها هست. خود آن‌ها واقعاً اعتقاد دارند که خوبی شما را می‌خواهند؛ اما اگر به آن‌ها اجازه دهید، همین آدم‌ها با حرف‌هایشان شما را از رؤیاهایتان منصرف خواهند کرد و گاورنر شما هم در این مسیر به آن‌ها کمک خواهد کرد.

این یکی از دلایلی است که من «ظرف شیرینی» را ابداع کردم. ما باید سازوکاری خلق کنیم تا هنگامی که در اوج خود هستیم مکرراً به ما یادآوری کند چه کسی هستیم؛ زیرا اگر به زمین بیفتیم زندگی هیچ‌گاه دست ما را نخواهد گرفت. دوراهی‌هایی در مسیرمان، خنجرهایی در پشت‌مان، و کوهستان‌هایی برای صعود پیش‌روی‌مان خواهد بود و ما تنها قادریم برای رسیدن به تجسم ذهنی‌مان از خودمان تلاش کنیم.

خودتان را آماده کنید! می‌دانیم که زندگی ممکن است سخت باشد؛ اما زمانی که زندگی منصفانه نیست برای خودمان احساس

تأسف می کنیم. از این نقطه به بعد، نکات زیر را به عنوان «قوانین طبیعت گاگینز» بپذیرید:

- شما را مسخره خواهند کرد؛
- شما احساس تردید درونی خواهید کرد؛
- ممکن است همیشه در اوج خود نباشید؛

- ممکن است در هر موقعیت خاصی، شما تنها فرد سیاه‌پوست، سفیدپوست، آسیایی، لاتین، زن، مرد، یا ... (هویت خود را در جای خالی بنویسید) باشید؛

- زمان‌هایی خواهند رسید که شما احساس تنهایی خواهید کرد.

با این‌ها کنار بیایید. ذهن ما بسیار قوی است. ذهن قوی‌ترین سلاح ماست؛ اما ما دست از استفاده از آن کشیده‌ایم. امروزه نسبت به گذشته به منابع بسیار بیشتری دسترسی داریم؛ اما از پیشینیان خود توانایی‌های کم‌تری داریم. اگر می‌خواهید جزو معدود افرادی باشید که در جامعه‌ای در حال تضعیف، در برابر این گرایش‌های همه‌گیر می‌ایستند، باید حاضر باشید با خودتان بجنگید و هویتی کاملاً جدید خلق کنید که همین امر مستلزم ذهنی باز است. خنده‌دار است! اغلب، داشتن ذهنی باز را به نسل جدید یا ضعف نسبت می‌دهند. این اراجیف را نادیده بگیرید! این که به قدر کافی ذهنی باز داشته باشید تا راهی بیابید مال آدم‌های سنتی است. این کاری است که احمق‌ها می‌کنند. و این دقیقاً کاری بود که من انجام دادم!

از دوستم، استوکس^{۱۷۴}، دوچرخه‌اش را قرض گرفتم - او هم از کلاس ۲۳۵ فارغ‌التحصیل شده بود - و به جای دویدن تا محل کار، هر روز با دوچرخه تا آن جا می‌رفتم و برمی‌گشتم. در باشگاه جدید تیم پنج یگان ویژه، یک دستگاه پله‌نوردی بود و من روزی یک بار و گاهی دو بار با آن دستگاه کار می‌کردم، آن‌هم درحالی که پنج لایه لباس به تن داشتم! گرمای دث ولی بدجوری من را ترسانده بود؛ پس من هم آن را شبیه‌سازی کردم. من سه یا چهار تا شلوار ورزشی، یک سوی شرت جلوبسته، یک هودی، یک کلاه پشمی، و تازه

روی همه این‌ها یک بادگیر از برند گورتکس^{۱۷۵} به تن می‌کردم! بعد از دو دقیقه روی دستگاه پله‌نوردی، ضربان قلبم به ۱۷۰ می‌رسید و هر مرتبه دو ساعت روی دستگاه می‌ماندم. قبل یا بعد از آن هم سراغ ماشین پارو زنی می‌رفتم و ۳۰ هزار متر پارو می‌زدم! هیچ‌وقت هیچ‌کاری را به مدت ده یا بیست دقیقه انجام نمی‌دادم. تمام ذهن من روی فوق‌ماراتن بود. باید این‌طور می‌بود. بعد از تمرین می‌توانستید من را در حال چلاندن لباس‌هایم ببینید! انگار تازه از رودخانه بیرون آمده بودم. بیش‌تر پسرها فکر می‌کردند عقلم را از دست داده‌ام؛ اما مربی بی‌یودی/اس قدیمی‌ام، یعنی گوریل پشت‌نقره‌ای، عاشق این کارم بود.

آن بهار من مربی جنگ زمینی یگان ویژه در پایگاه نایلند^{۱۷۶} کالیفرنیا بودم؛ بخشی تأسف‌برانگیز از صحرای جنوب کالیفرنیا که محوطه خانه‌های سیار آن پر بود از معتادان بی‌کار شیشه. خانه‌به‌دوش‌های دائم‌النشئه‌ای که از سکونتگاه‌های متروک دریای سالتون^{۱۷۷} به این‌جا راه یافته بودند تنها همسایه‌های ما بودند. دریای سالتون یک میدان آبی درون خشکی بود که از مرز مکزیک ۹۶ کیلومتر فاصله داشت. زمانی که برای دوندگی شانزده کیلومتری با تجهیزات بیرون می‌رفتم و در خیابان از کنار آن‌ها می‌گذشتم طوری به من زل می‌زدند انگار آدم فضایی‌ام و از رؤیاهای اکتشافی آمفتمین‌زاده آن‌ها بیرون آمده‌ام. البته باید بگویم که من هم در اوج دمای ۳۷ درجه سانتی‌گراد، سه لایه لباس و یک ژاکت گورتکس تنم بود. شبیه یک پیام‌رسان شیطنی شده بودم که از ماورا آمده است! در آن زمان جراحات من قابل‌تحمل شده بودند و من هر دفعه شانزده کیلومتر می‌دویدم و بعد با کوله‌ای ۲۳ کیلوپی روی دوشم، ساعت‌ها از تپه‌های اطراف نایلند بالا می‌رفتم.

افراد تیمی که تحت آموزش من بودند نیز من را موجودی فضایی می‌دیدند و بعضی‌های‌شان از من خیلی بیش‌تر از معتادان شیشه می‌ترسیدند! آن‌ها فکر می‌کردند در میدان نبردِ آن کویرِ دیگر، که جنگ در آن شوخی نبود، اتفاقی برای من افتاده است؛ اما چیزی که نمی‌دانستند این بود که میدان نبردِ من ذهنِ خودم بود.

برای تمرین، دوباره به سمت دث ولی رانندگی کردم و در یک لباس تعریق شانزده کیلومتر دویدم! آن درهٔ لعنتی درست مثل جهنم داغ بود؛ اما من سخت‌ترین مسابقهٔ دنیا را پیش‌رو داشتم و تابه‌حال دو بار ۱۶۰ کیلومتر دویده بودم. می‌دانستم چه حسی داشت و دورنمای این که مجبور بودم ۶۰ کیلومتر بیش‌تر را هم بدوم حسایی من را ترسانده بود. درست است، حرف‌هایم برای دیگران خیلی متقاعدکننده بود، همه نوع اعتمادبه‌نفسی را رواج می‌دادم، و ده‌ها هزار دلار کمک مالی جمع کرده بودم؛ اما بخشی از من هنوز نمی‌دانست آیا چیزی را که برای اتمام این مسابقه لازم است دارم یا نه؟ پس مجبور بودم تمرینات فیزیکی و حشیانه‌ای ابداع کنم تا به خودم فرصتی بدهم.

زمانی که کاملاً تنها هستید برای پیشرفت خودتان به اراده‌ای قوی نیاز دارید. از این‌که صبح‌ها از خواب بیدار شوم درحالی‌که می‌دانستم آن روز چه چیزهایی انتظار من را می‌کشند متنفر بودم! خیلی تنها بودم؛ اما می‌دانستم که در مسابقهٔ بدوِتر به نقطه‌ای خواهم رسید که درد غیرقابل‌تحمل و چیرگی‌ناپذیر خواهد شد. شاید در کیلومتر هشتادم یا شاید نودوششم یا شاید کمی بعد، زمانی خواهد رسید که دلم می‌خواهد تسلیم شوم و باید قادر باشم در آن تصمیمات یک‌ثانیه‌ای پیروز شوم تا بتوانم در مسابقه باقی

بمانم و به ۶۰ درصد دست نخورده ام دست بیابم.

در طی ساعات تنهایی ام در تمرینات گرمایی، شروع به موشکافی ذهن تسلیم شونده کرده بودم. متوجه شدم که اگر می خواهم عملکردی نزدیک به سقف پتانسیل خود داشته باشم و بنیاد رزمندگان را رو سفید کنم، باید کاری بیش از یافتن پاسخ سؤالات ساده مطرح شونده در مسابقه انجام می دادم. باید این ذهن تسلیم شونده را پیش از این که قدرت پیدا می کرد در نطفه خفه می کردم. پیش از این که از خودم بپرسم چرا، باید ظرف شیرینی را آماده می داشتم تا من را قانع کند که برخلاف آن چه بدنم می گفت در برابر درد و رنج مصونم.

هیچ کسی در یک لحظه از مسابقات فوق ماراتن یا هفته جهنمی جا نمی زند. اکثر افراد ساعت ها پیش از به صدا درآوردن ناقوس تسلیم شده اند؛ بنابراین من باید آن قدر در زمان حال حاضر می بودم تا متوجه شوم چه زمانی بدن و ذهن من شروع به نقصان می کنند تا بتوانم وسوسه جست و جوی راه خروج را مدت ها پیش از این که در این باریکه مهلک تلوتلو بخورم قطع کنم. نادیده گرفتن درد یا سد کردن راه حقیقت - درست مثل کاری که در مسابقه یک روزه سن دیگو انجام دادم - این بار نمی توانست چاره ساز باشد. اگر شما نیز به دنبال دسترسی به ۱۰۰ درصد انرژی خود هستید، باید نقاط ضعف و آسیب پذیری های خود را مشخص کنید. آن ها را نادیده نگیرید. برای آن ها آماده باشید؛ چرا که در مسابقه استقامت و هر محیط پراسترسی، نقاط ضعف تان انگار که موقع تقاص پس دادن باشد، یکی یکی ظاهر می شوند، انباشته می شوند، و شما را از پا در می آورند؛ مگر این که شما از آن ها پیشی بگیرید.

این تمرینی شناختی و تجسمی است: باید کاری را که درشرف انجامش هستید بشناسید، چیزهایی را که راجع به آن دوست ندارید مشخص کنید، و زمانی را صرف تجسم تک‌تک موانع ممکن بکنید. من از گرما می‌ترسیدم؛ پس در روزهای منتهی به بدواتر آداب شکنجه قرون وسطایی بیش‌تر و جدیدتری را در قالب جلسات تمرین تصور کردم. به خودم گفتم که در مقابل رنج کشیدن مصون هستم؛ اما معنایش این نبود که نسبت به خودِ درد مصونم. ممکن بود من هم درست مثل هرکس دیگری آسیب ببینم؛ اما تعهد داده بودم روی این مسئله کار کنم تا این مسئله نتواند من را از مسیر خارج کند. ساعت ۶ صبح ۲۲ جولای ۲۰۰۶ وقتی پیاده خودم را به خط مسابقه بدواتر رساندم گاورنرم را به ۸۰ درصد رسانده بودم و سقف توانم را طی شش ماه دو برابر کرده بودم. می‌دانید این کار تضمین رسیدن به چه چیزی را به من می‌داد؟ هر چیز لعنتی‌ای را!

مسابقه بدواتر شروعی چندنوبته دارد. تازه‌کارها ساعت ۶ صبح شروع می‌کردند، دوندگان کارکشته ساعت ۸ صبح شروع می‌کردند، و قهرمانان مدعی تا ساعت ۱۰ صبح مسابقه خود را شروع نمی‌کردند. این یعنی آن‌ها به اوج گرمای دث ولی برمی‌خوردند. کریس کاستمن یک آدم لعنتی مضحک بود؛ اما نمی‌دانست دودستی به آدمی سرسخت، برتری تاکتیکی جدی‌ای تقدیم کرده! خودم را نمی‌گویم، منظورم آکوس کونیاست.

من و آکوس شب قبل در مسافرخانه منطقه فرنس کریک^{۱۷۸} همدیگر را دیدیم. این مسافرخانه جایی بود که تمام ورزش‌کاران در آن اقامت داشتند. این اولین حضور او نیز بود و از آخرین باری که یکدیگر را دیده بودیم بسیار بهتر به نظر می‌آمد. برخلاف مشکلاتی که

در مسابقه هارت ۱۰۰ برایش پیش آمد - راستی او مسابقه را طی ۳۵ ساعت و ۱۷ دقیقه تمام کرد - می دانستم که آکوس ورزش کاری حرفه ای است و از آن جاکه هر دوی ما در گروه اول بودیم اجازه دادم او ریتم حرکت مان را مشخص کند. تصمیمی غلط!

طی ۲۷ کیلومتر اول ما کنار یکدیگر بودیم و زوجی عجیب به نظر می آمدیم. قد آکوس ۱۷۰ سانتی متر است و ۵۵ کیلوگرم وزن دارد و اهل مجارستان است. من که بزرگترین مرد مسابقه بودم قدم ۱۸۵ سانتی متر و وزنم ۸۸ کیلوگرم بود و تنها مرد سیاه پوست مسابقه بودم. آکوس اسپانسر داشت و لباس رنگی مارک دار پوشیده بود. من پیراهن خاکستری زهواردررفته و شورت ورزشی سیاهی پوشیده بودم و یک عینک کاربردی اوکلی داشتم. مچ و روی پاهایم را با نوارهای کششی بسته بودم و در کفش های ورزشی خراب که هنوز حالت ارتجاعی داشتند چپانده بودم! من لباس یگان ویژه نیروی دریایی یا بنیاد رزمندگان را به تن نکرده بودم. ترجیح می دادم ناشناس باقی بمانم. سایه ای بودم که به دنیای جدیدی از درد وارد می شد.



در طول اولین بدواتر

آکوس بسیار سریع بود؛ اما درعوض گرما چندان من را اذیت نمی کرد. بخشی از آن به این دلیل بود که در ساعات اولیه روز بودیم و بخش دیگر به این خاطر بود که تمرینات گرمایی خوبی انجام داده بودم. ما تا آن زمان دو دوندۀ برتر گروه ساعت ۶ صبح بودیم و زمانی که ساعت ۸:۴۰ از مسافرخانه منطقه فرنس کریک گذشتیم برخی از دوندگان ساعت ۱۰ صبح بیرون بودند؛ ازجمله اسکات جورک^{۱۷۹} که مدافع عنوان قهرمانی، دارنده رکورد مسابقۀ بدواتر، و یکی از اسطوره های مسابقات فوق ماراتن بود. او حتماً متوجه شده بود که ما از لحاظ زمانی عملکرد قابل توجهی داشتیم؛ اما مطمئن نیستم که متوجه شد در آن لحظه نیم نگاهی به سرسخت ترین رقیبش انداخته یا نه!

کمی نگذشته بود که آکوس بین مان کمی فاصله انداخت. در کیلومتر ۴۲، کم کم متوجه شدم که بار دیگر بسیار سریع شروع کرده ام. سرگیجه و ضعف پیدا کرده بودم و در حال دست و پنجه نرم کردن با مشکلات روده بودم؛ یعنی لب جاده، توالت شخصی ام شده بود! تمام این ها از این حقیقت ناشی می شد که آب بدنم به شدت کم شده بود. تشخیص های پزشکی وخیم یکی پس از دیگری در ذهنم می چرخیدند. بهانه هایی برای تسلیم شدن یکی پس از دیگری روی هم تلنبار می شدند؛ اما من گوش نمی دادم. من با رسیدگی به مشکل کمبود آب بدنم و نوشیدن آب بیش از مقداری که دلم می خواست به این مسئله واکنش نشان دادم.

در ساعت ۱:۳۱ بعد از ظهر، یعنی درست یک ساعت بعد از آکوس، از نقطۀ تعیین زمان استووپایپ ولز^{۱۸۰} در کیلومتر ۶۸ گذشتم.

بیش از هفت ساعت و نیم را در مسیر مسابقه صرف کرده بودم و در آن لحظه دیگر تقریباً فقط در حال پیاده روی بودم. به خودم افتخار می کردم که صرفاً توانسته ام روی پای خودم از دث ولی خارج شوم. کمی استراحت کردم، به یک دست شویی درست حسابی رفتم، و لباس هایم را عوض کردم. پاهایم بیش تر از آن چه فکرش را می کردم ورم کرده بودند و انگشت شست پای راستم چندین ساعت در کفشم فشرده شده بود. این توقف درست مثل آرامشی شیرین بود. ظهور یک تاول خونی را در کنار پای چپم حس می کردم؛ اما می دانستم که در آوردن کفش هایم اصلاً فکر خوبی نیست. بیش تر ورزش کاران برای دویدن در مسابقه بدواتر کفش های شماره بزرگ تری می پوشیدند و حتی بعضی ها لایه کنار شست پا را می بردند تا برای ورم پا جا باز بکنند و فشردگی را به حداقل برسانند. من این کارها را نکرده بودم و همچنان ۱۴۵ کیلومتر در انتظار من بود.

تمام سی کیلومتر سربالایی تا گذرگاه تاون در ارتفاع ۱۴۷۸ متری را پیمودم. همان طور که انتظار داشتم، هنگام رسیدنم به نوک تپه، خورشید هم پایین رفته بود، هوا خنک تر شده بود، و من یک لایه لباس دیگر نیز به تن کردم. در ارتش همیشه می گوئیم ما به سطح توقعات خود صعود نمی کنیم، بلکه به سطح تمرینات خود نزول می کنیم. من، در حالی که با آن تاول آزاردهنده در بزرگ راه پریچ و خم پیش می رفتم، وارد همان ریتمی شدم که در پیاده روی هایم در اطراف کویر نایلند داشتم. نمی دویدم؛ اما گام هایم را با قدرت برمی داشتم و مسافت بسیاری را می پیمودم.

طبق برنامه ام پیش می رفتم. تمام پانزده کیلومتر سرپایینی را دویدم و عضلات چهارسر ران و پای چپم بهایش را پرداختند. تاوالم

دقیقه به دقیقه درحال بزرگ‌تر شدن بود. احساس می‌کردم کمی مانده بود که به یک بالن هوای داغ تبدیل شود. کاش می‌شد مثل کارتونها از کفشم بیرون بزنم و همچنان بزرگ‌تر شود تا این که من را به سمت ابرها حمل کند و من را روی نوک قله کوه ویتنی بیندازد. از این شانس‌ها نداشتم! به راه‌رفتن ادامه دادم و به جز تیم پشتیبانی خودم که شامل همسرم (رئیس تیم) و مادرم و عده‌ای دیگر بود، شخص دیگری را ندیدم. درحال پیمودن مسیری ابدی بودم. زیر آسمانی با گنبدی سیاه و پر از زرق و برق ستارگان قدم می‌زدم. به قدری راه رفته بودم که هر لحظه انتظار داشتم انبوهی از دوندگان ظاهر شده و من را جا بگذارند؛ اما سروکله هیچ‌کسی پیدا نشد. تنها شواهد حیات روی این سیاره درد، ریتم نفس‌های داغ خودم، سوزش تاول کارتونی‌ام، و روشنایی چراغ‌های نور بالا و سرخی چراغ‌های عقب ماشین‌های مسافران جاده بودند که در تاریکی کالیفرنیا، ردی از خود به جا می‌گذاشتند. تا این که بالاخره خورشید آماده طلوع شد و انبوه جمعیت در کیلومتر ۱۷۷ پدیدار شد.

تا آن موقع دچار خستگی شدید و کم آبی شده بودم و عرق و کثیفی و شوره بدنم را پوشانده بود. ناگهان خرمگس‌ها هم سروکله‌شان پیدا شد. دانه‌دانه به سمت من شیرجه می‌رفتند! اول دو تا بودند، بعد چهار تا شدند، بعد ده تا، و بعد پانزده تا. بال‌های‌شان را به پوستم می‌زدند، ران‌هایم را نیش می‌زدند، و در گوشم می‌رفتند. آزارشان غیرقابل تصور بود و این آخرین آزمون من بود. تیم پشتیبانی‌ام به نوبت این خرمگس‌ها را با ضربه حوله از روی پوستم دور می‌کردند. از رکورد مسافت قبلی خودم پیش افتاده بودم. بیش از ۱۷۷ کیلومتر را با پای پیاده پیموده بودم و تنها چهل کیلومتر پیش‌رو داشتم و امکان نداشت این خرمگس‌های خبیث

بتوانند سد راهم شوند. من به قدم برداشتن ادامه می‌دادم و در سیزده کیلومتر بعدی، تیم پشتیبانی‌ام با ضربه حوله خرمگس‌ها را دور می‌کردند.

بعد از کیلومتر ۲۷، که آکوس کونیا از من پیشی گرفت، هیچ دونده بدواتر دیگری را ندیده بودم تا این که در کیلومتر ۱۹۶ کیت خودش را با ماشین به کنار من رساند و گفت: «اسکات جورک سه کیلومتر پشت سرته.» بیش‌تر از ۲۶ ساعت از مسابقه گذشته بود و آکوس مسابقه را به پایان رسانده بود؛ اما این حقیقت که جورک تازه در حال رسیدن به من بود بدین معنا بود که من از لحاظ زمانی عملکرد فوق‌العاده‌ای داشتم. من خیلی ندویده بودم؛ اما پیاده‌روی‌های پرسرعتم در مسیر نایلند باعث شده بود گام‌هایم برای راه‌پیمایی قوی و سریع شود. من می‌توانستم با قدرت، هر کیلومتر را تقریباً در نه دقیقه بپیمایم و برای صرفه‌جویی در زمان، خوراکی‌هایم را در حین حرکت می‌خوردم. بعدها وقتی همه‌چیز تمام شده بود، زمان‌های ثبت‌شده و زمان پایان تمام دوندگان را بررسی کردم و متوجه شدم بزرگ‌ترین ترسم یعنی گرما در حقیقت به من کمک کرده بود. گرما بزرگ‌ترین عامل متعادل‌کننده بود؛ زیرا تمام دوندگان سریع را کند کرده بود.

وقتی فهمیدم جورک به دنبال شکار من است انگیزه یافتم با تمام وجودم مایه بگذارم و همین موقع بود که به جاده ویتنی پرتال رسیدم و سربالایی بیست کیلومتری آخر را شروع کردم. راه‌برد پیش از مسابقه‌ام را به‌خاطر آوردم که در شیب‌های تند قدم بزنم و در قسمت‌های مسطح بدوم، در حالی که جاده در مسیری مارپیچ به سمت ابرها بالا می‌رفت. جورک من را تعقیب نمی‌کرد؛ اما با نهایت

توان در حال پیشروی بود. آکوس ظرف ۲۵ ساعت و ۵۸ دقیقه به خط پایان رسیده بود؛ ولی جورک روز چندان خوبی نداشت. زمان برای تلاش او جهت تکرار قهرمانی مسابقه بدو اثر در حال به پایان رسیدن بود؛ اما جورک این مزیت تاکتیکی را داشت که از پیش، از زمان نهایی آکوس باخبر بود. او زمان‌های ثبت‌شده آکوس در فواصل مسیر مسابقه را می‌دانست. آکوس این مزیت را نداشت و در جایی از مسیر مسابقه برای چرتی سی دقیقه‌ای توقف کرده بود.

جورک تنها نبود. او یک دونده آهو^{۱۸۱} به همراه داشت، به نام داستی اولسون^{۱۸۲} که به نوبه خود دونده توانمندی بود و پابه پای جورک می‌دوید. شایع شده بود که اولسون خودش ۱۱۳ کیلومتر از مسیر مسابقه را دویده است. صدای نزدیک شدن‌شان را از پشت می‌شنیدم و هربار مسیر پیچ تند دیگری می‌خورد آن‌ها را چند پیچ پایین‌تر از خودم می‌دیدم. در نهایت در ۲۰۶ کیلومتر مسابقه، در پرشیب‌ترین بخش از پرشیب‌ترین جاده این مسابقه لعنتی، آن‌ها درست پشت سر من قرار گرفتند. من از دویدن بازایستادم، از سر راه کنار رفتم، و آن‌ها را تشویق کردم.

تا آن زمان جورک سریع‌ترین دونده فوق‌ماراتن در تاریخ بود؛ اما در آن اواخر مسابقه سرعتش چندان برق‌آسا نبود و فقط باثبات بود. او با گام‌های آگاهانه‌اش آن کوه ستر را پشت سر می‌گذاشت. او شورت ورزشی سیاه و پیراهن رکابی آبی پوشیده بود و کلاه بیس‌بال سفید بر سر داشت. پشت سر او اولسون قرار گرفته بود که موهای بلندش را که تا شانه‌اش می‌رسید، با دستمال بسته بود و به‌غیراز این، لباس هر دوی آن‌ها یک‌شکل بود. جورک مثل چهارپایی بود که اولسون در حال راندنش بود!

اولسون، درحالی که از کنار من رد می شد، می گفت: «زود باش جرِکِرا! زود باش جرِکِرا! این مسابقه مسابقه توه! هیچ کسی بهتر از تو نیست! هیچ کسی!» درحالی که آن ها به جلو می دویدند اولسون هم به صحبت کردن ادامه می داد و به جورِک یادآوری می کرد که توانش بیش تر از این هاست. جورِک هم انجام وظیفه می کرد و با انرژی، مسیر کوهستانی را طی می کرد. او روی آن آسفالت بی رحم هرچه در توان داشت برای پیروزی انجام می داد. تماشای آن صحنه شگفت انگیز بود.

درنهایت جورِک با زمان ۲۵ ساعت و ۴۱ دقیقه برنده مسابقه بدو اتر سال ۲۰۰۶ شد، یعنی هفده دقیقه سریع تر از آکوس که حتماً از چرت سی دقیقه ای خود پشیمان شده بود؛ اما این ها برای من مهم نبودند. من مسابقه خودم را داشتم و باید آن را به اتمام می رساندم.

جاده ویتنی پرتال به برهوتی سنگی با سراسیمی تند منتهی می شد که تا شانزده کیلومتر ادامه داشت و پس از آن می شد از سایه درختان سرو و کاج که سر برافراشته بودند استفاده کرد. من که با دیدن جورِک و تیمش انرژی گرفته بودم بیش از یازده کیلومتر آخر را دویدم. از مفصل رانم استفاده می کردم تا پاهایم را به سمت جلو فشار بدهم. با تک تک گام هایم درد می کشیدم؛ اما بالاخره بعد از گذشت ۳۰ ساعت و ۱۸ دقیقه و ۵۴ ثانیه دویدن، پیاده روی، عرق ریختن، و رنج کشیدن نوار خط پایان را پاره کردم و جمعیت کوچکی من را تشویق کردند. سی مرتبه تصمیم به تسلیم شدن گرفته بودم. از لحاظ ذهنی سانت سانت این ۲۱۷ کیلومتر مسیر را اندازه می گرفتم. اما بالاخره در میان نود دهنده آن روز، موفق به کسب جایگاه پنجم شدم.



آکوس و من پس از دومین بدواتر، سال ۲۰۰۷: من سوم شدم و آکوس دوباره دوم شد

با زحمت خودم را به شیب سرسبز جنگل کشاندم و، درحالی که کیت بندهای کفشم را باز می کرد، روی بستری از سوزن های درخت کاج دراز کشیدم. آن تاول تمام پای چپم را گرفته بود. به قدری بزرگ بود که انگار پایم یک انگشت ششم درآورده بود! رنگ و بافت آن درست شبیه به آدامس بادکنکی گیلای شده بود! با تعجب محو آن شده بودم و کیت هم نوار کششی را از پایم باز می کرد. سپس لنگان لنگان به روی سکو رفتم تا مدالم را از کاستمن دریافت کنم. یکی از سخت ترین مسابقات روی کره زمین را به اتمام رسانده بودم. حداقل ده بار آن لحظه را برای خود مجسم کرده بودم و فکر می کردم خیلی شوروشعف داشته باشم؛ اما نداشتم!



انگشت تاول زده پس از بدواتر

متن ایمیلِ گوریل پشت نقره‌ای به کریس کاستمن:

کریس، مطمئنم که تو درخواست‌های بسیاری برای ورود بی‌آزمون تازه‌کارها به مسابقه دریافت می‌کنی؛ اما واقعاً اگر تو و همکارانت درخواست من را با جدیت در نظر بگیرید، ممنون‌تان خواهم شد. این درخواست برای خودم نیست، برای شخصی است که برای من کار می‌کند (...). من می‌خواهم مردی را به شما معرفی کنم که به‌زودی تقاضانامه‌اش به دست‌تان خواهد رسید: دیو گاینز. در سال ۲۰۰۱ او را در تمرینات بی‌بودی/اس شرکت دادم و خیلی زود متوجه شدم که استعداد فوق‌العاده‌ای دارد. قدرت و استقامت او مثال‌زدنی است. او از دوره آموزشی یگان ویژه فارغ‌التحصیل شد و بعد برای ورود به مدرسهٔ تکاوران ارتش داوطلب شد و در آن‌جا با

درجه عالی فارغ التحصیل شد، که اصلاً کار آسانی نیست (...). از آن جاکه او یکی از مربیان پرسنل من است (...) تقریباً غیرممکن است که بتواند پیش نیازهای ورود به این مسابقه را تکمیل کند. او بهترین ورزش کار مقاومتی با قوی ترین سرسختی ذهنی است که من تا به حال دیده ام. من به عنوان افسر نیروی دریایی و افسر یگان ویژه، اعتبارم را گرو می گذارم تا با اطمینان بگویم که او با موفقیت این مسابقه را به اتمام می رساند و جزو ۱۰ درصد برتر مسابقه می شود. اگر بپذیرید او بسیار مشتاق است که با نشان تیم یگان ویژه نیروی دریایی ایالات متحده آمریکا بدود و قصد دارد برای بنیاد «رزمندگان عملیات ویژه» کمک های مالی جمع کند. از شما سپاسگزارم.

ارادتمند شما

گپن

گوریل پشت نقره ای راست گفته بود؛ من واقعاً جزو ۱۰ درصد برتر مسابقه شدم! او مدالم را به دستم داد، با من دست داد، و در مقابل جمعیت با من صحبت کرد؛ اما تنها نیمی از وجود من در آن جا حضور داشت. در حالی که او صحبت می کرد ذهن من به آن سربالایی آخر و گذرگاهی که بالای ۲۵۰۰ متر ارتفاع داشت برگشت. چشم انداز مناظر در آن جا باورنکردنی بود. تمام مسیر را تا خود دث ولی می توانستم ببینم. تقریباً در انتهای سفر هراس برانگیز دیگر ایستاده بودم و جایی را که برای آن آماده بودم می دیدم. این یک استعاره بی همتا برای زندگی من بود که دیگر زیوررو شده بود. بار دیگر در هم کوبیده شده بودم، به بیست طریق مختلف نابود

شده بودم؛ اما در آزمون دیگری نیز موفق شده بودم، در بوته آزمایش دیگری خود را محک زده بودم، و پاداش من چیزی فراتر از یک مدال و آن چند دقیقه‌ای بود که با میکروفون کاستمن سپری شد. من به سطح استقامت بسیار بالاتری دست یافته بودم.

چشمانم را بستم و جورک و اولسون را دیدم، همین‌طور آکوس و کارل ملترز. همه آن‌ها چیزی داشتند که من نداشتم. آن‌ها می‌دانستند که چطور تا آخرین قطره انرژی خود را استفاده کنند و خود را در شرایطی قرار دهند که بتوانند سخت‌ترین مسابقات دنیا را ببرند و حالا وقتش رسیده بود که من هم به دنبال چنین حسی باشم. خودم را مثل مردی دیوانه آماده کرده بودم. هم خودم را می‌شناختم و هم زمین را. من از ذهن تسلیم‌شونده جلو زده بودم، به سؤالات ساده پاسخ داده بودم و در مسابقه باقی مانده بودم؛ اما کارهای بیش‌تری برای انجام دادن مانده بود. قله‌های مرتفع‌تری بودند که باید آن‌ها را نیز فتح می‌کردم. نسیم خنکی شروع به وزیدن کرد، صدای خش‌خش درختان بلند شد، و عرق روی پوستم را خشک کرد و استخوان‌هایم را که درد می‌کردند آرام کرد. نسیم در گوشم زمزمه‌ای کرد و رازی را با من در میان گذاشت که در مغزم انعکاس پیدا کرد، مثل صدای طبلی که هرگز متوقف نمی‌شود: «هیچ خط‌پایانی وجود ندارد گاگینز. هیچ خط‌پایانی وجود ندارد.»

چالش شماره هفت

هدف اصلی در این جا این است که به آهستگی شروع به حذف گاورنر مغز خود کنید. خیلی سریع یادآوری می‌کنم که این فرایند به چه ترتیبی کار می‌کند. در سال ۱۹۹۹ که ۱۳۵ کیلو وزن داشتم اولین دوندگی من تنها چهارصد متر بود و بعد به سال ۲۰۰۷ می‌رسیم که طی ۳۹ ساعت ۳۳۰ کیلومتر را بی وقفه دویدم. من یک‌شبه به این جا نرسیدم. از شما هم انتظار ندارم یک‌شبه به این جا برسید. کار شما این است که از نقطه توقف معمول خود فراتر بروید.

فرقی ندارد که روی تردمیل می‌دوید یا روی زمین شنا می‌روید، سعی کنید به نقطه‌ای برسید که بسیار خسته هستید و درد دارید و ذهن‌تان به شما التماس می‌کند که دست‌نگه دارید. بعد، ۵ تا ۱۰ درصد پیش‌تر بروید. اگر بیش‌ترین تعداد شنایی که تا به حال رفته‌اید صد تاست، ۱۰۵ یا ۱۱۰ تا شنا بروید. اگر به‌طور معمول هر هفته پنجاه کیلومتر می‌دوید، هفته بعد ۱۰ درصد بیش‌تر بدوید.

این افزایش تدریجی از بروز جراحت جلوگیری می‌کند و به بدن و ذهن شما امکان می‌دهد به آهستگی با حجم کاری جدیدتان تطبیق یابد. همچنین خط‌مبنای شما را از اول تنظیم می‌کند. این مسئله بسیار مهم است؛ چراکه هفته بعد هم قرار است حجم کاری‌تان را ۵ یا ۱۰ درصد دیگر افزایش دهید و همین‌طور هفته بعد از آن.

چالش‌های فیزیکی آن‌قدر درد و رنج بسیار با خود به‌همراه دارند که بهترین تمرین این است که کنترل مکالمات درونی خود را در دست بگیرید. در این صورت، قدرت ذهنی و اعتماد به‌نفسی که از پیشرفت فیزیکی خود به‌دست می‌آورید به سایر جنبه‌های

زندگی‌تان نیز سرایت خواهد کرد. متوجه می‌شوید که اگر در چالش‌های فیزیکی خود عملکرد مناسبی نداشته باشید، به احتمال زیاد در محل کار و تحصیل نیز عملکرد مناسبی نخواهید داشت.

درنهایت باید بگویم که زندگی نوعی بازی ذهنی بزرگ است و شما تنها رقیب خودتان هستید. اگر از این روند پیروی کنید، خیلی زود خواهید دید کارهایی که فکر می‌کردید غیرممکن هستند همان کارهایی خواهند بود که در تک‌تک روزهای زندگی خود انجام می‌دهید. دوست دارم داستان‌های شما را هم بشنوم. آن‌ها را در رسانه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارید. از هشتگ‌های مرتبط^{۱۸۲} استفاده کنید.

فصل هشتم: نیازی به استعداد نیست

شب قبل از اولین ورزش سه گانه طولانی زندگی ام، با مادرم در بالکن یک خانه ساحلی هفت میلیون دلاری در کونا^{۱۸۴} ایستاده بودیم و به رقص نور ماه در آب نگاه می کردیم. بیش تر مردم کونا را - که شهری زیبا در ساحل غربی جزیره هاوایی است - و به طور کلی ورزش های سه گانه را به لطف مسابقات چند گانه مردان آهنین می شناسند. تعداد مسابقات سه گانه با مسافت استاندارد المپیک یا مسافت کوتاه تر سرعتی بسیار بیش تر از رویدادهای مردان آهنین در سراسر جهان وجود دارد؛ اما مردان آهنین کونا بود که این رویداد را به صورت بین المللی مطرح کرد. این مسابقه با شنای هفت کیلومتری شروع می شود، سپس با ۱۱۲ کیلومتر دوچرخه سواری ادامه پیدا می کند و در نهایت با دوی ماراتن به پایان می رسد. اگر بادهای شدید و تکان دهنده و دالان های حرارتی برآمده در میدان های گدازه را هم به آن اضافه کنید، مسابقه ای خواهید داشت که اکثر دوندگان را با تاول های بزرگ و عذاب خالص از پا در می آورد؛ اما من برای این به این جا نیامده بودم. به کونا آمده بودم تا در نوعی خود آزاری ناشناخته تر اما بسیار شدیدتر رقابت کنم. برای گرفتن لقب ابرمرد^{۱۸۵} آمده بودم.

در طول سه روز بعد قرار بود ۱۰ کیلومتر شنا و ۴۲۰ کیلومتر دوچرخه سواری کنم. یک ماراتن دوبرابری را هم باید می دویدم که تمام محیط جزیره بزرگ هاوایی را پوشش می داد. یک بار دیگر، برای بنیاد رزمندگان عملیات ویژه پول جمع می کردم و چون پس از بدو اترا جع به من نوشته بودند و مصاحبه تلویزیونی هم داشتم، مولتی میلیونی که هرگز ندیده بودمش دعوتم کرد روزهای پیش از

مسابقات جهانی ابرمرد (نوامبر ۲۰۰۶) را در کاخ عجیب ساحلی اش بگذرانم.

کار سخاوتمندانه‌ای کرده بود؛ اما من آن قدر روی تبدیل شدن به بهترین حالت خودم تمرکز کرده بودم که تجملات او مرا تحت‌تأثیر قرار نمی‌داد. در نظر خودم هنوز به چیزی نرسیده بودم. شاید حتی آن‌جا ماندم ناراضایتی‌ام را تشدید می‌کرد. او سابقاً، که ادای قلدربازی را درمی‌آوردم، هرگز مرا به خانه مجلش دعوت نکرده بود. او اکنون تنها به این دلیل مرا دعوت کرده بود که تبدیل به کسی شده بودم که آدم ثرتمندی مانند او می‌خواست درموردش بداند. بااین حال، دوست داشتم بتوانم زندگی بهتری را به مادرم نشان دهم و هروقت کمی آن‌را تجربه می‌کردم می‌خواستم او هم در کنارم باشد. او از هرکسی که می‌شناختم درد و رنج بیشتری تحمل کرده بود. می‌خواستم به او یادآوری کنم از آن عذاب‌ها بیرون آمده‌ایم، گرچه خودم به آن درد و رنج‌ها فکر می‌کردم. ما دیگر در آن خانه ماهی هفت‌دلاری در برزیل زندگی نمی‌کردیم؛ اما من همچنان اجاره‌اش را می‌پرداختم و بقیه عمرم نیز به این کار ادامه می‌دهم.

این مسابقه از ساحل کنار اسکله در مرکز شهر کونا شروع می‌شد. خط شروعش با مسابقات جهانی مردان آهنین مشترک بود؛ اما برای رقابت ما افراد زیادی آن‌جا جمع نشده بودند. در کل، فقط سی ورزش‌کار در مقایسه با ۱۲۰۰ ورزش‌کار مردان آهنین شرکت کرده بودند! گروه آن قدر کوچک بود که می‌توانستم در چشمان تک‌تک رقیبانم بنگرم و آن‌ها را بررسی کنم. این گونه بود که متوجه سخت‌ترین مرد در ساحل شدم. هیچ وقت اسمش را یاد نگرفتم؛ اما همیشه او را به یاد می‌آورم، چون با ویلچر به مسابقه آمده بود.

روحیه بسیار بالایی داشت. این مرد فراتر از قد و قامتش بود. او عظمت منحصر به فردی داشت!

از زمانی که در بی‌یودی/اس شروع به فعالیت کردم همیشه به دنبال چنین افرادی بودم؛ زنان و مردانی که به شکل نامتعارفی فکر می‌کنند. یکی از مواردی که مرا در عملیات ویژه ارتش متعجب می‌کرد این بود که برخی از افراد خیلی عادی زندگی می‌کردند. آن‌ها قصد نداشتند زندگی جاری خود را تغییر دهند و من می‌خواستم در کنار افرادی باشم که ۲۴ ساعت روز و ۷ روز هفته به شکل متفاوتی فکر و تمرین می‌کردند، نه فقط زمانی که وظیفه‌ای داشتند. این مرد بهانه‌های بی‌شماری داشت که در خانه بماند؛ اما آماده شده بود تا فقط با دو دستش دریکی از سخت‌ترین مسابقات چند مرحله‌ای جهان شرکت کند؛ چیزی که ۹۹ درصد از مردم حتی به آن فکر هم نمی‌کردند! از نظر من، مسابقات فوق‌ماراتن ویژه کسانی همچون او بود و به همین خاطر بود که پس از بدو اثر شیفته این دنیا شدم. استعداد برای این ورزش الزامی نیست. این ورزش کاملاً مبتنی بر کار سخت و دل است و پی‌درپی چالش‌های بی‌رحمانه‌ای به ما اعطا می‌کند و همواره تلاش بیش‌تری از ما می‌طلبد.

اما این‌ها به این معنا نبود که برای این مسابقه کاملاً آماده بودم. هنوز دو چرخه‌ای نداشتم. سه هفته پیش دو چرخه دوستم را قرض گرفته بودم. از نوع گریفین^{۱۸۶} بود. دو چرخه‌ای بسیار پیشرفته که برای دوستی که از من هم بزرگ‌تر بود به صورت سفارشی ساخته شده بود. کفش‌هایش را هم قرض گرفته بودم که فقط کمی کوچک‌تر از سایز دلقک‌ها بود. فضای خالی کفش را با جوراب ضخیم و نوار کششی پر کردم. قبل از رفتن به کونا، چیزی در مورد سازوکار دو چرخه یاد نگرفته بودم. عوض کردن چرخ‌ها، رفع عیب پره‌ها و

زنجیر، همهٔ مواردی را که اکنون می‌دانم آن زمان نمی‌دانستم. فقط دوچرخه را قرض گرفته بودم و سه هفته قبل از مسابقهٔ ابرمرد ۱۶۰۰ کیلومتر با آن رکاب زده بودم. ساعت چهار از خواب بلند می‌شدم و قبل از کار، ۱۶۰ کیلومتر دوچرخه‌سواری می‌کردم. در تعطیلات آخر هفته، دویست کیلومتر دوچرخه‌سواری می‌کردم، پیاده می‌شدم، و یک ماراتن می‌دویدم؛ اما فقط شش تمرین شنا انجام دادم که تنها دو بار آن در آب‌های آزاد بود. در این هشت‌گانهٔ سنگین تمام نقطه‌ضعف‌های تان آشکار می‌شد.

شنای ده کیلومتر باید در حدود دو ساعت و نیم انجام می‌شد؛ اما من این کار را در سه ساعت انجام دادم و تازه برایم دردناک هم بود. لباس‌شنای بی‌آستین پوشیده بودم تا شناور بمانم؛ اما زیر بغلش خیلی تنگ بود و در عرض سی دقیقه شروع به ساییدن کرد. بعد از یک ساعت، لبهٔ نمک‌خوردهٔ لباسم مثل کاغذ سنباده شده بود که پوستم را پاره می‌کرد. به‌دنبال ذره‌ای عذابِ کم‌ترین شنای آزاد و شنای پهلوی تغییر حالت می‌دادم. هر چرخش بازوهایم پوستم را پاره می‌کرد و در هر دو طرف خون‌ریزی داشتم.



بیرون آمدن از آب در ابرمرد

به علاوه، دریا خیلی متلاطم بود. آب دریا وارد دهانم می شد و معده ام مثل ماهی بیرون از آب بالا و پایین می پرید. حداقل ده بار بالا آوردم. به خاطر درد، حرکات ضعیفم، و جریان قوی آب، در مسیر پیچ داری حدود دوازده کیلومتر شنا کردم تا مسیری ده کیلومتری را پشت سر بگذارم. وقتی به ساحل رسیدم پاهایم مثل ژله شده بود و بینایی ام مثل الاکلنگی لرزان تکان می خورد. مجبور شدم بنشینم. بعد به پشت دست شویی ها خزیدم و دوباره بالا آوردم. دیگر شناگران در منطقه گذار جمع شدند، روی زین دوچرخه شان نشستند، و به سرعت به سمت میدان گدازه رفتند. هنوز ۱۴۵ کیلومتر دوچرخه سواری داشتیم که بایستی قبل از تمام شدن روز پشت سر می گذاشتیم و، در حالی که من هنوز زانورده بودم، آن ها در حال انجام آن بودند. در همان لحظه، دوباره همان سؤالات ساده

به سراغم آمدند: «اصلاً چرا من اومدم این جا؟»

من ورزش کار چندگانه نیستم، شدت دردم زیاد است، حالم خیلی بد است، و اولین قسمت دوچرخه سواری کاملاً سربالایی است. «چرا همه ش خودت رو می ذاری توی این شرایط گاگینز؟» مثل پیرزن ها غر می زدم؛ اما می دانستم که یافتن مقداری آرامش خاطر به من کمک می کند. بنابراین به بقیه ورزش کارانی که گذار را به راحتی پشت سر گذاشتند توجهی نکردم. باید روی راست کردن پاهایم و آرام کردن ذهن آشفته ام تمرکز می کردم. ابتدا کمی غذا خوردم. سپس بریدگی های زیر بازوهایم را درمان کردم. اکثر ورزش کاران لباس شان را عوض نمی کنند. من این کار را انجام دادم. شرت راحت دوچرخه سواری و تی شرت لایکرا^{۱۸۷} پوشیدم. پانزده دقیقه بعد روی دوچرخه در حال صعود به میدان گدازه بودم. بیست دقیقه اول هنوز حالم به هم می خورد. رکاب می زدم و استفراغ می کردم. دوباره مایعات می نوشیدم و دوباره حالم به هم می خورد. در طی همه این ها، یک وظیفه برای خودم تعیین کرده بودم: فرار نکن، آن قدر در مبارزه بمان تا جای پایی پیدا کنی.

سه کیلومتر بعد، همان طور که جاده روی کوه آتش فشانی بالا می رفت و شیب بیش تر می شد، خستگی پاهایم از شنا را فراموش کردم و شتاب گرفتم. دوچرخه سواران دیگر همچون علائمی روی رادار ظاهر می شدند و من آن ها را یکی یکی شکار می کردم. پیروزی درمان هر دردی بود. هر بار که هر کدام از این لعنتی ها را پشت سر می گذاشتم حالم بهتر و بهتر می شد. وقتی شروع به رکاب زدن کردم نفر چهاردهم بودم؛ اما وقتی به انتهای آن بخش ۱۴۵ کیلومتری نزدیک می شدم فقط یک نفر جلوتر از من بود: گری وانگ^{۱۸۸}،

فرد محبوب مسابقات.

وقتی به سمت خط پایان نزدیک می شدیم می توانستم خبرنگار و عکاسی از مجله ورزش کار سه گانه را بینم که با او مصاحبه می کردند. هیچ یک از آن ها انتظار دیدن من سیاه پوست را نداشتند و با دقت به من نگاه کردند. در طول چهار ماهی که از بدو اثر گذشته بود، اغلب در رؤیاهایم خود را برنده مسابقه فوق مارا تن دیده بودم و همین طور که از گری و از آن گزارشگر عبور می کردم می دانستم که آن لحظه رسیده است و انتظاراتم آن جهانی شده اند.

صبح روز بعد، ما برای دومین مرحله به صف شده بودیم؛ یعنی ۲۷۵ کیلومتر دوچرخه سواری از میان کوه ها و سپس بازگشت به سمت ساحل غربی. گری ونگ در مسابقه یک دوست داشت: جف لاند ^{۱۸۹} معروف به کوسه زمینی، که باهم رکاب می زدند. گری قبلاً هم در این مسابقه شرکت کرده بود و مسیر را می شناخت. من نمی شناختم؛ ولی در کیلومتر ۱۶۰، تقریباً شش دقیقه از همه جلوتر بودم.

طبق معمول، مادرم و کیت تیم پشتیبانی دوفره من بودند. آن ها بطری های آب جایگزین و بسته های جی یو و نوشیدنی های پروتئینی داشتند و آن ها را در کنار جاده به من می دادند تا در حال حرکت، سطح گلیکوزن و الکترولیتم حفظ شود. بعد از ماجرای مایوپلکس و بیسکویت ریتز در سن دیگو، بسیار علمی تر مراقب تغذیه بودم. در حالی که به بزرگ ترین شیب آن روز نزدیک می شدم باید کاملاً آماده می بودم. دوچرخه سواری روی کوه دردآور است؛ اما درد شغل من بود. با بیش تر شدن شیب جاده، سرم را پایین

گرفتم و تاجایی که می‌توانستم سخت رکاب زدم. ریه‌هایم تقلا می‌کردند و پر و خالی می‌شدند. قلبم به با ریتمی تند می‌کوبید. هنگامی که در گردنه بودم مادرم فریاد زد: «دیوید، دو دقیقه با نفر اول فاصله داری.» اطاعت!

شکل آیرودینامیکی به خود گرفتم و با سرعت بیش از ۶۴ کیلومتر در ساعت از سراسیمی پایین آمدم. گریفین قرضی من فرمان مستقیم داشت. به آن‌ها تکیه دادم و فقط روی خط‌چین سفید مسیر و بدن خودم متمرکز شدم. وقتی جاده صاف شد تمام قدرتم را به کار گرفتم و سرعتم را حدود ۴۳ کیلومتر در ساعت حفظ کردم. کوسه‌زمینی و دوستش در پشت من بودند.

آن‌جا بود که چرخ جلوی دوچرخه‌ام ترکید. قبل از این که زمانی برای واکنش داشته باشم، از دوچرخه کنده شدم و از روی فرمان آن پشتک زدم. همه چیز را به‌طور آهسته می‌دیدم؛ اما وقتی روی بغل راستم فرود آمدم و شانه‌ام با ضربه‌ای محکم خرد شد زمان به حالت عادی برگشت. صورتم روی آسفالت کشیده شد تا متوقف شدم و از شوک به پشت خوابیدم. مادرم روی ترمز کوبید و از ماشینش بیرون پرید و با عجله به‌سمتم آمد. از پنج جا خون‌ریزی داشتم؛ اما شکستگی‌ای احساس نمی‌کردم، به‌استثنای کلاه ایمنی‌ام که دو نیم شده بود و عینکم که هزار تکه شده بود، و دوچرخه‌ام.

روی یک پیچ رفته بودم و تایر و تیوب و رینگ دوچرخه سوراخ شده بود. به ساییدگی پوستم روی جاده و درد شانه‌ام و خون‌ریزی آرنج و گونه‌ام توجهی نکردم. فقط به دوچرخه فکر می‌کردم. یک‌بار دیگر آمادگی کافی نداشتم! قطعات یدکی نداشتم و اصلاً بلد نبودم چگونه تیوب و تایر را عوض کنم. دوچرخه کرایه‌ای دیگری پشت اتومبیل کرایه‌ای مادرم داشتم؛ ولی آن دوچرخه در مقایسه

با گرفتن قراضه‌ای سنگین و کند بود. حتی روی پدال‌هایش گیره نداشت؛ بنابراین از مکانیک‌های رسمی مسابقه درخواست کردم که گرفتن را ارزیابی کنند. همان‌طور که منتظر بودیم ثانیه‌های ازدست‌رفته روی هم انباشته می‌شدند و بیست دقیقه باارزش را ساختند تا این که مکانیک‌ها رسیدند؛ اما آن‌ها نیز تجهیزات لازم را برای تعمیر چرخ جلو به همراه نداشتند؛ بنابراین روی دوچرخه سنگینم پریدم و رکاب زدم.

سعی کردم به شانس بد و فرصت‌های ازدست‌رفته‌ام فکر نکنم. باید قوی می‌ماندم و فاصله‌ام با نفرات اول را تا پایان روز کاهش می‌دادم؛ چراکه روز سوم نوبت ماراتن دوگانه بود و اطمینان داشتم که بهترین دونده مسابقات هستم. ۲۶ کیلومتر تا پایان مسیر، تعمیرکار دوچرخه خود را به من رساند. گرفتن را تعمیر کرده بود! برای بار دوم دوچرخه‌ام را عوض کردم و هشت دقیقه از فاصله با نفرات اول را جبران کردم. روز را در جایگاه سوم به پایان بردم و ۲۲ دقیقه با نفر اول فاصله داشتم.

برای روز سوم راهبرد ساده‌ای چیدم. سخت بدوم و چنان از گری و کوسه‌زمینی پیش بیفتم که وقتی به دیوار اجتناب‌ناپذیر خستگی رسیدم فاصله کافی برای حفظ برتری کلی تا رسیدن به خط پایان را داشته باشم! راحت بگویم: اصلاً راهبرد نداشتم.

من دویدن را با سرعتی برابر حدنصاب شرکت در ماراتن بوستون شروع کردم. شروع تندی داشتم؛ چون می‌خواستم رقبایم زمان‌های مرا بشنوند و روحیه‌شان را ببازند، درحالی که من فاصله موردانتظارم را به وجود می‌آوردم. می‌دانستم که جایی از پا درمی‌آیم؛ اما در فوق‌ماراتن‌ها زندگی همین است. فقط امیدوار بودم که این اتفاق آن قدر دیر رخ دهد که گری و کوسه‌زمینی از

اول شدن ناامید شده باشند و به رقابت با یکدیگر برای مقام دوم رضایت دهند.

اما اوضاع این طور پیش نرفت. در کیلومتر ۵۶ عذاب من آغاز شده بود و بیش تر از این که بدوم راه می رفتم. در کیلومتر ۶۴، دیدم که ماشین هردو دشمن کنارم توقف کردند تا تیم پشتیبانی شان نگاهی به وضعیت من بیندازند. من ضعف زیادی از خود نشان می دادم که به گری و کوسه زمینی انگیزه می داد. کیلومترها را خیلی آهسته طی می کردم. زمان از دست می دادم. خوشبختانه، در کیلومتر ۷۲ گری نیز خسته شده بود؛ اما کوسه زمینی با قدرت پیش می رفت و هنوز به دنبالم بود و من دیگر توانی برای رقابت با او نداشتم. در عوض، همان طور که با رنج و عذاب به سمت مرکز کونا می رفتم، اول بودنم را از دست می دادم.

در نهایت، کوسه زمینی به من درس بسیار مهمی آموخت. از همان روز اول در مسابقه خودش می دوید. پیش افتادن زود هنگام من در روز سوم او را به هم نریخته بود. فهمیده بود که آن در حقیقت راهبردِ نسنجیده ای است. بر سرعت خودش متمرکز شده بود، صبر کرده بود تا من خسته شوم، و سپس روح مرا گرفت. من اولین ورزش کاری بودم که از خط پایان ابرمرد آن سال گذشتم؛ اما طبق ساعت، نفر اول نبودم. در این بخش مسابقه نفر اول شدم؛ اما در مجموع با اختلاف ده دقیقه باختم و نفر دوم شدم. کوسه زمینی ابرمرد شده بود!

در حالی که شادمانی او را نگاه می کردم دقیقاً می دانستم که چطور فرصت پیروزی ام را از دست دادم. نقطه برتری ام را از دست داده بودم. هرگز مسابقه را راهبردی ارزیابی نکرده بودم و هرگز بک استاپ^{۱۹۰} مناسبی در نظر نگرفته بودم. بک استاپ ها ابزارهای همه کاره ای هستند که در تمام جنبه های زندگی ام از آن ها استفاده می کنم. وقتی در عراق با تیم های یگان ویژه همکاری می کردم

سرنویر بودم. بک‌استاپ اصطلاح راهیابی است. علامتی بود که روی نقشه‌ام می‌گذاشتم. هشدار می‌داد که نشان می‌داد پیچی را دور نزده‌ایم یا از مسیر منحرف شده‌ایم.

فرض کنید در میان جنگل حرکت می‌کنید و باید یک کیلومتر به سوی خط‌الرأس بروید و بعد بپیچید. در ارتش، از قبل نقشه‌ای را مطالعه می‌کردیم و آن پیچ را روی نقشه علامت می‌زدیم. بعد علامتی در ۲۰۰ متر بعد از پیچ و یکی هم ۱۵۰ متر بعد از علامت قبلی می‌گذاشتیم. این دو علامت بک‌استاپ‌های ما بودند. من معمولاً از ویژگی‌های زمین مانند جاده‌ها، نهرها، و صخره‌ای عظیم در حومه شهر یا از ساختمان‌های مشخص استفاده می‌کردم؛ بنابراین وقتی آن‌ها را می‌دیدیم متوجه می‌شدیم از مسیر خارج شده‌ایم. این کاری است که بک‌استاپ‌ها انجام می‌دهند. وقتی به شما می‌گویند برگردید مجدداً مسیر را بررسی کنید و مسیر دیگری را برای انجام همان مأموریت پیدا کنید. در عراق هیچ وقت پایگاهم را بدون داشتن سه راهبرد خروج ترک نمی‌کردم. یک مسیر اصلی و دو مسیر دیگر که از بک‌استاپ‌ها می‌گذشتند، که هر وقت مسیر اصلی با خطر مواجه می‌شد از آن دو استفاده می‌کردیم.

در سه روز مسابقه ابرمرد، سعی کردم با اراده مطلق پیروز شوم. راهبرد من تماماً حرکتی و بدون خرد بود. شرایطم را بررسی نکردم، به حریفانم اهمیت ندادم، و زمان را به خوبی مدیریت نکردم. هیچ راهبرد اصلی‌ای نداشتم، چه رسد به مسیرهای جایگزین برای پیروزی! در نتیجه اصلاً نمی‌دانستم کجا از بک‌استاپ استفاده کنم. اکنون که به قبل فکر می‌کنم می‌بینم باید توجه بیش‌تری به زمان خودم می‌کردم و باید در زمان‌های مختلف بک‌استاپ در نظر می‌گرفتم. اگر متوجه می‌شدم که ماراتن اول را بسیار سریع دویده‌ام،

باید نگران می‌شدم و خودم را کمتر تحت فشار قرار می‌دادم. سرعت کمتر در ماراتن اول باعث می‌شد در میدان‌های گدازه مسیر مردان آهنین، انرژی کافی داشته باشم تا به سمت خط پایان بروم. آن‌جا جایی است که باید روح فردی را بگیرید، در پایان مسابقه و نه در ابتدای آن. من سخت دویدم؛ اما اگر هوشمندانه‌تر می‌دویدم و حادثه دوبرخه را بهتر مدیریت می‌کردم، می‌توانستم شانس بیشتری برای پیروزی داشته باشم.

باین حال، دوم شدن در مسابقه ابرمرد فاجعه هم نبود. پول خوبی برای خانواده‌های نیازمند جمع‌آوری کردم و تبلیغ مؤثرتری برای یگان ویژه در مجله‌های ورزش کار سه‌گانه و رقیب انجام دادم. یک افسر ارشد نیروی دریایی متوجه این شد. یک روز صبح به دیداری با دریاسالار ادوینترز^{۱۹۱} فرا خوانده شدم. او دریاسالاری دوستاره و نفر اصلی ستاد فرماندهی جنگاوری ویژه نیروی دریایی بود. وقتی داوطلب هستید و دریاسالار تمایل دارد با شما صحبت کند دچار اضطراب می‌شوید. دلیلی وجود نداشت که او فردی مثل من را فراخواند. سلسله‌مراتب فرماندهی دقیقاً برای جلوگیری از صحبت مستقیم میان دریابان‌ها و داوطلبانی همچون من طراحی شده بود؛ اما بدون هیچ هشدار قبلی‌ای تمام این سلسله‌مراتب نادیده گرفته شده بود و من احساس می‌کردم خطایی مرتکب شده‌ام.

به لطف وجهه مثبتی که در رسانه‌ها به دست آورده بودم در سال ۲۰۰۷ به من دستور داده شده بود به بخش استخدام بپیوندم و زمانی که به دفتر دریاسالار احضار شدم از طرف یگان ویژه نیروی دریایی بسیار صحبت کرده بودم؛ اما من با دیگر استخدام‌کنندگان

فرق داشتم. صرفاً متن فراهم‌شده نیروی دریایی را تکرار نمی‌کردم. همواره داستان زندگی خودم را نیز بدون تعدیل بیان می‌کردم. وقتی بیرون دفتر دریا سالار منتظر بودم چشمانم را بستم و سعی کردم به یاد بیاورم که چه زمانی و چطور از خطوط قرمز فراتر رفته‌ام و یگان ویژه را خجالت‌زده کرده‌ام. اضطراب زیادی داشتم. وقتی در دفترش را باز کرد صاف و هشیار نشسته بودم و عرق کرده بودم. گفت: «گاکینز، از دیدنت خوشحالم. بیا تو.» چشمانم را باز کردم، به دنبالش به داخل رفتم. مثل یک پیکان صاف به حالت خبردار ایستاده بودم. با لبخند به من گفت: «بشین.» و به صندلی روبه‌روی میزش اشاره کرد. نشستم. حالت‌م را حفظ و از تماس مستقیم چشمی خودداری کردم. دریا سالار وینترز مرا برانداز کرد. نزدیک شصت سالش بود و، گرچه خیلی آرام و راحت به‌نظر می‌رسید، شکل بدنی مناسبی داشت. تبدیل‌شدن به دریا سالار یعنی پیشی گرفتن از ده‌ها هزار نفر. او از سال ۱۹۸۱ وارد یگان ویژه شده بود. افسر عملیاتی در گروه توسعه جنگاوری ویژه نیروی دریایی بود و در افغانستان و عراق فرماندهی کرده بود. در هر مرحله، او از بقیه بهتر ظاهر شده بود و در میان قوی‌ترین، هوشمندترین، زیرک‌ترین، و پرجذبه‌ترین مردانی بود که نیروی دریایی به خود دیده بود. از استاندارد خاص دیگری نیز برخوردار بود. دریا سالار وینترز کاملاً با استانداردهای فرد نظامی همخوانی داشت؛ ولی من نامأنوس‌ترین بودم.

گفت: «هی، آرام باش. توی دردسر نیفتادی. توی بخش استخدام داری عالی کار می‌کنی.» او به پرونده‌ای روی میزش اشاره کرد که پر از بریده‌های مقالات من بود و گفت: «تو ما رو خیلی خوب معرفی می‌کنی؛ اما کسانی هستن که باید بهتر باهاشون ارتباط

برقرار کنیم و امیدوارم تو بتونی کمکمون کنی.»

آن موقع تازه موضوع را فهمیدم. یک دریا سالار دوستاره به کمک من نیاز داشت! او گفت مشکلی که به صورت سازمانی با آن مواجه هستیم این است که در جذب امریکایی‌افریقای‌ها به یگان ویژه بسیار بد عمل کرده‌ایم. این را از قبل می‌دانستم. سیاهان تنها ۱ درصد از نیروهای ویژه را تشکیل می‌دادند، در حالی که ما حدود ۱۳ درصد از جمعیت هستیم. من سی و ششمین امریکایی‌افریقای بودم که در بی‌یودی/اس فارغ‌التحصیل شدم. یکی از دلایل آن این بود که برای استخدام افراد سیاه‌پوست در گروه‌های یگان ویژه به بهترین جاها سر نمی‌زدیم و استخدامگران مناسب را نیز نداشتیم. ارتش تمایل دارد خود را مطلقاً شایسته‌سالار بداند، که نیست. به همین دلیل بود که برای چندین دهه این مسئله نادیده گرفته شده بود. اخیراً با دریا سالار وینترز تماس گرفتم. درباره آن موضوع - که در اصل پنتاگون در دوره بوش مطرحش کرده بود و به او ارجاع داده شده بود - این حرف را برای گفتن داشت.

گفت: «ما داشتیم یه فرصت خوب برای جذب ورزش‌کارای برتر به گروه‌هامون و بهبود گروه‌ها رو از دست می‌دادیم. باید افرادمون رو به مکان‌هایی می‌فرستادیم که اگه نیروهای شبه من بودن هویت‌شون فاش می‌شد.»

در عراق، دریا سالار وینترز با ساختن نیروهای ویژه ضد تروریسم مشهور شد. این یکی از مأموریت‌های اصلی نیروهای ویژه است: آموزش واحدهای نظامی متحد، به‌طوری‌که بتوانند سرطان‌های اجتماعی مانند تروریسم و قاچاق مواد مخدر را کنترل و ثبات را درون مرزها حفظ کنند. در سال ۲۰۰۷، القاعده به افریقا نفوذ یافته بود و با شبکه‌های تندرو موجود از جمله بوکو حرام و الشباب

متحد شده بود. صحبت از ایجاد نیروهای ضدتروریسم در سومالی، چاد، نیجریه، مالی، کامرون، بورکینافاسو، و نیجر بود. عملیات ما در سال ۲۰۱۸ وقتی در نیجر چهار سرباز امریکایی در حمله‌ای غافل‌گیرانه جان‌شان را از دست دادند در محافل بین‌المللی خبرساز شد؛ اما در سال ۲۰۰۷، تقریباً هیچ‌کس نمی‌دانست که قرار بود در غرب آفریقا درگیر شویم یا این‌که نیروی کمی برای این کار داشتیم. وقتی در دفتر او نشسته بودم چیزی که شنیدم این بود که اکنون زمانش فرارسیده و به افراد سیاه‌پوست در نیروهای ویژه نیازمندیم. رهبران ما نمی‌دانستند که چطور این نیاز را برآورده کنند و افراد بیش‌تری از ما را جذب کنند.

همه این اطلاعات برای من جدید بود. هیچ‌چیز درمورد تهدید آفریقا نمی‌دانستم. تا وقتی دریا سالار وینترز همه جزئیات را به من گفت تنها سرزمین‌های متخاصمی که از وجود آن‌ها اطلاع داشتم افغانستان و عراق بودند. مشکل ارتش به‌طور رسمی به مشکل من تبدیل شد. او گفت باید به سروانم و دریا سالار گزارش دهم و با هدف استخدام افراد رنگین‌پوست دست به مسافرت بزنم و در هر نوبت به ده یا دوازده شهر مراجعه کنم.

در اولین توقفگاه در این مأموریت جدید، باهم بودیم. توفق‌گاه‌مان در دانشگاه هاوارد^{۱۹۲} در واشنگتن دی‌سی بود که احتمالاً مهم‌ترین دانشگاه سیاه‌پوستان امریکاست. برای صحبت با تیم فوتبال به آن‌جا رفته بودیم و، اگرچه تقریباً هیچ‌چیز درمورد دانشگاه سیاه‌پوستان نمی‌دانستم، می‌دانستم دانشجویانی که با آن‌ها صحبت می‌کنیم ارتشی بودن را حرفه مطلوبی نمی‌بینند. به لطف تاریخ کشورمان و نژادپرستی شایعی که تا الان هم ادامه دارد تفکرات سیاسی سیاه‌پوستان در چنین مؤسسه‌ای بیش‌تر به تفکرات چپ

میانۀ گرایش دارد و اگر در حال استخدام برای یگان ویژه نیروی دریایی باشید، برای یافتن گوشی شنوا، به طور حتم انتخاب‌های بهتری از زمین تمرین دانشگاه هاوارد وجود دارد؛ اما این رویکرد جدید نیاز به عملکرد خوب در سرزمین دشمن داشت و نه شوروشوق جمعی. ما در هر توقف‌مان به دنبال یک یا دو فرد عالی بودیم.

دریاسالار و من با یونیفرم وارد زمین تمرین شدیم. سوءظن و بی‌توجهی را در نگاه مخاطبان مان می‌دیدم. دریاسالار وینترز برنامه خاصی برای معرفی من داشت؛ اما این استقبال سرد به من می‌گفت که باید از راه دیگری برویم. دریاسالار به یادم آورد که «اولش خجالت می‌کشیدی؛ اما وقتی زمان صحبت کردن شد به من نگاه کردی و گفتی: "این رو بسپرین به من، قربان"».

مستقیم به سراغ داستان زندگی‌ام رفتم. با آن ورزش‌کاران درمورد چیزهایی صحبت کردم که به شما گفته‌ام. سپس گفتم دنبال افراد شجاع هستیم. مردانی که بدانند فردا روز سختی خواهند داشت و روزهای پس‌از آن هم همین‌طور، و از هر چالشی استقبال کنند. مردانی که بخواهند ورزش کارتر، باهوش‌تر، و در تمام جنبه‌های زندگی‌شان توانا تر شوند. افرادی را می‌خواستیم که تشنه افتخار و هدف باشند و به قدری دید باز داشته باشند که با عمیق‌ترین ترس‌های‌شان رودررو شوند.

دریاسالار وینترز گفت: «وقتی صحبتت تموم شد همه اون قدر ساکت بودن که صدای زمین خوردن یه سوزن هم شنیده می‌شد.» از آن زمان به بعد، مسئولیت بودجه و برنامه زمان‌بندی و اختیار عمل با خودم بود؛ به شرط این که می‌توانستم تعداد مشخصی نیرو را استخدام کنم. باید موضوعات را خودم انتخاب می‌کردم و می‌دانستم که بیش‌تر مردم فکر نمی‌کنند روزی بتوانند عضو یگان ویژه

نیروی دریایی بشوند؛ بنابراین پیامم را گسترش دادم. می‌خواستم همه کسانی که پیامم را می‌شنیدند این‌را بفهمند که حتی اگر به مسیر ما نمی‌آمدند، می‌توانستند بسیار بهتر از آن چیزی بشوند که آرزویش را می‌کردند. مطمئن شدم که همه زندگی‌ام را پوشش دهم تا اگر کسی بهانه‌ای برای خودش داشت، داستان زندگی من آن بهانه را بی‌اثر کند. انگیزه اصلی‌ام ایجاد این امید بود که هرکس، چه در ارتش و چه خارج از آن، می‌تواند زندگی‌اش را تغییر دهد؛ به شرط این‌که ذهن خود را باز نگه دارد، از هموارترین مسیر دست بکشد، و دشوارترین و چالش‌برانگیزترین وظایف ممکن را بجوید. من به دنبال جواهرات پنهان در سنگ خامی همچون خودم بودم.

از سال ۲۰۰۷ تا ۲۰۰۹، ۲۵۰ روز از سال در سفر بودم و با پانصد هزار نفر در دانشگاه‌ها و دبیرستان‌ها صحبت کردم. در دبیرستان‌های درون شهر، در محله‌های بد، در ده‌ها کالج و دانشگاه که به‌طور تاریخی سیاه بودند، و در مدارس با تمام فرهنگ‌ها و شکل‌های مختلف سخنرانی کردم. از زمانی که کلاس چهارم بودم و نمی‌توانستم در مقابل بیست نفر از بچه‌های کلاس بدون لکنت نام خود را بگویم راه زیادی آمده بودم.

نوجوانان حرف بی‌ارزش را به راحتی تشخیص می‌دهند. کسانی که پیامم را می‌شنیدند به آن توجه می‌کردند؛ زیرا هر جا می‌رفتم یک فوق‌ماراتن نیز می‌دویدم و از این دوندگی‌های تمرینی و مسابقات را نیز در راهبرد استخدامم لحاظ می‌کردم. معمولاً اواسط هفته به شهر آن‌ها می‌رفتم، سخنرانی‌ام را انجام می‌دادم، و شنبه و یکشنبه در مسابقه‌ای شرکت می‌کردم. در بازه‌ای از سال ۲۰۰۷، تقریباً

تمام آخر هفته‌ها در یک فوق‌ماراتن می‌دویدم، مسابقات ۸۰ کیلومتری، ۱۰۰ کیلومتری، ۱۶۰ کیلومتری، و حتی طولانی‌تر. هدف من اشاعهٔ اسطورهٔ یگان ویژهٔ نیروی دریایی بود که عاشقش بودم. می‌خواستم به مرام یگان ویژهٔ پایبند باشم و آن‌را زنده نگه دارم.

درواقع، دو شغل تمام‌وقت داشتم. برنامه‌ام کاملاً پر بود و گرچه می‌دانم که داشتن انعطاف در کنترل زمان به توانم برای تمرین و رقابت کمک کرد، همچنان هم پنجاه ساعت در هفته، از ساعت ۷:۳۰ صبح تا ۵:۳۰ بعدازظهر کار می‌کردم. ساعت‌های تمرینم علاوه بر تعهدهای کاری‌ام بود، نه جایگزین‌شان.

هرماه به حدود ۴۵ مدرسه می‌رفتم و بعد از هریک باید گزارش عملکرد (ای‌ای‌آر) را با جزئیات کاملی از تعداد رویدادها و سخنرانی و ورزش و... که برگزار کرده بودم، تعداد دانش‌آموزانی که با آن‌ها صحبت کرده بودم، و تعداد کسانی که ابراز علاقه‌مندی کرده بودند تنظیم می‌کردم. این گزارش‌ها مستقیماً به فرماندهم و دریا سالار فرستاده می‌شد.

خیلی سریع آموختم که بهترین پشتیبانم خودم هستم. گاهی یک تی‌شرت یگان ویژه با نماد تریدنت روی آن می‌پوشیدم، هشتاد کیلومتر تا محل سخنرانی‌ام می‌دویدم، و خیس عرق حاضر می‌شدم، یا پنج دقیقهٔ اول سخنرانی‌ام را شنا می‌رفتم، یا بارفیکس می‌بردم و هم‌زمان با صحبت بارفیکس می‌زدم. درست است، کارهایی که از من در رسانه‌های اجتماعی می‌بینید چیز جدیدی نیست. یازده سال است این زندگی را دارم!

هرجا توقف داشتم بچه‌هایی را که دوست داشتند قبل یا بعداز مدرسه با من تمرین کنند یا در یکی از فوق‌ماراتن‌ها در تیم پشتیبانی من باشند دعوت می‌کردم. خبر آن پخش شد و خیلی زود در رسانه‌ها، مثل تلویزیون و روزنامه و رادیو، برای گزارش آمدند؛ به‌ویژه اگر بین شهرها می‌دویدم تا به برنامه بعدی‌ام بروم. مجبور بودم به‌خوبی حرف بزنم، آراسته باشم، و نتیجه خوبی در مسابقات بگیرم.

به‌یاد می‌آورم که هفته‌ای برای مسابقه افسانه‌ای لدویل ۱۰۰^{۱۹۳} به کلرادو رفته بودم. سال تحصیلی تازه شروع شده بود و در شب اول در دنور^{۱۹۴}، پنج مدرسه از فهرستم را باتوجه به مسیرهایی که قصد داشتم کوهنوردی کنم و بدوم انتخاب کردم. در هر توقف بچه‌ها را دعوت می‌کردم با من تمرین کنند؛ اما به آن‌ها هشدار می‌دادم که روز من زود شروع می‌شود. ساعت سه صبح تا ابتدای مسیرم رانندگی می‌کردم، با تمام دانش‌آموزانی که جرئت آمدن داشتند ملاقات می‌کردم، و ساعت ۴ صبح صعود قدرتی از یکی از ۵۸ قله مرتفع‌تر از ۴۲۶۷ متر کلرادو را آغاز می‌کردیم. سپس به سمت پایین کوه مسابقه سرعت می‌گذاشتیم تا عضلات چهارسرمان را تقویت کنیم. ساعت نه صبح به مدرسه دیگری می‌رفتم و سپس مدرسه بعدی. بعداز این که زنگ به صدا درمی‌آمد، با تیم‌های فوتبال و دومیدانی و شنای مدرسه ورزش می‌کردم و سپس دوباره به داخل کوه‌ها می‌دویدم و تا غروب تمرین می‌کردم. همه این‌ها را برای استخدام دانش‌آموزان ورزش کار و عادت کردن به مرتفع‌ترین فوق‌ماراتن در جهان انجام می‌دادم.

مسابقه از ساعت چهار صبح در روز شنبه و از شهر لدویل، یک شهر اسکی طبقه کارگر با رشته کوه‌های مرزی شروع می‌شد و از میان مجموعه‌ای از مسیرهای زیبا و سخت کوهستان راکی می‌گذشت که از ۲۸۰۰ تا ۳۸۴۰ متر ارتفاع داشتند. وقتی در ساعت دوی صبح روز یکشنبه به خط پایان رسیدم نوجوانی از دنور، که چند روز قبلش از مدرسه‌اش بازدید کرده بودم، در خط پایان منتظرم بود. مسابقه خوبی نداشتم و در رده چهاردهم قرار گرفتم، برخلاف معمول که جزو پنج نفر اول بودم؛ اما همیشه مطمئن می‌شدم که با قدرت مسابقه را تمام کنم. هنگامی که به خانه می‌رفتم او با لبخند بزرگی به من نزدیک شد و گفت: «من دو ساعت رانندگی کردم تا فقط شما رو توی خط پایان ببینم!»

هرگز نمی‌دانید چه کسی را تحت تأثیر قرار می‌دهید. نتایج ضعیف مسابقه‌ام برای این مرد جوان اهمیت نداشت؛ چراکه به او کمک کرده بودم چشمانش را به روی دنیای تازه‌ای از فرصت‌ها و توانایی‌هایی که در خود حس می‌کرد باز کند. او مرا از تالار کنفرانس مدرسه‌اش تا لدویل همراهی کرده بود؛ زیرا به دنبال دلیل محکمی می‌گشت (پایان دادن مسابقه) که اثبات کند واقعاً می‌توان از حد معمول فراتر رفت و به چیز بیش‌تری تبدیل شد. در حالی که نفس می‌گرفتم و خود را خشک می‌کردم از من راهنمایی خواست تا زمانی بتواند شبانه‌روز در کوه‌های بغل دست خانه‌اش بدود.

چندین داستان شبیه آن دارم. بیش از ده کودک در مسابقه مسیر پارک مک‌ناوتن^{۱۹۵}، مسابقه‌ای ۲۴۰ کیلومتری در حومه پیوریا، ایلینوی^{۱۹۶} برای رقابت، یا پشتیبانی از من همراه شده بودند. بیش از بیست دانش‌آموز با من در مینوت، داکوتای شمالی تمرین

کردند. باهم در تندرایی یخ‌زده قبل از طلوع خورشید در ژانویه دویدیم، وقتی دما منفی بیست درجه بود. یک بار در مدرسه‌ای با اکثریت سیاه‌پوست در آتلانتا سخنرانی کردم و وقتی آن‌جا را ترک می‌کردم مادری با دو پسرش پیش من آمد که مدت‌ها بود رؤیای پیوستن به یگان ویژه نیروی دریایی را داشتند؛ اما آن‌را پنهان کرده بودند، زیرا پیوستن به ارتش در محله آن‌ها جالب محسوب نمی‌شد. وقتی تعطیلات تابستانی شروع شد آن‌ها را با خودم به سن‌دیگو بردم تا با من زندگی و تمرین کنند. ساعت چهار صبح بیدارشان می‌کردم و در ساحل به فعالیت‌های سخت وادار می‌کردم. گویی که در مدل نوجوانان فاز اول بودند. آن‌ها لذت نمی‌بردند؛ اما حقیقت زندگی کردن با مرام یگان ویژه را می‌آموختند. هر جا می‌رفتم، چه دانش‌آموزان به شغل نظامی علاقه‌مند بودند چه نه، از من می‌پرسیدند آیا از همان ظرفیت جسمانی من برخوردارند یا نه. آیا آن‌ها هم می‌توانستند در یک روز ۱۶۰ کیلومتر بدون؟ برای رسیدن به نهایت توان‌شان لازم بود چقدر تلاش کنند؟ به آن‌ها می‌گفتم: فرهنگ ما به راه‌حل‌های سریع، ترفندهای یک‌شبه، و بازدهی فوری علاقه پیدا کرده است. هر کس دنبال پیدا کردن الگوریتم ساده‌ای است که بیش‌ترین سود را با کم‌ترین تلاش به دست بیاورد. هیچ شکی نیست که اگر خوش‌شانس باشید، این نگرش ممکن است برای تان برخی از منافع موفقیت را به‌همراه داشته باشد؛ اما این به ذهن چغری و تسلط بر خود منجر نمی‌شود. اگر می‌خواهید ذهن‌تان را کنترل کنید و گاورنر خود را حذف کنید، باید به سخت کار کردن عادت کنید؛ چراکه شور و علاقه و وسواس و حتی استعداد، تنها در صورتی مفید هستند که اخلاق کاری را پشتوانه آن‌ها کنید.

اخلاق کاری‌ام مهم‌ترین عامل در تمام دستاوردهایم است. هرچیز دیگری عامل ثانویه است و وقتی بحث بر سر سخت‌کوشی باشد، چه در شغل باشید و چه در سالن ورزشی، قانون ۴۰ درصد صادق است. برای من، هفته‌ی کاریِ چهل‌ساعته تلاش ۴۰ درصدی است. ممکن است «رضایت‌بخش» باشد؛ اما این تنها کلمه‌ی دیگری برای «حد وسط» است. به هفته‌ی کاری چهل‌ساعته اتکا نکنید. ۱۶۸ ساعت در هفته وجود دارد! این یعنی شما می‌توانید ساعت‌های بیش‌تری را به کارتان اختصاص دهید، بدون این‌که از ساعت‌های تمرین‌تان کم کنید. یعنی برنامه‌ی غذایی‌تان را سامان‌دهی کنید و وقت بیش‌تری با همسر و فرزندان‌تان بگذرانید. یعنی طوری برای زندگی برنامه‌ریزی کنید که انگار هر روز مأموریتی ۲۴ ساعته دارید.

بیش‌ترین بهانه‌ای که از مردم درباره‌ی ورزش نکردن‌شان می‌شنوم این است که وقت کافی ندارند. ببینید، همه‌ی ما وظایف کاری داریم، هیچ‌کدام نمی‌خواهیم خواب‌مان را از دست بدهیم، و باید برای بودن با خانواده زمان بگذاریم و گرنه آزرده می‌شوند. این‌ها را می‌دانم و اگر چنین وضعیتی دارید باید صبح را تسخیر کنید.

وقتی تمام‌وقت در یگان ویژه بودم از ساعت‌های تاریک قبل‌از طلوع بیش‌ترین بهره را می‌بردم. وقتی همسرم خواب بود ده تا چهارده کیلومتر می‌دویدم. لوازم‌م را از شب قبل آماده کرده بودم، ناهارم را بسته‌بندی کرده بودم، لباس‌های کارم در قفسه‌ی محل کارم بود، و قبل از شروع روز کاری در ساعت ۷:۳۰، همان‌جا دوش می‌گرفتم. در یک روز عادی، پیش‌از ساعت چهار صبح برای دویدن از خانه بیرون می‌رفتم و قبل از ۵:۱۵ صبح برمی‌گشتم و چون این برایم کافی نبود و فقط یک ماشین داشتیم، با دوچرخه

چهل کیلومتر تا محل کارم رکاب می‌زدم (بالاخره دوچرخه خودم را خریدم!). از ساعت ۷:۳۰ تا ظهر کار می‌کردم و غذایم را قبل یا بعد از ساعت ناهار پشت میزم می‌خوردم. در ساعت ناهار سری به باشگاه می‌زدم و ۷ تا ۹ کیلومتر در ساحل می‌دویدم. بعد، کارهای مربوط به نوبت کاری بعد از ظهرم را انجام می‌دادم و در نهایت هم مسیر چهل کیلومتری تا خانه را دوباره با دوچرخه برمی‌گشتم. زمانی که ساعت هفت بعد از ظهر به خانه می‌رسیدم، حدود ۲۴ کیلومتر دویده و ۸۰ کیلومتر هم دوچرخه‌سواری کرده و یک روز کامل کار کرده بودم. همیشه برای شام خانه بودم و ساعت ده شب می‌خوابیدم تا بتوانم همه این‌ها را فردا تکرار کنم. روزهای شنبه تا ساعت هفت صبح می‌خوابیدم، ورزش سه‌ساعته‌ای انجام می‌دادم، و بقیه آخر هفته را با کیت می‌گذراندم. اگر مسابقه‌ای نداشتم، یکشنبه‌ها روزهای بازسازی فعالان‌هام بود. به یک دوچرخه‌سواری آسان با نگره داشتن ضربان قلبم زیر ۱۱۰ بار در دقیقه می‌رفتم که برای گردش خون سالم مفید است.

شاید فکر کنید من موردی خاص یا دیوانه هستم. اشکالی ندارد. با شما بحث نمی‌کنم؛ اما دوستم مایک^{۱۹۷} چطور؟ او مشاور مالی بزرگی در شهر نیویورک است. شغل سختی دارد و ساعات کاری‌اش خیلی بیش‌تر از هشت ساعت است. زن و دو بچه دارد و دوندۀ فوق‌ماراتن است. برنامه او این است: هر روز ساعت چهار بیدار می‌شود، شصت تا نود دقیقه درحالی‌که خانواده‌اش هنوز خواب هستند می‌دود، با دوچرخه به محل کارش می‌رود و برمی‌گردد، بعد از برگشت به خانه نیز سی دقیقه روی تردمیل می‌دود، و آخر هفته برای دویدن‌های طولانی بیرون می‌رود. او تأثیر این کارها بر تعهدات خانوادگی‌اش را به حداقل می‌رساند.

او ثروتمند و قدرتمند است و می‌تواند با تلاش کم‌تری هم وضعیت اجتماعی خود را حفظ کند و از ثمرات شیرین زحماتش بیش‌تر لذت ببرد؛ اما راهی برای سخت‌ماندن پیدا می‌کند، زیرا شیرین‌ترین ثمراتش همین زحماتش است. او با حذف موارد بیهوده در برنامه‌اش زمان پیدا می‌کند. اولویت‌هایش روشن است و همچنان به اولویت‌های خود اهمیت می‌دهد. درمورد اولویت‌های کلی صحبت نمی‌کنم. هر ساعتی در هفته او به کار خاصی اختصاص دارد و هنگامی که زمان آن کار فرامی‌رسد ۱۰۰ درصد تمرکزش را به آن اختصاص می‌دهد. من هم همین کار را می‌کنم؛ زیرا این تنها راه برای به حداقل رساندن ساعت‌های هدررفته است.

زندگی خودتان را کامل ارزیابی کنید! همه ما وقت‌های زیادی را برای کارهای بیهوده هدر می‌دهیم. ساعت‌های زیادی را با شبکه‌های اجتماعی و تماشای تلویزیون هدر می‌دهیم و اگر مانند جدول مالیات آن‌ها را حساب کنید، می‌بینید که تا پایان سال این ساعت‌ها جمع می‌شوند و به روزها و هفته‌ها تبدیل می‌شوند. توصیه می‌کنم این حساب‌کتاب را بکنید؛ چون اگر حقیقت را می‌دانستید، بلافاصله حساب فیس‌بوک‌تان را غیرفعال می‌کردید و تلویزیون کابلی را هم قطع می‌کردید. وقتی خودتان را سرگرم بحث‌های بیهوده می‌یابید یا درگیر کارهایی هستید که از هیچ جنبه‌ای برای‌تان سودی ندارد، بحث را رها کنید!

سال‌هاست مانند راهبه‌ها زندگی کرده‌ام. وقت زیادی را با افراد دیگر نمی‌گذرانم. دایره دوستانم بسیار کوچک است. در رسانه‌های اجتماعی یک یا دو بار در هفته پست می‌گذارم و هرگز پست‌های دیگران را بررسی نمی‌کنم، زیرا هیچ‌کس را دنبال نمی‌کنم. البته این روش من است. نمی‌گویم شما هم باید همین‌قدر سخت‌گیر باشید، زیرا احتمالاً اهداف شما با من یکی نیست؛ اما می‌دانم شما

هم اهدافی دارید و جا برای پیشرفت هم دارید، وگرنه این کتاب را نمی خواندید. تضمین می کنم که اگر برنامه ریزی فعلی تان را حسابرسی کنید، زمان بیشتری برای انجام کارهای تان خواهید یافت و کم تر به موارد بیهوده می پردازید.

این که چه راهی برای حذف موارد بیهوده پیدا کنید به خودتان بستگی دارد. بعد از خوردن شام، چه مقدار وقت را سر میز غذاخوری برای صحبت کردن های بیهوده صرف می کنید؟ چه تعداد تماس ها و پیامک های بی دلیل می فرستید؟ به زندگی تان نگاه کنید، وظایف و تعهدات تان را فهرست کنید، زمان شان را تعیین کنید. چه مقدار زمان برای خرید و تغذیه و بهداشت نیاز دارید؟ چه مقدار وقت برای خوابیدن می خواهید؟ رفت و آمد روزمره تان به چه شکل است؟ می توانید با نیروی خودتان به سر کارتان برسید؟ همه چیز را در دسته های زمانی ببرید. وقتی برنامه روزانه تان مشخص شد می دانید که در روز چه مقدار انعطاف پذیری برای تمرین دارید و چگونه می توانید آن را به حداکثر برسانید.

شاید شما به دنبال تناسب اندام نباشید، شاید آرزو داشته اید کسب و کاری را برای خودتان شروع کنید، یا همیشه می خواسته اید یک زبان خارجی یا ساز مورد علاقه تان را بیاموزید. خب، می توانید همین قانون را برای خودتان اعمال کنید. برنامه تان را بررسی کنید، عادت های بیهوده را حذف کنید، و کارهای بی فایده را کنار بگذارید و ببینید چه چیزی باقی می ماند. یک ساعت در روز؟ سه ساعت؟ حال سعی کنید بیشترین بهره را از آن ببرید. و این به معنای فهرست کردن اولویت های کاری تان برای هر ساعت روز است. حتی می توانید آن ها را به زمان های پانزده دقیقه ای تفکیک کنید. فراموش نکنید در برنامه روزانه تان بک استاپ بگنجانید. به یاد

می‌آورید که من چطور داشتن بک‌استاپ را در مسابقه ابرمرد فراموش کردم؟ شما هم در برنامه‌های روزمره‌تان به بک‌استاپ نیاز دارید. اگر وظیفه‌ای به وقت اضافه کشید، برای آن آماده باشید و مستقیم به سراغ اولویت بعدی بروید. از گوشی‌های هوشمندتان برای افزایش بهره‌وری استفاده کنید و نه مطالب زرد. یادآورهای تقویم خود را روشن کنید. زنگ گوشی‌تان را تنظیم کنید.

اگر زندگی‌تان را بررسی کنید، موارد بیهوده را کنار بگذارید، و برای خود بک‌استاپ قرار دهید، برای هر کاری که دوست دارید انجام دهید و باید انجام دهید، زمان خواهید یافت؛ اما به یاد داشته باشید که نیاز به استراحت هم دارید و آن را در برنامه‌تان قرار دهید. به بدن خود گوش دهید، هرچا لازم است چرت‌های ده تا پانزده دقیقه‌ای بزنید و یک روز در هفته را کاملاً استراحت کنید. اگر در روز استراحت‌تان هستید، اجازه دهید ذهن و بدن‌تان کاملاً آرام باشد. گوشی را خاموش کنید. رایانه‌تان را خاموش کنید. روز استراحت به این معناست که باید آرام باشید، با دوستان یا خانواده وقت بگذرانید، و خوب بخورید و بنوشید تا مجدداً شارژ شوید و دوباره به کار برگردید. نباید در این روز، مشغول تکنولوژی باشید یا به شکل علامت سؤال پشت میز بنشینید.

تمام هدف برنامه‌ریزی ۲۴ ساعته آمادگی حفظ سرعت قهرمانی در تمام زندگی است، نه در یک فصل یا یک سال! این هدف نیاز به استراحت باکیفیت دارد؛ زیرا هیچ خط پایانی وجود ندارد. اگر می‌خواهید مثل یوزپلنگ پاهای قوی‌ای داشته باشید، همیشه چیزهای جدید برای یادگیری و همیشه ضعف‌هایی برای برطرف کردن در وجودتان هست؛ پاهایی آن قدر قوی که بتوانید کیلومترهای زیادی را بدوید و با قدرت از خط پایان بگذرید!

در سال ۲۰۰۸، برای قهرمانی مردان آهنین جهان به کونا برگشتم. هدفم شناساندن یگان ویژه نیروی دریایی بود. من و فرمانده کیت دیویدز^{۱۹۸}، که یکی از بهترین ورزش کارانی بود که در یگان ویژه دیده بودم، قصد داشتیم در این مسابقه شرکت کنیم. شبکه ورزشی ان بی سی تمام حرکات ما را دنبال می کرد و در میان پرداختن به سایر رقبا مدام به مسابقه بین ما دو نفر می پرداخت.

نحوه ورود ما کاملاً هالیوودی برنامه ریزی شده بود. در حالی که اکثر ورزش کاران عمیقاً درگیر تمرینات پیش از مسابقه بودند و برای طولانی ترین روز زندگی ورزشی خود آماده می شدند ما از هواپیمای سی ۱۳۰ در ارتفاع ۴۵۷ متری پریدیم و با چتر وارد آب شدیم و در آن جا قایقی بادی سوارمان کرد و فقط چهار دقیقه مانده به شلیک آغاز مسابقه ما را به ساحل رساند. این زمان فقط به این اندازه بود که کمی ژل انرژی زا قورت دهیم، جرعه ای آب بنوشیم، و لباس های ورزش سه گانه یگان ویژه نیروی دریایی مان را بپوشیم.

می دانید که من در آب آهسته هستم. در نتیجه دیویدز مرا در شنای ۳.۵ کیلومتر نابود کرد. به اندازه او در دوچرخه سواری قوی هستم؛ اما آن روز کمرم گرفتگی داشت و در میانه مسابقه مجبور شدم بایستم و حرکات کششی انجام دهم. وقتی پس از حدود ۱۸۰ کیلومتر دوچرخه سواری به منطقه گذار رسیدم، دیویدز سی دقیقه جلوتر از من بود و در اوایل ماراتن، نتوانستم زمان خاصی را از او پس بگیرم. بدنم سرکشی می کرد و مجبور شدم چند کیلومتر اول را راه بروم؛ اما در نبرد ماندم و در کیلومتر شانزدهم ریتم خودم را پیدا کردم و شروع به کاستن اختلاف مان کردم. دیوید کمی جلوتر از من از پا افتاد و من به او نزدیک تر شدم.

طی حدود چند کیلومتر، او را در دوردست می دیدم که به سختی می رفت و در میدان گدازه تقلا می کرد. گرما از آسفالت خیابان

ساطع می‌شد. می‌دانستم قصد دارد مرا ببرد؛ چون مرد مغروری بود. او افسر، اپراتور عالی، و ورزش‌کاری خوب بود. من هم می‌خواستم او را ببرم؛ این اخلاق عجیب نیروهای یگان ویژه است. می‌توانستم با سرعت از کنارش بگذرم؛ ولی وقتی نزدیک‌تر شدم به خودم گفتم باید فروتن باشم. وقتی سه کیلومتر از مسابقه مانده بود به او رسیدم. او با ترکیبی از احترام و خشمی مضحک به من نگاه کرد.

با لبخند به من گفت: «گاگینز لعنتی.» ما باهم به آب پریده بودیم، مسابقه را باهم آغاز کرده بودیم، و حالا داشتیم این کار را باهم به پایان می‌رساندیم. سه کیلومتر پایانی را در کنار هم بودیم، باهم از خط پایان گذشتیم، و همدیگر را بغل کردیم. نمایش تلویزیونی فوق‌العاده‌ای بود.



با کیت دیویدز در خط پایان مسابقه

همه چیز در زندگی‌ام خوب پیش می‌رفت، حرفه‌ام درخشان شده بود، در دنیای ورزش اسم و رسمی پیدا کرده بودم، و قصد داشتم به عنوان نیروی یگان ویژه به میدان جنگ بازگردم؛ اما گاهی حتی وقتی همه چیز را در زندگی به درستی انجام می‌دهید طوفان مشکلات ظاهر شده و بیش‌تر و بیش‌تر می‌شود. هرج و مرج بدون هیچ هشدار نازل می‌شود و وقتی اتفاق می‌افتد برای توقف آن هیچ کاری نمی‌توانید بکنید.

اگر خوش شانس باشید، این مسائل یا صدمات نسبتاً جزئی هستند. هنگامی که رخ می دهند کنار آمدن با آن ها یا رفع کردن شان به خودتان بستگی دارد. اگر مجروح شدید یا مشکلات دیگری پیش آمد که شما را از پرداختن به علایق اصلی تان بازمی داشت، انرژی تان را در جای دیگری متمرکز کنید. فعالیت هایی که تمایل به انجام شان داریم معمولاً نقاط قوت ما هستند؛ زیرا انجام کارهایی که در آن ها توانمند هستیم برای مان لذت بخش اند. تعداد کمی از مردم دوست دارند روی ضعف های شان کار کنند؛ بنابراین اگر شما دوندۀ فوق العاده ای باشید که زانویش آسیب دیده و به مدت دوازده هفته نمی تواند بدود، این زمانی عالی برای پرداختن به یوگا، افزایش انعطاف پذیری، و افزایش قدرت کلی تان است. شما را ورزش کار بهتر و مستحکم تری می کند. اگر نوازندۀ گیتاری با دست شکسته هستید، جلوی پیانو بنشینید و از یک دست سالم خود برای تبدیل شدن به نوازندۀ ای چندمهارتی استفاده کنید. نکته این است که اجازه ندهیم یک ناکامی تمرکزمان را به هم بریزد یا پیچ غیرمنتظره در مسیرمان، ذهنیت مان را تغییر دهد. همیشه آمادۀ اصلاح خودتان باشید و تلاش کنید به گونه ای بهتر شوید.

این که تا این حد تمرین می‌کنم، تنها به این دلیل نیست که برای مسابقات فوق‌ماراتن آمادگی پیدا کنم و در آن‌ها برنده شوم. من اصلاً برای این کار انگیزه ورزشی ندارم؛ بلکه برای این است که ذهنم را برای زندگی‌ام آماده کنم. زندگی همیشه سرسخت‌ترین ورزش استقامتی خواهد بود. وقتی سخت تمرین می‌کنید آرامش خود را از بین می‌برید و ذهن خود را چغری می‌کنید و به رقیب همه‌فن‌حریف‌تری تبدیل می‌شوید که تمرین کرده تا در هر شرایطی راهی برای پیشروی پیدا کند؛ زیرا زمان‌هایی خواهد رسید که سختی‌های زندگی جزئی نیستند. گاهی زندگی مستقیماً قلب‌تان را نشانه می‌رود.

مأموریت دوساله‌ام برای جذب نیرو قرار بود در سال ۲۰۰۹ تمام شود و، در حالی که از ایجاد اشتیاق در نسل جدید لذت می‌بردم، مشتاقانه منتظر بازگشت به میدان بودم؛ اما قبل از این که پستم را ترک کنم برنامه بزرگ دیگری طراحی کردم. قرار بود از ساحل سن‌دیگو به آنابولیس مریلند^{۱۹۹} در یک مسابقه استقامت جاده‌ای پرطرفدار به نام مسابقه عرض امریکا رکاب بزنم. مسابقه در ماه جون بود؛ بنابراین از ژانویه تا مه تمام وقت آزادم را روی دوچرخه گذراندم. ساعت چهار صبح بیدار می‌شدم و ۱۷۷ کیلومتر را قبل از رفتن به سرکار دوچرخه‌سواری می‌کردم و بعد از یک روز کاری طولانی، در برگشت به خانه، سی تا پنجاه کیلومتر رکاب می‌زدم. در آخر هفته، حداقل ۳۲۲ کیلومتر و در کل هفته، حداقل ۱۱۰۰ کیلومتر دوچرخه‌سواری می‌کردم. مسابقه حدود دو هفته طول می‌کشید. فرصت چندانی برای خواب نبود و قصد داشتم برای بزرگ‌ترین چالش ورزشی کل زندگی‌ام آماده شوم.

718 mile WEEK		
		WEEK 192
MON/10-	6H 10min BIKE RIDE	112m
TUE/11-	5H 42min BIKE RIDE	89m
WED/12-	7H 22min BIKE RIDE	112m
THU/13-	5H 28min BIKE RIDE	93m
FRI/14-	4H 34min BIKE RIDE	82m
SAT/15-	7H 29min BIKE RIDE	123m
SUN/16-	6H 11min BIKE RIDE	107m
MON/17-	5H 22min BIKE RIDE	96m
TUE/18-	6H BIKE RIDE	106m
WED/19-	7H 11min BIKE RIDE	126m
THU/20-	4H 30min BIKE RIDE	92m
FRI/21-	6H 4min BIKE RIDE	115m
SAT/22-	7H 50min BIKE RIDE	141m
SUN/23-	5H 45min BIKE RIDE	102m

صورت عملیات آموزش من در مسابقه عرض امریکا

سپس در اوایل ماه مه همه چیز واژگون شد. مثل دستگاهی معیوب، قلبم یک شبه به مشکل خورد. سال ها نرخ ضربان قلبم در حالت استراحت، سی و اندی بود؛ اما این بار به هفتاد و هشتاد رسیده بود و با هر گونه فعالیتی اوج می یافت تا این که به مرز بیهوشی می رسیدم. انگار سوراخی در بدنم ایجاد شده بود و تمام انرژی ام از آن نشت می کرد. پنج دقیقه دوچرخه سواری ساده ضربان قلبم را تا ۱۵۰ تپش در دقیقه می رساند. با پیاده روی کوتاه روی چند پله، ضربانم به صورت خارج از کنترلی زیاد می شد.

در ابتدا فکر کردم دلیل آن افراط در تمرین بوده. وقتی پیش دکتر رفتم او هم موافق بود؛ اما برای اطمینان اکودیاگرام در بیمارستان

بالبوا^{۲۰} را تجویز کرد. وقتی برای آزمایش رفتم تکنسین^{۲۱} گیرنده را ژل زد و، درحالی که به سمت چپ خوابیده بودم و سرم پشت به مانیتور بود، آن را روی سینه‌ام گذاشت. برای این که به زاویه‌های موردنیاز برسد آن را می‌چرخاند. پرحرف بود و درحالی که دریچه‌های قلبم را چک می‌کرد درمورد همه چیز حرف می‌زد. او گفت همه چیز خوب به نظر می‌رسد تا این که بعد از چهل و پنج دقیقه این مردک پرحرف ناگهان ساکت شد. به جای صدای او، صدای کلیک کردن و بزرگ‌نمایی زیادی می‌شنیدم. سپس اتاق را ترک کرد و بعد از چند دقیقه با تکنسین دیگری وارد شد. آن‌ها کلیک می‌کردند، زوم می‌کردند، و باهم پچ‌پچ می‌کردند؛ اما اجازه نمی‌دادند راز بزرگ‌شان را متوجه شوم.

وقتی افرادی با روپوش‌های سفید قلب شما را مثل معمایی لازم‌الحل بررسی می‌کنند، آن‌هم دقیقاً جلوی چشمان شما، سخت است که تصور نکنید اوضاع‌تان خیلی خراب است. بخشی از من جواب سریعی می‌خواست، چون بسیار ترسیده بودم؛ اما نمی‌خواستم خودم را لو بدهم. برای همین، تصمیم گرفتم آرام باشم و اجازه دهم متخصصان به کار خود ادامه دهند. درعرض چند دقیقه دو نفر دیگر وارد اتاق شدند. یکی از آن‌ها متخصص قلب بود. او گیرنده را به دست گرفت، آن را روی سینه‌ام گرداند، و به مانیتور خیره شد و با سر تأیید کرد. بعد با دستش روی شانه‌ام زد. انگار کارآموزش بودم! گفت: «بیا باهم حرف بزنیم.» وقتی در راهرو ایستاده بودیم و تکنسین‌ها و پرستاران از کنار ما عبور می‌کردند و به اتاق‌های مختلف رفت‌وآمد داشتند گفت: «شما مبتلا به "نقص دیواره بین‌دهلیزی"^{۲۱} هستید.» مستقیم به جلو خیره شدم تا متوجه شد که من اصلاً نمی‌فهمم درمورد چه چیزی صحبت

می‌کند. گفت: «توی قبلت یه سوراخ داری.» او پیشانی‌اش را جمع کرد و دستی به چانه‌اش کشید: «بزرگ هم هست.» گفتم: «همین جوری که قلب سوراخ نمی‌شه! می‌شه؟» او با خنده گفت: «نه نه، این سوراخ مادرزادیه.»

او توضیح داد که سوراخ در دیواره بین دهلیز راست و چپم قرار دارد که مشکل ایجاد می‌کند؛ زیرا وقتی سوراخی بین قلب خود داشته باشید خون اکسیژن‌دار با خون بی‌اکسیژن مخلوط می‌شود. اکسیژن عنصری ضروری است که تک‌تک سلول‌های مان برای زنده ماندن به آن احتیاج دارند. طبق گفته پزشک، فقط حدود نیمی از اکسیژن لازم برای عملکرد مطلوب را برای عضلات و اندام‌هایم فراهم می‌کردم.

این مشکل باعث تورم پا و تپش قلب و هرازگاهی تنگی نفس می‌شد. این قطعاً وضعی را که اخیراً احساس می‌کردم توضیح می‌داد. او گفت که ریه‌ها را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد؛ چراکه رگ‌های خونی ریوی را با خون بیش‌تری از آن‌چه می‌توانند تحمل کنند پر می‌کند، که بهبود بعد از فعالیت شدید و بیماری را سخت‌تر می‌کند. یاد اولین هفته جهنمی و تمام مشکلاتی افتادم که برای بهبود ذات‌الریه‌ام داشتم. مایعی که در ریه‌هایم داشتم هرگز به‌طور کامل از میان نرفت. در طول هفته‌های جهنمی بعدی و در مسابقات فوق‌ماراتنی که داشتم همیشه در حین و در آخر مسابقات خلط به گلویم می‌آمد. بعضی شب‌ها آن‌قدر مایع در گلویم بود که نمی‌توانستم بخوابم. می‌نشستم و خلط را درون بطری‌های خالی می‌انداختم و به این فکر می‌کردم که این رویه خسته‌کننده چه زمانی دوباره به‌سراغم می‌آید. اکثر افراد هنگامی که در فوق‌ماراتن افراط می‌کنند ممکن است دچار جراحت عضلانی شوند؛ اما

سیستم قلب و عروق آن‌ها دقیق تنظیم می‌شود. با این‌که توانسته بودم با بدن شکسته‌ام مسابقه دهم و به اهداف زیادی برسم، هیچ‌وقت احساس خوبی نداشتم. آموخته بودم که این شرایط را تحمل و بر آن غلبه کنم.

وقتی دکتر اطلاعات بیش‌تری را در مغزم بارگذاری می‌کرد فهمیدم که برای اولین بار در زندگی‌ام بسیار خوش‌شانس بوده‌ام، البته از آن شانس‌های غیرروشنی که سوراخی در قلب‌تان دارید؛ ولی خدا را شکر می‌کنید که شما را نکشته است... هنوز نکشته است!

زیرا وقتی مثل من ای‌اس‌دی داشته باشید و به عمق آب می‌روید حباب‌های گازی که قرار است از طریق رگ‌های ریوی عبور کنند تا توسط شش‌ها تصفیه شوند، ممکن است هنگام بالا آمدن در آب، از طریق این سوراخ‌ها نشتی پیدا کنند و به‌صورت گوی‌های خطرناکی درآیند که می‌توانند به انسداد رگ‌های مغزی و بروز سکته مغزی منجر شوند یا رگ‌های قلبی را مسدود کنند و باعث سکته قلبی شوند. این مثل غواصی کردن با بمبی کثیف در درون‌تان است که نمی‌دانید کجا و چه وقت ممکن است منفجر شود.

در این مبارزه تنها نبودم. از هر ده کودک یک نفر با این نقص متولد می‌شود؛ اما در اکثر موارد، سوراخ به‌صورت خودبه‌خود بسته می‌شود و احتیاجی به عمل جراحی نیست. در هر سال حدود دوهزار کودک امریکایی به عمل جراحی نیاز پیدا می‌کنند؛ اما اغلب قبل از این‌که کودک به مدرسه برود این کار انجام می‌شود؛ چراکه امروزه طرح‌های تشخیصی بهتری اجرا می‌شود. اکثر افراد هم‌سن و سال من که با این مشکل ای‌اس‌دی به دنیا آمده‌اند، بدون این‌که از آن اطلاع داشته باشند، در آغوش مادران‌شان بیمارستان را ترک کرده‌اند و همیشه با این مشکل مرگ‌بار بالقوه زندگی کرده‌اند تا این‌که مثل من قلب‌شان در دهه چهارم زندگی

به مشکل خورده است. اگر نشانه‌های هشداردهنده را نادیده می‌گرفتم، ممکن بود درحین یک دوندگی شش کیلومتری بمیرم.

به همین دلیل است که اگر در ارتش باشید و ای‌اس‌دی درموردتان تشخیص داده شده باشد نمی‌توانید از هواپیما بپرید یا غواصی کنید و اگر کسی از شرایط من مطلع می‌شد، نیروی دریایی هرگز اجازه نمی‌داد عضو یگان ویژه شوم. حیرت‌آور است که از هفته جهنمی، بدواتر، یا هریک از مسابقات دیگرم جان سالم به در برده بودم.

دکتر گفت: «واقعاً تعجب می‌کنم چطور با این شرایط تونستی همه اون کارها رو انجام بدی.» سرم را تکان دادم. فکر می‌کرد من معجزه‌ای پزشکی یا استثنا یا ورزش کاری با استعداد با شانس فوق‌العاده هستم. برای من، این نشان می‌داد که موفقیت‌هایم را با تکیه به استعداد خدادادی یا ژنتیکی به دست نیاورده‌ام. یک سوراخ در قلبم داشتم! با یک باکِ دائماً نیمه‌پر می‌دویدم و این بدین معنا بود که زندگی من مدرک انکارناپذیری بود که وقتی انسان خودش را وقف به خدمت گرفتن تمام توان مغزش کند چه چیزهایی برایش امکان‌پذیر می‌شود.

سه روز بعد در اتاق عمل بودم. دکتر هم آن عملِ اول را بدجوری خراب کرد. اول این که بیهوشی کامل انجام نشد. من نیمه‌هوشیار بودم که جراح رانم را شکافت، لوله‌ای را وارد سرخ‌رگم کرد، و وقتی به قلبم رسید یک وصله هلیکس را از داخل لوله عبور داد و به محل مناسب رساند! به ظاهر سوراخ قلبم را بست. در ضمن دوربینی را در گلویم قرار داده بودند و آن را احساس می‌کردم که باعث می‌شد احساس تهوع داشته باشم و برای تحمل آن عملِ دوساعته به‌تقلا بیفتم. انتظار داشتم بعد از تمام این مصائب، مشکلم حل

شود. دکتر گفت طول می کشد بافت قلبم رشد کند و به طور کامل وصله را بپوشاند؛ اما یک هفته بعد، اجازه تمرینات سبک را به من داد. اطاعت!

به محض این که به خانه رسیدم خودم را به زمین پرت کردم تا تعدادی شنا بروم. تقریباً بلافاصله قلبم به وضعیت فیبریلاسیون دهلیزی رفت که به ای فیب معروف است. ضربان قلبم از ۱۲۰ به ۲۳۰ رسید و دوباره به ۱۲۰ برگشت و به ۲۵۰ رفت. سرم گیج رفت و مجبور شدم بنشینم و به مانیتور و ضربان قلبم خیره شوم. درحالی که تنفسم عادی می شد بار دیگر نرخ ضربان حالت استراحتم به هشتاد صعود کرد. به عبارت دیگر، هیچ چیز تغییر نکرده بود. با متخصص قلبم تماس گرفتم و او آن را نوعی «عارضه جانبی جزئی» نامید و از من خواست صبر کنم. حرف او را پذیرفتم و چند روز دیگر استراحت کردم. سپس برای یک رکابزنی آسان از محل کار به خانه سوار دوچرخه ام شدم. اول همه چیز خوب پیش رفت، اما بعد از ۲۴ کیلومتر قلبم دوباره دچار ای فیب شد. ضربان قلبم دوباره روی گراف خیالی ذهنم میان ۱۲۰ و ۲۳۰ بالا و پایین می پرید و هیچ ریتم مشخصی نداشت. کیت مرا بلافاصله به بیمارستان بالبو برد. بعد از این ویزیت و نظرات دوباره و سه باره، مشخص شد که آن وصله قبلی یا دچار نقص شده یا برای پوشش کل سوراخ کافی نبوده و من به جراحی قلب دیگری نیاز دارم.

نیروی دریایی این را نمی پذیرفت. آن ها از بروز عوارض بیش تر می ترسیدند. درعوض پیشنهاد کردند سبک زندگی ام را ساده کنم و شرایط جدیدم را بپذیرم و بازنشست شوم! حتماً! من هم درعوض پزشک بهتری را در بالبو پیدا کردم و او گفت که پیش از حتی

فکر کردن به یک جراحی دیگر، باید چند ماهی صبر کنیم. در این مدت، نمی‌توانستم بپریم یا شیرجه بزنم و قطعاً نمی‌توانستم عملیاتی در میدان اجرا کنم؛ پس در بخش استخدام باقی ماندم. بدون شک، زندگی جدیدی بود و وسوسه می‌شدم برای خودم متأسف باشم. هرچه باشد این اتفاق کاملاً غیرمنتظره کل چشم‌انداز حرفه نظامی‌ام تغییر داده بود؛ اما من برای «زندگی» تمرین کرده بودم، نه فقط برای مسابقات فوق‌ماراتن. نمی‌توانستم این‌را بپذیرم.

می‌دانستم اگر ذهنیت قربانی‌بودنم را حفظ کنم، از این وضعیت افتضاحم هیچ چیزی عاید نمی‌شود. نمی‌خواستم تمام روز مثل شکست‌خورده‌ها در خانه بنشینم. برای همین از زمانی که داشتم، برای بهبود سخرانی استخدامم استفاده کردم. گزارش‌های نابی نوشتم و در کارهای اداری‌ام دقیق‌تر شدم. به نظرتان خسته‌کننده می‌آید؟ بله البته، خیلی خسته‌کننده بود! اما کاری شرافتمندانه و ضروری بود و من از این کار استفاده کردم تا ذهنم را شاداب نگه دارم و وقتی زمانش رسید واقعاً قادر به بازگشت به نبرد باشم. شاید هم این چیزی بود که به آن امید داشتم.

چهارده ماه پس از عمل جراحی اولم، یک بار دیگر در راهروی بیمارستان روی تخت جابه‌جا می‌شدم و به چراغ‌های مهتابی سقف خیره می‌شدم و بدون هیچ تضمینی به اتاق پیش از عمل می‌رفتم. درحالی که تکنسین‌ها و پرستاران موهای بدنم را می‌تراشیدند و من را آماده می‌کردند به تمام موفقیت‌هایم در ارتش فکر کردم و از خودم پرسیدم آیا این‌ها کافی بود. اگر این بار هم دکترها نمی‌توانستند مرا درمان کنند، آیا راضی به بازنشستگی بودم؟ این سؤال‌ها در ذهنم بود تا این که دکتر بیهوشی ماسک اکسیژن را

روی صورتم گذاشت و آهسته در گوشت اعداد را شمرد. درست قبل از این که بی هوش شوم پاسخی شنیدم که از اعماق روح کاملاً تاریکم برخاسته بود: «معلومه که نه!»



بعد از دومین عمل جراحی قلب

چالش شماره هشت

برنامه ریزی کنید! وقت آن است که هر روزتان را تقسیم بندی کنید. بیش تر ما دچار چندوظیفگی شده ایم و این باعث ایجاد ملتی شده است که همه چیز را نیمه کاره رها می کنند.

این چالشی سه هفته ای خواهد بود:

در طول هفته اول، برنامه عادی خود را دنبال کنید؛ اما یادداشت برداری کنید: چه زمانی کار می کنید؟ آیا بدون توقف کار می کنید یا گوشی خود را هم چک می کنید؟ غذا خوردن تا چقدر وقت می گیرد؟ چه زمانی ورزش می کنید، تلویزیون نگاه می کنید، یا با دوستان تان چت می کنید؟ فاصله تان تا محل کار چقدر است؟ آیا رانندگی می کنید؟ ازتان می خواهم که همه چیز را کاملاً دقیق و مستند و با ذکر زمان بنویسید. این برنامه پایه شما خواهد بود و قطعاً موارد زیادی برای اصلاح پیدا می کنید. اکثر مردم در روزشان چهار تا پنج ساعت اتلاف وقت دارند، که اگر یاد بگیرید آن ها را پیدا کنید و به کار بگیرید، به سویی افزایش بهره وری خواهید رفت.

در هفته دوم، برنامه بهینه ای بسازید. هر چیزی را در بسته های زمان بندی پانزده تا سی دقیقه ای قرار دهید. بعضی کارها ممکن است چندین بسته نیاز داشته باشند یا تمام روز را پر کنند. وقتی کار می کنید فقط روی یک چیز کار کنید و درمورد کار قبلی یا بعدی فکر نکنید. وقتی زمان وظیفه بعدی برنامه فرارسید کار قبلی را کنار بگذارید و همان تمرکز را به کار جدید بدهید. اطمینان حاصل کنید که برای غذا خوردن وقت کافی اما معینی گذاشته اید. ورزش و استراحت هم در برنامه بگذارید. در زمان استراحت، واقعاً

استراحت کنید؛ نه ایمیل‌های‌تان را چک کنید و نه در شبکه‌های اجتماعی حرف‌های بیهوده بزنید. اگر می‌خواهید سخت کار کنید ذهن‌تان باید واقعاً استراحت کند. در هفته دوم هم با برچسب زمانی یادداشت‌برداری کنید. هنوز هم ممکن است زمان‌های مرده‌ای پیدا کنید.

در هفته سوم، باید به برنامه‌ای کاری رسیده باشید که بدون فداکردن ساعت‌های خواب‌تان، عملکردتان را به حداکثر می‌رساند. عکس‌های برنامه‌های‌تان را با هشتگ‌های مرتبط [۲۰۲](#) برای ما ارسال کنید.

فصل نهم: خاص بودن در میان خاص‌ها

داروی بیهوشی وجودم را گرفت و احساس کردم می‌چرخم و به عقب کشیده می‌شوم تا این که در صحنه‌ای در گذشته‌ام فرود آمدم. نیمه‌شب در جنگلی راه می‌رفتیم. حرکات مان مخفیانه و بی صدا ولی سریع بود. باید این طور می‌بود. کسی که ضربه اول را بزند اکثر اوقات پیروز نبرد است. به بالای مسیری رسیدیم و زیر دسته‌ای از درختان مرتفع ماهون در جنگلی سه‌سایه‌بانی پناه گرفتیم و با دوربین دید در شب، اهداف مان را دنبال کردیم. با این که آفتاب نبود، گرمای حاره‌ای شدید بود و عرق مانند قطرات شبنم روی شیشه پنجره، از دو طرف صورتم پایین می‌ریخت. ۲۷ سالم بود و رؤیای رمبو^{۲۰۳} و جوخه من به واقعیت تبدیل شده بود. دو بار پلک زدم و نفسم را بیرون دادم و با علامت افسر مسئول، شلیک را شروع کردیم.

کل بدنم همراه با ریتم ام ۶۰ می‌لرزید؛ مسلسلی با بند و قطار فشنگ که دقیقه‌ای ۵۰۰ تا ۶۵۰ گلوله شلیک می‌کرد. همان طور که قطار صد گلوله‌ای اسلحه را تغذیه و لوله اسلحه را شعله‌ور می‌کرد، سیلی از آدرنالین در جریان خونم سرازیر شد و مغزم را اشباع کرد. حواسم جمع شد. به چیز دیگری جز خودم و اسلحه‌ام و هدفی که بدون اندکی پشیمانی پاره‌پارهاش می‌کردم نمی‌اندیشیدم.

سال ۲۰۰۲ بود و تازه تمرین بی‌یودی/اس را تمام کرده بودم و به عنوان عضو تمام وقت یگان ویژه رسماً یکی از قوی‌ترین و خطرناک‌ترین مبارزان و سخت‌ترین انسان‌های روی زمین بودم یا حداقل خودم این طوری فکر می‌کردم؛ ولی این داستان مربوط به سال‌ها پیش از آن افتادندم در تله فوق‌ماراتن‌ها بود. هنوز یازده سپتامبر زخم تازه و عمیقی در اذهان عمومی مردم امریکا بود و اثر

موجی آن همه چیز را برای افرادی مانند من تغییر می داد. مبارزه دیگر حالتی فکری خیالی نبود که آرزویش را داشته باشیم؛ در کوه‌ها و روستاها و شهرهای افغانستان واقعی در حال ادامه بود. در این میان، ما در مالزی لعنتی لنگر انداخته بودیم و منتظر دستور بودیم، به امید این که به جنگ ملحق شویم، و مانند خود جنگ تمرین کردیم.

بعد از بی‌یودی/اس، به سراغ آموزش احراز صلاحیت یگان ویژه رفتم و قبل از ورود به جوخه اولم، رسماً نشان تریدنتم را کسب کردم. تمریناتم با مانورهای نبرد جنگلی در مالزی ادامه یافت. با طناب از صخره پایین می‌آمدیم و از بالگردهای معلق با طناب بالا و پایین می‌رفتیم. بعضی‌ها آموزش می‌دیدند تا تک‌تیرانداز شوند و از آن جاکه من سنگین‌ترین فرد یگان بودم - آن زمان وزنم به ۱۱۳ کیلوگرم برگشته بود - وظیفه حمل «خوک» نصیبم شد؛ اس‌م مستعار برای اسلحه ۶۰مم زیرا مانند خوک مزرعه صدای خرخر می‌داد.



فارغ التحصیلی SQT (به لکه‌های خون ناشی از فشردن تری‌دنت به سینه‌ام توجه کنید.)

اکثر افراد از وظیفه حمل خوک وحشت داشتند؛ ولی من عاشق آن بودم. خود اسلحه نه کیلوگرم و هریک از قطارهای صدگلوله‌ای آن سه کیلوگرم وزن داشت. من شش یا هفت تا از آن‌ها -یکی روی تفنگ و چهار تا دور کمرم و یکی هم در جیب کوله‌پشتی‌ام- و اسلحه و کوله‌پشتی ۲۳ کیلویی‌ام را هرجا می‌رفتیم با خودم حمل می‌کردم و انتظار داشتند سرعتم مانند بقیه باشد. چاره‌ای نداشتم. طوری تمرین می‌کنیم که انگار جنگ است و برای شبیه‌سازی جنگ واقعی باید از مهمات واقعی استفاده کنیم تا بتوانیم اصول مبارزه یگان ویژه را به بهترین نحو انجام دهیم: شلیک، حرکت، و ارتباط.

یعنی باید هدف‌گیری را بدون نقص انجام می‌دادیم. نباید اجازه می‌دادیم اسلحه‌مان هرجایی شلیک کند وگرنه سوانح شلیک به خودی رخ می‌داد و به همین دلیل، تنظیم عضلات و توجه به جزئیات بسیار مهم است تا بدانید باتوجه به محل هم‌رزم‌های‌تان در هر ثانیه کجا را هدف قرار می‌دهید؛ مخصوصاً وقتی مسلح به خوک هستید. حفظ استاندارد امنیتی بالا و نشانه‌گیری دقیق و کشتن هدف چیزی است که عضو متوسط را به نیرویی خوب تبدیل می‌کند.

اکثر مردم گمان می‌کنند وقتی عضو یگان ویژه می‌شوید دیگر برای همیشه آن‌جا می‌مانید؛ ولی درست نیست. خیلی زود فهمیدم که مرتب امتحان‌مان می‌کنند و به محض این‌که عنصر ناامن تشخیص داده شویم، چه تازه وارد باشیم و چه اپراتور باتجربه، اخراج می‌شویم. من یکی از سه سرباز جدید اولین جوخه‌ام بودم. یک نفر مجبور شد اسلحه‌اش را تحویل دهد؛ زیرا ناامن عمل می‌کرد. ده روز در جنگل مالزی راه می‌رفتیم، در تخت‌های توری می‌خوابیدیم، قایق‌های چوبی را پارو می‌زدیم، روز و شب اسلحه با خود داشتیم، و آن یک نفر مثل جادوگر خبیث غرب^{۲۰۴}، یک چوب جارو را با خود حمل می‌کرد. حتی باوجود آن هم نتوانست درست عمل کند و اخراج شد. فرماندهان‌مان در اولین جوخه‌ام نمی‌گذاشتند کسی خیال برّش دارد و من به‌خاطر این موضوع به آن‌ها احترام می‌گذاشتم.

اخيراً دانا دِ کاستر^{۲۰۵} به من گفت: «توی مبارزه هیچ کس یهو به رمبو تبدیل نمی‌شه.» دانا نایب فرمانده اولین جوخه‌ام در تیم پنج یگان ویژه بود. اکنون رئیس عملیات بی‌یودی/اس است. «ما سخت زحمت می‌کشیم تا وقتی گلوله‌ها رها می‌شن، به آموزش‌های

خوبی که دیدیم تکیه کنیم و مهمه که آموزش هامون اون قدر کافی بوده باشه که مطمئن باشیم از دشمن برتریم. ممکنه رمبو نشیم، ولی خیلی بهش نزدیک می‌شیم.»

خیلی از مردم از دیدن تسلیحات و نبردهای مسلحانه یگان ویژه متحیر می‌شوند؛ ولی این قسمت از شغلم هیچ‌گاه موردعلاقه من نبوده است. در آن خوب بودم، ولی ترجیح می‌دادم به جنگ با خودم بروم. منظورم تمرینات فیزیکی سخت است و اولین جوخه‌ام همان چیزی بود که می‌خواستم. قبل از کار، تقریباً هر صبح حسایی تمرین شنا و دو می‌کردیم. هدف‌مان هم فقط طی کردن آن مسافت‌ها نبود. رقابت می‌کردیم و افسران‌مان پیش‌قدم بودند.

افسر مسئول، و دانا که معاونش بود، از بهترین ورزش‌کاران کل جوخه بودند و فرمانده جوخه من، کریس بک^{۲۰۶} بسیار قوی بود. دانا گفت: «خنده داره. من و افسر مسئول هیچ‌وقت درباره فلسفه تمرین فیزیکی صحبت نکردیم، فقط رقابت کردیم. اون می‌خواست من رو شکست بده و من می‌خواستم اون رو شکست بدم. و این بود که باعث شد مردم بگن ما تمرینات فیزیکی رو چقدر جدی دنبال می‌کنیم.»

شکی نداشتم که دانا دیوانه است. به یاد دارم که قبل از این که به اندونزی اعزام شویم و در گوآم و مالزی و تایلند و کره توقف داشته باشیم، چندین بار در جزیره سان کلمن کالیفرنیا تمرین شیرجه و غواصی کردیم. دانا دوست شنایم بود و یک روز صبح مرا به چالش کشید که در آبی با دمای ۱۳ درجه سانتی‌گراد و بدون لباس غواصی تمرین کنیم؛ زیرا بازماندگان نیروهای یگان ویژه، زمان

آماده‌سازی در ساحل نورماندی، برای حمله معروف دی‌دی^{۲۰۷} در طول جنگ جهانی دوم همین کار را می‌کردند.

گفت: «بیا مثل قدیم‌ها با شرت و چاقوی غواصی شیرجه بزنیم.» ذهنیتی حیوانی داشت که من از آن لذت می‌بردم و نمی‌خواستم از این چالش صرف‌نظر کنم. باهم طول جنوب آسیا را شنا و غواصی کردیم، در آن‌جا در مالزی یگان‌های نظامی برتر را آموزش دادیم، و مهارت‌های یگان ویژه نیروی دریایی تایلند را تقویت کردیم؛ همان غواصانی که بچه‌های فوتبالیست را در تابستان ۲۰۱۸ از غار نجات دادند؛ آن‌ها درگیر شورش اسلام‌گرایانه در جنوب تایلند بودند. به هرجایی فرستاده می‌شدیم تمرین بدنی صبح را بیشتر از هر چیزی دوست داشتم. خیلی زود همه در جوخه باهم رقابت می‌کردند؛ ولی باین‌که سخت تلاش می‌کردم نمی‌توانستم به پای دو افسر برسم و معمولاً در جایگاه سوم بودم. اهمیتی نداشت. مهم نبود چه کسی برنده می‌شد؛ زیرا همه هر روز رکوردهای شخصی بهتری رقم می‌زدند و این چیزی بود که من از آن دوران به‌خاطر سپردم. محیط رقابتی قدرت دارد تعهد و دستاوردهای کل یک جوخه را بیش‌تر کند.

این همان محیطی بود که وقتی در دوره بی‌بودی/اس شرکت می‌کردم آرزویش را داشتم. همه طبق اصول یگان ویژه زندگی می‌کردیم. هیجان داشتم بینم هریک از ما به‌طور انفرادی و جمعی در نبرد چگونه خودمان را نشان می‌دهیم؛ ولی درحالی‌که آتش جنگ افغانستان شعله‌ور بود، تنها می‌توانستیم بنشینیم و امیدوار باشیم که نوبت ما هم برسد.

حمله به عراق را باهم در یک سالن بولینگ در کره از تلویزیون تماشا کردیم. بسیار افسرده‌کننده بود. برای فرصتی مانند آن سخت

تلاش کرده بودیم. شاکله ما با آن همه تمرین فیزیکی تقویت شده بود و با اسلحه‌های قوی و آموزش تاکتیکی پی‌ریزی شده بود. یگان مرگ‌باری شده بودیم که می‌جوشیدیم تا سهمی داشته باشیم و این حقیقت که بازهم از ما استفاده نشده بود همه را عصبانی کرده بود؛ بنابراین هر روز صبح این ناراحتی را روی یکدیگر تخلیه می‌کردیم.

وقتی دور دنیا می‌گشتیم، در پایگاه‌ها با اعضای یگان ویژه مانند ستاره‌های راک برخورد می‌شد و بعضی‌ها حسایی از آن لذت می‌بردند. درواقع اکثر اعضای یگان ویژه از شب بیرون رفتن لذت می‌بردند؛ ولی من این‌طور نبودم. من با زندگی به سبک اسپارت^{۲۰۸}‌ها وارد یگان ویژه شده بودم و عقیده داشتم شب‌ها باید استراحت کنم تا انرژی بگیرم و ذهن و بدنم را برای مبارزه روز بعد آماده کنم. همیشه برای مأموریت آماده بودم و این طرزتفکر من برای بعضی‌ها قابل احترام بود؛ ولی افسر مسئول‌مان سعی می‌کرد من را تحت تأثیر قرار دهد تا آن قدر سخت نگیرم و «یکی از بچه‌ها» شوم.

احترام زیادی برای افسر مسئول قائل بودم. او فارغ‌التحصیل آکادمی نیروی دریایی و دانشگاه کمبریج بود. فردی باهوش، ورزش‌کاری جذاب، و رهبری بزرگ بود و در مسیر رسیدن به مقامی در گروه توسعه جنگاوری ویژه نیروی دریایی بود؛ بنابراین نظر او برایم اهمیت داشت. برای همه ما اهمیت داشت؛ زیرا مسئول ارزیابی ما بود و این ارزیابی‌ها همیشه با شما می‌ماندند و در آینده در حرفه نظامی شما تأثیر داشتند.

روی کاغذ، اولین ارزیابی‌ام خوب بود. افسر مسئول تحت تأثیر مهارت‌هایم و تلاش زیادم قرار گرفته بود؛ ولی کمی نیز مرا نصیحت

کرد. گفت: «می‌دونی گاکینز، درک بهتری از شغلت پیدا می‌کنی اگه بیش‌تر با بچه‌ها بیرون بری. من خودم هم این‌طوری تونستم تو میدون بهتر عمل کنم، با بیرون رفتن با بچه‌ها و شنیدن داستان‌هاشون. خیلی مهمه که بخشی از گروه باشی.»

حرف‌هایش واقعیت‌های تلخی بودند. مشخص بود فرمانده و احتمالاً برخی از بچه‌ها گمان می‌کردند کمی با بقیه فرق می‌کنم. البته درست بود. از هیچ به آن‌جا رسیده بودم، به آکادمی نیروی دریایی نرفته بودم، حتی نمی‌دانستم کمبریج لعنتی کجاست، کنار استخر بزرگ نشده بودم، خودم باید شنا یاد می‌گرفتم، و حتی قرار هم نبود عضو یگان ویژه باشم؛ ولی درنهایت موفق شدم. فکر می‌کردم همین مرا جزئی از گروه می‌کند؛ ولی بعد فهمیدم من فقط بخشی از تیم‌ها بودم، نه بخشی از خانواده.

آیا باید بیرون می‌رفتم و بیش‌تر با بچه‌ها ارتباط برقرار می‌کردم تا ارزش خودم را ثابت کنم؟ برای درون‌گرایی مثل من تقاضای بزرگی بود. اصلاً فکرش را هم نکن.

به‌خاطر تعهد سختی که از خود نشان دادم وارد آن جوخه شدم و هیچ قصد نداشتم از پا بایستم. وقتی بقیه شب‌ها بیرون بودند، من راجع به تاکتیک‌ها، تسلیحات، و جنگ مطالعه می‌کردم. دانشجویی ابدی بودم! در ذهنم خودم را برای فرصت‌هایی آموزش می‌دادم که هنوز وجود نداشتند. آن زمان نمی‌توانستید برای عضویت در گروه توسعه جنگاوری ویژه نیروی دریایی تست بدهید، مگر این‌که دومین جوخه‌تان را تمام می‌کردید؛ ولی من از قبل، خودم را برای آن فرصت آماده می‌کردم و نمی‌خواستم خلاف اصول خود عمل کنم و قوانین نانوشته آن‌ها را بپذیرم.

گروه توسعه جنگاوری ویژه نیروی دریایی و نیروی دلتای ارتش^{۲۰۹} بهترین بهترین‌های گروه‌های عملیاتی ویژه محسوب می‌شوند. حساس‌ترین عملیات‌ها را به آن‌ها می‌سپارند، مانند حمله غافل‌گیرانه به اسامه بن لادن. من از آن لحظه تصمیم گرفتم که نمی‌خواهم یک عضو ساده یگان ویژه باشم. بله، همه غیرعادی بودیم، سخت غیرعادی، در مقایسه با غیرنظامی‌ها؛ اما این بار می‌دیدم که حتی در میان غیرعادی‌ها هم غیرعادی هستم و اگر قرار بر این بود، قصدی برای تغییر آن نداشتم. حتی شاید خودم را از بقیه بیش‌تر جدا کنم. هنوز زمان زیادی از ارزیابی افسر مسئول نگذشته بود که مسابقه صبح را برای اولین بار برنده شدم. در هشتصد کیلومتر آخر از دانا و فرمانده مسئول جلو زدم و اصلاً به پشت نگاه نکردم.

هریک از مأموریت‌های جوخه دو سال طول می‌کشد. در آخر دوره ما، بیش‌تر بچه‌ها خودشان را برای استراحت آماده می‌کردند تا این‌که به جوخه بعد بروند. براساس جنگ‌هایی که امریکا درگیرشان بود اعزام‌شدن به جنگ تقریباً حتمی بود. من به استراحت تمایل یا نیاز نداشتم؛ زیرا غیرعادی‌ترین غیرعادی‌ها استراحت نمی‌کند!

بعد از اولین ارزیابی شروع به مطالعه شاخه‌های نظامی دیگر کردم و درباره نیروهای ویژه آن‌ها اطلاعات کسب کردم. اعضای یگان ویژه تصور می‌کنند از همه بهترند؛ ولی قصد داشتم خودم این موضوع را ببینم. حدس می‌زدم در همه شاخه‌های نظامی، افرادی هستند که در بدترین محیط‌ها می‌درخشند. من به دنبال یافتن این افراد و تمرین کردن با آن‌ها بودم؛ زیرا می‌دانستم که می‌توانند باعث پیشرفتم شوند. به علاوه، در جایی خوانده بودم که مدرسه تکاوران ارتش، اگر بهترین نباشد، یکی از بهترین مدارس فرماندهی در کل ارتش است. برای همین، در طول اولین جوخه‌ام، به افسر مسئول هفت یادداشت نوشتم، به امید این‌که با رفتن من به مدرسه تکاوران ارتش در فاصله بین اعزام‌ها موافقت کند. به او گفتم که قصد دارم دانش بیش‌تری کسب کنم و به عنوان اپراتوری ویژه مهارتم را افزایش دهم.

یادداشت‌ها درخواست‌هایی خاص هستند. شش یادداشت اول من جوابی دریافت نکردند. هرچه باشد تازه کار بودم و برخی فکر می‌کردند باید تمرکز را روی مهارت‌های جنگی خاص نیروی دریایی بگذارم، نه این‌که فکر منحرف و درگیر نیروی منفور زمینی شود؛ ولی بعد از دو سال خدمت، در اولین جوخه‌ام، اعتباری کسب کرده بودم و درخواست هفتم به دست افسر فرمانده تیم پنج

یگان ویژه رسید. وقتی امضایش کرد به هدفم رسیدم.

افسر مسئول بعد از دادن خبرهای خوب گفت: «گآگینز، تو از اون عوضی‌هایی هستی که دوست دارن یه زندانی جنگی باشن، فقط واسه این که ببینن می‌تونن از پسش بر بیان یا نه.» درست می‌گفت. می‌دانست به چه شخصی تبدیل می‌شوم؛ کسی که می‌خواست تا آخرین درجه، خودش را به چالش بکشد. دست دادیم. افسر مسئول راهی مقر گروه توسعه جنگاوری ویژه نیروی دریایی شد و احتمالش وجود داشت که به‌زودی یکدیگر را آن‌جا ببینیم. به من گفت به‌خاطر دو جنگ جاری، برای اولین بار گروه توسعه جنگاوری ویژه نیروی دریایی روند استخدامش را تغییر داده است تا افرادی از جوخه اول را هم استخدام کند. از آن‌جا که همیشه به‌دنبال بیش‌ترین بودم و ذهن و بدنم را برای فرصت‌هایی آماده می‌کردم که هنوز وجود نداشت، درست قبل از این که به مدرسه تکاوران بروم، یکی از معدود مردان ساحل غربی بودم که افسر تیم پنج یگان ویژه برای گذراندن فرایند انتخاب تیم سبز^{۲۰}، برنامه آموزشی گروه توسعه جنگاوری ویژه نیروی دریایی، تأییدم کرد.

روند ارزیابی تیم سبز دو روز طول می‌کشد. اولین روز مربوط به میزان آمادگی جسمانی است که شامل ۵ کیلومتر دویدن، ۱۲۰۰ متر شنا، ۳ دقیقه درازنشست و حرکت شنا، و بیش‌ترین تعداد بارفیکس است. از همه بهتر ظاهر شدم؛ زیرا جوخه اول مرا به شناگری قوی‌تر و دنده‌ای بهتر تبدیل کرده بود. روز دوم زمان مصاحبه بود که بیش‌تر مثل بازجویی به نظر می‌رسید. تنها سه نفر از آن کلاس هجده‌نفره برای تیم سبز تأیید شدند. من یکی از آن‌ها بودم، که از نظر تئوری به این معنا بود که بعد از جوخه دوم یک قدم به

گروه توسعه جنگاوری ویژه نیروی دریایی نزدیک‌تر می‌شوم. برایش روزشماری می‌کردم. دسامبر ۲۰۰۳ بود و، همان‌طور که انتظار داشتم، شغل نیروی ویژه‌ام در حال بال گرفتن بود؛ زیرا مدام ثابت می‌کردم که غیرعادی‌ترین عوضی هستم و در مسیر دستیابی به لقب «جنگجوی بی‌همتا» باقی می‌ماندم.

چند هفته بعد، به فورت بنینگ^{۲۱۱} در جورجیا رسیدم تا به مدرسه تکاوران بروم. ماه دسامبر بود و از آن جاکه تنها عضو نیروی دریایی در کلاسی ۳۰۸ نفره بودم، با تردید از جانب مربیان روبه‌رو شدم؛ زیرا چند کلاس قبل‌تر چند عضو یگان ویژه آموزش را ناتمام رها کرده بودند. آن روزها، اعضای یگان ویژه نیروی دریایی را برای تنبیه به مدرسه تکاوران می‌فرستادند؛ بنابراین آن دسته شاید نماینده‌های خوبی برای ما نبودند. من با اصرار بسیار به آن جا رفته بودم؛ ولی مربیان هنوز این را نمی‌دانستند. فکر می‌کردند من هم از آن آدم‌های از خودراضی یگان ویژه هستم. در عرض چند ساعت، یونیفرم و همه اعتبار من و بقیه را ازمان گرفتند تا همه عین هم باشیم. افسران دیگر مافوق کسی نبودند و نیروهای مدال‌آور یگان ویژه مثل من، با سایر نیروها فرقی نداشتند. باید کلی برای اثبات خودمان می‌کوشیدیم.

روز اول به سه گروه تقسیم شدیم و من به عنوان گروه‌بان اول فرمانده گروه براوو^{۲۱۲} انتخاب شدم. این وظیفه به من رسید؛ چراکه از گروه‌بان اول اصلی خواسته شد تا بعد تمرین مداوم بارفیکس، مرام‌نامه تکاوران را بخواند؛ ولی آن قدر خسته بود که نتوانست. برای تکاور، مرام‌نامه از همه چیز مقدس‌تر است. مربی تکاوران از عصبانیت سرخ شده بود و، در حالی که همه ما خبردار ایستاده بودیم،

تک تک افراد گروه براوو را برانداز می کرد. چشمانش به من خورد و گفت: «نمی دونم خیال می کنین کجایی، ولی اگه می خواین تکاور بشین، انتظار دارم مرام نامه تون رو بدونین. برام خیلی خوب روشنه که این رفیق ملوان تون مرام نامه تکاورا رو نمی دونه.»

مرام نامه را ماه ها مطالعه کرده بودم و می توانستم حتی وقتی برعکس روی سرم ایستاده بودم آن را از حفظ بخوانم. برای تأثیرگذاری بیش تر، گلویم را صاف و صدایم را بلند کردم: «اعلام می کنم که با علم کامل از خطرات این حرفه داوطلب تکاوری شده ام و همواره می کوشم که اعتبار، شرافت، و روحیه والای سپاه تکاور را حفظ کنم.» سعی کرد حرف من را قطع کند: «عجب! انتظار نداش...» ولی حرف من هنوز تمام نشده بود: «اقرار می کنم که تکاور سربازی برجسته است که از زمین و آسمان و دریا وارد مرزهای نبرد می شود و می پذیرم که به عنوان تکاور، کشورم از من انتظار دارد که سریع تر و جلوتر از همه پیش بروم و سخت تر از هر سرباز دیگری بجنگم.» مربی تکاوری با یک لبخند کنایه آمیز سری تکان داد؛ ولی این دفعه اجازه داد ادامه دهم. «هرگز هم رزم نام را ناامید نخواهم کرد. همواره خود را از نظر ذهنی هوشیار، از نظر جسمی قوی، و از نظر اخلاقی صادق نگه می دارم و همواره بیش تر از سهم خودم را بر دوش می گیرم، هر قدر که باشد، حتی ۱۰۰ درصد یا بیش تر! دلیرانه به جهان نشان می دهم که سربازی برگزیده و آموزش دیده هستم. احترام من به افسران مافوقم، تمیزی لباس هایم، و مراقبتم از تجهیزات الگویی برای دیگران خواهد شد. با انرژی تمام در مقابل دشمنان کشورم می ایستم. در میدان نبرد، آن ها را شکست می دهم؛ زیرا من بهتر آموزش دیده ام و با تمام قوا می جنگم. تسلیم برای تکاور معنی ندارد. هرگز اجازه نمی دهم هم رزم به دست دشمن بیفتد و تحت هیچ شرایطی آبروی کشورم را نمی برم.

بی‌درنگ شهادتِ درونی لازم برای ادامهٔ نبرد در مسیر هدف تکاوری را به‌نمایش می‌گذارم و مأموریت را تمام می‌کنم، حتی اگر تنها بازمانده باشم. تکاوران پیشرو هستند.»

همهٔ شش بند را خواندم و بعد فرمانده با ناباوری سرش را تکان داد و به بهترین راهی اندیشید که خندهٔ آخر را مال خود کند: «تبریک می‌گم گاگینز، حالا تو گروه‌بان اول هستی.» مرا همان‌طور هاج‌وواج با جوخه‌تنها گذاشت و رفت. وظیفهٔ من بود که جوخه را بدوانم و مطمئن شوم که همه برای آن‌چه در پیش‌روی‌مان است آماده‌اند. یک جزئم رئیس، یک جزئم برادر بزرگ، و یک جزئم مربی تمام‌وقت شده بود. در مدرسهٔ تکاوری، همین‌که بخواهید امتیازات ارزیابی‌های لازم برای فارغ‌التحصیلی خودتان را کسب کنید به‌اندازهٔ کافی دشوار هست؛ اما من علاوه‌براین باید از صد نفر مراقبت می‌کردم و مطمئن می‌شدم همه چیزشان منظم و مرتب است.

به‌علاوه، هنوز هم باید مثل بقیه در آزمون‌ها شرکت می‌کردم؛ ولی این بخش آسان کار بود و درواقع به من فرصت می‌داد آرام باشم. از پس تنبیهات فیزیکی به‌راحتی برمی‌آمدم؛ ولی این بار رویکردم در انجام آن وظایف فیزیکی تغییر کرده بود. در تمرین بی‌یودی/اس، همیشه اعضای قایقِ خودم را هدایت می‌کردم و اغلب از سرِ رفاقت به‌شان سخت می‌گرفتم؛ ولی درکل عملکرد یا انصراف اعضای قایق‌های دیگر برایم اهمیتی نداشت. این بار فقط تلاش نمی‌کردم که خودم را نشان دهم، مراقب بقیه هم بودم. اگر می‌دیدم کسی در مسیرپایی، پاسبانی، استقامت در دویدن، یا بیدارماندن در شب مشکل دارد، سعی می‌کردم همه دور هم جمع

شویم تا به او کمک کنیم. همه این را نمی خواستند. تمرینات آن قدر سخت بودند که بعضی از بچه ها وقتی سر آزمون و نمره گرفتن نبودند، کمترین تلاش ممکن را می کردند و دنبال هر فرصتی برای استراحت و قایم شدن بودند. در ۶۹ روزی که در مدرسهٔ تکاوری بودم، لحظه ای آسوده ننشستم. داشتم به رهبری واقعی بدل می شدم.

کل هدف مدرسهٔ تکاوری این است که به همه بفهماند که رهبری یک تیم سطح بالا چگونه است. تمرینات میدانی مانند مسابقهٔ جست و جو^{۲۱۳} بود که با مسابقهٔ استقامت ترکیب شده باشد. در طول شش مرحلهٔ امتحانی، ما را از نظر مسیریابی، اسلحه، مهارت های استفاده از طناب، مأموریت های شناسایی، و درکل از نظر رهبری کردن می سنجیدند. امتحانات میدانی به خاطر سخت گیری های وحشتناک شان معروف بودند و پس از خاتمه سه مرحله آموزشی صورت می گرفتند.

ابتدا، برای مرحلهٔ فورت بنینگ، به گروه های دوازده تایی تقسیم شدیم و پنج روز و چهار شب در دامنه کوه ماندیم. غذای کمی برای خوردن داشتیم و هر شب فقط چند ساعت می توانستیم بخوابیم؛ درحالی که باید ظرف مدت تعیین شده از مسیرهای ناهموار غیرجاده ای بین ایستگاه ها می گذشتیم و وظایف خاصی را انجام می دادیم تا شایستگی خودمان را در یک مهارت خاص ثابت کنیم. سرپرستی گروه به طور چرخشی میان افراد عوض می شد.

مرحله کوه از مرحلهٔ فورت بنینگ بسیار دشوارتر بود. این بار به تیم های ۲۵ نفری تقسیم شده بودیم تا کوه های شمال جورجیا را طی کنیم. آپالاش^{۲۱۴} در فصل زمستان به طرز نا جوانمردانه ای سرد می شود. شنیده بودم که برخی سربازان سیاه پوست، که از

کم‌خونی داسی‌شکل رنج می‌بردند، در طول مرحله کوه جان خودشان را از دست داده بودند. ارتش از من می‌خواست پلاک‌های ویژه‌ای با روکش قرمز به گردن داشته باشم تا اگر مشکلی پیش آمد دکترها بلافاصله به کمکم بیایند؛ ولی من رهبر گروه بودم و نمی‌خواستم اعضای تیمم فکر کنند ضعیفم. برای همین، هیچ‌وقت از روکش قرمز برای پلاک‌هایم استفاده نکردم.

در کوه در کنار دیگر مهارت‌های کوهنوردی، یاد گرفتیم چطور صخره‌نوردی کنیم و با طناب از صخره پایین بیاییم. در تکنیک‌های کمین کردن و گشت‌زنی در کوه هم خبره شدیم. برای اثبات مهارت‌مان، در دو تمرین میدانی و چهارشنبه‌مجزا شرکت کردیم، که نام‌شان اِفتی‌ایکس بود. در طول دومین اِفتی‌ایکس هوا طوفانی شد. بادهایی به سرعت ۴۸ کیلومتر و پر از یخ و برف زوزه می‌کشیدند. کیسه‌خواب و لباس گرم نداشتیم و باز هم آذوقه کمی داشتیم. برای گرم‌نگه‌داشتن‌مان فقط یک کت کتان بارانی و همدیگر را داشتیم که خودش مشکلی بود، زیرا بوی تعفنِ هوا از خودمان بود! آن قدر بدون تغذیه مناسب کالری سوزانده بودیم که همه چربی‌مان را از دست داده بودیم و بدن‌مان برای به‌دست‌آوردن سوخت، به تجزیه ماهیچه‌های‌مان روی آورده بود. بوی تعفن باعث می‌شد آب از چشمان‌مان بیاید. باعث رفلاکس معده و تهوع می‌شد. تنها چند متر جلوتر را می‌دیدیم. نفس بچه‌ها خس‌خس می‌کرد و سرفه می‌کردند و می‌لرزیدند و چشم‌شان از وحشت گرد شده بود. مطمئن بودم آن شب یکی از یخ‌زدگی، سرمازدگی، یا ذات‌الریه می‌میرد.

هر موقع در طول آزمون‌های میدانی توقف می‌کنید تا بخوابید، استراحت کوتاه است و موظفید امنیت را در چهار جهت حفظ کنید. ولی در مقابل آن طوفان، جوخهٔ براوو تسلیم شده بود. آن‌ها مردان استواری بودند که غرور زیادی داشتند؛ ولی بیش‌تر از همه روی زنده‌ماندنِ خود تمرکز کرده بودند. تصمیم‌شان قابل‌درک بود و مربی‌ها هم اهمیتی نمی‌دادند، زیرا در شرایط اضطراری آب‌وهوایی بودیم؛ ولی برای من آن شرایط فرصتی بود که خودم را نشان بدهم و رهبری‌ام را در عمل اثبات کنم. از نظر من، آن طوفان زمستانی

صحنه‌ای بود برای تبدیل شدن به مردی غیرمتعارف‌تر در میان مردان غیرمتعارف.

فرقی نمی‌کند چه کسی باشید، زندگی به شما هم‌چنین فرصت‌هایی می‌دهد تا ثابت کنید خاص هستید. از میان همه اقشار کسی پیدا می‌شود که از این لحظات لذت می‌برد و وقتی چنین کسی را می‌بینم فوراً تشخیصش می‌دهم؛ چراکه اغلب آن عوضی‌ای است که تک‌وتنها پیش می‌رود؛ کارمندی است که نیمه‌شب‌ها هنوز در دفتر است، درحالی که بقیه در بار هستند؛ کله‌خرایی است که بعد از عملیاتی ۴۸ ساعته هم مستقیم به باشگاه می‌رود و تمرین می‌کند؛ آتش‌نشانی جنگلی است که به جای خوابیدن بعد از ۲۴ ساعت نبرد با آتش، بازهم اره‌برقی خود را تیز می‌کند. این ذهنیت برای همه ما وجود دارد: مرد، زن، سفیدپوست، سیاه‌پوست، و حتی بنفش خال‌خالی! همه ما می‌توانیم آن کسی باشیم که شب و روز مشغول پرواز است؛ اما وقتی به خانه می‌رسد و می‌بیند کثیف است، به جای سرزنش کردن خانواده و هم‌اتاقی‌هایش، همان لحظه شروع به تمیزکردن می‌کند، زیرا نمی‌تواند وظایف ناتمام را نادیده بگیرد.

در سراسر جهان، چنین افراد خارق‌العاده‌ای وجود دارند. پوشیدن یونیفرم مهم نیست؛ مدرسه سخت‌گیری که از آن فارغ‌التحصیل شده‌اند مهم نیست؛ نشان‌ها و مدال‌های‌شان اهمیتی ندارند. مسئله خواستن است. گویی فردایی وجود ندارد؛ زیرا ممکن است واقعاً وجود نداشته باشد. مسئله فکرکردن در مورد بقیه قبل از فکرکردن به خود است. مسئله تنبیه نیروهای دریایی را به‌آآدد کردن به خود و تعیین دسته‌ای از اصول اخلاقی برای خود است که شما را از دیگران جدا کند. یکی از این اصول تلاش برای مثبت‌کردن هر

چیز منفی است و این که وقتی اوضاع رو به وخامت می‌رود آماده باشید که از خط مقدم هدایت کنید.

طرز فکر در کوه جورجیا این بود که در سناریویی واقعی، چنین طوفانی پوشش خوبی برای حمله دشمن است؛ بنابراین با دیگران همراه نشدم و پی گرما نگشتم. عمیق‌تر شدم و خنجرهای یخ و برف را با روی باز پذیرفتم و سمت غرب را طوری حفاظت کردم که انگار وظیفه من بود، چون واقعاً این طور بود! و هر لحظه از آن را دوست داشتم. در باد چشم‌هایم را تیز کردم و همان طور که تگرگ به گونه‌هایم می‌خورد از اعماق وجود پیچیده‌ام در تاریکی شب داد زدم.

چند تن از بچه‌ها صدای مرا شنیدند و میان درختچه‌های شمالی سر درآوردند و استوار ایستادند. یک نفر دیگر از شرق و یکی دیگر در انتهای شیب جنوبی ظاهر شد. همه می‌لرزیدند و خودشان را در کت بارانی کتان و ناچیزشان جمع کرده بودند. هیچ کدامشان نمی‌خواستند آن جا باشند؛ ولی برخاستند و وظیفه خود را انجام دادند. باوجود یکی از بی‌رحم‌ترین طوفان‌های تاریخ مدرسه تکاوری، محوطه را کاملاً تحت کنترل داشتیم تا این که مربیان از بی‌سیم به ما اعلام کردند که به‌خاطر سرما داخل بیاییم. آن‌ها یک چادر سیرک به پا کرده بودند. به‌صاف، وارد چادرها شدیم و دور هم نشستیم تا طوفان تمام شد.

هفته‌های آخر در مدرسه تکاوری را «مرحله فلوریدا»^{۲۱۵} می‌نامند؛ یک اف‌تی‌ایکس ده‌روزه که در آن پنجاه نفر به‌عنوان یک یگان، نقطه‌به‌نقطه با جی‌پی‌اس مسیری باریک را راهیابی می‌کردند. این تمرین با پرشی ردیفی از داخل هواپیمایی در ارتفاع نیم کیلومتری به زمین‌های باتلاقی نزدیک ساحل فورت والتون^{۲۱۶} شروع شد. در رودخانه‌ها راهپیمایی و شنا کردیم، پل‌های طنابی برپا کردیم، و با

همکاری دست‌ها و پاهای مان تاب‌خوران از روی پل به سمت مقابل برگشتیم. نمی‌توانستیم از خیس شدن اجتناب کنیم. دمای آب دوروبر چهار درجهٔ سانتی‌گراد بود. همهٔ ما این داستان را شنیده بودیم که در زمستان ۱۹۹۴، هوا آن‌قدر سرد شده بود که چهار نفر از کسانی که قرار بود تکاور شوند در مرحلهٔ فلوریدا از سرمازدگی جان خود را از دست داده بودند. سرما و نزدیکی به ساحل مرا به یاد هفتهٔ جهنمی انداخت. هر زمان متوقف می‌شدیم افراد جمع می‌شدند و می‌لرزیدند؛ ولی طبق معمول، من سخت تمرکز می‌کردم و نمی‌خواستم کوچک‌ترین ضعفی از خود نشان دهم. این بار به گرفتن روح مربیانم فکر نمی‌کردم. می‌خواستم به افرادی که داشتند تقلا می‌کردند شجاعت ببخشم. اگر لازم بود، شش بار عرض رودخانه را می‌رفتم تا به یکی از بچه‌ها کمک کنم پل طنابی‌اش را گره بزند. گام به گام آن‌ها را راهنمایی می‌کردم تا بتوانند ارزش خود را به افسر تکاور نشان دهند.

خیلی کم می‌خوابیدیم و حتی کم‌تر از آن می‌خوردیم و مداوم مأموریت‌های شناسایی، نشانه‌گذاری مسیر، زدن پل، راه‌اندازی اسلحه، آمادگی برای یورش ناگهانی، و فرماندهی نوبتی گروهی پنجاه‌نفره را با موفقیت به انجام می‌رساندیم. افراد خسته، گرسنه، سرمازده، و درمانده بودند. نمی‌خواستند بیش از این آن‌جا باشند. اکثر افراد در سقف توانایی‌شان بودند، و واقعاً ۱۰۰ درصد توان‌شان را به کار گرفته بودند. من هم داشتم به آستانه‌ام می‌رسیدم؛ ولی حتی وقتی نوبت من برای هدایت تیم نبود به بقیه کمک می‌کردم؛ زیرا در آن ۶۹ روز مدرسهٔ تکاوری آموختم که اگر می‌خواهید خودتان را رهبر بنامید باید این کارها را انجام دهید.

رهبر واقعی خسته می‌ماند، از غرور متنفر است، و هیچ‌گاه به ضعیفان به چشم حقارت نگاه نمی‌کند. او برای مردانش می‌جنگد و

الگوی دیگران است. خاص شدن در میان خاص‌ها یعنی این؛ یعنی باید یکی از بهترین‌ها باشیم و به دیگران هم کمک کنیم بهترین خودشان را نشان دهند. این درس مهمی بود. کاش بسیار عمیق‌تر آن را درک کرده بودم؛ زیرا چند هفته بعد، در حوزه رهبری مورد چالش قرار گرفتم و بسیار ضعیف ظاهر شدم.

مدرسه تکاوری آن قدر طاقت‌فرسا بود و استانداردهایش بالا بود که فقط ۹۶ نفر از یک کلاس ۳۰۸ نفری از آن فارغ‌التحصیل شدند. بیش‌تر پذیرفته‌شده‌ها هم از جوخه براوو بودند. نشان سرباز افتخار را به من دادند و در ارزیابی هم‌تایان نمره صد گرفتم. برای من، ارزش مورد اخیر بیش‌تر بود؛ چراکه هم‌دوره‌ای‌هایم، هم‌زمان گنده‌بکم، رهبری مرا در شرایط سخت ارزیابی کرده بودند. شرایطی که با یک نگاه به آینده سخت‌بودن آن واضح بود.



مدرک سرباز افتخار در مدرسهٔ تکاوری

در مدرسهٔ تکاوری، ۲۵ کیلوگرم وزن کم کردم. رنگ مرگ داشتم. گونه‌هایم فرو رفته بودند. چشمانم گرد شده بودند. دیگر عضله‌ای در بازوهایم نداشتم. همه لاغر و نحیف شده بودیم. بچه‌ها نمی‌توانستند طول محوطه را بدوند. افرادی که روزی چهل بارفیکس می‌زدند حتی از یک بارفیکس هم عاجز بودند. ارتش انتظار چنین چیزی را داشت و بین پایان مرحلهٔ فلوریدا تا فارغ‌التحصیلی سه روز فاصله گذاشته بود تا قبل از این که خانواده‌ها برای جشن بیایند ما را چاق کند و بسازد.

وقتی پایان افتی‌ایکس اعلام شد مستقیم به سمت محل غذاخوری رفتیم. سینی غذایم را از دونات و سیب‌زمینی سرخ کرده و چیزبرگر پر کردم و به‌دنبال دستگاه شیر گشتم. بعد از خوردن آن همه نوشیدنی شکلاتی، زمانی که افسرده و شکسته بودم، بدنم با لاکتوز ناسازگار شده بود. سال‌ها لبنیات نخورده بودم؛ ولی آن روز مثل یک بچهٔ کوچک بودم که نمی‌توانست جلوی اشتیاقش به یک لیوان شیر را بگیرد.

دستگاه شیر را پیدا کردم، اهرمش را کشیدم، و همین‌طور که از لوله شیر می‌ریخت گیج و مات تماشایش کردم؛ چراکه مانند پنیر محلی تکه‌تکه بود. شانه‌هایم را بالا انداختم و بو کردم. بوی خوبی نمی‌داد؛ ولی یادم می‌آید آن شیر فاسد را چنان با لذت می‌نوشیدم که انگار که یک لیوان چای تازه‌دم و شیرین بود. به‌لطف یک مدرسهٔ جهنمی دیگر نیروهای ویژه، که ما را تحت فشار قرار داده بود، هرکس جان سالم به در برده بود در قبال یک لیوان شیر سرد و فاسد هم شکرگزار بود.

اکثر افراد چند هفته مرخصی می گیرند تا از دشواری های مدرسه تکاوری بهبود یابند و به وزن سابق برگردند. روز فارغ التحصیلی، که روز عشاق هم بود، من با پرواز به کورونادو رفتم تا به جوخه دوم ملحق شوم. یک بار دیگر این عدم وقفه را فرصتی می دیدم تا خود را خاص نشان دهم. هیچ کس توجه نمی کرد؛ ولی وقتی پای طرز فکر در میان باشد اهمیتی ندارد که بقیه توجه می کنند یا نه. من استانداردهای خاص خود را داشتم و می خواستم به آنها متعهد باشم.

در هر بخش از یگان ویژه، از تمرین بی یودی/اس گرفته تا اولین جوخه و مدرسه تکاوری، به عنوان یک عوضی سرسخت مشهور بودم و وقتی فرمانده در دومین جوخه مرا مسئول تمرینات بدنی کرد تشویق شدم؛ زیرا فهمیدم که یک بار دیگر با گروهی هستم که انگیزه دارند سخت تلاش کنند و بهتر شوند. تحت تأثیر بودم و حسایی فکر می کردم که باید چه نقشه های شرورانه ای بچینم تا همه برای مبارزه آماده شویم. آن زمان همه می دانستیم که به عراق فرستاده می شویم و من خودم را موظف می دیدم که به تیم مان کمک کنم که در کنار هم، سخت ترین جوخه یگان ویژه در جنگ شویم. این درجه از آمادگی استاندارد بالایی بود که افسانه اصیل یگان ویژه همچون لنگری در مغز من تعبیه اش کرده بود. افسانه ما می گفت که ما از آن افرادی هستیم که دوشنبه ها ۸ کیلومتر شنا می کنند، سه شنبه ها ۳۲ کیلومتر می دوند، و چهارشنبه ها قله ای چهار کیلومتری را فتح می کنند. انتظارات من بسیار بالا بود.

هفته اول بچه ها پنج صبح جمع می شدند تا یک تمرین دوندگی شنا دوندگی یا یک راهپیمایی ۱۹ کیلومتری با کوله پشتی داشته

باشیم و بعد، یک دور از مسیر مانع دار می گذشتیم. کنده های درخت را روی تپه می بردیم و صدها حرکت شنا انجام می دادیم. ما را به سخت ترین کارها وامی داشتند؛ تمریناتی واقعی که یک یگان ویژه حقیقی از ما می ساخت. تمرینات هر روز از روز پیش سخت تر می شدند، انگار قرار بود در طول یک یا دو هفته، افراد را از پا درآورند. همه قلدرها در نیروهای ویژه می خواستند در هر کاری بهترین باشند؛ ولی وقتی رهبری تمرین فیزیکی با من بود دیگر نمی توانستند بهترین باشند؛ زیرا اصلاً به آن ها استراحت نمی دادم.

همه خسته می شدیم و ضعف نشان می دادیم. هدف همین بود؛ ولی آن ها نمی خواستند هر روز به آن شکل به چالش کشیده شوند. در طول هفته دوم، مشارکت ضعیف شد و افسر مسئول و فرمانده جوخه مرا کنار کشیدند. افسر گفت: «بین مرد، احمقانه ست. داریم چی کار می کنیم؟» فرمانده گفت: «گاگینز، ما دیگه تو بی یودی/اس نیستیم.» ولی من اصلاً فکر نمی کردم که هنوز تمرین بی یودی/اس را انجام می دهیم. به رعایت اصول یگان ویژه و اثبات خودمان فکر می کردم. این افراد می خواستند تمرینات بدنی را به سبک خودشان انجام دهند؛ یعنی هر روز به باشگاه بروند و ماهیچه بسازند. دوست نداشتند تنبیه بدنی شوند. علاقه ای نداشتند که به استانداردهای من برسند. واکنش آن ها نباید مرا غافل گیر می کرد؛ ولی بسیار ناامیدم کرد و باعث شد دیگر برای رهبری آن ها احترامی قائل نباشم.

می دانستم که همه نمی خواهند تا آخر حرفه خود مانند حیوان کار کنند، چون من هم نمی خواستم؛ ولی چیزی که باعث فاصله من و تقریباً تمام افراد دیگر جوخه می شد این بود که من اجازه نمی دادم اشتیاقم برای آسودگی بر من غالب شود. مصمم بودم تا با

خودم بجنگم تا بهتر شوم؛ چراکه فکر می‌کردم وظیفه‌ما بود که ذهنیت بی‌یودی/اس را حفظ و خود را هر روز اثبات کنیم. اعضای یگان ویژه نیروی دریایی در سراسر دنیا محترم‌اند؛ زیرا اعتقاد بر این است که سرسخت‌ترین مردانی هستند که خدا تابه‌حال خلق کرده است؛ ولی این گفت‌وگو به من نشان داد که این گفته همیشه درست نیست.

من به‌تازگی از مدرسه تکاوری آمده بودم؛ جایی که هیچ‌کس هیچ درجه‌ای نداشت. اگر حتی ژنرال هم شرکت می‌کرد، باید مانند ما لباس می‌پوشید، مانند سرباز داوطلب در روز اولین تمرینات مقدماتی. مانند کرمی حشره‌ای بودیم که دوباره متولد شده و هیچ آینده و گذشته‌ای نداشته و باید از صفر شروع کند. این مفهوم را دوست داشتم؛ زیرا حاوی این پیام بود که فارغ از این‌که در دنیای خارج چه دستاوردهایی داشته‌ایم، از نظر مدرسه تکاوری هیچیم. من این استعاره را از آن خود کردم؛ چراکه به‌نظرم همیشه و تا ابد درست است. مهم نیست من و شما به چه موفقیت‌هایی در ورزش و کار و زندگی می‌رسیم.

به‌هرحال نمی‌توانیم از خودمان راضی باشیم. زندگی همیشه در حرکت است. یا داریم بهتر می‌شویم یا داریم بدتر می‌شویم. بله، ما باید پیروزی‌های مان را جشن بگیریم. پیروزی قدرتی دگرگون‌کننده دارد؛ ولی بعد از جشن باید آن را کنترل کنیم، به برنامه‌ها و اهداف جدید فکر کنیم، و روز بعد، از صفر شروع کنیم. هر روز که از خواب بلند می‌شویم فکر می‌کنم هنوز همان عضو بی‌یودی/اس، در روز اول و هفته اول هستم. آغاز از صفر طرزفکری است که می‌گوید یخچال من هنوز پر نشده است و هرگز پر نخواهد شد. همیشه می‌توانیم قوی‌تر و چابک‌تر شویم، چه از نظر ذهنی و چه جسمی. می‌توانیم همیشه تواناتر و مطمئن‌تر شویم؛ بنابراین هرگز نباید

احساس کنیم دیگر کارمان تمام شده است. همیشه چیزهای بیش‌تری وجود دارد.

آیا یک غواص اسکوبای باتجربه هستید؟ بسیار عالی. تجهیزات‌تان را جدا کنید، نفسی عمیق بکشید، و یک غواص آزاد صدفوتی شوید. آیا در مسابقات سه‌گانه خیلی عالی هستید؟ خوب است. یاد بگیرید که چطور صخره‌نوردی کنید. آیا درزمینه کاری‌تان بسیار موفق هستید؟ فوق‌العاده است. زبان یا مهارتی جدید بیاموزید، مدرک جدیدی بگیرید، همیشه ندانستن را بپذیرید، و در کلاس دوباره یک احمق شوید؛ زیرا تنها از این طریق می‌توانید مجموعه دانش و مهارت‌تان را توسعه ببخشید و تنها از این طریق می‌توانید ذهن خود را پربارتر کنید.

درطول هفته دوم در جوخه دوم، فرمانده و افسر مسئول با من روراست شدند. شنیدن این‌که آن‌ها احساس نمی‌کردند باید هر روز خودمان را اثبات کنیم بسیار ناراحت‌کننده بود. البته همه بچه‌هایی که سال‌ها با آن‌ها کار می‌کردم افرادی نسبتاً سخت‌کوش و بسیار بامهارت بودند. از چالش‌های کار، رابطه برادرانه، و از احساس فوق‌ستاره‌بودن لذت می‌بردند. آن‌ها عاشق این بودند که عضو یگان ویژه نیروی دریایی باشند. ولی برخی دوست نداشتند از صفر شروع کنند؛ زیرا به بودن در این موقعیت نادر راضی بودند. خب، این طرزفکر بسیار متداولی است. بیش‌تر افراد دنیا، تازه اگر سختی‌ای به خودشان بدهند، فقط تا جایی این سختی را تحمل می‌کنند.

وقتی تپه راحتی را فتح کنند استراحت می‌کنند و از پاداش‌شان لذت می‌برند؛ ولی برای این ذهنیت تعبیر دیگری وجود دارد. این

تعبیر با عنوان نَرم شدن مشهور است که من نمی‌توانستم آن را بپذیرم. تا جایی که می‌دانستم اعتباری داشتم که باید حفظ می‌کردم و وقتی بقیه اعضای جوخه از حضور در جهنم ساخته من انصراف دادند کینه من بیش‌تر شد. تمریناتم را بیش‌تر کردم و قسم خوردم که آن قدر سخت تلاش کنم که آزرده‌خاطرشان کنم. به‌عنوان سرپرست تمرینات فیزیکی چنین چیزی در شرح وظایفم نبود. قرار بود افراد را تشویق کنم بیش‌تر تلاش کنند. درعوض چیزی دیدم که از نظر من ضعف بزرگی بود و به آن‌ها فهماندم که از آن‌ها ناامید شده‌ام.

در عرض یک هفته کوتاه، رهبری‌ام نسبت به موقع مدرسه تکاوری چندین سال نوری عقب‌گرد کرده بود. آگاهی محیطی‌ام را از دست داده بودم و آن‌طور که باید به افراد جوخه احترام نمی‌گذاشتم. به‌عنوان رهبر، با زورگویی کار را پیش می‌بردم و آن‌ها با من مخالفت می‌کردند. هیچ کس و حتی افسرها اهل سازش نبودند. فکر کنم همه راه کم‌ترین مقاومت را می‌رفتیم؛ ولی متوجه نشدم، زیرا از نظر فیزیکی از همیشه سخت‌تر تلاش می‌کردم.

یک نفر را با خود داشتم. اسلج^{۲۱۷} یک عوضی قوی بود که در سان برنادینو^{۲۱۸} بزرگ شده بود. فرزند یک آتش‌نشان و یک منشی بود. مانند من به خودش شنا یاد داده بود تا امتحان شنا را قبول شود و در بی‌یودی/اس پذیرفته شود. تنها یک سال از من بزرگ‌تر بود؛ ولی این چهارمین جوخه‌اش بود. همچنین کمی چاق بود، و قصد داشت زندگی‌اش را تغییر دهد. یک روز بعد از صحبت فرمانده و افسر مسئول با من، اسلج ساعت پنج صبح حاضر شد. آماده بود شروع کند. من از ساعت ۴:۳۰ آن‌جا بودم و از شدت تمرین حساسی

عرق کرده بودم.

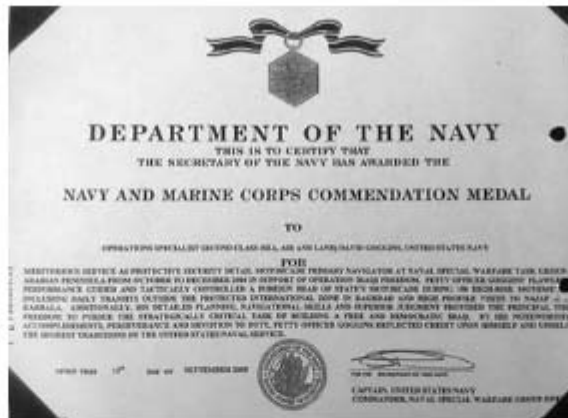
گفت: «از برنامه‌ای که توی تمرینا داری خوشم می‌آد. من هم می‌خوام ادامه بدم.»
«اطاعت!»

از آن زمان به بعد دیگر مهم نبود به کجا اعزام می‌شویم، به کورونادو، نیلند، یا عراق. هر صبح سراغ تمرین می‌رفتیم. ساعت چهار صبح یکدیگر را ملاقات و سپس برنامه را شروع می‌کردیم. گاهی برنامه‌مان این بود که از شیب کوهی بالا بدویم، بعد با سرعت از مسیر موانع بگذریم، کنده‌های درخت را از روی تپه بالا ببریم، و بعد تا ساحل برسانیم. در پی‌یودی/اس، معمولاً شش نفر آن کنده‌ها را حمل می‌کردند. ما دو نفری این کار را می‌کردیم. روزی دیگر، در تمرین، بارفیکس هر می‌مانندی از ست‌های تکی تا بیست‌تایی انجام می‌دادیم و دوباره به ست‌های تکی بازمی‌گشتیم. بعد از هر ست از یک طناب دوازده‌متری بالا می‌رفتیم. شعار جدید ما هزار بارفیکس قبل از صبحانه شده بود. ابتدا برای اسلج یک ست ده‌تایی بارفیکس هم مشکل بود. در عرض چند ماه، شانزده کیلوگرم کم کرد؛ به صد ست ده‌تایی رسیده بود.

در عراق امکان دوندگی طولانی وجود نداشت و برای همین ما در اتاق وزنه زندگی می‌کردیم. صدها بار وزنه می‌زدیم و ساعت‌ها با دستگاه بدن‌سازی کار می‌کردیم. بیش از حد تمرین می‌کردیم. به خستگی ماهیچه و ازپافتادگی اهمیت نمی‌دادیم؛ زیرا از جایی به بعد، ذهن‌مان را تمرین می‌دادیم، نه جسم‌مان را. تمرینات من با این هدف طراحی نشده بودند که دوندهایی پرسرعت یا

قوی‌ترین افراد مأموریت شویم. خودمان را تمرین می‌دادیم که شکنجه را تحمل کنیم تا در محیط‌هایی که به شدت طاقت‌فرسا هستند راحت باشیم. هرازگاهی شرایط واقعاً سخت می‌شد.

باین‌که دودستگی محسوسی در جوخه وجود داشت -اسلج و من درمقابلِ دیگران- باهم در عراق خوب عمل کردیم. خارج از خدمت، بین آن‌چه ما دو نفر به آن تبدیل می‌شدیم و تصورم از آینده افراد گروه، شکافی بزرگ وجود داشت و ناامیدی من خود را نشان می‌داد. طرزفکرم مانند حفاظی دور من را گرفته بود و باعث شده بود در جوخه به من لقب «دیوید تنهام بذارین گائینز» بدهند و من هرگز به خودم نیامدم تا بفهمم ناراحتی من مشکل خودم بود و تقصیر هم‌رزم‌هایم نبود.



حواشی جوخه به جای خود، کار در عراق هنوز تمام نشده بود

عیب خاص شدن در میان خاص‌ها همین است. می‌توانید خودتان را به جایی برسانید که خارج از توان یا چهارچوب ذهنی کنونی افرادی است که با آن‌ها کار می‌کنید و این اشکالی ندارد؛ ولی بدانید که برتری مفروض شما چیزی جز خیالات خودتان نیست. پس زیاد به آن افتخار نکنید؛ زیرا کمک نمی‌کند به عنوان یک تیم یا فرد در حوزه خود جلو بروید و پیشرفت کنید. به جای این که عصبانی شوید که چرا همکاران‌تان به شما نمی‌رسند، کمک کنید و همکاران‌تان را بالا بکشید و با خود همراه کنید. همه ما در نبرد یکسانی هستیم. همه ما در همه عمر، در نبرد بین راحتی و عملکرد، بین راضی شدن به متوسط بودن یا آمادگی برای تحمل رنج جهت بهتر شدن هستیم. روزی چندین بار این تصمیمات را می‌گیریم.

وظیفه‌ام به عنوان سرپرست تمرینات بدنی این نبود که بچه‌ها به شعار یگان ویژه که من عاشقش بودم برسند، بلکه وظیفه‌ام این بود که به آن‌ها کمک کنم بهترین خودشان شوند؛ ولی هرگز گوش ندادم و رهبری نکردم. در عوض عصبانی شدم و باعث شدم آن‌ها خجالت بکشند. برای دو سال نقش فردی سخت‌گیر را بازی کردم و هرگز با ذهنی آرام یک قدم به عقب برنداشتم تا به خطای اصلی‌ام فکر کنم. فرصت‌های زیادی برای پرکردن خلئی داشتم که در ایجادش مقصر بودم؛ ولی هیچ وقت این کار را نکردم و برایم گران تمام شد.

آن موقع متوجه این چیزها نشدم؛ زیرا بعد از دومین جوخه به مدرسه سقوط آزاد فرستاده شدم و بعد مربی حمله شدم. هردو پست برای آماده ساختن من برای تیم سبز طراحی شده بودند. حمله بسیار مهم بود؛ زیرا بیش‌تر افرادی که از تیم سبز خط می‌خورند

به دلیل عملکرد ضعیف‌شان در مأموریت‌های پاک‌سازی مسکونی است. هنگام بازرسی ساختمان‌ها خیلی آرام حرکت می‌کنند، راحت خودشان را نشان می‌دهند، زود هیجان‌زده می‌شوند و دست‌شان را روی ماشه می‌گذارند، و درنهایت به اهداف خودی شلیک می‌کنند. درس دادن این مهارت‌ها باعث شد در محیط‌های بسته مؤثر، مخفی، و خون‌سرد عمل کنم. انتظار داشتم همین امروز و فردا حکم برای تمرین با گروه توسعه جنگاوری ویژه نیروی دریایی در دَم نک^{۲۱۹} ویرجینیا را دریافت کنم؛ ولی هرگز این اتفاق نیفتاد. دو نفر از دیگر افراد، که امتیازشان مانند من خوب بود، حکم‌شان را دریافت کردند؛ اما حکم من غایب غیرموجه بود.

با فرماندهی دَم نک تماس گرفتم. از من خواستند دوباره امتحان بدهم و آن‌جا بود که فهمیدم مشکلی وجود دارد. به روندی که طی کرده بودم فکر کردم. واقعاً انتظار داشتم بهتر شوم؟ در آن ارزیابی‌های لعنتی فوق‌العاده بودم؛ ولی بعد، مصاحبه را به‌یاد آوردم که بیش‌تر شبیه بازجویی بود که در آن دو مرد نقش پلیس خوب و پلیس بد را داشتند. آن‌ها مهارت و دانش نظامی مرا بررسی نمی‌کردند. ۸۵ درصد از سؤالات‌شان به توانایی‌های عملی من ربطی نداشت. بیش‌تر سؤالات‌های‌شان در مورد نژاد من بود.

یکی از آن‌ها گفت: «ما آدم‌های خوبی هستیم و می‌خوایم بدونیم اگر جوکی درمورد سیاه‌ها بشنوی چی کار می‌کنی.» بیش‌تر سؤالات‌های‌شان به‌نوعی به این موضوع ربط داشتند و در کل مصاحبه لب‌خند می‌زد و با خودم می‌گفتم، وقتی رده‌بالترین عوضی این‌جا شدم اون‌وقت شما پسرای سفید چه حسی پیدا می‌کنید؟ ولی این‌را نگفتم. نه به این دلیل که ترسیده یا معذب باشم. در آن مصاحبه بیش‌تر از هر جای دیگری در ارتش احساس راحتی داشتم— بلکه چون برای اولین بار در عمرم مستقیم و راحت سؤال

می کردند. نمی خواستند تظاهر کنند که به عنوان یکی از معدود سیاهپوستان در یکی از معتبرترین سازمان های نظامی دنیا هیچ چالشی در برابرم نیست. یکی از مردان با لحن و حالتی خشن مرا به چالش می کشید و دیگری آرام بود؛ ولی هردو واقع بین بودند. قبل از من دو یا سه سیاهپوست در گروه توسعه جنگاوری ویژه نیروی دریایی بودند که به من گفته بودند برای ورود به حلقه داخلی باید شروط خاصی را بپذیرم. به شکل بیمارگونه ای این پیام ها و چالش هایی را که همراه آن بود دوست داشتم.

گروه توسعه جنگاوری ویژه نیروی دریایی اعضای سرسخت و سرکش در درون یگان ویژه بودند و می خواستند همین طور بمانند. نمی خواستند کسی را متمدن کنند. نمی خواستند تکامل یابند یا تغییر کنند و من می دانستم کجا هستم و خودم را در چه موقعیتی قرار می دهم. این افراد مسئول خطرناک ترین و حساس ترین مأموریت ها بودند. من در جهنم سفیدپوستان بودم و این مردان می خواستند بفهمند که اگر کسی مرا اذیت کند چه کار می کنم. تضمین می خواستند که بتوانم احساساتم را کنترل کنم و وقتی از پس حرف های شان متوجه هدف بزرگ ترشان شدم دیگر از رفتارشان نرنجیدم.

جواب دادم: «ببین، من تمام عمرم نژادپرستی رو تجربه کرده ام و هرچیز جدیدی رو که شما دو تا لعنتی بخواین به من بگین تا حالا بیست دفعه شنیده ام؛ ولی آماده باشین، چون قطعاً جوابتون رو می دم!» آن زمان به نظر می رسید منطق صحبت مرا دوست دارند. مشکل این جاست که اگر سیاهپوست باشید، این که جواب شان را بدهید چندان به مذاق کسی خوش نمی آید.

هرگز نمی فهمم چرا حکمی برای تیم سبز دریافت نکردم و برایم مهم نیست. نمی توانیم همه متغیرهای زندگی مان را کنترل کنیم.

مسئله این است که با فرصت‌هایی که برای ما فراهم می‌شود یا از ما گرفته می‌شود چه کار می‌کنیم؛ زیرا آن‌ها پایان داستان را تعیین می‌کنند. به جای این که فکر کنم یک بار روند بررسی و ارزیابی را عالی پشت سر گذاشته‌ام و می‌توانم دوباره از پشش بریایم، تصمیم گرفتم از صفر شروع کنم و در عوض در نیروی دلتا اسم بنویسم: نسخه نیروی زمینی گروه توسعه جنگاوری ویژه نیروی دریایی.

فرایند گزینش دلتا بسیار سخت‌گیرانه است و به خاطر ماهیت مرموزش همیشه کنجکاوم می‌کرد. برخلاف یگان ویژه، درمورد دلتا هیچ وقت چیزی گفته نمی‌شد. ارزیابی برای گزینش دلتا شامل تست آی کیو، رزومه کامل نظامی، توانایی‌ها و تجارب جنگی، و نمرات می‌شود. در عرض چند روز همه را انجام دادم. می‌دانستم با بهترین افراد تمام شاخه‌های نظامی رقابت می‌کنم و تنها از بهترین بهترین‌ها دعوت به عمل می‌آید. در عرض چند هفته حکم دلتا به دستم رسید و خیلی زود به کوه‌های ویرجینیای غربی رفتم. آماده بودم تا برای کسب امتیاز با بهترین سربازهای ارتش رقابت کنم.

عجیب بود که در فضای خالی دلتا اثری از داد و فریاد نبود. خبری از صف و فرمانده نبود. افرادی که حاضر شده بودند همه خودآموخته بودند و دستوراتی را که باید انجام می‌دادیم روی تخته‌ای نوشته بودند که در سربازخانه آویزان شده بود. تا سه روز اجازه ترک پادگان را نداشتیم و تمرکزمان روی استراحت و خو گرفتن به محیط جدید بود؛ ولی روز چهارم تمرینات بدنی با یک تست ارزیابی پایه شروع شد که شامل دو دقیقه حرکت شنا، دو دقیقه درازنشست، و دوی سه کیلومتری طبق زمان تعیین شده بود. از همه انتظار می‌رفت از یک حداقل معین بهتر باشند و کسانی که این‌طور نبودند به خانه فرستاده شدند. از آن لحظه همه چیز

بلافاصله و به مرور زمان دشوار و دشوارتر شد. درحقیقت، اواخر همان شب، اولین رژه جاده‌ای را داشتیم. مانند هر چیزی در دلتا، رسماً طول مسافت مشخص نبود؛ ولی اگر اشتباه نکنم، از اول تا آخر مسیر، ۲۹ کیلومتری بود.

وقتی همه ۱۶۰ نفر شروع کردیم و کوله‌پشتی‌های هجده کیلویی را به خود بستیم هوا بسیار سرد و تاریک بود. اکثر افراد رژه آرامی را شروع کردند و قصد داشتند عجله نکنند و قدم‌زنان مسیر را طی کنند؛ ولی من سریع شروع کردم و در چهارصد متر اول مسیر، همه را پشت سر گذاشتم. فرصتی دیده بودم که خاص شوم و به آن چنگ زده بودم. سی دقیقه زودتر از همه تمام کردم.

گزینه‌ش دلتا بهترین دوره جهت‌یابی در دنیاست. ده روز بعد، هر روز صبح تمرینات بدنی را شروع و تا شب روی پیشرفته‌ترین مهارت‌های راهیابی زمینی کار کردیم. به ما آموختند چطور با خوانش زمین، به جای بررسی جاده و مسیرهای نقشه، از موقعیت الف به ب برسیم. یاد گرفتیم مناطق باریک و بریدگی‌ها چه چیز را نشان می‌دهند و اگر به جای مرتفع رسیدیم سعی کنیم در همان ارتفاع بمانیم. آموختیم جریان آب را دنبال کنیم. وقتی زمین را این‌گونه بررسی می‌کنید نقشه زنده می‌شود. برای اولین بار در زندگی در مسیر یابی ماهر شدم. یاد گرفتیم چطور مسافت‌ها را تخمین بزنیم و چطور نقشه‌های ناهمواری خودمان را رسم کنیم. ابتدا مربی‌ای داشتیم که باید تا صحرا دنبالش می‌کردیم؛ ولی مربیان خیلی سریع حرکت می‌کردند. چند هفته بعد تنها بودیم. از نظر فنی هنوز در حال تمرین بودیم؛ ولی هم‌زمان ارزیابی هم می‌شدیم و ما را زیر نظر داشتند تا مطمئن شوند به جای استفاده از جاده، از وسط زمین می‌رویم.

در آخر باید یک آزمون میدانی طولانی می‌دادیم که هفت شبانه‌روز طول می‌کشید؛ البته اگر کسی آن قدر طاقت می‌آورد. این کاری گروهی نبود؛ هر کدام از ما باید از نقشه و قطب‌نمای خودمان برای راهیابی از نقطه‌ای به نقطه دیگر استفاده می‌کردیم. در هر ایستگاه یک ماشین هاموی^{۲۲۰} بود و پرسنل (مربیان و ارزیابی‌کننده‌ها) زمان‌مان را یادداشت می‌کردند و مجموعه مختصات بعدی را می‌دادند. هر روز چالش منحصربه‌فردی بود و نمی‌دانستیم قبل از اتمام تست چند نقطه دیگر را باید پیدا کنیم. به علاوه، مهلت زمانی مشخصی وجود داشت که فقط پرسنل از آن خبر داشتند. در خط پایان به ما نمی‌گفتند قبول یا رد شده‌ایم. در عوض به سمت یکی از دو هاموی پوشیده هدایت می‌شدیم. کامیون خوب شما را به اردوگاه بعدی می‌برد و کامیون بد شما را به پایگاه برمی‌گرداند؛ جایی که باید وسایل لعنتی‌تان را جمع می‌کردید و به خانه برمی‌گشتید. گاهی تا زمانی که کامیون می‌ایستاد نمی‌دانستم موفق شده‌ام یا نه.

در روز پنجم یکی از حدوداً سی نفری بودم که هنوز شانس پیوستن به نیروی دلتا را داشتند. تنها سه روز دیگر مانده بود و من هر آزمونی را عالی گذرانده بودم و حداقل نود دقیقه قبل از مهلت زمانی تمام کرده بودم. در تست آخر باید زمینی ۶۴ کیلومتری را راهیابی می‌کردیم و من انتظار آن را می‌کشیدم؛ ولی اول باید از پس آن روز برمی‌آمدم. از آب و از زمین جنگلی شیب‌دار گذر کردم. نقطه به نقطه به بالای خط‌الرأس می‌رفتم تا این که آن چه فکر نمی‌کردم اتفاق افتاد: گم شدم. در خط‌الرأسی دیگر بودم. دوباره نقشه و قطب‌نمایم را بررسی کردم و به میان دره نگاه کردم تا مسیر درست را پیدا کنم. به طرف جنوب بود.

اطاعت!

برای اولین بار زمان برایم اهمیت پیدا کرد. زمان پایان را نمی دانستم؛ ولی می دانستم وقتی برای تلف کردن ندارم. به سرعت از دره‌ای شیب‌دار پایین دویدم؛ ولی تعادلم را از دست دادم. پایم بین دو تخته سنگ گیر کرد و روی قوزک پایم غلتیدم و صدای پیچ خوردگی قوزکم را کاملاً شنیدم. دردش بلافاصله شروع شد. ساعت را بررسی کردم، دندان‌هایم را به هم فشار دادم، و بند پوتینم را تا آن جا که می توانستم محکم بستم و لنگان لنگان از دره‌ای شیب‌دار به سمت تپه صحیح رفتم.

در قطعه پایانی مسیر، قوزک پایم چنان ورم کرده بود که مجبور شدم بند چکمه‌ام را باز کنم تا دردش کمی آرام شود. آرام حرکت می کردم و مطمئن بودم به خانه فرستاده می شوم. اشتباه فکر می کردم. هاموی مرا در پایگاه یکی مانده به آخر پیاده کرد. کل شب روی پایم یخ گذاشتم. می دانستم به خاطر این جراحتم، به احتمال زیاد، راهیابی زمین در روز بعد از توان من خارج است؛ ولی انصراف ندادم. حاضر شدم و جنگیدم تا با بقیه باشم؛ ولی در یکی از ایستگاه‌های اولیه زمانم را از دست دادم و ماجرا تمام شد. شرمنده نبودم؛ زیرا مصدوم شده بودم. تمام سعی خودم را کردم. وقتی کاری را این طور انجام می دهید تلاش‌تان نادیده گرفته نمی شود.

پرسنل دلتا مانند ربات هستند. درطول گزینش، هیچ شخصیتی از خود نشان ندادند؛ ولی وقتی آماده می شدم که پادگان را ترک کنم یکی از افسران مرا صدا زد و به دفترش رفتم. دستش را دراز کرد و گفت: «گاگینز، توی یه مرد قوی هستی. می‌خوایم خوب شی، برگردی و دوباره تلاش کنی. عقیده ما اینه که یه روز یه نیروی ارزشمند برای دلتا می‌شی.»

ولی چه زمانی؟ وقتی پس از دومین جراحی قلبم به هوش آمدم، به شانه راستم و به سمت سرم نگاه و مسیر لوله‌اش تا رگ‌هایم را دنبال کردم. با سیم به دستگاه‌های پزشکی وصل بودم. نمایشگرهای قلب بوق‌زننده داده‌هایی را ضبط می‌کردند که به‌زبانی خارج از درک من داستان را بازگو می‌کنند. اگر زبانش را می‌دانستم، شاید می‌فهمیدم که قلبم بالاخره سالم شده یا نه، یا اصلاً چنین روزی فراخواهد رسید یا نه. دستم را روی قلبم گذاشتم و چشمانم را بستم و به صدایش توجه کردم.

پس از ترک دلتا به یگان ویژه برگشتم و به بخش رزمایش زمینی رفتم. به جای رزمنده به سمت مربی منسوب شدم. در ابتدا روحیه‌ام را باخته بودم. کسانی که مهارت، تعهد، و توانایی جسمی مرا نداشتند در دو کشور در میدان بودند و من در ناکجاآباد لنگر انداخته بودم و با خودم فکر می‌کردم چطور همه چیز این قدر سریع از مسیر خارج شده است. فکر می‌کردم به یک سقف شیشه‌ای رسیده‌ام؛ ولی آیا این سقف همیشه وجود داشته یا من خودم آن را سر راه خودم قرار داده‌ام؟ حقیقت چیزی مابین این دو بود.

با زندگی در برزیل ایندیانا فهمیدم که تعصب همه‌جا هست. ذره‌ای از آن در هر فرد و هر سازمانی هست و وقتی شما در شرایطی خاص تک‌افتاده‌اید به شما بستگی دارد که می‌خواهید چطور از پس آن بربیایید؛ زیرا نمی‌توانید آن را دور کنید. سال‌ها از آن استفاده کردم تا به من انرژی دهد؛ زیرا در تک‌افتاده‌بودن قدرت زیادی نهفته است. شما را مجبور می‌کند منابع خودتان را تا قطره آخر به کار بگیرید و در مواجهه با ارزیابی ناعادلانه به خودتان باور داشته باشید. این موضوع شدت سختی را زیاد و هر موفقیتی را شیرین‌تر می‌کند. به همین خاطر همواره خود را در موقعیت‌هایی قرار می‌دهم که می‌دانم با این شرایط مواجه می‌شوم. من از مزیت

تک افتاده بودن در محیط استفاده می کردم، جنگ را به قلمروی دیگران می بردم، و می دیدم که برتری ام ذهن های کوچک را منفجر می کند. به خاطر تک افتاده بودنم کنار نکشیدم و گریه نکردم. دست به کار شدم و گفتم: «بروید به جهنم.» و از همه تعصباتی که احساس می کردم، به عنوان دینامیتی برای از بین بردن دیوارها استفاده کردم.

ولی چنین مواد خامی فقط تا جایی شما را در زندگی پیش می برند. آن قدر اهل مجادله بودم که بی جهت در طول مسیر، دشمنانی برای خود تراشیدم و همین امکان رسیدن من به تیم های برتریگان ویژه را محدود کرد. در حالی که حرفه ام در وضعیت حساسی قرار داشت، زمانی نداشتم که به اشتباهاتم فکر کنم. باید سعی می کردم دست بالا را داشته باشم و منفی هایی را که ساخته بودم به مثبت تبدیل کنم. من از آن به بعد فقط وظایف جنگ میدانی را نپذیرفتم، بلکه بهترین مربی ممکن بودم و باتوجه به زمانم فرصت های جدیدی برای خود ایجاد کردم. برای این کار بیش تر تلاش کردم که جان تازه ای به حرفه بی جانم بدهم. دوباره راهم را یافته بودم تا این که فهمیدم با قلبی معیوب به دنیا آمده ام.

اما این موضوع جنبه مثبتی هم داشت. وقتی در تخت بیمارستان بعد از جراحی دراز کشیده بودم، به نظر می رسید در میان هوشیاری و بیهوشی سرگردانم، در حالی که گفت و گوی بین دکترها، پرستاران، همسر، و مادرم همچون نویز با یکدیگر مخلوط می شدند. آن ها نمی دانستند من در طول آن زمان کاملاً بیدارم و به ضربان قلب رنجورم گوش می دهم و از درون لبخند می زنم. می دانستم که بالاخره سندی علمی و قطعی دارم که نشان می دهد من از هر عوضی ای که تاکنون به این جهان آمده خاص ترم.

چالش شماره نه

این چالش برای لعنتی‌های غیر معمول جهان است. خیلی‌ها فکر می‌کنند وقتی به جایگاه، احترام، یا موفقیت خاصی می‌رسند دیگر در زندگی کاری ندارند. من این‌جا هستم تا بگویم همیشه باید در جست‌وجوی چیزهای بیش‌تری باشید. بزرگی چیزی نیست که اگر یک بار به آن رسیدید تا ابد با شما بماند. بزرگی مانند روغن در تابه‌ای داغ سریع ناپدید و بخار می‌شود.

اگر واقعاً می‌خواهید در میان خاص‌ها خاص باشید، باید به دنبال حفظ بزرگی در درازمدت باشید. این هدف طلب می‌کند که همیشه در جست‌وجو و تلاش بی‌انتهای باشید. جالب به نظر می‌رسد؛ ولی باید هر چیزی که در توان دارید به کار گیرید و حتی کمی هم بیش‌تر. باور کنید این چالش برای همه نیست؛ زیرا تمرکزی انحصاری می‌طلبد و ممکن است تعادل زندگی‌تان را به هم بزنند.

برای رسیدن به اوج موفقیت باید این کار را بکنید. اگر اطراف‌تان را افرادی بسیار موفق گرفته‌اند، چه کار متفاوتی می‌توانید بکنید تا برجسته باشید؟ این که در بین مردم عادی برجسته باشید و در استخری کوچک ماهی بزرگی باشید کار آسانی است؛ ولی وقتی گرگی در میان گرها باشید کار سخت می‌شود. این یعنی نه تنها وارد مدرسه کسب و کار وارتون^{۲۲۱} شوید، بلکه رتبه یک کلاس باشید. این یعنی نه تنها از بی‌یودی/اس فارغ التحصیل شوید، بلکه باید در مدرسه تکاوری مدال افتخار کسب کنید و بعد بدو اترا را تمام کنید.

آن رضایت از موقعیت منحصر به فردتان را، که احساس می‌کنید دارد دور شما و همکاران‌تان و هم‌تیمی‌های‌تان را می‌گیرد، آتش

بزنید. به قراردادن موانع جلوی راه خودتان ادامه دهید؛ زیرا در این صورت تنشی پیدا می کنید که به شما کمک می کند قوی تر شوید و در این صورت، به سرعت متمایز می شوید. برای به اشتراک گذاشتن لحظاتتان با ما از هشتگ های مرتبط [۲۲۲](#) استفاده کنید.

فصل دهم: توان بخشی شکست

در ۲۷ سپتامبر ۲۰۱۲، در یک باشگاه موقت واقع در طبقه دوم مرکز راکفلر^{۲۲۲} ایستاده بودم و آماده بودم که رکورد جهانی بارفیکس را در مدت زمان ۲۴ ساعته بشکنم یا حداقل برنامه‌ام این بود. ساوانا گوتربه^{۲۲۴} هم همراه مأموری از کتاب رکوردهای جهانی گینس^{۲۲۵} و مت لاور^{۲۲۶} -بله خودِ عوضی‌اش- آن جا بودند. دوباره قرار بود برای بنیاد رزمندگان عملیات ویژه پول جمع کنم، این بار پولی بسیار زیاد؛ ولی علاوه بر آن، آن رکورد را هم می‌خواستم. برای به دست آوردنش باید آن را زیر نظر تودی شو^{۲۲۷} اجرا می‌کردم.

عددی که در ذهنم بود ۴۰۲۰ بارفیکس بود. یک آبرانسان می‌خواهد، مگر نه؟ به نظر من هم همین طور بود. تا موقعی که موشکافی کردم و فهمیدم که اگر هر دقیقه شش بار بارفیکس بزنم، دقیقه به دقیقه برای ۲۴ ساعت خردش خواهم کرد. این یعنی تقریباً ده ثانیه تلاش و پنجاه ثانیه استراحت در هر دقیقه. آسان نخواهد بود، اما با توجه به تلاشی که برای آن می‌کردم به نظرم قابل انجام می‌آمد. در طول پنج تا شش ماه گذشته، حدود ۴۰ هزار بارفیکس زده بودم و برای قرار گرفتن در آستانه یک چالش بزرگ دیگر هیجان زده بودم. بعد از تمام فراز و فرودها و بعد از عمل دوم قلبم، به این کار نیاز داشتم.

خبر خوب این بود که عمل جراحی جواب داده بود. برای اولین بار در عمرم یک ماهیچه قلب داشتم که کارکردش کامل بود. عجله‌ای هم برای دویدن یا سوارکاری نداشتم. در مورد دوران نقاهتم هم صبور بودم. به هر حال نیروی دریایی مرا برای خدمت اعزام نمی‌کرد و برای این که دریگان ویژه بمانم باید به شغلی غیررزمی و غیراعزامی تن می‌دادم. دریا سالار وینترز دو سال دیگر هم مرا در

بخش استخدام نگه داشت. من هم دائماً در سفر بودم و داستانم را برای شنونده‌های مشتاق تعریف می‌کردم و برای جذب قلب‌ها و ذهن‌ها می‌کوشیدم. اما تنها کاری که واقعاً دوست داشتم انجام دهم چیزی بود که برای انجامش آموزش دیده بودم و آن جنگیدن بود! سعی کردم این زخم را با سفرهایی به سالن تیراندازی تسکین دهم؛ اما شلیک به هدف فقط حال مرا بدتر می‌کرد.

در ۲۰۱۱، بعد از سربازگیری، بعد از گذشت بیش‌تر از چهار سال و گذراندن دو سال و نیم در فهرست ناتوانان به دلیل مشکلات قلبی‌ام، بالاخره از نظر پزشکی مرخص شدم تا دوباره وارد عملیات شوم. دریا سالار وینترز پیشنهاد داد مرا به هرجا می‌خواهم بفرستد. از فداکاری‌های من و رؤیاهایم خبر داشت. به او گفتم با دلتا کارِ ناتمامی دارم. کاغذهای مرا امضا کرد و بعد از پنج سال صبر، روز موعود من هم فرارسید.



اخذ جایزه مدال خدمات شایسته^{۲۲۸} برای کارم در سربازگیری

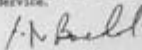
The Commander, Naval Special Warfare Command takes pleasure in commending

SPECIAL WARFARE OPERATOR FIRST CLASS (SEAL)
DAVID GOGGINS
UNITED STATES NAVY

for service as set forth in the following

CITATION:

For outstanding performance of duty resulting in selection as Commander, Naval Special Warfare Command Sailor of the Quarter from January to March 2010. Petty Officer Goggins displayed exceptional professionalism and superior performance in the execution of his duties as the Recruiting Directorate Leading Petty Officer, Diversity representative, and NSW Ambassador. As leading petty officer he was responsible for the leadership, mentorship, coaching and execution of daily operations for 38 junior sailors on two coasts. His unparalleled efforts have forged relationships with eight historically black colleges and universities and ten high schools reaching 7,482 potential NSW candidates. During this time he raised over \$125 thousand for the Special Operations Warrior Foundation, which resulted in the ability of numerous children to attend college that normally would not have had the opportunity. Petty Officer Goggins' professionalism and devotion to duty reflected credit upon him and were in keeping with the highest traditions of the United States Naval Service.



G. J. DONELLI
Rear Admiral, United States Navy
Deputy Commander, Naval Special Warfare Command

انتخاب به عنوان ملوان نمونه فصل، ژانویه تا مارس ۲۰۱۰

دوباره، برای گزینش دلتا به آپالاش رفتم. در سال ۲۰۰۶، بعد از این که در اولین روز واقعی کارم ۲۹ کیلومتر راهپیمایی با کوله‌پشتی را با رکورد قابل توجهی طی کردم، از برخی دوستانم که از شایعات آگاه بودند واکنش‌هایی منفی اما همراه با حسن‌نیت دریافت کردم. در گزینش دلتا، همه چیز یک راز است. بله، وظایف و تمرینات آشکاری هم وجود دارد، اما کسی به شما نمی‌گوید مدت این وظایف چقدر است یا خواهد بود - حتی مسافت ۲۹ کیلومتری راهپیمایی با کوله‌پشتی هم بهترین تخمینی بود که خودم براساس دانش تعیین مسیر خودم زده بودم - و تنها کادری‌ها می‌دانستند چطور داوطلبان را ارزیابی می‌کنند. طبق شایعات، آن‌ها اولین دور

راهپیمایی با کوله‌پشتی را مرجع در نظر می‌گیرند تا بتوانند حساب کنند که برای هر وظیفهٔ مسیریابی‌تان چقدر وقت داشته باشید. به این معنی که اگر سخت بگیرید، درواقع حاشیهٔ خطای خود را کم کرده‌اید. این بار من این اطلاعات را از قبل داشتم و می‌توانستم ریسک نکنم و بی‌عجله بروم؛ ولی نمی‌خواستم میان آن مردان بزرگ حاضر شوم و تنها نیمی از توانم را به کار بگیرم. حتی سخت‌تر کار کردم تا مطمئن شوم بهترین عملکردم را خواهند دید و، براساس همان منبع شایعات قابل‌اطمینان، توانستم رکورد خودم را نه دقیقه کم کنم.

به‌جای این‌که ماجرا را از زبان خودم بشنوید، سراغ یکی از افرادی رفتم که در گزینش دلتا با من بود و در ادامه، حکایت او از آن راهپیمایی با کوله‌پشتی را می‌خوانید:

قبل از این‌که بخواهم راجع به راهپیمایی صحبت کنم، باید پیش‌زمینه‌ای درمورد روزهای منتهی به آن به‌تان بدهم. وقتی وارد گزینش دلتا می‌شوید هیچ ایده‌ای ندارید که چه چیزی در انتظار شماست. همه داستان‌هایی می‌گویند؛ اما شما دید کاملی از اتفاقاتی که قرار است برای‌تان بیفتد نخواهید داشت (...). زمانی را به‌خاطر دارم که به فرودگاه رسیدم و در انتظار اتوبوس بودم. همه باهم اختلاط می‌کردند و حرف می‌زدند. برای خیلی از آدم‌ها درواقع یک دورهمی دوباره با دوستانی بود که سال‌ها آن‌ها را ندیده بودند. همچنین جایی بود که شروع می‌کنید به برانداز کردنِ بقیه. به یاد دارم که اکثر افراد سرگرم صحبت کردن یا استراحت کردن بودند، درحالی‌که یک نفر روی کیفش نشسته بود و شدیداً در فکر بود. بعداً فهمیدم آن شخص دیوید گائینز بوده. از اول می‌شد تشخیص

داد که او یکی از افرادی است که تا آخر می ماند. چون دونده بودم شناختمش؛ اما او واقعاً تا چند روز اول خودش را لو نداد.

چندین مرحله هست که می دانید باید انجام شان دهید تا دوره آغاز شود. یکی از آن ها راهپیمایی جاده ای است. وارد جزئیات فواصل نمی شوم؛ همین قدر می دانستم که مسیر نسبتاً طولانی خواهد بود. مشکلی نداشتم که بیش تر آن را بدوم. قبل از این که به گزینش دلتا بیایم بیش تر دوران کاری ام در نیروهای ویژه بودم و به قدرت پیش می آمد در راهپیمایی های جاده ای کسی قبل از من به خط پایان برسد. با داشتن کوله پشتی بر پشتم راحت بودم. هنگامی که شروع کردیم کمی سرد و خیلی تاریک بود و زمانی که راه افتادیم من در همان جای همیشگی ام بودم، یعنی جلوتر از همه. در همان چهارصد متر اول، کسی به سرعت از بغلم رد شد! با خودم گفتم امکان ندارد بتواند این سرعت را نگه دارد. اما می توانستم نور چراغ روی سرش را بینم که دور و دورتر می شد. به خودم گفتم چند مایل جلوتر، وقتی مسابقه او را از پا درآورد، دوباره می بینمش.

این مسابقه راهپیمایی جاده ای خاص به بی رحمانه بودن شهرت دارد. تپه ای آن جا بود که آن قدر شیب داشت که می توانستم دستم را به روبه رویم دراز کنم و زمین را لمس کنم! آن قدر که سراسیمی تیز بود. در این موقع، تنها یک نفر جلوی من بود: ردپاهایی دیدم که دو برابر گام های من بودند. حیرت کردم. دقیقاً به این فکر می کردم که این عجیب ترین چیزی است که تا به حال دیده ام. آن مردک از این تپه بالا دویده! طی چند ساعت آتی، انتظار داشتم از پیچی بگذرم و او را کنار جاده نقش زمین بیابم؛ ولی این اتفاق هرگز نیفتاد. وقتی به پایان مسابقه رسیدم داشتم تجهیزاتم را زمین می گذاشتم و دیوید را دیدم که لم داده است. مدت نسبتاً زیادی

بود که مسابقه را تمام کرده بود. گزینش دلتا رویدادی انفرادی است؛ اما او اولین کسی بود که به من تبریک گفت: «کارت خوب بود.»

T

در ایمیلی به تاریخ ۲۵/۶/۲۰۱۸

عملکرد من در افراد کلاس گزینش دلتا تأثیر گذاشت. اخیراً از هاوک^{۲۲۹}، عضو دیگر یگان ویژه شنیدم که برخی از افراد نیروی زمینی، که با او به یک جا اعزام شده بودند، هنوز در مورد آن راهپیمایی صحبت می کنند؛ طوری که انگار افسانه بوده. پس از آن به موفقیت در رتبه اول یا رتبه های نزدیک به آن در گزینش دلتا ادامه دادم. مهارت های مسیریابی زمینی من بهتر از همه آنها بود؛ اما این به معنی آسان بودن آن نبود. استفاده از جاده ممنوع بود، زمین همواری وجود نداشت، و چندین روز در سرمای کشنده از شیب های تند بالا و پایین می رفتیم. از نقاط تعیین شده می گذشتیم و نقشه را همراه با قله ها، سلسله کوه ها، و عقب کشیدگی های بی شماری که همه مثل هم بودند می خواندیم. از میان خارزارهای متراکم و توده های برف عمیق عبور می کردیم. از میان نهرهای سرد می گذشتیم و از میان اسکلت های زمستانی درختان مرتفع اسکی می کردیم. دردناک، چالش برانگیز، و فوق العاده زیبا بود. بسیار موفق پیش می رفتم و هر آزمونی را که سر راهم قرار می دادند پشت سر می گذاشتم.

در روز یکی مانده به آخر گزینش دلتا، چهار نقطه اولم را با سرعت معمول رد کردم. بیش تر روزها در مجموع پنج نقطه را باید رد

می‌کردیم. برای همین وقتی مختصات نقطه پنجم را گرفتم اعتماد به نفسم سر به فلک کشیده بود. در ذهنم یک دانیل بون^{۲۳۰} سیاه بودم. نقطه را در نقشه علامت زدم و شیب تند دیگری را بدون دغدغه پایین آمدم. یک راه، برای مسیریابی در زمین ناآشنا، دنبال کردن خطوط تیرهای برق است. می‌توانستم ببینم که یکی از آن خطوط برق در دوردست مستقیم به سمت نقطه پنجم و نهایی من می‌رود. به سمت پایین محل شتاب گرفتم، خط را دنبال کردم، ذهن خودآگاهم را تعطیل کردم، و رؤیای آلود به جلو حرکت کردم. می‌دانستم که در امتحان نهایی کولاک خواهم کرد؛ ۶۴ کیلومتر مسیریابی زمینی که دفعه قبل حتی فرصت تلاش کردن برایش را نیافتم، چون دو روز قبل از آن قوزک پایم شکسته بود. فارغ التحصیل شدنم را نتیجه‌ای تمام شده می‌دیدم و بعد از آن، در یک واحد ویژه دیگر دوباره می‌دویدم و شلیک می‌کردم. هرچه بیش‌تر آن را تجسم می‌کردم واقعی‌تر به نظر می‌رسید و تخیلم مرا از کوه‌های آپالاش بسیار دور می‌کرد.

نکته‌ای که درمورد دنبال کردن خطوط برق وجود دارد این است که باید مطمئن باشید مسیر درستی را دنبال می‌کنید. طبق آموزش‌هایی که دیده بودم باید مرتب نقشه‌ام را بررسی می‌کردم تا اگر قدم اشتباهی گذاشتم دوباره مسیرم را تنظیم کنم و بدون ازدست دادن بیش از حد زمان به مسیر درست بازگردم؛ اما اعتماد به نفسم چنان بیش از حد بود که فراموش کردم این کار را بکنم و مسیر پشتیبان هم روی نقشه مشخص نکرده بودم. زمانی که از رؤیا بیرون آمدم از مسیر بسیار منحرف و تقریباً از محدوده نقشه خارج شده بودم.

سراسیمه شدم، مکانم را روی نقشه پیدا کردم، با تقلا به سمت خطوط برق صحیح رفتم، با حداکثر سرعت تا نوک کوه رفتم، و تمام مسیر را تا نقطه پنجم به دویدن ادامه دادم. هنوز نود دقیقه تا پایان مانده بود؛ اما زمانی که نزدیک هاموی بعدی شدم شخصی را دیدم که در جهت عکس به سمت من می‌دوید! درحالی که به سمت او آهسته می‌دویدم پرسیدم: «کجا داری می‌ری؟» گفت: «دارم می‌رم طرف نقطه ششم.» گفتم: «لغت! مگه امروز پنج نقطه‌ای نیست؟» گفت: «نه بابا! امروز شش تاییه داداش.»

ساعتم را بررسی کردم. تا موقعی که پایان را اعلام کنند کمی بیش‌تر از چهل دقیقه وقت داشتم. به زره‌پوش رسیدم، مختصات نقطه ششم را برداشتم، و نقشه را مطالعه کردم. به لطف اشتباهم، دو راه متمایز پیش‌رویم بود. می‌توانستم طبق قوانین عمل کنم و زمان پایان را از دست بدهم یا می‌توانستم قوانین را بشکنم و از جاده‌های در دسترس استفاده کنم و به خودم یک فرصت دیگر بدهم. تنها چیزی که به‌نفع من بود این بود که در عملیات ویژه، تیرانداز خوش‌فکر -سربازی که حاضر است به هر نحو ممکن به هدف برسد- را تحسین می‌کنند. تنها کاری که می‌توانستم بکنم این بود که امیدوار باشم درمورد من بخشنده باشند. بهترین مسیر ممکن را رسم کردم و راهی شدم. جنگل را دور زدم، جاده‌ها را دنبال کردم، و هر وقت صدای کامیونی در فاصله نزدیک آمد پنهان شدم. نیم ساعت بعد، در قله کوهی دیگر، می‌توانستم نقطه ششم یا همان خط پایان را ببینم. طبق ساعت، پنج دقیقه برایم مانده بود.

راهی پایین تپه شدم و تمام مدت با سرعت دویدم. یک دقیقه مانده بود که خط پایان را رد کردم. همان‌طور که نفس تازه می‌کردم، دیدم که افرادمان تقسیم شده‌اند و به سمت تخت‌های روکش‌دار دو زره‌پوش مجزا فرستاده می‌شوند. در نگاه اول، افراد گروه من

بسیار مرتب و منظم به نظر می‌رسیدند؛ اما با توجه به زمان و مکانی که مختصات نقطه ششم را دریافت کرده بودم، هر فردِ کادر که آن‌جا بود قاعدتاً می‌دانست پروتکل را دور زده‌ام. نمی‌دانستم باید به چه فکر کنم. نمی‌دانستم هنوز جزئی از آن‌ها بودم یا اخراج شده بودم.

در گزینش دلتا، یک روش برای اطمینان از این‌که اخراج شده‌اید یا نه این است که بعد از یک روز تلاش، احساس کنید از روی سرعت گیر رد می‌شوید. سرعت گیر یعنی به پایگاه بازگشته‌اید و به‌زودی به خانه برمی‌گردید. آن روز، وقتی اولین سرعت گیر تمام امیدها و آرزوهای مان را نقش بر آب کرد، چند نفر شروع به فحش دادن کردند و بقیه اشک در چشمان‌شان جمع شد. من فقط سرم را تکان دادم.

یک نفر پرسید: «گاگینز، تو این‌جا چه غلطی می‌کنی؟» از این‌که من را کنار دست خودش می‌دید شوکه شده بود؛ ولی من واقعیت را پذیرفته بودم، چون قبلاً رؤیای فارغ‌التحصیل شدن از دوره آموزشی دلتا و پیوستن به نیروها را هم دیده بودم، درحالی‌که حتی گزینش را تمام هم نکرده بودم!

گفتم: «من کاری رو که اونا گفته بودن نکردم، حق من بی‌شعوره که برگردم خونه.»

«مزخرف نگو! تو این‌جا یکی از بهترین افراد هستی. با این کار اشتباه بزرگی می‌کنی.»

برآشفتگی‌اش را درک می‌کردم. من هم انتظار داشتم که پذیرفته شوم؛ اما نمی‌توانستم از تصمیم‌شان دلخور باشم. افسرهای ارشد

دل‌تأ دنبال مردانی نمی‌گشتند که کلاس را با نمره C، B+ یا حتی A- می‌گذراند. آن‌ها تنها شاگردان A+ را می‌خواستند. اگر خراب می‌کردید و عملکردی کمتر از توانایی خود ارائه می‌دادید، باید وسایل‌تان را جمع می‌کردید. لعنتی! اگر فقط یک لحظه در میدان جنگ رؤیا ببافید، ممکن است به‌قیمت زندگی خود یا یکی از برادران‌تان تمام شود. این‌را می‌فهمیدم.

گفتم: «نه. اشتباه از من بود. با تمرکز و بهترین عملکرد تا این‌جا رسیدم. حالا برمی‌گردم خونه، چون تمرکز من رو از دست دادم.»

زمان آن رسیده بود که دوباره به یگان ویژه برگردم. دو سال بعد به‌عنوان عضوی از یک واحد حمل‌ونقل سری با عنوان «وسایل نقلیهٔ تحویل یگان ویژه» یا به‌اختصار اس‌دی‌وی^{۲۳۱} در هونولولو بودم. شناخته‌شده‌ترین مأموریت اس‌دی‌وی عملیات بال‌های سرخ بود و تنها به این دلیل درمورد آن شنیده‌اید که به خبر بزرگی تبدیل شد. بیش‌تر کار اس‌دی‌وی در خفا و به‌خوبی خارج از انظار انجام می‌شود. آن‌جا خوب‌جا افتاده بودم و برگشتن به عملیات عالی بود. من در جزیرهٔ فورڈ^{۲۳۲} زندگی می‌کردم، با منظره‌ای رو به لنگرگاه پرل^{۲۳۳} که درست از پنجرهٔ اتاق پذیرایی‌ام پیدا بود. من و کیت جدا شده بودیم و به همین خاطر واقعاً به‌سبک اسپارته‌ها زندگی می‌کردم. هنوز ساعت پنج صبح بیدار می‌شدم، برای این‌که تا محل کارم بدوم. دو مسیر داشتم: یکی ۱۳ کیلومتری و دیگری ۱۶ کیلومتری؛ اما اهمیتی نداشت کدام مسیر را انتخاب کنم و در هر صورت بدنم واکنش خیلی خوبی نشان نمی‌داد. بعد از تنها چند کیلومتر احساس گردن‌درد شدید و سرگیجه می‌کردم. چندین بار هنگام دویدن به‌خاطر سرگیجه مجبور به نشستن شده بودم.

سال‌ها این گمان را در خود می‌پروراندم که همه ما، قبل از این که با فروپاشی جسمی کامل مواجه شویم، تعداد کیلومترهای محدودی را می‌توانیم بدویم. با خودم فکر می‌کردم که آیا دارم به حد خودم نزدیک می‌شوم؟ بدنم را هرگز تا این حد سفت حس نکرده بودم. در قسمت پایینِ جمجمه‌ام یک غده داشتم که اولین بار بعد از فارغ‌التحصیلی از بی‌یودی/اس متوجهش شدم. یک دهه بعد، اندازه‌اش دو برابر شده بود. بالای عضلات خم‌شونده لگنم هم غده‌هایی داشتم. به دکتر مراجعه کردم تا همه چیز را بررسی کند؛ اما آن‌ها حتی تومور هم نبودند، چه رسد به این که بدخیم باشند یا خوش خیم. وقتی دکترها تشخیص دادند که خطری مرا تهدید نمی‌کند فهمیدم که باید با آن غده‌ها زندگی کنم و سعی کنم تا مدتی دویدن طولانی را فراموش کنم.

هنگامی که فعالیت یا تمرینی که همیشه به آن تکیه می‌کردید از شما گرفته می‌شود، مثل دویدن برای من، خیلی راحت ممکن است در دامی ذهنی گیر کنید و تمرین کردن را کلاً کنار بگذارید؛ اما من ذهنیت تسلیم‌شونده‌ها را نداشتم. به بارفیکس تمایل پیدا کردم و تمرینات را با اسلج تکرار کردم. این تمرینی بود که اجازه می‌داد به خودم فشار بیاورم و درعین حال به من حالت گیجی نمی‌داد؛ چون می‌توانستم بین هر بار تمرین استراحت کنم. بعد از مدتی گوگل کردم تا ببینم آیا رکورد بارفیکسی که در دسترس من باشد وجود دارد یا خیر. آن جا بود که درمورد رکوردهای بارفیکس متعدد استفان هایلند^{۲۳۴} خواندم، از جمله رکورد ۲۴ ساعته ۴۰۲۰ تایی.

در آن زمان من به عنوان دوندۀ فوق‌ماراتن شناخته شده بودم؛ ولی نمی‌خواستم تنها به یک چیز شناخته شوم. چرا؟ چون هیچ کس به من به عنوان ورزش کاری کامل نگاه نمی‌کرد و این رکورد می‌توانست این را تغییر دهد. چند نفر می‌توانند ۱۰۰، ۱۵۰، یا حتی ۳۲۲ کیلومتر بدوند و درعین حال در یک روز رکورد بالاتر از ۴۰۰۰ بارفیکس را بشکنند؟ با بنیاد رزمندگان عملیات ویژه تماس گرفتم و پرسیدم آیا می‌توانم در جمع‌آوری کمی پول بیش‌تر به آن‌ها کمک کنم یا نه. خیلی خوشحال شدند و در یک چشم به هم‌زدن، یکی از آشنایانم از مهارت‌های شبکه‌ای خود استفاده کرد و نام مرا به عنوان مهمان در برنامه تودی شو قرار داد.

برای آماده شدن در طول هفته هر روز ۴۰۰ تا بارفیکس می‌زدم، که حدود هفتاد دقیقه طول می‌کشید. روز شنبه ۱۵۰۰ تا بارفیکس رفتم، به صورت ست‌های پنج تا ده بار تکرار در سه ساعت، و در روز یکشنبه آن را به ۷۵۰ تا برگرداندم. تمام این کارها عضلات،

ماهیچه‌های سه‌سر، و عضلات دوسر و پشتم را قوی و مفصل‌های شانه و آرنج را برای یک گوشمالی وحشتناک آماده کرد و به من کمک کرد به قدرت پنجه گوریل مانند برسم. تحمل اسیدلاکتیکم را هم بالا برد تا ماهیچه‌هایم بتوانند مدت‌ها بعد از کار بیش از حد، همچنان عملکرد داشته باشند. با نزدیک شدن روز موعود، زمان بازیابی را کاهش دادم و پنج تا باریکس در هر سی ثانیه به مدت دو ساعت را آغاز کردم. بعد از آن بازوهایم مثل باندهای لاستیکی بیش از حد کشیده شده اطرافم آویزان می شدند.

در آستانه روز تلاشم برای رکوردشکنی، مادر و دایی‌ام با هواپیما به نیویورک آمدند تا به من کمک کنند. همه چیز روبه‌راه بود جز این که نزدیک بود یگان ویژه حضورم در تودی شو را در دقیقه آخر لغو کند! «بدون روزی آسان» نام گزارش دسته‌اولی از عملیات یورش به اسامه بن لادن بود که یکی از عوامل واحد گروه توسعه جنگاوری ویژه نیروی دریایی به تازگی منتشر کرده بود و افسران ارشد ویژه جنگاوری دریایی از آن خوشحال نبودند. عوامل ویژه نباید جزئیات کاری را که در میدان می‌کنیم با عامه مردم به اشتراک بگذارند و بسیاری از افراد تیم‌ها از این کتاب خشمگین بودند. به من دستور مستقیم داده بودند که از حضور در برنامه کنار بکشم، که منطقی به نظر نمی‌رسید. من جلوی دوربین نمی‌رفتم که درمورد عملیات صحبت کنم و مأموریتی برای تبلیغ خودم نداشتم. می‌خواستم یک میلیون دلار برای خانواده‌های کشته شدگان جمع کنم و تودی شو بزرگ‌ترین برنامه صبحگاهی تلویزیون بود.

تا آن موقع تقریباً به مدت بیست سال بدون حتی یک تخلف در سابقه‌ام برای ارتش کار کرده بودم و در چهار سال اخیر، نیروی دریایی از من به عنوان چهره شاخص خود استفاده کرده بود. تصویرم را روی تابلوها برده بودند، سی‌ان‌ان با من مصاحبه کرده بود، و

با ان بی سی پرس از هواپیما داشتم. در ده‌ها مجله و روزنامه نامم را آورده بودند و این به جذب نیروی‌شان کمک می‌کرد. حالا داشتند سعی می‌کردند بدون دلیلی موجه مرا خفه کنند. اصلاً اگر قرار بود یک نفر قوانین این که چه حرف‌هایی را می‌توانستم و چه حرف‌هایی را نمی‌توانستم بزنم بداند، آن من بودم. در لحظه آخر، بخش حقوقی نیروی دریایی اجازه داد ادامه دهم.



تابلویی مربوط به دوران سربازگیری‌ام

مصاحبه‌ام مختصر بود. به سبکِ کلیف نوتز^{۲۳۵} داستان زندگی‌ام را گفتم و عنوان کردم که رژیم مایعات خواهم داشت و مایعات ورزشی غنی‌شده با کربوهیدرات تا زمانی که رکورد را بشکنم تنها ماده غذایی من خواهد بود. ساوانا گورتی^{۲۳۶} پاسخ داد: «فردا که همه اینا تموم شد چی باید برات بپزیم؟» خندیدم و پابه‌پایش شوخی کردم. اما اشتباه نکنید، خیلی از دایره راحتی‌ام دور بودم. با

خودم می‌جنگیدم؛ ولی نه آن‌طور به‌نظر می‌رسیدم و نه آن‌طور رفتار می‌کردم. با گذشت زمان پیراهنم را درآوردم. تنها یک شلوارک دوی سیاه سبک و کفش‌های دو پوشیده بودم. لاور همان‌طور که به من اشاره می‌کرد گفت: «وای، انگار دارم توی آینه خودم رو تماشا می‌کنم.» ساوانا گفت: «وای، این قسمت تازه جالب‌تر هم شد. خیلی خب دیوید، برات آرزوی موفقیت می‌کنم. داریم تماشا می‌کنیم.» کسی آهنگ رفتن به دور دست^{۲۲۷}، موسیقی متن فیلم راکی را گذاشت و من به سمت بارفیکس قدم برداشتم. به‌رنگ سیاه مات رنگ‌آمیزی شده بود و چسب سفید دورش پیچیده بودند و جمله «ضعف نشان نده.»^{۲۲۸} را با حروف سفید رویش حک کرده بودند. آخرین کلمه را وقتی گفتم که بند دستکش‌های خاکستری‌ام را می‌بستم.

گفتم: «لطفاً به specialops.org کمک مالی کنید. داریم سعی می‌کنیم یه میلیون دلار جمع کنیم.» لاور پرسید: «بسیار خب. آماده‌ای؟ سه... دو... یک... دیوید، شروع کن!» زمان آغاز شد و یک ست هشت‌تایی را با موفقیت رد کردم. قوانینی که توسط کتاب رکوردهای گینس وضع شده بودند واضح بودند. من باید هر بار بارفیکس را به حالت کاملاً آویزان با بازوهای کاملاً باز شروع می‌کردم و چانه‌ام باید بالاتر از بارفیکس قرار می‌گرفت.

ساوانا گفت: «شروع می‌شه...» به دوربین خندیدم و به‌نظر آرام می‌آمدم؛ اما حتی همان چند بار بارفیکس اول به‌نظر درست نمی‌آمد. بخشی از آن به‌خاطر موقعیت بود. من مثل ماهی‌ای بودم در آکواریومی شیشه‌ای که نور خورشید را جذب می‌کرد و نورهایی نمایشی با رنگ‌های گرم منعکس می‌کرد. بخشی دیگر از نظر فنی بود. از همان بارفیکس اول متوجه شدم که میله افقی

بیش‌تر از حدی که من عادت داشتم حالت ارتجاعی دارد. قدرت معمولم را نداشتم و یک روز طولانی و لعنتی را پیش‌بینی می‌کردم. در ابتدا این فکر از سرم را بیرون کردم. مجبور بودم. یک بارفیکس ناکارآمد به‌معنی تلاش سخت‌تر بود و به من فرصت دیگری می‌داد که غیرمعمولی باشم.

کل طول روز مردم از خیابان پایین عبور می‌کردند، دست تکان می‌دادند، و تشویق می‌کردند. من هم دست تکان می‌دادم و برنامه‌ام را حفظ می‌کردم و در هر دقیقه لعنتی شش بار بارفیکس می‌رفتم؛ ولی به‌خاطر آن بارفیکس زهواردررفته کارم آسان نبود. نیروی من تحلیل می‌رفت و بعد از چند صد بارفیکس، به من ضربه زد. هر یک بارفیکس بیش‌تر نیازمند تلاشی فوق‌العاده و قدرت حفظ بیش‌تری بود. در مرز ۱۵۰۰ تا ساعدهایم دچار دردی جهنمی شدند. ماساژورم بین ست‌ها آن‌ها را مالش می‌داد؛ اما به‌خاطر اسیدلاکتیکی که به هر ماهیچه بالاتنه‌ام رسوخ می‌کرد باد کرده بودند.

بعد از بیش‌ از شش ساعت طولانی، با ۲۰۰۰ تا بارفیکس روی هم، اولین ده دقیقه استراحتم شروع شد. خیلی جلوتر از سرعتم در ۲۴ ساعت بودم و خورشید در افق زاویه کم‌تری داشت، که این مسئله از سنگینی فضای اتاق کاسته بود تا به حد قابل‌کنترلی برسد. آن قدر دیر بود که کل استودیو تعطیل شده بود. فقط من بودم با چندتا از دوستانم و یک ماساژور و مادرم. دوربین‌های تودی شو تنظیم شده بودند و به ضبط‌کردن ادامه می‌دادند تا زمان را بگیرند و اطمینان حاصل کنند که من قوانین را رعایت می‌کنم. هنوز بیش‌تر از ۲۰۰۰ تا بارفیکس مانده بود که برای اولین بار در آن روز شک در ذهنم لانه کرد. حس منفی‌ام را بیان نکردم و سعی کردم

روی تلاش نیمه دوم تمرکز کنم؛ اما واقعیت این بود که کل برنامه من نابود شده بود. نوشیدنی کربوهیدرات نیروی موردنیازم را نمی‌رساند و نقشه جایگزینی هم نداشتم. پس یک چیزبرگر سفارش دادم و آن را خوردم. غذای واقعی خوردن احساسی خوبی بود. در این حال، گروهم سعی می‌کردند با بستن بارفیکس به لوله‌های تیر سقف آن را پایدار کنند؛ اما استراحت طولانی، به جای این که آن طوری که امید داشتم بدنم را از نو شارژ کند، تأثیر معکوس داشت.



در حین اولین تلاشم برای شکستن رکورد بارفیکس

بدنم داشت از پا در می‌آمد، در حالی که ذهنم درگیر طوفانی از وحشت بود؛ زیرا عهده کرده بودم و اعتبارم را سر مسابقه‌ای برای

جمع‌آوری پول و شکستن رکورد به خطر انداخته بودم. می‌دانستم که از هیچ طریقی امکان ندارد این کار را به اتمام برسانم. پنج ساعت از وقتم رفت تا ۵۰۰ بارفیکس دیگر بزنم و این یعنی متوسطی کمتر از دو بار بارفیکس در دقیقه. بعد از تنها هزار بار بارفیکس بیشتر از تعدادی که می‌توانستم در یک روز شنبه عادی در ظرف سه ساعت در باشگاه بدون هیچ عوارضی بزنم، در آستانه از کار افتادگی کامل ماهیچه بودم. چطور ممکن بود؟

سعی کردم با زور ادامه بدهم؛ اما تنش و اسیدلاکتیک مرا در هم شکسته بودند و بالاتنه‌ام مثل توده‌ای از خمیر بود. هیچ‌گاه پیش از این در زندگی‌ام با ناتوانی ماهیچه روبه‌رو نشده بودم. در بی‌یودی‌اس با زانوهای شکسته دویده بودم، حدود ۱۶۰ کیلومتر با پاهای شکسته دویده بودم، و با سوراخی در قلبم ده‌ها موفقیت جسمانی کسب کرده بودم؛ اما نیمه‌شب، در طبقه دوم برج ان‌بی‌سی شکست را پذیرفتم. بعد از ۲۵۰۰ آمین بارفیکسم، به سختی می‌توانستم دستانم را آن‌قدر بالا ببرم که بارفیکس را بگیرم، چه رسد به این که چانه‌ام را از آن رد کنم و به همین آسانی ماجرا تمام شد! دیگر خبری از جشن صبحانه با ساوانا و مت نبود. اصلاً جشنی در کار نبود. شکست خورده بودم و جلوی میلیون‌ها آدم هم شکست خورده بودم.

خب، آیا از شدت شرم و عذاب سرم را پایین انداختم؟ معلوم است که نه! برای من شکست تنها سکویی به سمت موفقیت‌های آینده است. صبح روز بعد، تلفنم مدام زنگ می‌خورد. به خاطر همین آن‌را در اتاقم در هتل گذاشتم تا در سنترال پارک بدوم. به وقتی کافی و به دور از مزاحمت احتیاج داشتم تا بخشی را که درست انجام داده بودم و جایی را که کوتاهی کرده بودم مرور کنم. در ارتش،

بعد از هر مأموریت واقعی یا تمرین میدانی، یک گزارش پس از عملیات یا به اختصار ای‌ای آر می‌نویسیم، که مثل کالبدشکافی زنده عمل می‌کند. ما صرف‌نظر از این که نتیجه چه باشد این کار را انجام می‌دهیم و اگر بخواهید شکستی مانند این را تجزیه و تحلیل کنید، ای‌ای آر کاملاً واجب است؛ زیرا وقتی در حال وارد شدن به قلمروی ناشناخته‌ای هستید، نه کتابی برای خواندن هست و نه ویدئوهای آموزشی یوتیوب برای تماشا کردن. تمام چیزی که باید می‌خواندم اشتباهاتم بودند و من تمام متغیرها را لحاظ کردم.

اول از همه این که من اصلاً نباید به آن برنامه می‌رفتم. انگیزه‌ام قوی بود. ایده خوبی بود که در جهت افزایش آگاهی و جمع‌آوری کمک‌های مالی برای بنیاد تلاش کنم و در حالی که من برای جمع‌آوری مبلغی که امیدوار بودم کسب کنم به یک نمایش نیاز داشتم، فکر کردن به پول در مرحله اول - که همیشه ایده بدی است - باعث شده بود روی کاری که در دست داشتم تمرکز نکنم. برای شکستن این رکورد، نیاز به محیطی بهینه داشتم. درک این مورد برای من مثل هجوم غافل‌گیرانه بود. در برنامه‌ریزی‌ام به اندازه کافی برای رکوردشکنی ارزش قائل نشده بودم. فکر می‌کردم می‌توانم آن را با یک بارفیکس زنگ‌زده پیچ‌شده به پشت یک وانت با ضربه‌گیرهای شل بشکنم. پس حتی با این که روز قبل بارفیکس را دو بار آزمایش کرده بودم، به نظرم آن قدر مشکل نداشت که چیزی را تغییر دهم. عدم تمرکز و بی‌توجهی من به جزئیات به بهای از دست دادن موقعیتم تمام شد. علاوه بر این، افراد زیادی به اتاق وارد و از آن خارج می‌شدند و سرک می‌کشیدند و بین ست‌ها از من تقاضای عکس می‌کردند. آغاز دوره سلفی گرفتن بود و این مرض به طور قطع فضای شخصی لعنتی مرا مورد هجوم قرار می‌داد.

زمان استراحتم به وضوح بیش از حد طولانی بود. فکر می کردم ماساژ با ورم و انباشتگی اسیدلاکتیک مقابله می کند؛ اما در این مورد هم اشتباه می کردم. باید بیش تر قرص نمک می خوردم تا از گرفتگی عضلات جلوگیری کنم. قبل از تلاش من، دشمنانم مرا در اینترنت پیدا و شکستم را پیش بینی کرده بودند؛ اما من توجهی نکرده بودم و حقایق سختی را که در منفی نگری شان پنهان بود کاملاً هضم نکرده بودم. فکر می کردم تا زمانی که به سختی تمرین کنم رکورد از آن من است و در نتیجه به اندازه کافی آماده نبودم.

نمی توانید خود را برای عوامل ناشناخته آماده کنید؛ اما اگر تمرکز پیش از بازی بهتری داشته باشید، احتمالاً تنها مجبور خواهید شد به جای ده تا با یکی یا دو تا از آن ها دست و پنجه نرم کنید. در نیویورک، عوامل ناشناخته بیش از حدی ظاهر شدند. این عوامل ناشناخته معمولاً ردی از شک به جا می گذارند. بعد از آن، من با دشمنانم رودررو شدم و اقرار کردم که حاشیه خطایم کوچک بوده است. ۹۵ کیلوگرم وزن داشتم، بسیار سنگین تر از هر کسی که تا به حال سعی کرده بود آن رکورد را بشکند. احتمال باختنم بالا بود.

دو هفته به بارفیکس دست نزدm؛ اما وقتی به هونولولو بازگشتم به طور ضربتی چند ست در باشگاه خانه زدم و بلافاصله متوجه تفاوت بارفیکس ها شدم. با این حال، هنوز باید با این وسوسه مقابله می کردم که همه تقصیرها را گردن آن میله لقی بیندازم؛ زیرا به احتمال زیاد میله ای محکم تر هم به معنی ۱۵۲۱ بارفیکس بیش تر نبود. در مورد گچ ژیمناستیک، دستکش ها، و سیستم های باندپیچی تحقیق کردم. نمونه آماده کردم و آزمایش انجام دادم. این باریک پنکه زیر میله می خواستم که بین ست ها مرا خنک کند. برنامه غذایی ام را غنی تر کردم. به جای ادامه دادن با کربوهیدرات خالص، کمی پروتئین و موز اضافه کردم تا از گرفتگی عضلاتم

جلوگیری کنم. وقتی زمان آن رسید که محلی برای تلاش دوم انتخاب کنم فهمیدم که باید خودم را از نو بیابم. این به معنی کم کردن تجملات و استقرار در مکانی مثل دخمه بود. در سفری به نشویل، دقیقاً همان چیزی را که می خواستم در باشگاه کراسفیت^{۲۳۹} در فاصله ۱۶۰۰ متری از خانه مادرم پیدا کردم. آن جا متعلق به یکی از تفنگ داران سابق نیروی دریایی به نام ناندور تاماسکا^{۲۴۰} بود.

بعد از چند بار ایمیل رد و بدل کردن به کراسفیت برنتوود هیلز^{۲۴۱} شتافتم تا ملاقاتش کنم. در یک مرکز خرید، چند مغازه پایین تر از یک فروشگاه زنجیره ای تارگت^{۲۴۲} قرار داشت و هیچ چیز تجملی ای نداشت. کف آن کف پوش سیاه بود، سطل های گچ و قفسه های آهنی داشت، و تعداد زیادی آدم هیکلی در آن بدن سازی می کردند. وقتی وارد شدم اولین کاری که کردم این بود که میله بارفیکس را گرفتم و تکان دادم. همان طوری که امیدوار بودم به زمین پیچ شده بود. حتی یک بار تاب خوردن میله مرا مجبور می کرد موقعیت دستانم را وسط کار تنظیم کنم. وقتی هدف تان ۴۰۲۱ بارفیکس باشد هر حرکت ریزی انباشته می شود و منبع بزرگی از انرژی تلف شده ایجاد می کند و این آسیب می رساند.

در حالی که میله را گرفته بودم گفتم: «این دقیقاً همون چیزیه که بهش احتیاج دارم.» ناندور گفت: «آره، باید محکم باشن تا به عنوان تکیه گاه اسکوات مون هم عمل کنن.» علاوه بر استحکام و پایداری، ارتفاعش هم مناسب بود. میله کم ارتفاع نمی خواستم؛ چون خم کردن زانوها به گرفتگی عضله در عضلات عقب ران منجر می شود. می خواستم به اندازه کافی بالا باشد که بتوانم در حالی که روی انگشتان پایم ایستاده ام آن را بگیرم.

بلافاصله متوجه شدم که ناندور برای این مأموریت هم دست خوبی است. او یک سرباز داوطلب بود که وارد کراسفیت شده بود و با همسر و خانواده‌اش از آتلانتا به نشویل نقل مکان کرده بود تا اولین باشگاهش را راه‌اندازی کند. افراد زیادی پیدا نمی‌شوند که حاضر باشند درها را بکشایند و اجازه دهند غریبه‌ای باشگاه‌شان را در اختیار بگیرد؛ اما ناندور هم حامی هدف بنیاد رزمندگان بود.

تلاش دومم برای نوامبر برنامه‌ریزی شده بود و به مدت پنج هفته متوالی بین ۵۰۰ تا ۱۳۰۰ بارفیکس در روز در باشگاه خانه‌ام در هاوایی می‌زدم. در طول آخرین جلسه‌ام در جزیره، در پنج ساعت ۲۰۰۰ بارفیکس رفتم. بعد با هواپیما به نشویل رفتم و شش روز قبل از تلاش دومم رسیدم.

ناندور اعضای باشگاهش را تشویق کرد تا به عنوان شاهد و اعضای پشتیبانم عمل کنند. او یک گلچین موسیقی آماده کرد، ظرف گچ را پر کرد، و اتاق استراحتی برای زمانی که نیاز داشتم آماده کرد. همچنین در روزنامه اعلامیه داده بود. من درست تا روز قبل از اجرا تمرین کردم. یک کانال اخبار محلی آمد گزارشی تهیه کند. روزنامه محلی هم مطلبی چاپ کرد. تبلیغات محدودی شد؛ اما نشویل و به خصوص افراد پای ثابت کراسفیت را کنجکاو کرد. چندین نفر آمدند تا صحنه را ببینند. من اخیراً با ناندور صحبت کرده بودم و از نحوه بیانش خوشم آمده بود: «مردم ده‌ها ساله که دوندگی می‌کنن، حتی مسافت‌های طولانی؛ اما ۴۰۰۰ تا بارفیکس؟! بدن انسان واسه این طراحی نشده. پس همین که می‌تونستیم شاهد همچین چیزی باشیم چیز خیلی نابی بود.»

کل روز قبل از اجرا استراحت کردم. زمانی که در باشگاه حاضر شدم احساس می‌کردم قوی هستم و برای میدان مین پیش‌رویم

آماده‌ام. ناندور و مادرم همکاری کردند تا همه چیز مرتب باشد. یک تایمر دیجیتالی برآق روی دیوار بود که شمارش مرا هم ثبت می‌کرد. علاوه بر آن، دو تا ساعت دیواری باتری خور داشتند که به عنوان پشتیبان کار می‌کردند. یک پارچه نوشته کتاب رکوردهای جهانی گینس هم بالاتر از میله بارفیکس آویزان بود؛ به علاوه یک گروه فیلم برداری، چون هر نوبت بارفیکس باید ضبط می‌شد تا بعداً در صورت لزوم بازبینی شود. چسبم درست بود، دست کش‌هایم حرف نداشتند، بارفیکس محکم پیچ شده بود، و زمانی که شروع کردم اجرایم عالی بود.

اعداد همان‌ها باقی ماندند. هدفم شش بارفیکس در دقیقه بود. در آغاز، هر دقیقه و در طول ده ست اول، خودم را تا سینه بالا می‌کشیدم. بعد یادم افتاد که نقشه‌ام این است که حرکات غیرضروری و انرژی اتلافی را به حداقل برسانم. در تلاش اولم، احساس فشار می‌کردم که باید چانه‌ام را کاملاً از بارفیکس بالا ببرم؛ اما درحالی که آن فاصله اضافه نمایش خوبی بود، در گرفتن رکورد به من کمکی نکرده بود و نمی‌کرد. این بار به خودم گفتم که باید چانه‌ام را تنها کمی از میله بالاتر ببرم و نباید از بازوان و دستانم برای کاری غیراز بارفیکس استفاده کنم. به جای این که مثل زمانی که در نیویورک بودم برای برداشتن بطری آبم خم شوم، آن را روی چند تا جعبه چوبی گذاشته بودم - از آن‌ها که برای پرش از جعبه استفاده می‌شوند - تا تنها کاری که لازم بود بکنم این باشد که سرم را برگردانم و از یک نی بنوشم. اولین جرعه‌ای که نوشیدم یادآور این شد که حرکات بارفیکسم را کمی آرام‌تر انجام دهم. از آن جا به بعد منظم کار کردم و همین‌طور به اعداد افزودم. در اوج عملکرد خودم بودم و بسیار اعتماد به نفس داشتم. فقط به ۴۰۲۰ تا بارفیکس

فکر نمی کردم. می خواستم تمام ۲۴ ساعت را ادامه دهم. اگر این کار را می کردم ۵۰۰۰ تا و حتی ۶۰۰۰ تا هم ممکن بود!

گوش به زنگ بودم و بدنم را برای هر مشکل فیزیکی ای که ممکن بود رخ دهد و تلاشم را مختل کند بررسی می کردم. همه چیز آرام بود تا این که بعد از حدود چهار ساعت و ۱۳۰۰ بار باریکس، دستانم شروع به تاول زدن کردند. بین ست ها مادرم به آن ها کرم سکند اسکین^{۲۴۳} می زد تا بتوانم بر زخم ها چیره شوم. این برای من مشکل جدیدی بود. تمام نظرات تردید آمیزی را که قبل از تلاشم در شبکه های اجتماعی خوانده بودم به خاطر می آوردم. می گفتند بازوانم زیادی بلندند، وزنم زیاد است، فرم بدنم ایدئال نیست، و زیادی به دستانم فشار می آورم. این نظر آخر را نادیده گرفته بودم، زیرا در طی تلاش اولم مشکلی با کف دستم نداشتم؛ اما در میانه دومین تلاش متوجه آن شدم، زیرا باریکس بار اول خیلی تاب داشت. این بار من پایداری و قدرت بیشتری داشتم؛ اما با گذشت زمان آن باریکس سفت و لعنتی به من آسیب رساند.

با وجود این، با زحمت پیش می رفتم و بعد از ۱۷۰۰ باریکس ساعدهایم شروع به درد گرفتن کردند. زمانی که بازوانم را خم می کردم ماهیچه های دوسرم هم درد می گرفتند. یاد حس هایی افتادم که در اولین بار داشتم. این آغاز گرفتگی عضلات بود. به همین خاطر بین ست ها قرص نمک قورت می دادم و دو موز می خوردم. این کار ناراحتی ماهیچه هایم را برطرف کرد؛ اما کف دستانم مرتب بدتر می شد.

بعد از ۱۵۰ باریکس دیگر می توانستم احساس کنم که پوست دستانم زیر دستکش دارد از وسط می شکافد. می دانستم باید دست

نگه دارم و سعی کنم مشکل را حل کنم؛ ولی همچنین می‌دانستم که این کار می‌توانست جرقه‌ای باشد برای سفت شدن و از کار افتادن بدنم. هم زمان در دو جبهه می‌جنگیدم و نمی‌دانستم به کجا اول حمله کنم. ترجیح دادم که سرعت دقیقه به دقیقه‌ای ام را حفظ کنم. بین آن‌ها راه‌حل‌های مختلف را امتحان می‌کردم. دو جفت دستکش پوشیدم و بعد سه جفت. به دوست قدیمی‌ام، چسب‌نواری، رجوع کردم. کمکی نکرد. نمی‌توانستم میله بارفیکس را با حوله بپوشانم؛ چون برخلاف قوانین گینس بود. تنها کاری که می‌توانستم انجام بدهم این بود که هر کاری بکنم که در مبارزه باقی بمانم.

بعد از ده ساعت تلاش به مانعی برخورددم. سرعتم به سه بار بارفیکس در دقیقه کاهش یافته بود. درد شکنجه‌آور بود و احتیاج به مرهم داشتم. دستکش دست راستم را درآوردم. لایه‌های پوست هم با آن درآمدند. کف دستم شبیه همبرگر خام شده بود! مادرم دوست پزشکی رجینا^{۲۴۴} را که در نزدیکی آن‌جا زندگی می‌کرد خبر کرد و دوتایی به اتاق پستی رفتیم تا منتظرش بمانیم و سعی کنیم تلاش دوم را از خطر شکست نجات دهیم. وقتی رجینا آمد موقعیت را سنجید، سرنگی درآورد، با بی‌حس کننده پُرش کرد، و سوزنش را درون زخم باز دست راستم فرو کرد.



دستم در حین دومین تلاش برای رکوردشکنی بارفیکس

دوباره نگاه کرد. قلبم می‌کوبید. عرق سانت به سانت پوستم را پر کرده بود. می‌توانستم سرد شدن و سفت شدن ماهیچه‌هایم را احساس کنم؛ اما سری تکان دادم و برگشتم. او سوزن را عمیق‌تر فرو کرد. درد لعنتی خیلی زیاد بود؛ اما من فریاد غریزی‌ام را در دلم حبس کردم. شعار «ضعف نشان نده.» شعار من باقی ماند؛ اما به این معنا نبود که احساس قدرت می‌کردم. مادرم دستکش چرم را از دستم بیرون کشید و منتظر دومین تزریق بود؛ اما رجینا مشغول بررسی ورم ماهیچه‌های دوسرم و اسپاسم‌های بادکرده ساعدهایم بود. گفت: «فکر کنم دچار رابدومیولیز شدی دیوید. نباید ادامه بدی. خطرناکه.» نمی‌فهمیدم که چه مزخرفی می‌گوید. توضیح داد. گفت که این پدیده زمانی رخ می‌دهد که یک گروه از ماهیچه‌ها به مدت بیش از حد طولانی سخت کار می‌کنند. ماهیچه‌ها از گلوکز محروم می‌شوند و فرومی‌پاشند و در نتیجه می‌گلوبین ترشح می‌کنند؛ یعنی همان پروتئینی که اکسیژن را در ماهیچه‌ها انبار می‌کند و این پروتئین وارد جریان خون می‌شود. زمانی که این اتفاق می‌افتد وظیفه کلیه‌هاست که تمام آن

پروتئین‌ها را تصفیه و خارج کنند و اگر فشار بیش از حد شود، کلیه‌ها از کار می‌افتند. گفت: «مردم از فروپاشی ماهیچه می‌میرند.»
دستانم از درد می‌لرزیدند، ماهیچه‌هایم در حال قفل شدن بودند، و خطر از این بالاتر نمی‌شد. یک انسان منطقی اعلام شکست می‌کرد؛ اما من می‌توانستم از بلندگوها صدای «رفتن به دور دست‌ها» را بشنوم و می‌دانستم که این راند چهاردهم من است، لحظه‌ای که راکی می‌گفت: «ببر میک.»^{۲۴۵}

لغت به عاقل بودن. دست چپم را بالا گرفتم و گذاشتم رجینا سوزنش را در آن فرو کند. امواج درد در تمام بدنم تسری یافت، درحالی که حجم بی‌سابقه‌ای از تردید در ذهنم جوانه می‌زد. کف هر دو دستم را با لایه‌های گاز و چسب زخم باندپیچی کرد و یک جفت دستکش نو بهم داد. بعد باز به درون باشگاه قدم گذاشتم و سرِ کارم برگشتم. ۲۹۰۰ تا زده بودم. هنوز اعتقاد داشتم اگر در مبارزه باقی بمانم، باز هم هر چیزی ممکن است.

تا دو ساعت ست‌های دوتایی یا سه‌تایی در دقیقه زدم؛ ولی احساس می‌کردم میلهٔ سرخِ داغِ در حال ذوب را گرفته‌ام، که معنایش این بود: داشتم برای نگه داشتن میله از نوک انگشتانم استفاده می‌کردم. اول از چهار انگشتم استفاده کردم و بعد سه. می‌توانستم تا صد تا بارفیکس دیگر هم طاقت بیاورم و بعد صد تای دیگر. ساعت‌ها سپری می‌شد. نزدیک‌تر خزیده بودم؛ اما بدنم در حالت رابدو بود و فروپاشی‌ام حتمی بود. چند ستِ دیگر را با آویزان کردن مچ‌هایم از میله انجام دادم. به نظر غیرممکن می‌آید؛ ولی از پس آن برآمدم تا این که بی‌حس‌کننده‌ها اثرشان از بین رفت. بعد از آن حتی خم شدن انگشتانم هم این احساس را داشت که چاقوی تیزی را

در دستانم فرومی برم.

بعد از گذشتن از ۳۲۰۰ بارفیکس، حساب کردم و فهمیدم اگر بتوانم ۸۰۰ ست تکی بزنم، سیزده ساعت و خرده‌ای طول می‌کشد تا رکورد را بشکنم و سر بزنگاه بر زمان پیروز خواهم شد. ۴۵ دقیقه دوام آوردم. درد بیش از حد زیاد بود و حال و هوای اتاق از خوش‌بینی به تأسف تبدیل شده بود. هنوز سعی می‌کردم تا حد امکان کم‌ترین ضعف را نشان دهم؛ اما داوطلبان می‌توانستند مرا ببینند که با دستکش‌ها و دستم درگیرم و می‌دانستند یک جای کار خیلی می‌لنگد. وقتی به اتاق پشتی برگشتم تا برای بار دوم خودم را سروسامان دهم آهی دسته‌جمعی شنیدم که مانند صدای سرانجامی شوم بود.

رجینا و مادرم چسب دستانم را باز کردند. می‌توانستم کنده‌شدن گوشت را مثل پوست موز احساس کنم. کف هر دو دستم ریش‌ریش بود و تا میان گوشت دستم باز شده بود؛ یعنی جایی که عصب‌ها هستند. آشیل پاشنه‌اش را داشت، و وقتی نوبت به بارفیکس رسید موهبت و نفرین من دستانم بودند. بدگمان‌ها درست گفته بودند. من یکی از آن افراد بارفیکس‌کارِ سبک‌وزنِ خوش‌ترکیب نبودم. قدرتمند بودم و قدرتم در چنگ‌زدنم بود؛ اما چنگ‌هایم بیش‌تر شبیه مدل‌های آناتومی دست شده بودند تا چیزی زنده.

از نظر روحی از دست رفته بودم. نه تنها به خاطر خستگی مفرط فیزیکی یا به خاطر این که نمی‌توانستم رکورد را از آن خودم کنم، بلکه به خاطر این که افراد بسیار زیادی برای کمک آمده بودند. باشگاه ناندور را گرفته بودم و احساس می‌کردم همه را ناامید کرده‌ام. من

و مادرم بدون کلمه‌ای از در پستی بیرون رفتیم. انگار می‌خواستیم صحنهٔ جنایت را ترک کنیم و، همان‌طور که او به سمت بیمارستان می‌راند، من نمی‌توانستم جلوی فکر کردنم را بگیرم: من بهتر از اینم!

در حالی که ناندور و تیمش ساعت‌ها را از کار می‌انداختند، گره پرچم‌ها را باز می‌کردند، گچ‌ها را جارو می‌کردند، و چسب خونین را از میلهٔ بارفیکس‌شان می‌کنند، من و مادرم در صندلی‌های سالن اورژانس ولو شده بودیم. آن‌چه از دستکشم باقی مانده بود در دستم بود. طوری به‌نظر می‌رسید که انگار از صحنهٔ جنایت او جی سیمپسون^{۲۴۶} آورده شده بود. انگار آن‌را در خون خوابانده بودند. مادرم به من نگاه کرد و سرش را تکان داد. گفت: «خب، یه چیز رو می‌دونم...» بعد از مکثی طولانی برگشتم و نگاهش کردم: «چی رو؟» گفت: «دوباره این کار رو می‌کنی.»

ذهن لعنتی من را خوانده بود. از همان لحظه داشتم به‌صورت زنده ماجرا را کالبدشکافی می‌کردم و به‌محض این‌که دستان خونینم اجازه می‌دادند ای‌ای آر کاملی را روی کاغذ می‌نوشتم. می‌دانستم گنجی در این خرابه نهفته است و می‌توانم از جایی قدرت کسب کنم. فقط باید مثل پازل، قطعات را کنار هم می‌گذاشتم. این واقعیت که او بدون این‌که من چیزی بگویم این‌را فهمیده بود به‌شدت مرا از انگیزه شعله‌ور کرد.

تعداد زیادی از ما خود را با افرادی احاطه می‌کنیم که به‌میل ما صحبت می‌کنند؛ کسانی که بیش‌تر ترجیح می‌دهند درد زخم‌های مان را التیام دهند و از جراحات‌های بیش‌تر جلوگیری کنند تا این‌که به ما کمک کنند در برابر آن‌ها مقاوم شویم و دوباره

دست به کار شویم. ما نیاز داریم اطرافمان را با افرادی پر کنیم که به ما چیزی می‌گویند که نیاز داریم بشنویم، نه چیزی که می‌خواهیم بشنویم؛ درعین حال به ما این احساس را ندهند که در برابر سدی گذرناپذیر قرار گرفته‌ایم. مادر من بزرگ‌ترین طرف دارم بود. هروقت در زندگی شکست می‌خوردم همیشه از من می‌پرسید کی و کجا دوباره دنبال آن هدف خواهم رفت. هیچ وقت نمی‌گفت: «خب شاید قسمت نبوده.»

در اکثر نبردها، برنده و بازنده در ذهن خودمان تعیین می‌شود. هنگامی که در سنگری هستیم معمولاً تنها نیستیم و نیاز داریم از کیفیت قلب، ذهن، و زبان کسی که کنارمان است مطمئن شویم؛ زیرا زمانی خواهد رسید که نیاز به کلمات توان‌بخش داریم تا ما را متمرکز و هدفمند نگه دارند. در آن بیمارستان، در سنگر شخصی خودم غرق تردید بودم. ۸۰۰ بار بارفیکس کم داشتم و می‌دانستم ۸۰۰ بارفیکس چه حسی دارد؛ یعنی یک روز لعنتی بلند! اما ترجیح نمی‌دادم که کس دیگری جز مادرم در آن سنگر کنارم باشد. گفت: «نگران نباش، به محض این که رسیدیم خونه شاهدها رو خبر می‌کنم.» گفتم: «بله قربان، به شون بگو من تا دو ماه دیگه برمی‌گردم سراغ بارفیکس.»

در زندگی هیچ نعمتی به اندازه شکست مورد چشم‌پوشی واقع نشده و اجتناب‌ناپذیر نبوده است. من بارها از این نعمت سهم برده‌ام و آموخته‌ام به آن مشتاق باشم؛ زیرا اگر شکست‌های‌تان را به خوبی کالبدشکافی کنید، سرخ‌هایی خواهید یافت که کجا به

اصلاحات نیاز دارید و چطور درنهایت به هدف‌تان می‌رسید؛ البته درمورد فهرستی ذهنی صحبت نمی‌کنم. بعد از تلاش دومم، همه چیز را با دست نوشتم؛ اما با مشکل واضح که دستم بود شروع نکردم. ابتدا همه چیزهایی را که مطابق میلم پیش رفته بودند روی کاغذ ریختم، به خاطر این که در هر شکستی تعداد زیادی اتفاق خوب هم رخ می‌دهد و باید به آن‌ها اقرار کنیم.

بهترین عایدی‌ام از تلاشم در نشویل مکان ناندور بود. باشگاه دنجش برای من محیطی عالی بود. بله، من در شبکه‌های اجتماعی حضور دارم و گاه‌به‌گاه در مرکز توجه قرار می‌گیرم؛ ولی یک هالیوودی نیستم. من قدرتم را از مکان‌های بسیار تاریک می‌گیرم. باشگاه ناندور یک کارخانه قلابی شاد نبود؛ تاریک، پر عرق، دردناک، و واقعی بود. بلافاصله روز بعد با او تماس گرفتم و از او پرسیدم آیا می‌توانم یک بار دیگر برای تمرین برگردم و تلاش دیگری برای شکستن رکورد بکنم یا نه. من وقت و انرژی زیادی از او گرفته بودم و آن‌جا را در آشفتگی رها کرده بودم. به همین خاطر هیچ حدسی نمی‌زدم که چگونه پاسخ خواهد داد. گفت: «آره روانی، بزن بریم!» داشتن دوباره حمایت او برای من ارزش زیادی داشت.

نکته مثبت دیگر نحوه مواجهه‌ام با فروپاشی دوم بود. قبل از این که حتی دکتر اورژانس را ببینم از کف زمین برخاسته بودم و در حال طرح‌ریزی نقشه بازگشتم بودم. این جایی است که باید باشید. نمی‌توانید اجازه دهید که شکستی ساده شما را از مسیر مأموریت خارج کند یا بگذارید چنان بر شما تسلط یابد و در مغزتان نفوذ کند که روابطتان با افراد نزدیک‌تان را به خطر بیندازد. هرکسی گاهی شکست می‌خورد. قرار نیست زندگی منصفانه باشد؛ چه رسد به این که به هر خواسته شما تن بدهد.

شانس دیوانه‌ای دمدمی مزاج است و همیشه به دلخواه شما پیش نمی‌رود. نمی‌توانید در این تصور گرفتار شوید که فقط به این دلیل که امکانی را برای خود تصور کرده‌اید به نوعی لایق آن هستید. ذهن استحقاق طلب شما فقط باری اضافه است. ره‌ایش کنید. بر این تمرکز نکنید که لیاقت چه چیزی را دارید. هدف‌تان چیزی باشد که حاضرید برای کسب آن بکوشید! هرگز هیچ کس را به خاطر

شکست‌هایم ملامت نکرده‌ام. از روی خجالت سرم را مقابل نشویل خم نکردم. متواضع ماندم و از ذهن حق به‌جانم فاصله گرفتم؛ چون به‌خوبی می‌دانستم که رکوردم را به‌دست نیاورده‌ام. تابلوی امتیازات اشتباه نمی‌کند و من توهم چیزی غیر از این را نداشتم. باور کنید یا نه، اکثر مردم توهم را ترجیح می‌دهند. آن‌ها دیگران را به‌خاطر شانس بد یا شرایط آشفته ملامت می‌کنند. من این کار را نکردم و همین نکته مثبتی بود.

بیش‌تر تجهیزات را که استفاده کرده بودم در قسمت مثبت ای‌ای آر فهرست کردم. چسب و گچ جواب دادند و میله بارفیکس، گرچه دستانم را حسابی پاره‌پاره کرد، ۷۰۰ بار بارفیکس اضافی هم نصیبم کرد. پس در مسیر درستی بودم. نکته مثبت دیگر گروه کراسفیت ناندور بود. احاطه شدن با چنین افراد قوی و محترمی احساس خوبی داشت؛ اما این بار لازم بود تعداد داوطلبان را نصف کنم. می‌خواستم صدای همه‌آفاق تا حد ممکن کم شود.

بعد از فهرست کردن تمام نکات مثبت، نوبت به این رسید که ذهنیتم را به‌دقت ارزیابی کنم. اگر می‌خواهید مسئولیت‌های بعد از زمین خوردن‌تان را به‌خوبی به‌جا بیاورید، شما هم باید آن ارزیابی را انجام دهید.

این یعنی خودتان را به‌دقت بررسی کنید که در طول فازهای آماده‌سازی و اجرای ناموفق وظیفه‌تان چطور و به چه چیزی می‌اندیشیده‌اید. تعهدم به آمادگی و اراده در مبارزه همیشه پابرجاست و متزلزل نمی‌شود؛ اما باور من سست‌تر از آن بود که بخواهم به آن اعتراف کنم و، همان‌طور که برای سومین دور اجرا آماده می‌شدم، لازم بود از تردید عبور کنم.

آسان نبود، چون بعد از شکستم در هردو بار تلاش، شکاکان همه جا در اینترنت بودند. استفن هایلند صاحب رکورد سبک وزن بود و مانند عنکبوت کف دست‌هایی ضخیم و ماهیچه‌ای داشت که به وی قدرت می‌بخشیدند. بهترین ساختار برای رکورد بارفیکس را داشت و همه به من می‌گفتند زیادی بزرگم و فرم بدنم زیادی سفت و سخت است و باید از این تلاش دست بکشم، پیش از این که به خودم صدمه بیش‌تری بزنم. آن‌ها به تابلوی امتیازات اشاره می‌کردند که دروغ نمی‌گوید. من هنوز بیش‌تر از ۸۰۰ بارفیکس با رکورد فاصله داشتم. این بیش‌تر از تعدادی بود که از تلاش اول تا دوم پیشرفت کرده بودم و وقتی این حقیقت خودش را در نشویل نشان داد مانع ذهنی بزرگی ایجاد کرد. بخشی از وجودم از خود می‌پرسید که آیا آن لعنتی‌ها درست می‌گفتند. آیا برای دستیابی به ناممکن تلاش می‌کردم؟

بعد به یکی از دوندگان انگلیسی مسافت متوسط در آن زمان فکر کردم که اسمش روجر بنیستر^{۲۴۷} بود. زمانی که بنیستر سعی می‌کرد رکورد ۱۶۰۰ متر دویدن زیر چهار دقیقه را در سال ۱۹۵۰ بشکند متخصصان به او گفتند شدنی نیست؛ اما این مسئله او را منصرف نکرد. دوباره و دوباره شکست خورد؛ ولی استقامت به خرج داد و زمانی که آن کیلومتر تاریخی را در ۳ دقیقه و ۵۹ ثانیه و ۴ صدم ثانیه در ششم مه ۱۹۵۴ دوید نه تنها رکورد شکست که صرفاً با اثبات این که چنین کاری ممکن است سدی را از سر راه سایرین برداشت. شش هفته بعد رکوردش شکسته شد و تاکنون بیش از ۱۰۰۰ دونده کاری را کرده‌اند که زمانی گمان می‌رفت ورای قدرت بشری باشد.

همه ما مقصریم که اجازه می‌دهیم حرف‌های به اصطلاح کارشناسان یا صرفاً افرادی که در یک زمینه خاص بیش‌تر از ما تجربه دارند روی استعدادهای مان سرپوش بگذارد. یکی از دلایلی که ما به ورزش علاقه داریم این است که دوست داریم تماشا کنیم که چگونه آن سقف‌های شیشه‌ای می‌شکنند. اگر قرار بود من ورزش کار بعدی باشم که تصورات عامه را می‌شکند، نیاز داشتم که از گوش دادن به تردیدها دست بردارم؛ چه تردیدی که از بیرون سرازیر می‌شد و چه تردیدی که از درون می‌جوشید. بهترین راه برای انجام این کار آن بود که به این نتیجه برسم که رکورد بارفیکس از حالا از آن من است. نمی‌دانستم چه موقع رسماً به من می‌رسد، شاید در عرض دو ماه یا بیست سال؛ اما به محض این که تصمیم گرفتم از آن من است و از نگرانی درمورد تاریخ آن دست کشیدم، پر از اعتماد به نفس و رها از هرگونه فشار شدم؛ چرا که مأموریت من از سعی کردن برای به دست آوردن ناممکن‌ها به تلاش برای رسیدن به امری اجتناب‌ناپذیر تغییر کرده بود. منتها برای رسیدن به آن باید برتری تاکتیکی پیدا می‌کردم و چنین برتری‌ای نداشتم.

مرور تاکتیکی آخرین و حیاتی‌ترین قسمت هر کالبدشکافی زنده در ای‌ای آر است. گرچه از نظر تاکتیکی نسبت به تلاش اول پیشرفت کرده بودم - یعنی سعی کردم میله بارفیکس پایدارتری پیدا کنم و ائتلاف انرژی‌ام را به حداقل برسانم - هنوز ۸۰۰ بارفیکس عقب بودم. پس نیاز داشتم بیش‌تر کنکاش کنم. شش بار بارفیکس در دقیقه برای هر دقیقه دو بار موجب شکست من شده بود. بله، مرا در مسیر تندی به سمت ۴۰۲۰ بارفیکس قرار داده بود، ولی هرگز به آن نرسیده بودم. این بار تصمیم گرفتم آهسته‌تر شروع کنم تا بیش‌تر دوام بیاورم. همچنین طبق تجربه می‌دانستم که بعد از ده ساعت به نوعی به بن‌بست می‌خورم و واکنش من نباید استراحتی

طولانی‌تر باشد. اعلان ده ساعت دو بار تاکنون به من ضربه زده بود و هر دو بار من به مدت پنج دقیقه یا بیش‌تر متوقف شده بودم، که به شکست نهایی نسبتاً سریع منجر شده بود. احتیاج داشتم نسبت به راهبردم ثابت باشم و استراحت‌های طولانی را به حداکثر چهار دقیقه محدود کنم.

اکنون مسئله آن میله باریکس بود. بله، احتمالاً دوباره مرا تکه‌پاره می‌کرد؛ پس به راه‌حل نیاز داشتم. طبق قوانین، اجازه نداشتم فاصله بین دستانم را در میانه تلاشم عوض کنم. فاصله میان دست‌ها باید از باریکس اول تا آخر ثابت می‌ماند. تنها چیزی که می‌توانستم تغییر بدهم نحوه محافظت از دستانم بود. در روزهای منتهی به تلاش سوم، انواع دستکش‌ها را امتحان کردم. همچنین اجازه استفاده از پدهای فومی سفارشی برای محافظت از کف دستانم را گرفتم. یادم آمد که دیده بودم چند تن از رفقای یگان ویژه از برش‌هایی از تشک‌های فومی استفاده می‌کنند تا هنگام بالابردن اجسام سنگین از دست‌شان محافظت کنند. با یک شرکت تشک تماس گرفتم تا پدهایی متناسب با دستانم به‌طور سفارشی طراحی کنند. گینس این تجهیزات را تأیید کرد و در ساعت ده صبح ۱۹ ژانویه ۲۰۱۳، دو ماه بعد از شکست دوم، در کراسفیت برنتوود هیلز به سراغ میله باریکس برگشتم.

آهسته و آسان با پنج باریکس در دقیقه شروع کردم. پدهای فومی‌ام را با چسب دور دستم نپیچاندم، بلکه آن‌ها را دور باریکس با دستانم نگه داشتم و به‌نظر می‌آمد خوب کار می‌کنند. در عرض یک ساعت فوم دور دستانم شکل گرفته بود و آن‌ها را در مقابل جهنم آهن مذاب عایق‌بندی می‌کرد یا حداقل این‌طور امید داشتم. در اواخر ساعت دوم و پس از ۶۰۰ تکرار، از ناندور خواستم آهنگ

رفتن به دور دست را روی دور ممتد پخش کند. احساس کردم چیزی درونم جا افتاد و مثل سایبورگ ^{۲۴۸} شدم.

ریتیم را پیدا کردم. بین ست‌ها روی یک نیمکت وزنه‌برداری می‌نشستم و به زمین غبار گچ گرفته خیره می‌شدم و، در حالی که ذهنم را برای جهنمی که می‌آمد آماده می‌کردم، نگاهم به یک نقطه متمرکز بود. وقتی اولین تاول کف دستم سر باز کرد فهمیدم جهنم در حال پیوستن به واقعیت است؛ اما این بار به لطف شکست‌ها و کالبدشکافی‌هایم آماده بودم.

این بدان معنی نیست که خوش می‌گذشت. خوش نمی‌گذراندم. دیگر طاقت نداشتم. نمی‌خواستم بیش‌تر از این بارفیکس بروم؛ اما رسیدن به اهداف یا غلبه بر موانع لازم نیست مایه تفریح باشد. دانه گیاهان در یک روش خودتخریبی برای حیات دوباره از درون به سمت بیرون می‌شکفند. به نظر تفریح می‌آید؟ ظاهراً حس خوبی است؟ من در آن باشگاه نبودم که شاد شوم یا کاری را انجام دهم که می‌خواستم انجام دهم. من آن‌جا بودم تا خودم را کاملاً دگرگون کنم؛ حتی اگر لازم بود برای این کار هرگونه مانع ذهنی و احساسی و فیزیکی‌ای را بشکافم.

بعد از دوازده ساعت بالاخره ۳۰۰۰ بارفیکس را رد کردم، که برای من نقطه مهمی بود. احساس می‌کردم با سر به دیواری برخورد کرده‌ام. در عصبانیت و عذاب بودم و گوشت دستانم دوباره شروع به ازهم‌باز شدن کرده بودند. هنوز راه زیادی تا رکورد شکنی داشتم و احساس می‌کردم تمام چشمان حاضر در اتاق به من است. همراه آن‌ها سنگینی خردکننده شکست و تحقیر آمد. ناگهان برگشته بودم به قفس سومین هفته جهنمی‌ام: وقتی داشتم ساق پاهایم و قوزک‌هایم را باندپیچی می‌کردم تا به کلاس

بی‌یودی/اس جدیدی پی‌یوندم که شنیده بودم آخرین فرصت من است.

قدرت زیادی می‌خواهد که آن‌قدر آسیب‌پذیر باشید که اعتبارتان را گرو بگذارید، آن‌هم در ملاءعام. و برای رسیدن به رؤیایی تلاش کنید که احساس می‌کنید از چنگ‌تان بیرون می‌لغزد. روی همهٔ ما چشم‌هایی خیره هستند. خانواده و دوستان‌مان در حال تماشا هستند و حتی اگر با افراد مثبتی احاطه شده باشید، آن‌ها هم درمورد این که چه کسی هستید، در چه کاری خویید و چطور می‌توانید انرژی خود را متمرکز کنید نظراتی خواهند داشت. این طبیعت انسان است و اگر سعی کنید از زندانش آزاد شوید، نصیحت‌هایی ناخواسته دریافت می‌کنید که اگر به‌شان اجازه دهید، همیشه راهی برای خفه کردن آرزوهای‌تان دارند. معمولاً اطرافیان ما قصد آسیب‌رساندن ندارند. آن‌ها می‌خواهند ما در امنیت، راحتی، و خوشحالی باشیم؛ نه این که در دخمه‌ای به زمین زل زده باشیم و در حال واری تکه‌های رؤیای درهم‌شکسته خود باشیم. چه بد! منافع زیادی در این لحظات درد نهفته است و اگر پی ببرید که چطور تکه‌های آن تصویر را دوباره کنار هم قرار دهید، نیروی زیادی نیز آن‌جا پیدا می‌کنید.

استراحتم را طبق برنامه روی چهار دقیقه نگه داشتم. به‌اندازهٔ کافی طولانی بود که دستانم و آن پدهای فومی را در یک جفت دستکش پد دار بچپانم؛ اما وقتی سراغ بارفیکس برگشتم احساس کندی و ضعف می‌کردم. ناندور و همسرش و داوطلبان دیگر تقلای مرا دیدند، اما مرا تنها گذاشتند تا گوشی‌هایم را بگذارم، حس را کی بالبوا^{۲۴۹} را بگیرم، و سِت‌ها را یکی‌یکی از سر راه بردارم. از دقیقه‌ای چهار بارفیکس به دقیقه‌ای سه بارفیکس پایین آمدم و به خلسهٔ سایبورگ بودن رسیدم. افکارم زشت و تاریک شدند. تصور

کردم دردم مخلوق دانشمندی دیوانه به نام استفن هایلند است؛ نابغه‌ای شیطانی که به طور موقت رکورد و روح مرا در اختیار داشت. کار او بود! آن لعنتی داشت مرا از آن طرف کره زمین شکنجه می‌داد. این بستگی به من و فقط من داشت که اگر می‌خواستم روحش را بگیرم، به شمار بارفیکس‌هایم بیفزایم و به سمت او بتازم.

البته راستش را بخواهید من از هایلند عصبانی نبودم. من حتی نمی‌شناسمش! چنین ذهنیتی برای خودم ساختم تا محرک لازم برای سرپاماندنم را بیابم. در ذهنم با او درگیر شدم، نه به دلیل اعتماد به نفس بیش از حد یا حسادت، بلکه برای سرکوب تردیدهایم. زندگی بازی مغزهاست. این صرفاً دستاویز دیگری بود تا این بازی درون بازی را ببرم. باید محرکی پیدا می‌کردم و اگر چنین چیزی را در فردی پیدا کنید که سر راه شماست، مؤثر خواهد بود.

درحالی که ساعت از نیمه شب می‌گذشت، من شروع به نزدیک کردن فاصله بین ست‌ها کردم؛ اما دفعات بارفیکس سریع رد نمی‌شدند و آسان نبودند. از نظر ذهنی و فیزیکی خسته بودم و رابدومیولیز عمیقاً آزارم می‌داد. به سه بارفیکس در دقیقه افت کرده بودم. وقتی ۳۸۰۰ بار بارفیکس را رد کردم احساس کردم می‌توانم نوک کوه را ببینم. همچنین می‌دانستم می‌توان در یک چشم به هم زدن از داشتن قدرت برای سه بار بارفیکس در دقیقه به صفر بار بارفیکس در دقیقه افت کرد. داستان‌هایی در مورد افرادی در بدواتر هست که توانسته‌اند خود را به ۲۰۸ کیلومتر برسانند، اما نتوانسته‌اند مسابقه ۲۱۷ کیلومتری را به پایان برسانند! هیچ وقت نمی‌دانید چه موقع به صد درصد خود و نقطه خستگی کامل ماهیچه‌ها می‌رسید. برای رسیدن آن لحظه منتظر ماندم؛ زمانی که

دیگر نتوانم بازوهایم را بالا ببرم. تردید مانند سایه‌ای در تعقیبم بود. نهایتِ تلاشم را کردم که یا کنترلش کنم یا ساکتش کنم؛ اما مرتب دوباره ظاهر می‌شد، دنبالم می‌کرد، و به جلو هلم می‌داد.

بعد از هفده ساعت درد، حدود ساعت سه صبح ۲۰ ژانویه ۲۰۱۳، باریکس ۴۰۲۰ و ۴۰۲۱ را رد کردم و رکورد از آن من شد. همه در باشگاه تشویق کردند؛ اما من خون سرد باقی ماندم. بعد از دو ست دیگر و در مجموع ۴۰۳۰ باریکس، گوشی را از گوش‌هایم درآوردم و به دوربین زل زدم و گفتم: «دنبالت کردم و شکست دادم استغن هایلند.»

در یک روز معادل ۳۸۴ تُن را بلند کرده بودم! تقریباً سه برابر وزن شاتل فضایی! وقتی دست‌کش‌هایم را درآوردم و در اتاق پشتی ناپدید شدم تشویق‌ها به خنده تبدیل شدند؛ اما برخلاف انتظار همه، من حوصله جشن گرفتن نداشتم.

شما هم غافل‌گیر شدید؟ می‌دانید که یخچال من هیچ‌وقت پر نیست و هیچ‌وقت پر نخواهد بود؛ زیرا من یک زندگی مأموریت‌محور دارم و همیشه در حال شکار چالش بعدی هستم. این طرز فکر دلیل شکستن آن رکورد، به پایان رساندن بدواتر، عضویت در یگان ویژه، موفقیت در کلاس تکاوری^{۲۵۰}، و الی آخر است. در ذهنم آن اسب مسابقه‌ای هستم که همیشه یک هویج را دنبال می‌کند، اما هیچ‌گاه آن را نمی‌گیرد و همیشه در تلاشم تا خودم را به خودم ثابت کنم. وقتی این طور زندگی کنید و به هدفی برسید «موفقیت» لحظه ویژه‌ای به نظر نمی‌رسد.

برخلاف تلاش اولم برای شکستن رکورد، موفقیت‌م به‌سختی موجی در رسانه‌ها ایجاد کرد. اشکالی نداشت. من این کار را برای ستایش نکرده بودم. پولی جمع کردم و هر آن‌چه می‌شد از آن بارفیکس یاد گرفتم. بعد از انجام ۶۷ هزار بارفیکس در عرض نه ماه، زمان آن بود که این‌را هم در ظرف شیرینی‌ام بگذارم و به جلو پیش بروم. چون که زندگی یک بازی خیالی طولانی است که هیچ تابلوی امتیاز و داوری ندارد و تا زمانی که بمیریم و به خاک سپرده شویم تمام نخواهد شد.

تنها چیزی که همیشه از زندگی خواسته‌ام این بوده که از نظر خودم موفق باشم. این به‌معنی ثروت و شهرت یا گاراژی پر از ماشین‌های تندوتیز یا حرم‌سرای پر از زنان زیبا که پشت من به‌صاف می‌شوند نیست. به‌معنی تبدیل شدن به سخت‌ترین کله‌شقی است که تا به حال وجود داشته. مطمئناً تعدادی شکست هم در طول راه انباشته کرده‌ام؛ اما سابقه ذهنی‌ام نشان می‌داد فاصله چندانی با آن ندارم. بازی تمام نشده بود و سرسخت بودن مستلزم بیرون کشیدن قطره‌قطره توانایی از ذهن، بدن، و روح قبل از به‌صدادرآمدن سوت پایان بود.

به‌طور مداوم به‌دنبال چالش جدید بودم. چیزی را انجام نشده نمی‌گذاشتم. می‌خواستم لیاقت مکان نهایی آرامشم را به دست بیاورم. در هر حال، آن زمان این‌طور فکر می‌کردم؛ چون هیچ ایده‌ای نداشتم که در همان زمان چقدر به انتها نزدیکم.

چالش شماره ده

به آخرین و دل خراش‌ترین شکست‌های‌تان فکر کنید. آن دفترچه خاطرات را برای آخرین بار باز کنید. از نسخه دیجیتالی خارج شوید و همه را دست‌نویس کنید. می‌خواهم این فرایند را احساس کنید؛ چون در حال ثبت دیر هنگام ای‌ای آر خود هستید.

برای شروع، تمام چیزهای خوب را بنویسید؛ تمام چیزهایی که در شکست‌های‌تان خوب پیش رفتند. درمورد خودتان جزئی‌نگر و سخاوتمند باشید. چیزهای خوب زیادی حتماً رخ داده‌اند. به‌ندرت همه چیز بد است. بعد بنویسید که چگونه با شکست‌تان کنار آمده‌اید. آیا روی زندگی و روابط‌تان اثر گذاشته است؟ چگونه؟ درحین مراحل آماده‌سازی و اجرای شکست‌تان چگونه فکر می‌کرده‌اید؟ باید بدانید در هر مرحله چگونه فکر می‌کرده‌اید؛ زیرا تمام مسئله طرزفکر شماست. این همان جایی است که بیش‌تر مردم کوتاهی می‌کنند.

حالا دوباره از اول برگردید و فهرستی از تمام چیزهایی بسازید که می‌توانید اصلاح کنید. اکنون زمان لطیف و سخاوتمندبودن نیست. بی‌رحمانه صادق باشید. تمام‌شان را بنویسید. مطالعه‌شان کنید. بعد به تقویم‌تان نگاه کنید و برای تلاشی دیگر در اولین فرصت ممکن زمان‌بندی کنید. اگر شکست در زمان کودکی شما رخ داده و نمی‌توانید آن مسابقه لیگ نوجوانان را که در آن ضعیف عمل کردید بازسازی کنید، بازهم از شما می‌خواهم که گزارش آن را بنویسید؛ چون احتمالاً موفق خواهید شد از اطلاعات آن برای دستیابی به هر هدفی که در پیش‌روی‌تان است استفاده کنید.

همان‌طور که آماده می‌شوید، ای‌ای‌آر را در دسترس خود بگذارید و از آینه مسئولیت‌پذیری‌تان مشورت بخواهید و تمام اصلاحات لازم را صورت دهید. وقتی زمان اجرا رسید هر چیزی را که در مورد قدرت یک ذهن سخت و پینه‌بسته آموخته‌ایم، ظرف شیرینی، و قانون ۴۰ درصد را در خط مقدم ذهن‌تان نگه دارید. طرزفکرتان را کنترل کنید. بر فرایند تفکرتان احاطه پیدا کنید. این زندگی تماماً یک بازی ذهنی است. آن را درک کنید و بر آن مسلط شوید. اگر دوباره شکست خوردید مهم نیست. درد را بپذیرید. آن گام‌ها را دوباره بردارید و به مبارزه ادامه دهید. این چیزی است که اهمیت دارد.

داستان‌های خود را از زمان آماده‌شدن، آموزش دیدن، و اجرا، با هشتگ‌های مرتبط^{۲۵۱} در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارید.

فصل یازدهم: اگر بشود چه؟

حتی پیش از آغاز مسابقه می‌دانستم که عاقبت خوبی در انتظار من نیست. در سال ۲۰۱۴، سازمان ملی پارک‌ها مسیر همیشگی بدواتر را تأیید نمی‌کرد و بنابراین کریس کاستمن مسیر جدیدی تعیین کرد. مسیر جدید به‌جای شروع از پارک ملی دث ولی و طی کردن ۴۲ کیلومتر در میان گرم‌ترین بیابان کره زمین، در مکانی شمالی‌تر و از ابتدای یک شیب صعودی ۳۵ کیلومتری آغاز می‌شد؛ اما این مشکل من نبود. مشکل من این بود که با پنج کیلوگرم وزن بیش‌تر از وزن همیشگی‌ام - که چهارونیم کیلوی آن را طی هفته گذشته اضافه کرده بودم - برای مسابقه در خط شروع ایستاده بودم. چاق نبودم. در نگاه عادی خوش‌اندام به‌نظر می‌رسیدم؛ اما بدواتر مسابقه‌ای عادی نبود. برای این که بدوم و به‌سلامت مسابقه را به پایان برسانم باید در بهترین وضعیت ممکن می‌بودم، درحالی که از آن فاصله زیادی داشتم. اتفاقی که برایم افتاده بود غیرمنتظره بود؛ چراکه پس از دو سال دویدن غیراستاندارد، تصور می‌کردم قدرت خود را بازیافته‌ام.

ژانویه گذشته در مسابقه‌ای صد کیلومتری در مسیری یخبندان به‌نام سمور آبی یخ‌زده^{۲۵۲} برنده شدم. این مسابقه به‌سختی هارت ۱۰۰ نبود؛ ولی فاصله زیادی با آن نداشت. مسیر آن مسابقه در ایالت ویسکانسین^{۲۵۳} و بیرون شهر میلواکی^{۲۵۴} قرار داشت و شبیه عدد هشت انگلیسی به‌شکل غیرقرینه بود و خط شروع و پایان در مرکز آن تعبیه شده بود. در میان دو حلقه از مرکز آن عبور می‌کردیم، که به ما امکان می‌داد از اتومبیل‌های خود غذا و توشه‌های دیگر برداریم و آن‌ها را در کیف‌های خود در کنار توشه‌های اضطراری قرار

دهیم. آب و هوای آن منطقه ممکن است بی رحمانه شود. برگزارکنندگان مسابقه فهرستی از ملزومات تهیه کرده بودند که ملزم بودیم همواره همراه داشته باشیم تا از عطش یا هیپوترمی یا هوای سرد جان خود را از دست ندهیم.

دور اول، حلقه بزرگ تر بود و زمانی که مسابقه را آغاز کردیم دمای هوا صفر درجه بود. آن مسیرها هیچ گاه برف رویی نشده بودند. در برخی نقاط برف ها روی هم جمع شده و توده ای به وجود آورده بودند. در نقاطی دیگر، به نظر می رسید مسیر را عمداً با یخ صیقلی پوشانده اند، که از آن جا مشکل ساز بود که مانند سایر شرکت کنندگان چکمه یا کفش کوهنوردی به پا نداشتم. بند کفش های دوی معمولی خود را بستم و آن ها را در یخ شکنی ارزان قیمت گذاشتم که قرار بود در یخ فرو برود و از سُرخوردنِ من جلوگیری کند؛ البته یخ پیروز شد و یخ شکن های من در همان ساعت اول شکستند. در هر حال، نفر اول بودم و مسیری را باز می کردم که به طور میانگین بین پانزده تا سی سانتی متر برف روی آن نشسته بود.

در برخی از نقاط، ارتفاع توده های انباشته شده بسیار بیش تر بود. پاهایم از همان زمان شلیک شروع، سرد و خیس بودند و بعد از دو ساعت، خصوصاً انگشتانم را یخ زده حس می کردم. البته بالاتنه ام وضع بهتری نداشت. وقتی در دمای زیر صفر عرق می کنید نمک روی بدن پوست را خراش می دهد. پوست زیر بغل و سینه ام شکافته شده و مانند تمشک قرمز بود. تمام پوستم تحریک شده بود، و انگشتان پایم با هر قدم درد می کردند؛ اما هیچ کدام این ها خیلی آزار دهنده نبودند، چرا که آزادانه می دویدم.

برای اولین بار پس از دومین عمل قلبم، بدنم در حال برگشتن به وضعیت عادی بود. بدنم مانند هر کس دیگر ۱۰۰ درصد اکسیژن

جذب می‌کرد، استقامت و قدرتم فراتر از حد عادی بود، و باین‌که مسیر بسیار لغزنده بود، مهارت من در دویدن عالی بود. با فاصله زیادی نفر اول بودم و وقتی به اتومبیل رسیدم توقف کردم تا پیش از حلقه ۳۵ کیلومتری یک ساندویچ بخورم. انگشتان پاهایم با دردی شیطانی نبض می‌زدند. احتمال می‌دادم یخ‌زده باشند، که به این معنی بود که ممکن بود برخی از آن‌ها را از دست بدهم؛ اما قصد نداشتم کفش‌هایم را دریاورم و به آن‌ها نگاهی بیندازم. بازهم شک و ترس سینه‌ام را فراگرفته بود و به من یادآوری می‌کرد که تنها افراد معدودی سمور آبی یخ‌زده را به پایان رسانده‌اند و در چنین سرمایی، هیچ میزانی از پیش‌بودن به معنی امنیت نبود. آب‌وهوا بیش از هر عامل دیگری توانایی از پا انداختن فرد را دارد؛ اما گوش من به هیچ‌یک از این حرف‌ها بدهکار نبود. گفت‌وگوی جدیدی در ذهنم ایجاد کردم و به خود گفتم مسابقه را با قدرت به پایان ببر و پس از این‌که برنده شدی در بیمارستان نگران قطع شدن انگشتانت باش.

مجدداً به درون مسیر دویدم. تابش آفتاب در اوایل آن روز مقداری از برف‌ها را آب کرده بود؛ اما باد سرد منجر شده بود سطح مسیر به شدت یخ بزند. همان‌طور که می‌دویدم، خاطره اولین سالم در هارت ۱۰۰ و کارل ملترز بزرگ برایم زنده شد. در آن زمان دونده کندی بودم، قدم‌هایم از پاشنه‌ام شروع می‌شد، و در نتیجه تماس کل کف پایم با سطح زمین احتمال سُر خوردن و لغزیدنم را بیش‌تر می‌کرد. کارل این‌طور نمی‌دوید. او مثل بز حرکت می‌کرد: روی پنجه پاهایش می‌پرید و روی لبه مسیر می‌دوید. به محض این‌که پنجه پایش به زمین می‌خورد گویی پاهایش را به آسمان شلیک می‌کرد. به همین خاطر به نظر می‌رسید غوطه‌ور است. روش او

طوری بود که تماس بسیار کوتاهی با زمین داشت و درعین حال سر و بدنش پایدار و معطوف بر دویدن بودند. از همان زمان، حرکات او برای همیشه مانند یک غارنگاره در ذهن من حک شدند. همیشه آن حرکات را مجسم می‌کردم و هنگام تمرین از روش او استفاده می‌کردم.

می‌گویند ساختن هر عادت جدید ۶۶ روز زمان می‌برد، اما برای من بسیار بیش‌تر طول می‌کشد؛ گرچه درنهایت موفق شدم و در تمام آن سال‌های تمرینات و مسابقات فوق‌ماراتن، سخت مشغول کار روی مهارتم بودم. یک دوندۀ واقعی سبک‌وسایق خود را تحلیل می‌کند. این کار را در دورۀ یگان ویژه نیاموختیم؛ اما از آن جاکه سال‌های زیادی در کنار آن دونده‌های فوق‌ماراتن بودم توانستم مهارت‌هایی را بیاموزم و اجرا کنم که در نگاه اول غیرطبیعی به نظر می‌رسیدند. در سمور آبی یخ‌زده، تمرکز ذهنی‌ام این بود که آرام قدم بگذارم: تنها در حدی که بتوانم به‌شکلی انفجاری بدوم. طی سومین کلاس بی‌یودی/اس و سپس اولین جوخه‌ام، زمانی که جزو دوندگان خوب محسوب می‌شدم، در هنگام دویدن سرم اصلاً ثابت نبود، وزنم متعادل نبود، و زمانی که پایم را زمین می‌گذاشتم تمام وزنم روی آن یک پا می‌افتاد و این باعث می‌شد چند بار به‌شکل خجالت‌آوری روی سطح لغزنده زمین بخورم. با آزمون و خطا و پس از هزاران ساعت تمرین آموختم که چطور تعادل خود را حفظ کنم.

همۀ این مهارت‌ها در سمور آبی یخ‌زده دست به دست هم دادند. با سرعت و ظرافت روی شیب و مسیر لغزنده حرکت می‌کردم، سرم را صاف و ثابت نگه داشتم، حرکاتم تا حد امکان بدون تکان بودند، و از آن جاکه با جلوی پاهایم می‌دویدم قدم‌هایم بی‌صدا

بودند. زمانی که سرعتم را زیاد کردم گویی در باد سفیدرنگی محو شده و به وضعیت مراقبه رفته بودم. من کارل ملترز شده بودم. اکنون من بودم که گویی در مسیری ناممکن در هوا معلقم. مسابقه را در شانزده ساعت به پایان رساندم. رکورد آن مسیر را شکستم و بدون این که انگشتی را از دست بدهم مقام قهرمانی سمور آبی یخزده را به دست آوردم.



انگشتان پا پس از سمور آبی یخزده

دو سال قبل از آن، بعد از ۱۰ کیلومتر دویدن، آسان گیج و منگ می شدم. در سال ۲۰۱۳، مجبور شدم بیش از ۱۶۰ کیلومتر در بدو اترا راه بروم و در نهایت با مقام هفدهم مسابقه را به پایان رساندم. رو به زوال بودم و تصور می کردم روزهای رقابت برای کسب عنوان برای من به سر رسیده اند. پس از سمور آبی یخزده، وسوسه شده بودم تا باور کنم که به اوج خود و حتی فراتر از آن بازگشته ام و هنوز به

بهترین سال‌های خود در مسابقات فوق‌ماراتن نرسیده‌ام. از آن انرژی در آمادگی برای بدواتر ۲۰۱۴ استفاده کردم.

در آن زمان در شیکاگو زندگی می‌کردم و به‌عنوان مربی در آموزشگاه آماده‌سازی بی‌یودی/اس مشغول بودم که نامزدهای حضور در آن دوره را برای مقابله با حقیقت خشنی آماده می‌کرد که در بی‌یودی/اس انتظارشان را می‌کشید. پس از بیش از بیست سال، در آخرین سال خدمت نظامی‌ام بودم و با قرار گرفتن در جایگاهی که بتوانم خردم را در اختیار توانمندا و آرزومندهای نسل بعد قرار دهم باعث می‌شد احساس کنم یک دور کامل زده‌ام. مانند همیشه برای رفتن به محل کار و بازگشت به خانه ۱۶ کیلومتر می‌دویدم و هر زمان که می‌توانستم در وقت ناهار ۱۳ کیلومتر دیگر نیز می‌دویدم. آخر هفته‌ها حداقل یک مسیر ۵۶ تا ۶۵ کیلومتری می‌دویدم. روی هم‌رفته در هفته ۲۰۹ کیلومتر می‌دویدم و احساس قدرت می‌کردم. با فرارسیدن بهار، چاشنی آموزش تحمل گرما را نیز به تمریناتم اضافه کردم. پیش از آن که دویدن را آغاز کنم چهار یا پنج لایه گرم‌کن، یک کلاه، و یک جلیقه گورتکس به تن می‌کردم. زمانی که به محل کار می‌رسیدم لباس‌های خیس را درمی‌آوردم در کیسه زباله مشکی قرار می‌دادم و همکارانم با شگفتی به من نگاه می‌کردند. وزن لباس‌هایم روی هم‌رفته تقریباً به هفت کیلوگرم می‌رسید.

چهار هفته دوره کاهش فشارم ^{۲۵۵} را آغاز کردم و از ۲۰۹ کیلومتر در هفته به ۱۲۹ کیلومتر، سپس ۹۷ کیلومتر، ۶۴ کیلومتر، و در نهایت به ۳۲ کیلومتر رسیدم. هدف از دوره کاهش فشار این است که به همراه خوردن و استراحت، انبوهی از انرژی ایجاد کند و به بدن امکان دهد که تمام آسیب‌های وارد شده را ترمیم کند و شما را به بهترین حالت برای رقابت برساند؛ اما در عوض، هیچ‌گاه حالی به

آن بدی نداشتم. گرسنه نبودم و اصلاً نمی‌توانستم بخوابم. برخی می‌گفتند کالری کافی در بدنم وجود ندارد. برخی دیگر می‌گفتند به سُدیم بیش‌تری نیاز دارم. پزشکم سطح تیروئیدم را اندازه گرفت که کمی کم بود؛ اما نه تا حدی که حس مزخرف مرا توجیه کند. شاید آن شرایط توضیح ساده‌ای داشت: بیش‌ازحد تمرین کرده بودم.

دو هفته پیش از مسابقه به این فکر می‌کردم که انصراف دهم. نگران این بودم که مشکل مجدداً از قلبم باشد؛ چراکه طی تمرینات ساده، ترشح آدرنالینی را حس می‌کردم که نمی‌توانستم تخلیه‌اش کنم. حتی در سرعت پایین، ضربان قلبم به آریتمی می‌افتاد. ده روز پیش از مسابقه به لاس‌وگاس رفتم. برای پنج بار دویدن برنامه‌ریزی کرده بودم؛ اما در هیچ‌یک از آن‌ها نتوانستم از کیلومتر پنجم فراتر بروم. چیز زیادی نمی‌خوردم؛ اما وزنم بیش‌تر و بیش‌تر می‌شد. که البته همه‌اش آب بود. به پزشک دیگری مراجعه کردم که تأیید کرد از لحاظ فیزیکی مشکلی ندارم و زمانی که این‌را شنیدم، تصمیم گرفتم مثل ترسوها رفتار نکنم.

در کیلومترهای ابتدایی و در اولین شیب بدوای ۲۰۱۴، ضربان قلبم بالا رفت؛ اما دلیل آن تا حدی ارتفاع بود و ۳۵ کیلومتر جلوتر در مقام ششم یا هفتم به بالای شیب رسیدم. درحالی‌که احساس شگفتی و غرور داشتم، پیش خود گفتم که تلاش کنم و از شیب پایین بروم. هیچ‌گاه از دشواری شدید دویدن به سمت پایین شیب لذت نبرده بودم، چراکه ماهیچه چهارسرِ ران را از پا می‌اندازد؛ اما درعین حال تصور کردم که این کار به من اجازه می‌دهد کمی بهبود یابم و نفس‌هایم را آرام کنم، که بدنم مخالفت کرد. از نفس افتادم. در پایین شیب به زمین مسطح رسیدم، سرعتم را کم کردم، و راه رفتم. درحالی‌که ران‌هایم به شدت پرش داشتند، رقبایم از

کنارم می گذشتند. انقباض عضله هایم بسیار بد بود. به نظر می رسید یک آدم فضایی درون ماهیچه های چهار سرم می لرزد.

توقف نکردم! شش کیلومتر پیاده روی کردم و سپس در یکی از اتاق های هتل بین راهی کاج تنها پناه گرفتم که تیم پزشکی بدو اثر در آن مستقر شده بودند. آن ها مرا بررسی کردند و دریافتند که فشار خونم کمی پایین است؛ اما این به راحتی قابل اصلاح بود. آن ها نتوانستند منحصراً عاملی پیدا کنند که توضیح دهد چرا تا آن حد حال بدی داشتم.

کمی غذای جامد خوردم، استراحت کردم، و تصمیم گرفتم یک بار دیگر امتحان کنم. زمین مجاور کاج تنها مسطح بود و تصور کردم اگر این قسمت را خوب بدم، می توانم بار دیگر سرعت بگیرم؛ اما ده یا یازده کیلومتر جلوتر همچنان بادی در بادبان هایم نبود و تمام تلاش خود را نیز کرده بودم. عضلاتم می لرزیدند و می پریدند و نمودار ضربانم به شدت در نوسان بود. به آهویم نگاه کردم و گفتم: «دیگه نمی تونم.»

اتومبیل پشتیبان من پشت سر ما ایستاد و من سوار شدم. چند دقیقه بعد روی همان تخت هتل دراز کشیدم. زانوی غم بغل گرفته بودم. تنها هشتاد کیلومتر دوام آورده بودم؛ اما هرگونه حس تحقیری که ممکن بود به خاطر ترک مسابقه داشته باشم - چیزی که به آن عادت نداشتم - تحت تأثیر این حس قرار گرفته بود که یک جای کار مشکلی اساسی وجود دارد. آن مشکل ترس یا علاقه به راحت طلبی نبود. این بار مطمئن بودم که اگر از تلاش برای پشت سر گذاشتن این مانع دست نکشیده بودم، زنده از صحرا بیرون نمی آمدم.

شب بعد کاج تنها را به مقصد لاس وگاس ترک کردیم و دو روز تلاش کردم که به بهترین شکل ممکن استراحت کنم و بهبود پیدا کنم تا شاید بدنم تا حدی به تعادل برسد. در وین^{۲۵۶} اقامت داشتیم. در صبح سومین روز تصمیم گرفتم آهسته بدوم تا ببینم در چه حد توان دارم. ۱۶۰۰ متر جلوتر قلبم را در گلویم حس می کردم. به دویدن خاتمه دادم. پیاده تا هتل برگشتم. می دانستم علی رغم چیزی که پزشک ها می گفتند بیمار بودم و نگران بودم که نکند مشکلی جدی داشته باشم.

کمی بعدتر در همان شب، پس از تماشای فیلمی سینمایی در حومه لاس وگاس، درحالی که به سمت رستورانی نزدیک به نام بار فیل^{۲۵۷} می‌رفتیم، احساس ضعف کردم. مادرم چند قدم جلوتر از من راه می‌رفت و من او را سه تا می‌دیدم! چشمانم را به هم فشردم و باز کردم؛ ولی هنوز سه عدد از او می‌دیدم. او در را برایم باز نگه داشت و زمانی که به محیط خنک قدم گذاشتم کمی احساس بهتری پیدا کردم. پشت میز روبه‌روی هم نشستیم. آن قدر متزلزل بودم که حتی نتوانستم منو را بخوانم و از او خواستم برایم سفارش دهد. از آن لحظه شرایط بدتر شد و زمانی که پیش خدمت با غذای مان آمد دید من دوباره تار شد. تلاش کردم چشمانم را باز نگه دارم. درحالی که مادرم را معلق روی میز می‌دیدم احساس گیجی می‌کردم.

گفتم: «باید آمبولانس خبر کنی، دارم از هوش می‌رم.» در تلاش برای یافتن کمی پایداری، سرم را روی میز قرار دادم؛ اما مادرم با ۹۱۱ تماس نگرفت. او به سمت من آمد و درحالی که به او تکیه کرده بودم به سمت پیشخوان و سپس به سوی اتومبیل رفتیم. در مسیر، هر قدر از سوابق پزشکی‌ام را که به خاطر داشتم برای مادرم بازگو کردم؛ چون احتمال می‌دادم از هوش بروم و او مجبور شود کمک بخواهد. خوشبختانه دید و انرژی‌ام تا حدی بهبود پیدا کرد و او توانست مرا با خود به اورژانس ببرد.

در سوابقم درمورد تیروئیدم هشدار داده شده بود؛ بنابراین اولین چیزی بود که پزشک‌ها بررسی کردند. بسیاری از اعضای یگان ویژه نیروی دریایی زمانی که به سی‌سالگی می‌رسند مشکل تیروئید پیدا می‌کنند؛ چرا که وقتی آن لعنتی‌ها را در شرایطی مانند هفته جهنمی یا جنگ قرار دهید سطح هورمون‌های شان به هم می‌ریزد. زمانی که غده تیروئید به صورت بهینه کار نمی‌کند خستگی، درد

عضلانی، و ضعف از جمله ده‌ها عوارض جانبی آن هستند؛ اما سطح تیروئید من تقریباً عادی بود. وضع قلبم هم مناسب بود. پزشکان اورژانس و گاس به من گفتند تنها به استراحت نیاز دارم.

به شیکاگو بازگشتم و به پزشک خودم مراجعه کردم که آزمایش‌های خون بسیاری تجویز کرد. در مطب او آزمایش غدد درون‌ریز دادم و وجود بیماری‌های خودایمنی مانند لایم، هپاتیت، و آرترید روماتوئید در من بررسی شد. نتیجه همه آزمایش‌ها خوب بود و فقط تیروئیدم اندکی غیربهبوده کار می‌کرد. اما این توضیح نمی‌داد که چرا به این سرعت از ورزش کارتنومندی که می‌توانست ۱۶۰ کیلومتر بدود به یک مدعی تبدیل شده‌ام که به‌سختی برای بستن بند کفش خود انرژی دارد، چه برسد به این که بتواند بدون فروپاشی دو کیلومتر بدود. در بن‌بست پزشکی بودم. مطب او را درحالی ترک کردم که سؤالات بیش‌تری برایم به وجود آمده بود و نسخه‌ای برای درمان تیروئید در دست داشتم.

با گذشت هر روز اوضاعم بدتر می‌شد. همه‌چیز درحال فروپاشی بود. برای بیرون‌آمدن از تخت مشکل داشتم: درد می‌کشیدم و خشک شده بودم. از من بازهم آزمایش خون گرفتند و به این نتیجه رسیدند که بیماری آدیسون دارم؛ نوعی بیماری خودایمنی که زمانی رخ می‌دهد که غدد فوق‌کلیوی شما تخلیه شده باشد و بدن شما کورتیزول^{۲۵۸} کافی تولید نکند. این مشکل دربین اعضای یگان ویژه رایج بود؛ چراکه تعلیم می‌دیدیم سرشار از آدرنالین شویم. پزشکم هیدروکورتیزون استروئیدی، دی‌هیدرو اپی آندروسترون، آرمیدکس^{۲۵۹}، و داروهای دیگری تجویز کرد؛ اما مصرف داروهای او تنها زوال مرا سرعت بخشید و پس‌ازآن، کاری از

سایر پزشکانی که به آن‌ها مراجعه کردم نیز برنیامد. نگاه‌شان به اندازه کافی گویا بود. در ذهن آن‌ها من یا دچار خودبیمارانگاری بودم یا در حال مرگ. آن‌ها نمی‌دانستند چیست که مرا می‌کشد و چگونه باید آن‌را درمان کنند.

تا جایی که توانستم با بیماری‌ام جنگیدم. همکارانم چیزی درمورد زوالم نمی‌دانستند؛ چراکه از خودم ضعف نشان نمی‌دادم. در تمام زندگی صدمات و ضعف‌هایم را پنهان کرده بودم. همه آسیب‌پذیری‌هایم را زیر پوششی آهنی نگه داشتم بودم؛ اما بالاخره درد آن قدر شدید شد که حتی نمی‌توانستم از تخت خارج شوم. تماس گرفتم و گفتم بیمارم. همان‌جا دراز کشیدم و به سقف زل زدم و پیش خود فکر کردم که آیا پایان فرا رسیده است.

در افکارم غرق شده بودم و ذهنم مانند انگشتی که میان پرونده‌های قدیمی می‌گردد روزها و هفته‌ها و سال‌ها را مرور می‌کرد. خاطرات خوبم را پیدا کردم و در کنار هم قرار دادم، مانند فیلمی از لحظات درخشان که دائماً تکرار و تکرار شود. خوار و بیچاره بزرگ شده بودم. قرعه بی‌سوادی در ساختاری به نامم خورده بود که در هر مرحله دست رد به سینه‌ام می‌زد تا این که زندگی‌ام را در دست گرفتم و تغییر را آغاز کردم. از آن زمان، چاقی را تجربه کرده‌ام، ازدواج کرده و جدا شده‌ام، دو بار قلبم را عمل کرده‌ام، شناکردن آموخته‌ام، و یاد گرفته‌ام با پای شکسته بدوم. از ارتفاع وحشت داشتم، اما چتربازی آموخته‌ام. آب مرا به شدت می‌ترساند، اما یک شیرجه‌زن فنی و رهیاب زیرآب شده‌ام؛ کاری که بسیار سخت‌تر از غواصی اسکوبا است. در بیش از شصت مسابقه فوق‌ماراتن شرکت کرده‌ام، که در برخی از آن‌ها برنده شده‌ام. رکوردی در بارفیکس ثبت کرده‌ام. در سال‌های ابتدای مدرسه لکنت داشتم؛ اما

در بزرگسالی به قابل‌اعتمادترین سخن‌گوی عمومی یگان ویژه نیروی دریایی بدل شده‌ام. در میدان جنگ به کشورم خدمت کرده‌ام. در این میان، انگیزه‌ام این شده بود که مطمئن شوم آزارهای خردسالی و زورگویی کودکی شخصیت مرا تعریف نکنند. ترس و ضعف و همین‌طور استعداد هم شخصیت مرا تعریف نمی‌کردند. استعداد زیادی نداشتم.

من مجموع موانعی شدم که کنار زده بودم. داستانم را برای دانش‌آموزان سراسر کشور تعریف می‌کردم؛ اما هیچ‌گاه آن قدر صبر نمی‌کردم که از داستانی که تعریف کرده یا زندگی‌ای که ساخته بودم لذت ببرم. در ذهنم زمانی برای هدر دادن نداشتم. هیچ‌وقت دکمه تأخیر ساعت زندگی‌ام را نزده بودم؛ چرا که همیشه کاری دیگر برای انجام دادن وجود داشت. اگر بیست ساعت در روز کار کرده بودم، یک ساعت ورزش می‌کردم و سه ساعت می‌خوابیدم؛ اما مطمئن می‌شدم که حتماً ورزش می‌کنم. ذهنم طوری برنامه‌ریزی نشده بود تا قدردان باشد؛ برنامه‌ریزی شده بود تا کار کند، افق را برانداز کند، بپرسد که مرحله بعدی چیست، و آن را انجام دهد. به همین دلیل بود که به این همه موفقیت‌های نادر رسیده بودم. همیشه به دنبال قدم بزرگ بعدی بودم؛ اما درحالی که در آن جا روی تخت افتاده بودم و از تنش و ضربان درد به خود می‌پیچیدم، به وضوح می‌دیدم که مرحله بعدی چیست: قبرستان. پس از سال‌ها فشار مداوم، بالاخره موفق شده بودم بدنم را طوری تخریب کنم که قابل تعمیر نباشد.

در حال مرگ بودم.

هفته‌ها و ماه‌ها به دنبال درمانی برای معمای پزشکی‌ام گشتم؛ اما در آن لحظه تزکیه احساس اندوه یا فریب خوردگی نداشتم. تنها

۳۸ سال داشتم؛ اما به اندازه ده عمر زندگی کرده بودم و بسیار بیش‌تر از اکثر ۳۸ ساله‌ها تجربه کرده بودم. برای خود تأسف نمی‌خوردم. منطقی به نظر می‌رسید که بالاخره روزی موعد تاوان فرا برسد. ساعت‌ها وقت صرف مرور خاطرات و داستان زندگی‌ام کردم؛ اما این بار در گرماگرم میدان جنگ به امید یافتن راهی برای پیروزی دستم را در ظرف شیرینی فرو نبرده بودم. از داشته‌های زندگی‌ام برای رسیدن به هدفی جدید استفاده نمی‌کردم. نه، بیش‌ازاین تمایل به مبارزه نداشتم و فقط پر از حس سپاسگزاری بودم.

زندگی من تقدیر از پیش تعیین شده نبود! مجبور بودم در هر قدم با خودم بجنگم و بدن تخریب شده‌ام بزرگ‌ترین جایزه‌ام بود. در آن لحظه، می‌دانستم که مهم نیست اگر دیگر نتوانم بدوم، اگر دیگر نتوانم فعالیت کنم، اگر زنده بمانم یا بمیرم، و با این پذیرش بود که به حس عمیق امتنان رسیدم.

چشمانم پر از اشک شد؛ نه به این خاطر که ترسیده باشم، به این خاطر که در حقیرترین حالت به روشنی رسیده بودم. آن کودکی که با بی‌رحمی قضاوتش کرده بودم به این خاطر دروغ نمی‌گفت و تقلب نمی‌کرد که احساسات کسی را جریحه‌دار کند؛ او این کار را برای پذیرفته شدن انجام داد. او قوانین را زیر پا می‌گذاشت؛ چراکه ابزار رقابت را در اختیار نداشت و از احق بودن شرمنده بود. چنین می‌کرد، چون به رفیق نیاز داشت. می‌ترسیدم به معلمانم بگویم که خواندن نمی‌دانم. از ننگ آموزش استثنایی وحشت داشتم و به جای این که حتی یک ثانیه دیگر آن کودک را سرزنش کنم، به جای این که خود جوان‌ترم را توییح کنم، برای اولین بار او را

درک کردم.

از آن زمان تا این لحظه سفری تنها را پشت سر گذاشته بودم. بسیاری چیزها را از دست داده بودم. لذت زیادی نبرده بودم. خوشحالی چیزی نبود که به آن علاقه داشته باشم. مغزم همواره مرا به سوی تلاش شدید هدایت می کرد. در ترس و تردید زندگی کرده بودم و از این وحشت داشتم که کسی نباشم و هیچ نقشی ادا نکنم. همواره خودم و افراد پیرامونم را قضاوت کرده بودم.

خشم بسیار قدرتمند است. سال های سال خشمگین بودم. از درد گذشته ام به عنوان سوختی استفاده کرده بودم که مرا تا استراتسفر بالا ببرد؛ اما همیشه نمی توانستم شعاع انفجار را کنترل کنم. گاهی خشمم دامن کسانی را می گرفت که به اندازه من قوی نبودند یا به اندازه من تلاش نمی کردند و من نیز سخنم را نرم نمی کردم و قضاوتم را نمی پوشاندم. چیزی را که فکر می کردم به مردم می گفتم و این افراد پیرامون مرا می آزد که باعث شد افرادی که به من علاقه ای نداشتند بر حرفه نظامی ام اثر بگذارند؛ اما آن زمان که در پاییز سال ۲۰۱۴ در شیکاگو روی تخت دراز کشیده بودم همه آن قضاوت کردن ها را رها کردم.

خودم و تمام افرادی را که می شناختم از تمام تقصیرها و تلخی ها رها کردم. فهرست بلندبالایی از کینه توزان و شکاکان و سوءاستفاده گرانی داشتم که گذشته مرا پر کرده بودند؛ اما بیش از این نمی توانستم از آن ها متنفر باشم. از آن ها ممنون بودم؛ چرا که کمک کرده بودند خودم را بسازم، و در حالی که این حس گسترش می یافت ذهنم آرام گرفت. من ۳۸ سال در این نبرد جنگیده بودم و اکنون، که به چشم و دلم آمده بود که در آستانه پایان این نبرد هستم، به آرامش رسیده بودم.

در این زندگی، مسیرهای بی شماری برای خودشناسی وجود دارد؛ اما بیش تر آن ها نیازمند انضباط شدید هستند و به همین خاطر افراد کمی آن ها را می پیمایند. در جنوب آفریقا، مردم سان^{۲۶۰} به عنوان راهی برای ارتباط با ملکوت، سی ساعت بدون وقفه می رقصند. در تبت، زائران در آیین سجود، هفته ها و ماه ها بلند می شوند، زانو می زنند، سپس با صورت روی زمین دراز می کشند و دوباره بلند می شوند و به همین صورت هزاران کیلومتر را طی می کنند تا این که به معبدی مقدس می رسند و در مراقبه ای عمیق فرومی روند. در ژاپن، فرقه ای از راهبان زن وجود دارد که به دنبال یافتن ضمیر روشن از طریق درد و رنج در هزار روز هزار ماراتن می دوند. نمی دانم آیا می توان چیزی را که روی آن تخت حس کردم «روشن ضمیری» نامید یا خیر؛ اما می دانم که آن درد دری مخفی در ذهن باز می کند، دری که به اوج عملکرد و سکوتی زیبا می رسد.

هنگامی که به خود فشار می آورید تا از توانایی های شناخته شده خود فراتر بروید در ابتدا ذهن تان حتی یک لحظه هم راحت تان نمی گذارد. ذهن از شما می خواهد دست نگه دارید تا بتواند شما را به چرخه ای بین وحشت و تردید ببرد که تنها باعث تشدید خودآزاری شما می شود؛ اما زمانی که مقاومت می کنید به جایی می رسید که درد ذهن را اشباع می کند و تک نقطه ای می شوید. دنیای بیرونی هیچ می شود. مرزها محو می شوند و به خود و به همه چیز در اعماق وجودتان احساس پیوستگی می کنید. این چیزی بود که به دنبال آن بودم. درحالی که به جایی که از آن آمدم و مسیری که خود را در آن قرار دادم فکر می کردم، آن لحظات پیوستگی و قدرت کامل مجدداً به شکلی عمیق تر به سراغم آمدند.

ساعت‌ها در آن فضای آرامش غوطه‌ور بودم. دورم را نور گرفته بود و به همان اندازه درد، احساس امتنان، و به همان اندازه عذاب، احساس قدردانی می‌کردم؛ اما در جایی، خیال مانند تب شکست. لبخند زدم، کف دستانم را روی چشمان منماکم قرار دادم، و بالا و سپس پشت سرم را مالش دادم. در بُنِ گلویم، برآمدگی‌آشنایی را حس کردم. بیش‌تر از همیشه بیرون زده بود. پتو را کنار زدم و سپس برآمدگی بالای عضلات خم‌کننده‌ام را بررسی کردم. آن‌ها هم بزرگ شده بودند.

آیا ممکن بود مسئله به همین سادگی باشد؟ آیا عذاب من به این برآمدگی‌ها مربوط بود؟ ذهنم به جلسه‌ای با یک متخصص حرکات کششی و روش‌های تمرینات پیشرفته جسمانی و روانی به‌نام جو هینستیل^{۲۶۱} برگشت که یگان ویژه در سال ۲۰۱۰ به پایگاه ما در کورونادو آورده بود. جو در دانشگاه ورزش کار رقابت‌های دهگانه بود و قصد داشت به تیم المپیک بپیوندد؛ اما زمانی که ۱۷۲ سانتی‌متر قد داشته باشید و تلاش کنید با ورزش کاران رده‌بالایی رقابت کنید که به‌طور میانگین ۱۹۲ سانتی‌متر هستند کار آسانی در پیش نخواهید داشت. او تصمیم گرفت پایین‌تنه خود را بسازد تا بتواند از محدودیت‌های ژنتیکی خود عبور کند و از رقبای بزرگ‌تر و قوی‌تر خود سریع‌تر بدود و بالاتر بپرد. زمانی با وزنه‌هایی دو برابر وزن خود دو سریِ ده‌تایی اسکات می‌زد؛ اما این افزایش حجم عضلانی تنش زیادی را به‌همراه داشته و تنش نیز به جراحات منجر می‌گردد. هرچه او سخت‌تر تمرین می‌کرد جراحات‌های بیش‌تری در وی به‌وجود می‌آمدند و او ناچار بود به پزشکان بیش‌تری مراجعه کند. زمانی که پیش‌از رقابت‌ها به وی گفته شد همسترینگ‌های او پاره شده‌اند رؤیای المپیک او نقش بر آب شد و او دریافت که باید شیوه تمرین خود را تغییر دهد. او تعادلی بین

تمرینات قدرتی و کششی ایجاد کرد و متوجه شد که هر زمان به گستره مشخصی از حرکت در یک گروه عضله یا مفصل می‌رسد تمام دردهای او محو می‌شوند.

او موش آزمایشگاهی خود شد و برای همه عضلات و مفاصل بدن انسان، گستره بهینه حرکت را پیدا کرد. او هیچ‌گاه به پزشک یا متخصص ورزشی دیگری مراجعه نکرد؛ چراکه روش‌های خود را مؤثرتر می‌دانست. اگر جراحی به وجود می‌آمد، او خود را با رژیم کششی درمان می‌کرد. طی سال‌ها، او پیروانی پیدا کرد و در میان ورزشکاران رده‌بالای آن منطقه شهرت یافت تا این که در سال ۲۰۱۰ به برخی از اعضای یگان ویژه نیروی دریایی معرفی شد. نام او در ستاد فرماندهی جنگاوری ویژه نیروی دریایی پیچید و در نهایت از او دعوت شد روال حرکتی خود را به حدود بیست عضو یگان ویژه آموزش دهد. من یکی از آن‌ها بودم.

او همان‌طور که صحبت می‌کرد ما را واری می‌کرد و اندام‌های مان را کش می‌داد. به گفته او مشکل بیش‌تر ما این بود که بدون سهم کافی از تمرینات انعطاف‌پذیری، بیش از حد از عضلات مان کار می‌کشیم. آن مشکلات به هفته جهنمی بازمی‌گشتند که در آن از ما خواسته شده بود هزار حرکت شلاقی پا انجام دهیم سپس در آب سرد دراز بکشیم و اجازه دهیم موج‌ها روی ما حرکت کنند. او تخمین زد که هریک از ما باید بیست ساعت تمرینات سخت کششی به سبک او انجام دهیم تا بتوانیم به گستره طبیعی حرکت در کفل بازگردیم و پس از آن می‌توانیم با تنها بیست دقیقه تمرین کششی در روز تعادل را حفظ کنیم؛ اما گستره بهینه حرکت نیازمند پشتکار بیش‌تری بود. زمانی که به من رسید مرا به خوبی واری کرد و سر خود را تکان داد. همان‌طور که می‌دانید سه هفته جهنمی

را پشت سر گذاشته بودم. او کش دادن اندام مرا آغاز کرد و گفت عضلاتم به حدی قفل هستند که گویی دارم کابل‌هایی فولادی را می‌کشم. او گفت: «تو باید چند صد ساعت تمرین کنی.»

در آن زمان توجه زیادی به حرف‌های او نکردم؛ چراکه قصد نداشتم تمرینات کششی انجام دهم. شیفته قدرت و توان بودم و هرچه مطالعه کرده بودم اشاره می‌کرد که افزایش انعطاف به معنی کاهش سرعت و قدرت به همان اندازه است؛ اما منظره واپسین لحظات زندگی‌ام نظرم را تغییر داد.

خودم را بلند کردم و تلوتلوخوران به‌سوی آینه حمام رفتم، چرخیدم، و برآمدگی روی سرم را بررسی کردم. تا جایی که توانستم صاف و کشیده ایستادم. به‌نظر می‌رسید که نه سه، بلکه حدوداً پنج سانتی‌متر از قدم را از دست داده‌ام. گستره حرکاتم هیچ‌گاه به این بدی نبود. اگر حق با جو بود چه؟

اگر بشود چه؟

این روزها یکی از شعارهای من «آسوده آری، راضی هرگز» است. این یعنی لذت‌بردن از آسایش پذیرش خود و پذیرش دنیای پراز مشکل به‌جای خود. اما این باعث نمی‌شود همین‌طور دراز بکشم و منتظر مرگ بشوم، بدون این‌که برای نجات خود حتی تلاشی بکنم. در آن زمان این‌گونه نبود. هم‌اکنون نیز این‌گونه نیست که نقص یا اشتباه آشکاری را بپذیرم، بدون این‌که برای بهبود اوضاع جنگیده باشم. تلاش کردم تا از خرد متعارف برای درمان کمک بگیرم؛ اما پزشکان و داروهای‌شان به‌جز این‌که حال من را خراب‌تر کنند کار دیگری نکردند. هیچ چیز دیگری در چنته نداشتم. تنها کاری که از من برمی‌آمد این بود که تلاش کنم با حرکات کششی به سلامتی بازگردم.

اولین حرکت آسان بود. روی زمین نشستم و سعی کردم به شیوه هندی چهارزانو بشوم؛ اما کفلم آن قدر سفت بود که زانوهایم کنار گوش‌هایم قرار می‌گرفتند. تعادلم را از دست دادم و به پشت افتادم. برای بلند شدن و تلاش مجدد تمام توانم را به کار گرفتم. ده یا شاید پانزده ثانیه در آن موقعیت ماندم و سپس پاهایم را صاف کردم؛ چراکه درد زیادی کشیدم.

گرفتگی تک‌تک عضلات پایین‌تنه‌ام را می‌فشرد. از روزنه‌های پوستم عرق بیرون می‌زد؛ اما پس‌از استراحتی کوتاه، پاهایم را جمع کردم و درد بیش‌تری را متحمل شدم. یک ساعت آن حرکت را تمرین کردم و آرام‌آرام بدنم شروع به باز شدن کرد. سپس یک حرکت کششی ساده ماهیچه چهارسر انجام دادم؛ همان حرکتی که همه در کلاس راهنمایی می‌آموزیم. روی پای چپم ایستادم و پای راستم را خم کردم و با دست راستم پای چپم را گرفتم. جو راست می‌گفت. ماهیچه‌های چهارسر آن قدر خشک و سفت بودند که واقعاً انگار کابل‌های فولادی را می‌کشیدم. مجدداً آن قدر در این موقعیت ماندم که درد در مقیاس یک تا ده به هفت رسید. استراحت کوتاهی کردم و به سراغ سمت دیگر رفتم.

حالت ایستاده کمک کرد تا ماهیچه‌های چهارسر را شل کنم و ماهیچه مازویی‌ام را بکشم. ماهیچه مازویی تنها ماهیچه‌ای است که ستون فقرات ما را به پایین پا پیوند می‌دهد. این ماهیچه دور لگن خاصره می‌پیچد و کفل را هدایت می‌کند و به عنوان عضله جنگ یا گریز شناخته می‌شود. همان‌طور که می‌دانید تمام زندگی من جنگ یا گریز بوده است. به عنوان کودکی که غرق اضطراب مسموم بودم از آن عضله کار اضافی می‌کشیدم، همین‌طور در سه هفته جهنمی، مدرسه تکاوری، گزینش دلتا، و همین‌طور جنگ؛ اما

هیچ گاه برای نرم کردن آن کاری انجام ندادم و به عنوان ورزش کار نیز همچنان از دستگاه عصی سمپاتیکم کار کشیدم و چنان سخت فعالیت می کردم که ماهیچه مازویی ام به سفت شدن ادامه داد، خصوصاً طی دوندگی های طولانی که محرومیت از خواب و هوای سرد نیز بخشی از آن ها بودند. اکنون این عضلات سعی می کردند مرا از درون خفه کنند. بعدها فهمیدم آن عضلات لگنم را کج کرده، به ستون فقراتم فشار آورده، و بافت هم بندم را محکم گرفته اند و پنج سانتی متر از قدم هم کم کرده اند.

اخیراً با جو درمورد آن صحبت کردم. او گفت: «اتفاقی که برای تو افتاده یه حالت حاد از چیزیه که برای ۹۰ درصد مردم پیش می آد. عضله هات اون قدر قفل شده بودن که خونت خوب جریان پیدا نمی کرد. عضله هات مثل استیک یخ زده بودن. نمی تونی به استیک یخ زده خون تزریق کنی و برای همینه که داشتی از پا می افتادی.»

البته این عضله ها حاضر نبودند بدون نبرد تسلیم شوند. هر حرکت کششی دردی آتشین در من به وجود می آورد. آن قدر التهاب و سفتی درونی داشتم که کوچک ترین حرکتی هم دردناک بود، چه رسد به حرکات طولانی مدتی که قرار بود ماهیچه های چهارسر و مازویی را سوا کنند. سپس وقتی نشستم و کشش پروانه انجام دادم. غذایی که می کشیدم تشدید شد.

آن روز دو ساعت تمرین کششی انجام دادم. با درد شدیدی از خواب برخاستم و باز به تمرینات ادامه دادم. در روز دوم شش ساعت کامل حرکات کششی انجام دادم. همان سه حرکت را بارها و بارها تکرار کردم، سپس تلاش کردم طی یک کشش دوگانه عضلات چهارسر، روی پاشنه هایم بنشینم، که عذاب خالص بود. کشش ساق پا نیز انجام دادم. شروع هر جلسه تمرین سخت بود؛ اما پس از

یکی دو ساعت بدنم به اندازه کافی شل می شد تا درد کاهش پیدا کند.

کمی بعد به دوازده ساعت در روز حرکات کششی رسیدم. شش صبح از خواب بیدار می شدم و تا ساعت نه صبح حرکات کششی انجام می دادم، سپس پشت میز کارم نیز کمی تمرین می کردم، خصوصاً وقتی با تلفن مشغول صحبت بودم. در ساعت ناهار نیز تمرین می کردم و وقتی ساعت پنج بعد از ظهر به خانه می رسیدم نیز تا زمان خواب حرکات کششی انجام می دادم.

به یک روال رسیده بودم: از گردن و شانه ها شروع می کردم و سپس به سراغ کفل ها، ماهیچه های مازویی، سرینی، چهارسر، همسترینگ ها، و ساق ها می رفتم. حرکات کششی وسواس جدید من شده بودند. یک گوی ماساژ خریدم تا ماهیچه های مازویی ام را نرم کنم. یک تخته را با زاویه هفتاد درجه به دری بسته تکیه دادم و از آن برای کشش ساقم استفاده کردم. تقریباً دو سال عذاب کشیده بودم؛ ولی پس از چند ماه کشش ممتد، متوجه شدم که برآمدگی بُن جمجمه ام و برآمدگی های دور عضلات خم کننده ام کوچک تر شده و سطح سلامتی و انرژی کلی ام نیز بهبود یافته است. هنوز فاصله زیادی با منعطف بودن داشتم و هنوز به حالت طبیعی بازنگشته بودم؛ اما تمام داروهایم را جز داروهای تیروئید حذف کرده بودم و هرچه بیش تر حرکات کششی انجام می دادم وضعیتم بهتر می شد. چندین هفته روزانه حداقل شش ساعت تمرین می کردم. هفته ها به ماه ها و سال ها تبدیل شدند و هنوز حرکات کششی انجام می دهم.

در نوامبر ۲۰۱۵ با درجهٔ ناواستوار یکم از نیروی دریایی بازنشسته شدم: تنها فرد نظامی در تمام تاریخ که عضو اکیپ رزمی کنترل هوایی نیروی هوایی بود؛ سه هفتهٔ جهنمی یگان ویژهٔ نیروی دریایی را در یک سال پشت سر گذاشته و دو هفته از آن را به پایان رسانده بود؛ و از مدرسهٔ بی‌یودی‌اس و تکاوران نیروی زمینی فارغ‌التحصیل شده بود. لحظهٔ تلخ و شیرینی بود؛ چراکه ارتش بخش بزرگی از هویت من بود. ارتش مرا ساخت و به من کمک کرد انسان بهتری باشم و من نیز تمام توان خود را در آن به کار گرفتم.

تا آن زمان بیل براون هم از ارتش بیرون آمده بود. او نیز مانند من در اقلیت بزرگ شده بود. قرار نبود ارزش زیادی داشته باشد، و حتی مربیانی که به هوش او شک داشتند از کلاس اول بی‌یودی‌اس اخراجش کرده بودند. امروز او در شرکتی بزرگ در فیلادلفیا^{۲۶۲} وکیل است. فریک براون هم خود را ثابت کرد و به ثابت کردن خود ادامه می‌دهد.

اسلج هنوز در تیم یگان ویژه است. زمانی که با او آشنا شدم مست و دائم‌الخمر بود؛ اما پس از تمرین‌های مان ذهنیت وی عوض شد. او که اصلاً نمی‌دوید به دوندۀ ماراتن تبدیل شد. او که اصلاً دوچرخه نداشت به یکی از سریع‌ترین رکاب‌زنان سن‌دیگو بدل شد. او چند سه‌گانهٔ مردآهنی را به پایان رساند. می‌گویند آهن را آهن تیز می‌کند و ما این را ثابت کردیم.

شاون دابز هیچ‌گاه عضو یگان ویژه نشد؛ اما موفق شد افسر شود. این روزها او دریابان شده و هنوز ورزش کاری عالی است. او مردآهنی و دوچرخه‌سواری موفق است و در مدرسهٔ شیرجهٔ پیشرفتهٔ نیروی دریایی نشان افتخار و بعدها مدرکی علمی دریافت کرد. یکی از دلایل موفقیت‌های او این است که بر ناکامی خود در هفتهٔ جهنمی مسلط شد؛ یعنی دیگر آن ناکامی‌ها بر او مسلط نبودند.

گوریل پشت‌نقره‌ای نیز هنوز در نیروی دریایی است؛ اما بیش از این سربه‌سر نامزدهای بی‌یودی/اس نمی‌گذارد. او داده تحلیل می‌کند تا اطمینان حاصل کند که جنگاوری ویژه نیروی دریایی از همیشه هوشمندتر، قوی‌تر، و کارآمدتر می‌شود. اکنون او متفکر است، متفکری ارشد. زمانی که در اوج آمادگی جسمانی خود بود در کنارش بودم. بسیار جذاب بود.

پس از روزهای سیاه‌مان در بافلو و برزیل، مادرم نیز کاملاً زندگی خود را متحول کرده بود. او مدرک کارشناسی ارشد در رشته آموزش کسب کرد و از زمانی که دیگر در مدرسه پزشکی نشویل به‌عنوان معاون نایب‌رئیس مشغول نیست، در یکی از گروه‌های اقدام علیه خشونت خانگی به‌عنوان داوطلب خدمت می‌کند.

اما درمورد من، حرکات کششی به من کمک کرد تا توانم را بازیابم. با کم‌شدن زمانی که در ارتش سپری می‌کردم، هنگامی که هنوز در وضعیت توان‌بخشی بودم درس می‌خواندم تا بتوانم مجدداً به‌عنوان تکنسین فوریت‌های پزشکی مجوز بگیرم. دوباره از مهارت‌هایم در به‌خاطر سپردن دست‌نوشته، که از زمان دبیرستان با خود داشتم، استفاده کردم تا با عنوان دانشجوی نمونه کلاس را به پایان ببرم. همچنین در آکادمی آموزش آتش‌نشانی تی‌ای‌ای‌ایکس شرکت کردم و با نشان افتخار از کلاس خود فارغ‌التحصیل شدم. درنهایت، دوباره دویدن را این بار بدون عوارض جانبی شروع کردم و زمانی که به آمادگی کافی رسیدم به مسابقات فوق‌ماراتن بازگشتم و در چند مورد مانند ۶۴ کیلومتری جیم دوره‌گرد^{۲۶۳} در تنسی^{۲۶۴} و ۸۸ کیلومتری اینفینیتوس^{۲۶۵} در ورمانت^{۲۶۶}، هردو مربوط به سال ۲۰۱۶، مقام قهرمانی نیز کسب کردم؛ اما کافی نبود و بنابراین در مونتانا^{۲۶۷} یک آتش‌نشان صحرا شدم.

پس از این که در تابستان ۲۰۱۵ اولین فصل را در جبهه‌های آتشین به پایان رساندم، به منزل مادرم در نشویل رفتم تا به او سری بزنم. نیمه شب تلفنش به صدا درآمد. مادرم نیز مانند من دوستان زیادی ندارد و تماس دیروقت دریافت نمی‌کند؛ بنابراین این مورد یا تماس اشتباهی بود یا اضطراری.

می‌توانستم صدای ترانسیس جونیور در آن سوی خط را بشنوم. بیش از پانزده سال بود که او را ندیده بودم و با او صحبت نکرده بودم. از همان لحظه‌ای که تصمیم گرفت به جای این که در کنار ما سختی بکشد پیش پدرمان بماند رابطه ما قطع شد. در بیش‌تر دوران زندگی‌ام تصمیم او را غیرقابل‌بخشش و ناپذیرفتنی می‌دانستم؛ اما همان‌طور که گفتم، تغییر کرده بودم. طی این سال‌ها مادرم از حال او به من خبر می‌داد. او در نهایت از پدرم و کسب‌وکار مشکوکش فاصله گرفته و با کسب مدرک دکتری مدیر یک دانشگاه شده بود. او همچنین برای فرزندانش پدری عالی بود.

از آن صدای مادرم تشخیص می‌دادم که اتفاق بدی افتاده است. تنها چیزی که به‌خاطر دارم این است که می‌پرسید: «مطمئنی کایلا^{۲۶۸} ست؟» زمانی که تلفن را قطع کرد توضیح داد که کایلا، دختر هجده‌ساله او، با دوستانش در ایندیاناپولیس بوده است. در جایی همراهان هرزه‌تری به آن‌ها ملحق شده بودند، درگیری به‌وجود آمده بود، کسی اسلحه کشیده و شلیک‌هایی کرده بود، و گلوله‌ای به یکی از نوجوانان برخورد کرده بود.

زمانی که همسر سابقش سراسیمه با او تماس گرفته بود او تا محل جرم رانندگی کرده بود؛ اما زمانی که به آن‌جا رسیده بود اجازه نداده بودند از روبان زرد جلوتر برود و بی‌خبر مانده بود. او می‌توانست اتومبیل کایلا و جسدی را زیر پارچه کرباسی ببیند؛ اما کسی به او نمی‌گفت دخترش زنده است یا مرده.

مادرم و من بلافاصله راه افتادیم. پنج ساعت بی‌وقفه با ۱۳۰ کیلومتر بر ساعت در باران شدید تا ایندیاناپولیس رانندگی کردم. زمانی

که به منزل او رسیدیم او تازه از محل جرم به خانه برگشته بود. زمانی که پشت روبان زرد ایستاده بود از او خواسته بودند از روی عکسی که با تلفن همراه بازرس از جسد دخترش گرفته شده بود او را شناسایی کند. به او فرصت خلوت با دخترش یا وقت برای ادای احترام داده نشده بود. باید این کارها را به بعد موکول می کرد. در را باز کرد، چند قدم به سمت ما آمد، و با گریه نقش زمین شد. ابتدا مادرم به او رسید. سپس من برادرم را به آغوش کشیدم. مشکلات بی معنی بین ما دیگر اهمیتی نداشتند.

بودا در سخنی مشهور می گوید که زندگی عذاب است. من پیرو بودا نیستم؛ اما می دانم که منظور او چه بوده و شما هم می دانید. صرفاً بودن مان در این دنیا یعنی باید با تحقیر و رؤیاهای بربادرفته و غم و فقدان مبارزه کنیم. این طبیعت است. هر حیاتی دردهای مخصوص به خود را دارد. به سراغ تان می آید. نمی توانید جلوی آن را بگیرید. خودتان هم این را می دانید.

در پاسخ، بسیاری از ما طوری برنامه ریزی شده ایم تا در جست و جوی راهی برای کرخت شدن در برابر دردها و کم کردن ضرب آن ها به دنبال راحتی برویم. مکان های امن ایجاد می کنیم. از رسانه هایی استفاده می کنیم که عقایدمان را تأیید می کنند. سرگرمی هایی انتخاب می کنیم که هم راستا با استعدادهای مان هستند. حداقل زمان ممکن را به کارهایی اختصاص می دهیم که از آن متنفریم و این باعث نازک دل بودن ما می شود. ما عمری را درون حصارهایی زندگی می کنیم که خودمان تجسم کرده ایم و خواسته ایم؛ چراکه زندگی در آن چهارچوب بسیار راحت است. نه تنها برای خودمان، برای دوستان و بستگان نزدیک نیز چنین می کنیم.

محدودیت‌هایی می‌سازیم و می‌پذیریم به لنزی تبدیل شوند که ما را با آن ببینند، که با آن به ما عشق بورزند و ما را درک کنند.

اما برای برخی، این محدودیت‌ها به منزله اسارت است و در زمانی که اصلاً انتظار نداریم تخیل‌مان از آن موانع عبور می‌کند و رؤیاهایی را شکار می‌کند که در همان لحظه دست‌یافتنی به نظر می‌رسند؛ چراکه بیش‌تر رؤیاها واقعاً دست‌یافتنی‌اند. الهام می‌گیریم که آرام‌آرام تغییر ایجاد کنیم و این دردناک است. شکستن زنجیرها و رسیدن به ورای محدودیت‌های مفروض‌مان به تلاش بسیاری -عموماً کار جسمانی- نیاز دارد و زمانی که خود را در معرض خطر جدی قرار می‌دهید، نبودِ اعتماد به نفس و درد با چنان ترکیب سوزناکی به سراغ‌تان می‌آیند که زانوهای‌تان را سست می‌کند.

بسیاری از افرادِ باانگیزه و الهام‌گرفته در آن لحظه وامی‌دهند و زمانی که باز می‌گردند، چهارچوب‌های‌شان بسیار کوچک‌تر و زنجیرهای‌شان حتی تنگ‌تر احساس می‌شوند. افراد معدودی که بیرون دیوارهای‌شان می‌مانند، به لطف کسانی که تصور می‌کردیم بزرگ‌ترین طرف‌داران ما هستند، با درد و تردید بیش‌تری روبه‌رو می‌شوند. زمانی که باید ۴۸ کیلوگرم را در سه ماه از دست می‌دادم هرکسی که با او صحبت می‌کردم به من می‌گفت به هیچ وجه نمی‌توانم چنین کاری کنم. همه می‌گفتند: «انتظار زیادی نداشته باش.» سخنان آکنده از ضعف آن‌ها تنها باعث تشدید عدم اعتماد به نفس من می‌شد.

اما صدای بیرونی نیست که شما را از پا درمی‌آورد. آن چه به خود می‌گویید اهمیت دارد. مهم‌ترین گفت‌وگوهایی که در زندگی تجربه می‌کنید گفت‌وگوهایی هستند که با خودتان دارید. شما با آن‌ها بیدار می‌شوید، با آن‌ها راه می‌روید، با آن‌ها به خواب می‌روید، و

درنهایت براساس آن‌ها عمل می‌کنید؛ فارغ از این که بد باشند یا خوب.

متنفرترین و بدگمان‌ترین فرد نسبت به ما خودمان هستیم؛ چراکه عدم اعتماد به نفس واکنشی طبیعی به هر تلاش جدی برای بهبود زندگی است. نمی‌توانید جلوی ظهور این افکار در مغز خود را بگیرید؛ اما می‌توانید با پرسیدن این که «اگر بشود چه؟» آن افکار و تمام صداهای بیرونی را خنثی کنید.

«اگر بشود چه؟» یک «برو گم شو» ی عالی به تمام کسانی است که به عظمت شما شک کرده یا سر راهتان ایستاده‌اند. این عبارت منفی‌گرایی را ساکت می‌کند. به یادتان می‌آورد که تا زمانی که تمام تلاش خود را به کار نگیرید نمی‌دانید چه از شما برمی‌آید. باعث می‌شود ناممکن کمی ممکن‌تر به نظر برسد. «اگر بشود چه؟» توان و اجازه شکست دادن تاریک‌ترین شیاطین وجودتان و بدترین خاطراتتان و پذیرش آن‌ها به عنوان بخشی از سرگذشتتان است. و زمانی که این کار را بکنید می‌توانید از آن‌ها به عنوان سوختی برای تصویر بی‌پرواترین و جذاب‌ترین موفقیت‌ها استفاده کنید و به آن‌ها برسید.

ما در دنیایی پر از افراد سست و حسود زندگی می‌کنیم. برخی از آن‌ها بهترین دوستان ما هستند. بستگان ما هستند. ناکامی آن‌ها را به وحشت می‌اندازد، پیروزی ما نیز همین‌طور؛ زیرا زمانی که از آن‌ها چه ممکن تصور می‌شد فراتر برویم، محدودیت‌ها را کنار بزنیم، و بزرگ‌تر شویم، نوری که از ما ساطع می‌شود در دیوارهایی که آن‌ها به دور خود کشیده‌اند منعکس می‌گردد. نور شما به آن‌ها اجازه می‌دهد محدوده زندان و محدودیت‌های خود ساخته خویش را ببینند. اما اگر آن‌ها واقعاً آن انسان‌های والایی باشند که همیشه

تصور می‌کردید، حسادت آن‌ها تغییر شکل می‌دهد و به‌زودی شاید خیال آن‌ها نیز از موانع بیرون بجهد و سپس نوبت آن‌ها خواهد بود که بهتر شوند.

امیدوارم این کتاب برای شما چنین کرده باشد. امیدوارم اکنون درست روبه‌روی دیوارهای بتنی محدودیت‌های بی‌معنی‌ای ایستاده باشید که حتی از وجود آن‌ها خبر نداشته‌اید. امیدوارم حاضر باشید برای فروریختن آن‌ها زحمت بکشید. امیدوارم آماده‌ی تغییر باشید. درد خواهید کشید؛ اما اگر آن‌را بپذیرید، تحمل کنید، و ذهن خود را مقاوم کنید، به جایی می‌رسید که هیچ دردی آزارتان نمی‌دهد. البته مسئله‌ای وجود دارد: این‌گونه زندگی کردن پایانی ندارد.

به‌لطف همه‌ی آن کشش‌ها، در ۴۳ سالگی وضعیت جسمانی بسیار بهتری از ۲۰ سالگی‌ام دارم. آن زمان‌ها همیشه بیمار و زخمی و مضطرب بودم. درک نمی‌کردم که چرا همیشه دچار شکستگی می‌شوم. فقط آن‌را باندپیچی می‌کردم. فارغ از این که چه چیز جسم و روح را بیمار می‌کرد، همیشه از همان راه‌حل استفاده می‌کردم: «باندپیچی کن و فراموش کن.» اکنون از هر زمان دیگری هوشمندترم و هنوز هم از پای ننشسته‌ام.

در سال ۲۰۱۸، به کوهستان بازگشتم تا دوباره یک آتش‌نشان صحرا باشم. سه سال بود در میدان حضور نداشتم و از آن زمان به زندگی راحت و تمرین در باشگاه‌های زیبا عادت کرده بودم. شاید برخی آن زندگی را لوکس بنامند. زمانی که آتش ۴۱۶ شعله‌ور شد و تماس را دریافت کردم، در اتاق مجلل هتلی در لاس‌وگاس بودم. چیزی که به‌صورت یک آتش دوهزاره‌کتاری علفزار در رشته‌کوه

سن خوان^{۲۶۹} در کوه‌های راکی^{۲۷۰} ایالات کلرادو آغاز شد، در حال تبدیل شدن به یک غول ۵۵ هزارهکتاری بی سابقه بود. تلفن را قطع کردم و با هواپیمای ملخی به گراند جانکشن^{۲۷۱} رفتم. در یکی از کامیون‌های خدمات جنگلی امریکا نشستم و سه ساعت به سمت حومه دورانگو^{۲۷۲} در کلرادو رانندگی کردم. در آن جا شلوار نومکس^{۲۷۳}، روپوش زرد و آستین بلند، کلاه سخت، عینک میدانی، و دستکش‌هایم را پوشیدم و پولاسکی‌ام^{۲۷۴} -مورد اعتمادترین سلاح یک آتش‌نشان صحرا- را برداشتم. با آن وسیله می‌توانم ساعت‌ها حفر کنم و این کاری است که ما انجام می‌دهیم. ما آب نمی‌پاشیم. تخصص ما محصور کردن است؛ یعنی حفر خطوط و کندن علف‌ها تا جایی که سوختی سر راه آتش دوزخی قرار نداشته باشد. ما حفر می‌کنیم و می‌دویم، می‌دویم و حفر می‌کنیم، تا جایی که توانی در عضلات مان نباشد. سپس این روال را تکرار می‌کنیم.

در اولین شبانه‌روز، در حالی که دیواره‌های آتش از فاصله کم‌تر از ۱۶۰۰ متری به سوی مان می‌آمدند، پیرامون خانه‌های آسیب‌پذیر خطوطی حفر کردیم. از میان درختان به آتش نگاه می‌کردیم و می‌توانستیم حرارت را از میان جنگل خشک سالی زده حس کنیم. از آن جا به ارتفاع سه کیلومتری اعزام و به کار روی یک شیب ۴۵ درجه‌ای مشغول شدیم. تا جایی که ممکن بود عمیق می‌کندیم و تلاش می‌کردیم به خاک معدنی برسیم که نمی‌سوخت. یک بار درختی سقوط کرد و با بیست سانتی‌متر فاصله از یکی از هم‌تیمی‌هایم فرود آمد! ممکن بود او را بکشد. می‌توانستیم بوی دود را در هوا استشمام کنیم. اره‌کش‌های ما (متخصصین اره‌برقی) به بریدن درخت‌های مرده و در حال مرگ ادامه دادند. علف‌ها را به کرانه یک رودخانه کشیدیم. توده‌های علف در مسافتی بیش از

پنج کیلومتر، در فواصل پانزده متری انباشته شده بودند و هریک بین دو تا دو و نیم متر ارتفاع داشتند.

یک هفته، در شیفت‌های هجده ساعته‌ای کار کردیم که برای هر ساعت آن تنها ۱۲ دلار -قبل از کسر مالیات- دریافت می‌کردیم. دمای هوا در روز ۲۷ درجه سانتی‌گراد و در شب ۲ درجه بود. زمانی که شیفت‌مان به پایان می‌رسید زیراندازهای مان را پهن می‌کردیم و هرجا که بودیم در فضای باز می‌خوابیدیم. سپس بیدار می‌شدیم و دوباره مشغول می‌شدیم. تا شش روز نتوانستم لباس‌هایم را عوض کنم. بیش‌تر افراد گروه من حداقل پانزده سال از من جوان‌تر بودند. همه آن‌ها مانند میخ مستحکم و جزو سخت‌کوش‌ترین افرادی بودند که تاکنون دیده‌ام، از جمله و مخصوصاً زنان. هیچ‌یک از آن‌ها هیچ‌گاه شکایتی نکرد. زمانی که کار به پایان رسید آن خط پنج کیلومتری که حفر کرده بودیم آن قدر عریض بود که می‌توانست هیولایی را از آتش‌زدن کوهی متوقف کند.

در ۴۳ سالگی، حرفه آتش‌نشانی صحرایم هنوز در ابتدای راه است. عاشق این هستم که عضو تیمی متشکل از لعنتی‌های سفت‌وسختی مثل آن‌ها باشم. حرفه دوندگی فوق‌ماراتنم نیز مجدداً در شرف تولد است. آن قدر جوان هستم که غوغا به پا کنم و برای به‌دست‌آوردن مقام بجنگم. اکنون سریع‌تر از هر زمان دیگر می‌دوم و دیگر به بانداژ و نگه‌دارنده برای پاهایم نیاز ندارم. زمانی که ۳۳ ساله بودم هر ۱۶۰۰ متر را در ۸ دقیقه و ۳۵ ثانیه می‌دویدم. اکنون به راحتی هر ۱۶۰۰ متر را در ۷ دقیقه و ۱۵ ثانیه می‌دوم. هنوز به‌طور کامل به بدن منعطف و سالمم عادت نکرده‌ام و به خودِ جدیدم خو نگرفته‌ام.

هنوز شور و اشتیاق دارم؛ اما صادقانه بگویم: برای جهت‌دادن به خشمم به تلاش بیش‌تری نیاز دارد. دیگر در روبه‌رویم اتراق نکرده

است و به اندازه یک انقباض ناآگاهانه با فشار آوردن به قلب و سرم فاصله ندارد. اکنون باید آگاهانه به آن دست یابم؛ اما زمانی که چنین می‌کنم هنوز تمام چالش‌ها و موانع و دل‌شکستگی‌ها و سخت‌کوشی‌ها را چنان حس می‌کنم که گویی دیروز اتفاق افتاده است. به همین دلیل است که می‌توانید شور مرا در پادکست‌ها و ویدئوها احساس کنید. آن لعنتی هنوز با من است و مانند زخم به مغزم داغ زده است. مانند سایه‌ای مرا دنبال می‌کند که تلاش دارد مرا زمین بزند و ببلعد؛ اما همواره مرا به جلو می‌راند.

باوجود هر ناکامی و موفقیتی که در سال‌های آینده در انتظارم باشد، که مطمئنم بسیاری از این موارد انتظارم را می‌کشند، می‌دانم که به تلاش ادامه می‌دهم و اهدافی را برمی‌گزینم که برای اکثر افراد ناممکن به نظر می‌رسد. و زمانی که آن لعنتی‌ها بگویند نمی‌شود، مستقیم به چشمان‌شان زل می‌زنم و با سؤالی ساده به آن‌ها پاسخ می‌دهم: «اگر بشود چه؟»

یادداشت‌ها

[\[←۱\]](#)

Technology of Institute Massachusetts

[\[←۲\]](#)

Heraclitus

[\[←۳\]](#)

Williamsville

[\[←۴\]](#)

Buffalo

[\[←۵\]](#)

میانگین تعداد فرزندان خانواده در امریکا ۲.۲ است و این جا کنایه است از این که همه خانواده‌ها معمولی و یک‌دست بودند (مترجم).

[\[←۶\]](#)

Road Paradise

[← ۷](#)

Royce Rolls

[← ۸](#)

Corvette

[← ۹](#)

Goggins

[← ۱۰](#)

Goggins Trunnis

[← ۱۱](#)

Jackie

[← ۱۲](#)

Izod

[\[←۱۳\]](#)

District Masten

[\[←۱۴\]](#)

Ghetto.: به محله‌ای که ساکنانش غالباً از یک مذهب یا قوم باشند گتو گفته می‌شود (ویراستار).

[\[←۱۵\]](#)

Bethlehem

[\[←۱۶\]](#)

Funk Disco

[\[←۱۷\]](#)

Skateland

[\[←۱۸\]](#)

Ferry

[\[←۱۹\]](#)

Room Vermillion

[\[←۲۰\]](#)

کلویی که در آن موسیقی دیسکو پخش می شود و حاضران اسکیت به پا دارند (مترجم).

[\[←۲۱\]](#)

James Rick

[\[←۲۲\]](#)

Excalibur

[\[←۲۳\]](#)

Simpson OJ

[\[←۲۴\]](#)

Bills Bufflo

[\[←۲۵\]](#)

Pendergrass Teddy

[\[←۲۶\]](#)

Sledge Sister

[\[←۲۷\]](#)

Erie Fort

[\[←۲۸\]](#)

اشاره‌ای است به همه‌گیر شدن هشتگ #metoo برای انعکاس خشونت‌های خانگی (ویراستار).

[\[←۲۹\]](#)

Downs Batavia

[\[←۳۰\]](#)

Annunciation

[\[←۳۱\]](#)

Manor Lamplight

[\[←۳۲\]](#)

مانند این دو هشتگ: #badhand و #canthurtme.

[\[←۳۳\]](#)

Irving Wilmoth

[\[←۳۴\]](#)

dysfunction PTSD-level

[\[←۳۵\]](#)

Indianapolis

[\[←۳۶\]](#)

Nichols Johnny

[\[←۳۷\]](#)

شکل مخفف و خودمانی ایندیاناپولیس (مترجم).

[\[←۳۸\]](#)

School High Cathedral

[\[←۳۹\]](#)

برنامه‌ای مختص دانش‌آموزانی که نمرات بالا دارند (مترجم).

[\[←۴۰\]](#)

Northview

[\[←۴۱\]](#)

Jacket Bulls Chicago

[\[←۴۲\]](#)

Webber Chris

[\[←۴۳\]](#)

Rose Jalen

[\[←۴۴\]](#)

Five Fab: تیم بسکتبال سال ۱۹۹۱ دانشگاه میشیگان (مترجم).

[\[←۴۵\]](#)

Bird Larry: بسکتبالیست مشهور دهه هشتاد تیم بوستون سلتيكس (مترجم).

[←۴۶]

Green Draymond

[←۴۷]

بازی کودکانه‌ای که در آن، با خطوط ساده، مردی در حال آویخته شدن به دار رسم می شود (مترجم).

[←۴۸]

Freeman Kirk

[←۴۹]

Klan Klux Ku: کو کلاکس کلان یا به شکل کوتاه شده اش، کی کی کی نام سازمان های هم پسته ای در کشور ایالات متحده آمریکا در گذشته و امروز است که اعضایش پشتیبان برتری نژاد سفید، یهودستیزی، نژادگرایی، ضدیت با آیین کاتولیک، بومی گرایی، و نفرت نژادی هستند. آن ها برای رسیدن به اهداف خود، به اعمال غیر اخلاقی متوسل می شوند (مترجم).

[←۵۰]

Point Center

[\[←۵۱\]](#)

Redneck: عبارتی که برای توصیف سفیدپوستان سنتی و محافظه کار جنوب امریکا استفاده می شود (مترجم).

[\[←۵۲\]](#)

Citation Chevy

[\[←۵۳\]](#)

Juice & Gin

[\[←۵۴\]](#)

Patrol Air Civil

[\[←۵۵\]](#)

Gearen Scott

[\[←۵۶\]](#)

Cannonball

[\[←۵۷\]](#)

DePauw

[\[←۵۸\]](#)

Mirror Accountability

[\[←۵۹\]](#)

YMCA

[\[←۶۰\]](#)

Mississippi

[\[←۶۱\]](#)

مانند این دو هشتگ: #canthurtme و #accountabilitymirror.

[\[←۶۲\]](#)

Stormtrooper

[\[←۶۳\]](#)

Hospital Vincent's .St

[\[←۶۴\]](#)

Ecolab: شرکت تأمین آب، بهداشت، و فناوری انرژی (مترجم).

[\[←۶۵\]](#)

Dummies for Swimming

[\[←۶۶\]](#)

Trait Cell Sickle

[\[←۶۷\]](#)

Anemia Cell Sickle

[\[←۶۸\]](#)

Campbell Fort

[\[←۶۹\]](#)

Kentucky

[\[←۷۰\]](#)

carmel

[\[←۷۱\]](#)

Silence of Sound The

[\[←۷۲\]](#)

Garfunkel & Simon

[\[←۷۳\]](#)

Pillsbury

[\[←۷۴\]](#)

مهنای از درجه‌های نیروی دریایی ارتش است (مترجم).

[\[←۷۵\]](#)

Schaljo Steven

[\[←۷۶\]](#)

Miramar

[\[←۷۷\]](#)

Diego San

[\[←۷۸\]](#)

Distance the Going

[\[←۷۹\]](#)

Harrison Benjamin Fort

[\[←۸۰\]](#)

مانند این چهار هشتگ: #discomfortzone, #pathofmostresistance, #canthurtme و #impossibletask.

[\[←۸۱\]](#)

Pete Psycho

[\[←۸۲\]](#)

Grinder

[\[←۸۳\]](#)

Warrior Ninja American

[\[← 84\]](#)

Center Command Warfare Special Naval

[\[← 85\]](#)

Island Coronado

[\[← 86\]](#)

Loma Point

[\[← 87\]](#)

Gorilla Silverback

[\[← 88\]](#)

Kyle Chris

[\[← 89\]](#)

Cooper Bradley

[\[←90\]](#)

Brown Bill

[\[←91\]](#)

Brown Freak

[\[←92\]](#)

Bigbee Kenny

[\[←93\]](#)

Platoon

[\[←94\]](#)

Strings in Adagio

[\[←95\]](#)

Elias

[\[←96\]](#)

Gong Viet

[\[←۹۷\]](#)

Toradol

[\[←۹۸\]](#)

Trident

[\[←۹۹\]](#)

Strand Silver

[\[←۱۰۰\]](#)

Gatorade

[\[←۱۰۱\]](#)

Kenny

[\[←۱۰۲\]](#)

مانند این دو هشتگ: #canthurtme و #takingsouls.

[\[←۱۰۳\]](#)

۱۰۳. tell Don't ,ask Don't: یکی از اصول ارتش امریکاست که طبق آن، تا زمانی که سربازی خودش چیزی را بر زبان نیاورده باشد پرسنل ارتش و مافوق‌هایش هم اجازه پرس‌وجو درباره آن را ندارند (ویراستار).

[\[←۱۰۴\]](#)

Jenga

[\[←۱۰۵\]](#)

Corps Marine

[\[←۱۰۶\]](#)

Ultramaraton: مسابقات دوی استقامتی که مسافت‌شان از ماراتن‌های معمولی بسیار طولانی‌تر است و گاهی به هزار کیلومتر هم می‌رسد (مترجم).

[\[←۱۰۷\]](#)

Dobbs Shawn

[\[←۱۰۸\]](#)

Smurfs

[\[←۱۰۹\]](#)

Skop John

[\[←۱۱۰\]](#)

Vista Chula

[\[←۱۱۱\]](#)

Phelps Michael

[\[←۱۱۲\]](#)

Clemente San

[\[←۱۱۳\]](#)

Strand The

[\[←۱۱۴\]](#)

مانند این هشتگ: #armoredmind.

[\[←115\]](#)

Metz John

[\[←116\]](#)

Point Hospitality

[\[←117\]](#)

Bay Mission

[\[←118\]](#)

Inagaki

[\[←119\]](#)

Kate

[\[←120\]](#)

Raiders

[\[←121\]](#)

Walmart

[\[←122\]](#)

Ritz

[\[←123\]](#)

Myoplex

[\[←124\]](#)

Hostess

[\[←125\]](#)

Arizona, Yuma

[\[←126\]](#)

Wings Red Operation

[\[←127\]](#)

Dietz Danny

[\[←128\]](#)

Murphy Michael

[\[←129\]](#)

Axelson Matthew

[\[←130\]](#)

Class Hooyah

[\[←131\]](#)

Luttrell Marcus

[\[←132\]](#)

Luttrell Morgan

[\[←133\]](#)

(DEVGRU) Group Development Warfare Special Naval

[\[←134\]](#)

Bragg Fort

[\[←135\]](#)

Texas ,Huntsville

[\[←136\]](#)

Chinook

[\[←137\]](#)

Hawk Black

[\[←138\]](#)

Apache

[\[←139\]](#)

Survivor Lone

[\[←140\]](#)

Wahlberg Mark

[\[←141\]](#)

۱۳۵ Badwater

[\[←142\]](#)

Valley Death

[\[←143\]](#)

Portal Whitney Mount

[\[←144\]](#)

Rosenthal Edie

[\[←145\]](#)

Kostman Chris

[\[←146\]](#)

Eco-Challenge

[\[←147\]](#)

America Across Race

[\[←148\]](#)

Ironman

[\[←149\]](#)

Service Forest National

[\[←150\]](#)

Service Park National

[\[←151\]](#)

تکنسین فوریت‌های پزشکی (مترجم).

[\[←۱۵۲\]](#)

Motrin

[\[←۱۵۳\]](#)

Oreo

[\[←۱۵۴\]](#)

Milano Farm Pepperidge

[\[←۱۵۵\]](#)

!Ahoy Chips

[\[←۱۵۶\]](#)

مانند این دو هشتگ: #canthurtme و #cookiejar.

[\[←۱۵۷\]](#)

Oahu

[\[←158\]](#)

Resort & Casino Bay Mandalay

[\[←159\]](#)

Dog Pavlov's

[\[←160\]](#)

Depot Home

[\[←161\]](#)

Coronado Del Hotel

[\[←162\]](#)

Honolulu

[\[←163\]](#)

Hotel Koa Hale

[\[←164\]](#)

Meltzer Karl

[\[←۱۶۵\]](#)

Waikiki

[\[←۱۶۶\]](#)

Konya Akos

[\[←۱۶۷\]](#)

Governir: وسیله‌ای است که سرعت یا پارامتر دیگری را در پیش‌ران اصلی یک سامانه کنترل می‌کند (مترجم).

[\[←۱۶۸\]](#)

James LeBron

[\[←۱۶۹\]](#)

Curry Steph

[\[←۱۷۰\]](#)

Towne

[\[←171\]](#)

Darwin

[\[←172\]](#)

Pine Lone

[\[←173\]](#)

Road Portal Whitney

[\[←174\]](#)

Stokes

[\[←175\]](#)

Gore-Tex

[\[←176\]](#)

Niland

[\[←177\]](#)

Sea Salton

[\[←۱۷۸\]](#)

Creek Furnace

[\[←۱۷۹\]](#)

Jurek Scott

[\[←۱۸۰\]](#)

Wells Stovepipe

[\[←۱۸۱\]](#)

Pacemaker: دونده آهو دونده‌ای کمکی است که هدفش برنده‌شدن در مسابقه نیست، بلکه صرفاً با سرعت ثابتی می‌دود تا دونده اصلی مبنایی عینی برای تنظیم سرعت خود داشته باشد و بیش از حد به خودش فشار نیاورد یا بسیار آهسته ندود (ویراستار).

[\[←۱۸۲\]](#)

Olson Dusty

[\[←۱۸۳\]](#)

مانند این سه هشتگ: #canthurtme, #The۴۰PercentRule و #dontgetcomfortable.

[←۱۸۴](#)

Kona

[←۱۸۵](#)

Ultraman

[←۱۸۶](#)

Griffin: موجودی افسانه‌ای (مترجم).

[←۱۸۷](#)

lycra

[←۱۸۸](#)

Wang Gary

[←۱۸۹](#)

Landauer Jeff

[\[←190\]](#)

Backstop

[\[←191\]](#)

Winters Ed

[\[←192\]](#)

Howard

[\[←193\]](#)

100 Leadville

[\[←194\]](#)

Denver

[\[←195\]](#)

Race Trail Park McNaughton

[\[←196\]](#)

Illinois ,Peoria

[\[←۱۹۷\]](#)

Mike

[\[←۱۹۸\]](#)

Dauids Keith

[\[←۱۹۹\]](#)

Maryland ,Annapolis

[\[←۲۰۰\]](#)

Balboa

[\[←۲۰۱\]](#)

Defect Septal Atrial

[\[←۲۰۲\]](#)

مانند این دو هشتگ: #canthurtme و #talentnotrequire.

[←۲۰۳](#)

Rambo

[←۲۰۴](#)

West the of Witch Wicked: یکی از شخصیت‌ها در رمان جادوگر شهر آرز.

[←۲۰۵](#)

Coster De Dana

[←۲۰۶](#)

Beck Chris

[←۲۰۷](#)

invasion D-Day

[←۲۰۸](#)

Spartan

[←۲۰۹](#)

یگان ضد تروریسم در ارتش ایالات متحده.

[\[←۲۱۰\]](#)

Team Green

[\[←۲۱۱\]](#)

Benning Fort: مرکز آموزش ارتش.

[\[←۲۱۲\]](#)

Bravo

[\[←۲۱۳\]](#)

hunt Scavenger

[\[←۲۱۴\]](#)

Appalachia

[\[←۲۱۵\]](#)

Florida

[\[←216\]](#)

Walton

[\[←217\]](#)

Sledge

[\[←218\]](#)

Bernardino San

[\[←219\]](#)

Neck Dam

[\[←220\]](#)

Humvee

[\[←221\]](#)

Wharton

[\[←222\]](#)

مانند این دو هشتگ: #canthurtme و #uncommonamongstuncommo.

[\[←۲۲۳\]](#)

Rockfeller

[\[←۲۲۴\]](#)

Guthrie Savannah

[\[←۲۲۵\]](#)

Records World of Book Guinness

[\[←۲۲۶\]](#)

Laur Matt

[\[←۲۲۷\]](#)

Show Today The

[\[←۲۲۸\]](#)

Medal Service Meritorious

[\[← ۲۲۹\]](#)

Hawk

[\[← ۲۳۰\]](#)

Boone Daniel .۲۳۰

[\[← ۲۳۱\]](#)

Vehicle Delivery SEAL

[\[← ۲۳۲\]](#)

Island Ford

[\[← ۲۳۳\]](#)

Harbor Pearl

[\[← ۲۳۴\]](#)

Hyland Stephen

[\[← ۲۳۵\]](#)

CliffsNotes: سری کتاب‌های راهنما به شکل بروشور (مترجم).

[\[←۲۳۶\]](#)

Gurthie Savannah

[\[←۲۳۷\]](#)

distance the to Going

[\[←۲۳۸\]](#)

WEAKNESS NO SHOW

[\[←۲۳۹\]](#)

Crossfit

[\[←۲۴۰\]](#)

Tamaska Nandor

[\[←۲۴۱\]](#)

Hills Brentwook

[\[←۲۴۲\]](#)

Target

[\[←۲۴۳\]](#)

Skin Second

[\[←۲۴۴\]](#)

Regina

[\[←۲۴۵\]](#)

"Mick", me Cut": دیالوگی از راکی، که به دلیل بادکردن چشم‌ها و ناتوانی در دیدن، از دوستش میک می‌خواهد پای چشمش را شکاف دهد تا بتواند ببیند (مترجم).

[\[←۲۴۶\]](#)

Simpson OJ: هنرپیشه و بازیگر فوتبال آمریکایی که به جرم قتل همسرش محاکمه شد (مترجم).

[\[←۲۴۷\]](#)

Bannister Roger

[\[←۲۴۸\]](#)

Cyborg

[\[←۲۴۹\]](#)

Balboa Rocky

[\[←۲۵۰\]](#)

School Ranger

[\[←۲۵۱\]](#)

مانند این دو هشتگ: #canthurtme و #empowermentoffailure.

[\[←۲۵۲\]](#)

Otter Frozen

[\[←۲۵۳\]](#)

Wisconsin

[\[←۲۵۴\]](#)

Milwaukee

[\[←255\]](#)

Tapering

[\[←256\]](#)

Wynn

[\[←257\]](#)

Bar Elephant

[\[←258\]](#)

cortisol

[\[←259\]](#)

Arimidex

[\[←260\]](#)

San

[\[←261\]](#)

Hippensteel Joe

[\[←262\]](#)

Philadelphia

[\[←263\]](#)

Jim Strolling

[\[←264\]](#)

Tennessee

[\[←265\]](#)

ΛΛk Infinitus

[\[←266\]](#)

Vermont

[\[←267\]](#)

Montana

[\[←۲۶۸\]](#)

Kayla

[\[←۲۶۹\]](#)

Range Juan San

[\[←۲۷۰\]](#)

Mountains Rocky

[\[←۲۷۱\]](#)

Junction Grand

[\[←۲۷۲\]](#)

Durango

[\[←۲۷۳\]](#)

Nomex

[← ۲۷۴]

Pulaski