

БЕСТСЕЛЛЕР THE NEW YORK TIMES

АДМИРАЛ

**Уильям Макрейвен**



---

# ЗАПРАВЛЯЙ КРОВАТЬ

---

**10 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ,  
которые могут  
ИЗМЕНИТЬ ТВОЮ ЖИЗНЬ  
и, возможно,  
весь мир**

---



альпина  
ПАБЛИШЕР

Уильям Макрейвен

**Заправляй кровать: 10 простых  
правил, которые могут изменить  
твою жизнь и, возможно, весь мир**

«Альпина Диджитал»

2017

## **Макрейвен У.**

Заправляй кровать: 10 простых правил, которые могут изменить твою жизнь и, возможно, весь мир / У. Макрейвен — «Альпина Диджитал», 2017

ISBN 978-5-9614-4990-7

Адмирал Уильям Макрейвен выступил перед выпускниками Техасского университета с речью, в которой рассказал о десяти жизненных принципах, которые вывел для себя еще во время обучения в тренировочном лагере «морских котиков». Эта речь взорвала интернет, набрав 10 миллионов просмотров. Оказалось, что правила, которые помогли «морскому котiku» выжить в экстремальных условиях подготовки, а затем службы в спецназе, могут оказаться полезны каждому. В своей книге «Заправляй кровать» адмирал объясняет, как именно пришел к этим правилам и как они не раз спасали его и его сослуживцев. Прочитайте – и вы сможете изменить к лучшему свою жизнь... а может, и мир!

ISBN 978-5-9614-4990-7

© Макрейвен У., 2017

© Альпина Диджитал, 2017

# Содержание

Предисловие	8
Глава 1	9
Глава 2	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Уильям Макрейвен**  
**Заправляй кровать: 10 простых**  
**правил, которые могут изменить**  
**твою жизнь и, возможно, весь мир**

АДМИРАЛ  
УИЛЬЯМ МАКРЕЙВЕН

# ЗАПРАВЛЯЙ КРОВАТЬ

10 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ,  
КОТОРЫЕ МОГУТ ИЗМЕНИТЬ  
ТВОЮ ЖИЗНЬ И, ВОЗМОЖНО,  
ВСЬ МИР

*Перевод с английского*



альпина  
ПАБЛИШЕР

Москва  
2018

Переводчик *Глеб Ястребов*  
Редактор *Карина Бычкова*

Главный редактор С. Турко  
Руководитель проекта А. Василенко  
Корректор Е. Аксёнова  
Компьютерная верстка А. Абрамов  
Корректор Ю. Буга

© William H. McRaven, 2017

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Пабlishер», 2018

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

\* \* \*

*Трем моим детям: Биллу, Джонсу и Келли. Ни один отец не может гордиться своими детьми больше, чем я горжусь вами. Вы есть на свете, и благодаря этому моя жизнь становится лучше.*

*И моей жене Джорджэнн, лучшему другу, сделавшему все мечты осуществимыми. Где бы я был без тебя?*

## Предисловие

17 мая 2014 года мне выпала честь выступить на вручении дипломов в Техасском университете в Остине. Хотя это учебное заведение – моя альма-матер, я опасался, что офицер, посвятивший жизнь войне, не вызовет симпатию аудитории. Но к моему великому удивлению, меня приняли хорошо. В основу речи я положил десять уроков, которые вынес из своего обучения на базе «морских котиков». Это были самые базовые навыки – подспорье в подготовке спецназа, однако они полезны для каждого, кем бы вы ни были.

В последние три года меня останавливали на улицах замечательные люди и рассказывали свои истории: как они дали отпор акуле, как «не звонили в колокол» и как ежедневное застилание кровати помогало им выстоять в трудное время. Все они хотели больше узнать о том, как десять уроков помогли мне в жизни и на кого я равнялся в ходе службы. Это издание – попытка ответить на их вопросы. Каждая глава чуть подробнее объясняет контекст урока и рассказывает о людях, вдохновивших меня своими дисциплиной и упорством, честью и мужеством. Надеюсь, книга вам понравится!



## **Глава 1**

### **Начните день с выполненной задачи**

**Если вы хотите изменить мир...**

**сначала заправьте кровать**



Казарма учебной базы «морских котиков» – невзрачное трехэтажное здание в Коронадо (штат Калифорния), метрах в ста от Тихого океана. Никакого кондиционирования. Зато ночью, когда открыты окна, слышно, как набегают на песок волны прибой.

Обстановка внутри – спартанская. В комнате, где я жил с тремя другими новобранцами, стояли четыре койки и стенной шкаф для формы, и всё. Помню, как по утрам я вскакивал и начинал застилать кровать. Это было первой задачей дня – дня, который, как я знал, включал осмотр формы, длинные заплывы, еще более длинные пробежки, преодоление полосы препятствий и постоянное унижение со стороны командиров.

«Смирно!» – командовал староста курса младший лейтенант Дэнл Стюард, и инструктор входил в помещение. Когда старшина приближался ко мне, я сдвигал пятки и вытягивался в струнку. Строгий и черствый, он начинал ревизию с зеленого головного убора: кепка-восьмиклинка должна быть накрахмаленной до хруста и держать форму. Его взгляд спускался сверху вниз, обшаривая каждый сантиметр формы. Вывернуты ли складки на рубашке и брюках? Надраена ли до блеска бляха ремня? Начищены ли берцы так, что старшина увидит в них отражение своих пальцев? Удовлетворенный тем, что я отвечаю высоким стандартам «морских котиков», он переходил к осмотру койки.

Она была простой, как и вся комната: стальная рама и каркас. На матрас надевался наматрасник, поверх всего стелилось покрывало. Серое шерстяное одеяло, заправленное под матрас, грело в холодные вечера, случающиеся в Сан-Диего. Второе одеяло было ловко свернуто в прямоугольник у изножья. Единственная подушка, изготовленная Lighthouse for the Blind<sup>1</sup>, лежала сверху, а ее короткая сторона шла параллельно краю койки. Таким был стандарт. Малейшее отклонение вело к наказанию: окунуться в океан в полном обмундировании, после чего извлекаться с ног до головы в мокром песке. Человека, прошедшего такую экзекуцию, называли «сахарной печенкой».

Я стоял неподвижно и краем глаза наблюдал за старшиной. Он лениво разглядывал койку. Склонясь над ней, проверял, как она заправлена. Затем переходил к подушке: ровно ли она лежит на одеяле? Наконец, лез в карман, доставал монетку и несколько раз подкидывал ее, чтобы я знал: начинается последний этап осмотра. При последнем подбрасывании монетка

---

<sup>1</sup> Некоммерческая организация, занимающаяся помощью слепым и слабовидящим людям. – Прим. ред.

взлетала высоко в воздух, падала на матрас, слегка отскакивала и отлетала на несколько сантиметров от койки – достаточно высоко, чтобы старшина поймал ее в ладонь.

Инструктор разворачивался ко мне лицом, смотрел в глаза и кивал. Он никогда не говорил ни слова. Хорошо заправленная койка – не повод для похвалы, а нечто естественное. Это первая задача дня, и выполнить ее было важно: она показывала, что человек дисциплинирован и внимателен к мелочам. А вечером застеленная кровать напоминала, что я сделал нечто правильное, пусть и очень маленькое, чем можно гордиться.

На всем протяжении службы во флоте застилание койки было константой и ежедневной опорой. Во время службы на борту USS Grayback – подлодки для спецопераций – я попал в лазарет, где были четырехъярусные кровати. Старый врач, опытный морской волк, заведовавший лазаретом, требовал застилать их по утрам. Он часто замечал: если не убирать койки и не содержать комнату в чистоте, как же моряки получают лучший медицинский уход? Впоследствии я понял: аккуратность и порядок должны присутствовать в каждой сфере армейской жизни.

Через тридцать лет в Нью-Йорке рухнули башни-близнецы. Был нанесен удар по Пентагону, и отважные американцы погибли в самолете над Пенсильванией.

Во время теракта я был дома: лечил серьезную травму, полученную при прыжке с парашютом. Ко мне в квартиру прикатили больничную кровать, и большую часть дня я лежал на спине, пытаясь восстановиться. Сильнее всего на свете мне хотелось снова ходить. Как и каждый «морской котик», я жаждал быть в бою вместе со своими товарищами.

Когда я достаточно поправился для того, чтобы вставать без посторонней помощи, то в первую очередь разгладил простыню, поправил подушку и сделал кровать такой, чтобы её было не стыдно показать посетителям. Тем самым я давал понять, что одолел немощь и живу дальше.

Не прошло и четырех недель после 11 сентября, как меня перевели в Белый дом. Там я провел еще два года в новообразованном Отделе по борьбе с терроризмом. К октябрю 2003 года я оказался в Ираке во временном штабе, расположившемся на багдадском аэродроме. В первые несколько месяцев мы спали на армейских раскладушках. Тем не менее каждое утро я прежде всего сворачивал спальный мешок, помещал подушку в изголовье и готовился к наступившему дню.

В декабре 2003 года американские войска арестовали Саддама Хусейна. Его держали под стражей в маленькой комнате. Он также спал на раскладушке, но располагал такими роскошествами, как простыни и одеяло. Раз в день я навещал его с целью удостовериться, что военные заботятся о нем как надо. Не без удивления я заметил, что Саддам не застилает свое спальное место. Простыни вечно валялись смятыми в изножье, и он редко приводил их в порядок.

В последующие десять лет я имел честь работать с самыми прекрасными мужчинами и женщинами, какие только рождались в нашей стране: от генералов до простых людей, от адмиралов до моряков-новобранцев, от послов до машинисток. Американцы, служившие за рубежом для защиты государства, трудились добровольно и жертвовали многим, чтобы защитить нашу великую нацию.

Все понимали: жизнь тяжела и события не всегда нам подвластны. Солдаты гибнут в бою, их близкие горюют, а будни длинны и полны тягот. Как в таких условиях не искать то, что даст утешение и силы начинать каждый новый день, позволит чем-то гордиться в этом подчас страшном мире! И это – не одна лишь схватка. А повседневная жизнь, требующая все той же организованности. Да, ничто не заменит силу и утешение, которые дает вера. Но подчас достаточно лишь застелить постель – и вы уже получите заряд бодрости на весь день и желание прожить его достойно.

Если вы хотите изменить жизнь и, быть может, мир – сначала заправьте кровать!

## **Глава 2**

### **Вы не справитесь в одиночку**

**Если вы хотите изменить мир...**

**найдите того, кто поможет вам грести**



На учебной базе «морских котиков» я рано усвоил ценность командной работы и необходимость выполнять трудные задачи не в одиночку. Салагам, которые надеялись стать крутыми спецназовцами, этот важный урок преподавала трехметровая надувная шляпка.

На первом этапе обучения мы, новобранцы, должны были брать ее с собой, куда бы ни пошли. Мы тащили ее на головах, когда бежали от казармы через дорогу в армейскую столовую. Мы несли ее на руках, когда бегали вверх и вниз по песчаным дюнам Коронадо. Мы бесконечно гребли на ней с севера на юг вдоль побережья и по пенистым бурунам: семь человек как единое целое, чтобы доставить ее по назначению.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.