

# رها کن!

قدرت دانستن این که  
چه زمانی باید بی خیال شویم

« کتابی بی نظیر که از توصیه‌های خردمندانۀ اش  
بسیار آموختم. شما هم حتماً از آن می‌آموزید. »  
- دنیل کانمن، برنده‌ی نوبل اقتصاد

انی دوک  
ترجمه‌ی کیمیا فضایی

رها کن!

قدرت دانستن این‌که چه زمانی باید بی خیال شویم

انی دوک

ترجمه‌ی کیمیا فضایی

ویراسته‌ی سیاوش صفری

نمونه‌خوانی مصطفی نظری

مدیر تولید: کاوان بشیری

صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

چاپ اول، ۱۴۰۱

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۴۳۴-۸



نشر میلکان

[www.Milkan.ir](http://www.Milkan.ir)

[info@Milkan.ir](mailto:info@Milkan.ir)

## فصل اول

### نقطه‌ی مقابل مزیت والا نیز، مزیتی والا است

هیچ جایی در جهان به اندازه‌ی دامنه‌های بالایی قله‌ی اورست داستان‌هایی از استحکام و ثبات در خود جای نداده است.

فارغ از رسیدن به قله، تنها زنده ماندن در چنین محیط بی‌رحمی مستلزم پشتکار و استقامت است. به احتمال فراوان، داستان‌های معروفی از پشتکارهای این‌چنینی شنیده‌اید.

و برای همین، اورست مکان مناسبی برای آغاز کتابی در مورد مزایای رهاکردن است.

داستان اورست ما درباره‌ی سه کوهنوردی است که احتمالاً آسمشان به گوشتان نخورده باشد: دکتر استوارت هاجیسون<sup>۱</sup>، دکتر جان تاسکی<sup>۲</sup> و لو کازیشکی<sup>۳</sup>. آن‌ها اعضای گروه اعزامی تجاری بودند که راهنماهایی از شرکت مشاوران ماجراجویان<sup>۴</sup> آن‌ها را برای صعود به اورست همراهی می‌کردند. این شرکت از موفق‌ترین و نامدارترین شرکت‌های راهنمای کوهنوردان در دهه‌ی ۱۹۹۰ بود. گروه اعزامی در آن سال متشکل بود از سه راهنما، هشت کوهنورد بومی هیمالیا و هشت متقاضی.

بردن لوازم و تجهیزات به بالای کوه مستلزم هفته‌ها تلاش و صعود تا میانه‌ی راه است تا اگر هوا مساعد باشد، گروه اعزامی کمپ ۴ بتواند به قله صعود کند. هاجیسون، تاسکی و کازیشکی در آن سال با همدیگر رفیق شده و چندین بار برای حمل تجهیزات فاصله‌ی میان پایگاه (در ارتفاع ۵۳۷۵ متری) و کمپ ۴ (در ارتفاع ۷۹۲۵ متری) را پیموده بودند.

1. Dr. Stuart Hutchison
2. Dr. John Taske
3. Lou Kasischke
4. Adventure Consultants

شرکت‌هایی مانند مشاوران ماجراجویان مسیر صعود به بلندترین قله‌ی جهان را برای کوهنوردان کم‌تجربه هموار کرده بودند. مبلغ هفتاد هزار دلار بابت هزینه‌های سفر، چندین ماه وقت آزاد برای گذراندن در نپال و وضعیت جسمانی مناسب تنها چیزهایی بودند که کوهنورد نیاز داشت. البته شرط آخر تضمینی برای موفقیت یا امنیت نیست. هوا در ارتفاع ۷۶۲۰ متری آن قدر رقیق است که انسان نمی‌تواند برای مدت طولانی در آن دوام بیاورد. علاوه بر این، دمای متوسط در فصل کوهنوری منفی ۲۶ درجه‌ی سانتی‌گراد است.

هر انسانی که به این قله صعود کند (یا هر جایی نزدیک به نوک قله‌ی کوه پا بگذارد) باید توانایی تحمل شرایطی را داشته باشد که بسیاری از انسان‌ها تحمل آن را ندارند.

در پایگاه اصلی، رهبر گروه اعزامی برای متقاضیان شرح داد که تعیین زمان دقیق بازگشت از کوه‌پیمایی از دامنه به سمت قله از هر کمپ میانی در هر روز چقدر اهمیت دارد.

وقتی که گروه هنوز در پایگاه بود، رهبر زمان هر بازگشت در روز صعود را ساعت یک بعد از ظهر تعیین کرد.

به زبان ساده، زمان بازگشت زمانی است که کوهنوردان باید، حتی اگر هنوز به مقصد تعیین شده نرسیده باشند، صعود خود را متوقف کنند و به کمپ بازگردند. زمان‌های مشخص شده برای جلوگیری از به خطر افتادن جان کوهنوردان در هنگام پایین آمدن است که مهارتی بیش از آنچه برای صعود نیاز است لازم دارد.

اگر مسیر صعود به قله طولانی شود، ممکن است کوهنوردان هنگام پایین آمدن از خستگی، کمبود اکسیژن (هایپوکسیا)، سرمازدگی، تغییر ناگهانی آب و هوا، گم شدن یا جدا شدن از گروه، سقوط در شکافی عمیق و گیر افتادن در تاریکی رنج ببرند. تاریکی و خستگی احتمال خطا و سُرخوردن روی لبه‌ی شیار جنوب شرقی را چندین برابر می‌کند. اگر روی این شیار سُرخورید، سقوطی ۲۴۳۸ متری در تبت یا سقوطی ۳۶۷۵ متری در نپال به مرگ شما منجر خواهد شد.

آمار نشان می‌دهد شمار افرادی که حین پایین آمدن از اورست جان خود را از دست می‌دهند هشت برابر افرادی است که حین صعود می‌میرند.

هیچ‌یک از کوهنوردان حاضر نیستند سختی لازم برای فتح کوه اورست را به جان بخرند اما در چند قدمی نوک قله دست بکشند. و فتح قله از عهده‌ی کوهنوردان تازه‌کار خارج است. رهبر یاران راهنما توانایی خود را با فتح اورست به دفعات ثابت می‌کنند. رهبران گروه‌های اعزامی، که برای این شغل با یکدیگر رقابت می‌کنند، موفقیت خود را با رساندن متقاضیان به نوک کوه تبلیغ می‌کنند. بومیان هیمالیا نیز از خطر در امان نیستند. قابلیت‌های آنان در بازار کار و حفظ جایگاهشان با صعود افزایش می‌یابد.

فلسفه‌ی وجود زمان‌های بازگشت این است: ۱. از تصمیمات اشتباه مردم برای ادامه‌دادن به مسیر پس از دیدن هاله‌ای از قله جلوگیری کند. ۲. به برنامه‌ی صعود سه مفهوم حیاتی بیفزاید. اولین مفهوم این است که پافشاری همیشه مزیت نیست. سنجیدگی ادامه‌ی مسیر به شرایط پیمایش و شرایط جسمی راه‌پیمایان بستگی دارد. وقتی که این شرایط حکم به رهاکردن می‌دهند، بهترین تصمیم توجه‌کردن به آن‌هاست.

مفهوم دوم این است که بسیار پیش‌تر از وقتی که رهاکردن را انتخاب می‌کنیم، باید برای زمان رهاکردن برنامه‌ای طرح‌ریزی کنیم. به‌گفته‌ی دنیل کانمن، بدترین زمان تصمیم‌گیری وقتی است که «در موقعیت قرار دارید». وقتی که در اورست به قله نزدیک شده‌اید و تا این جای کار جان‌فشانی‌های زیادی کرده‌اید، دقیقاً در همان موقعیت قرار دارید. دقیقاً همین لحظه است که صلاحیت تصمیم‌گیری برای ادامه‌دادن یا بی‌خیال‌شدن را ندارید. برای همین است که زمان‌بندی بازگشت بسیار پیش از زمان رویارویی با دوراهی تصمیم معین شده است.

سومین مفهوم، و احتمالاً مهم‌ترین آن‌ها، این است که زمان بازگشت یادآور این مهم است که هدف اصلی در فتح اورست رسیدن به قله نیست. منطقی، فتح اورست هدف بزرگی است که نیازمند توجه بسیاری است. اما اگر بخواهیم واقع‌گرایانه ببیندیشیم، هدف غایی و گسترده‌تر بازگشت ایمن به دامنه‌ی کوه است.

#### مردان نامرئی بر فراز دنیا

هاچیسون، تاسکی و کازیشکی عضویکی از سه گروهی بودند که در یک روز مشترک قصد داشتند قله را فتح کنند. بالای کوه بسیار شلوغ شده بود؛ بیشتر از آنچه باید شلوغ می‌بود.

عصر روز قبل، رهبر گروهی که کمترین تجربه را داشت اعلام کرد اعضای گروه او روز بعد برای رسیدن به قله صعود نخواهند کرد. با این حال، در نزدیکی نیمه شب (ساعتی که روز صعود آغاز می شود)، گروه او نیز حاضر بود و بخشی از گروهی ۳۴ نفره را شامل می شد که به طور غیر معمولی بزرگ بود و حال باید همگی از کمپ ۴ خارج می شدند.

هاچیسون، تاسکی و کازیشکی در انتهای دسته و پشت سر چند کوهنورد از آن گروه گیر افتاده بودند. کوهنوردان گروه کم تجربه آهسته حرکت می کردند و گذشتن از آن ها ممکن نبود، زیرا به یکدیگر چسبیده بودند. این خود مشکل دیگری بود، زیرا بخش زیادی از مسیر را باید تک به تک و از کنار طنابی ثابت شده در زمین پیمود (کوهنوردان با تجربه می دانند چطور متفرق شوند تا افرادی که سرعت بیشتری دارند بتوانند از آن ها گذر کنند). همچنین رهبر گروه مشاوران ماجراجویان نیز با آن ها گیر افتاده بود. هاچیسون در میانه ی راه از او پرسید چقدر طول می کشد تا به قله برسند.

پاسخ رهبر «حدوداً سه ساعت» بود. در آن لحظه، رهبر گروه سرعت خود را بیشتر و تلاش کرد از دسته ی به هم چسبیده ی کوهنوردان بی صلاحیت جلو بزند. هاچیسون از تاسکی و کازیشکی خواهش کرد چند لحظه بایستند تا با آن ها صحبت کند. به ساعت های خود نگاه کردند؛ ساعت حدوداً ۱۱:۳۰ صبح بود. نزدیک دوازده ساعت بود که در حال راه پیمایی بودند. هر سه کوهنورد به یاد داشتند که رهبرشان در پایگاه اصلی گفته بود ساعت یک بعد از ظهر در روز صعود زمان بازگشت است.

هاچیسون نظر خود را ابراز کرد: تلاش برای صعود به قله به پایان خود رسیده بود. اگر ادامه می دادند، هنگام رسیدن به قله ساعت از یک بعد از ظهر می گذشت. همگی متوجه بودند که زمان بازگشت برای محافظت آن ها از خطرات احتمالی مقرر شده است. به دلیل سختی شرایط در ارتفاع ۷۹۲۵ متری و بالاتر از آن، یکی از خطرات محتمل به وضوح مرگ بود.

تاسکی موافقت کرد که مسیر برگشت را در پیش بگیرند، اما کازیشکی به رها کردن بی میل بود. او مایل بود فتح اورست را به پایان برساند تا به آخرین قله از «هفت قله»، یک کوه در هر قاره، صعود کرده باشد. نایل شدن به هفت قله نیازمند

صرف زمان و پول زیادی است. چندین کوه در مکان‌هایی دوردست و مسیرهایی سخت قرار دارند. (اگر خیال می‌کنید رسیدن به اورست کار دشواری است، تلاش کنید برای رسیدن به توده‌کوه وینسون<sup>۱</sup> در بالاترین نقطه از قطب جنوب برنامه‌ای بچینید.) رهاکردن و بازگشتن به معنای خداحافظی با این هدف دست‌کم به مدت یک سال بود.

هاچیسون و تاسکی موفق شدند کازیشکی را راضی کنند و در ساعت ۱۱:۳۰ دست از تلاش برای صعود کشیدند. آن‌ها مسیر بازگشت را در پیش گرفتند، در امنیت کامل و بدون هیچ رخداد خاصی به کمپ ۴ بازگشتند و بعداً کوه را ترک کردند.

احتمالاً برایتان مشخص شد که چرا این داستان داستان معروفی نیست. به‌هرحال، سراسر یکنواخت و فاقد هر اتفاق مهمی بود. قهرمانان داستان ما تا فاصله‌ی سه‌ساعتی از قله‌ی اورست صعود کردند، از قوانین پیروی کردند و بی‌خیال مسیر فتح شدند. آن‌ها هرگز با خطر مرگ روبه‌رو نشدند. در عوض، به دامنه بازگشتند و زندگی کردند.

داستان بی‌هیجان است. از چنین داستان‌هایی فیلم نمی‌سازند.

اما مسئله‌ی جالب توجه این است که اگر تا به حال کتاب‌هایی در مورد صعود به اورست خوانده باشید یا فیلم‌هایی از این قبیل دیده باشید، مطمئناً داستان هاچیسون، تاسکی و کازیشکی را شنیده‌اید. اما آن را به خاطر نمی‌آورید.

سه کوهنورد داستان ما بخشی از فصل کوهنوردی سال ۱۹۹۶ بودند که در کتاب معروف جان کراکاور<sup>۲</sup> با عنوان به سوی هوای رقیق<sup>۳</sup>، مستند محبوب اورست ساخته‌ی سال ۱۹۹۸ و فیلمی ساخته‌ی سال ۲۰۱۵ به نام اورست شرح داده شده است. رهبر گروه اعزامی آن‌ها راب هال<sup>۴</sup>، از پُرآوازه‌ترین کوهنوردان جهان، بود. هال و چهار نفر دیگر، که در آن روز بخصوص قله را فتح کردند، یک‌به‌یک در بخش‌های مختلفی از مسیر بازگشت به کمپ ۴ جهان باختند.

---

1. Vinson Massif, Antarctica  
2. Jon Krakauer  
3. *Into Thin Air*  
4. Rob Hall

هال همان راهنمایی بود که در انتهای دسته به سه قهرمان داستان ما گفت تنها سه ساعت تا صعود فاصله دارند و تلاش کرد از گروه کوهنوردان پیش رو سبقت بگیرد.

جالب این جاست هال آن کسی بود که اهمیت زمان بازگشت را در پایگاه اصلی به دیگران گوشزد کرده بود. او همچنین چندین نقطه‌ی بازگشت در فواصل متفاوتی از کوه مشخص و بر آن‌ها تأکید کرده بود. او حتی سال قبل با یکی از متقاضیان به نام داگلاس هانسن<sup>۱</sup> تا فاصله‌ی ۹۲ متری از قله رفته و از همان جا بازگشته بود.

احتیاط و مهارت هال و تأکید وی بر زمان بازگشت در سال ۱۹۹۵ بی‌شک جان هانسن را نجات داد. یکی دیگر از راهنمایان آن سال می‌گوید: «هانسن طی صعود اوضاع خوبی داشت، اما به محض آن‌که شروع به پایین آمدن کرد، از لحاظ روحی و جسمی رو به زوال رفت. به مُرده‌ی متحرک تبدیل شده بود؛ گویی هر چه را در توان داشت مصرف کرده بود.»

راب هال طی سال چندین بار با هانسن تماس گرفت، به او پیشنهاد تخفیف داد و در نهایت موفق شد رضایت او را جلب کند تا در سال ۱۹۹۶ یک بار دیگر برای صعود تلاش کند.

هال سال بعد با همراهی گروه کوچکی از کوهنوردان در حدود ساعت دوی بعدازظهر قله را فتح کرد. همراهان، که تازه متوجه گذر زمان شده بودند، بلافاصله پایین آمدن را آغاز کردند. اما هال منتظر هانسن ماند، زیرا تصور می‌کرد فاصله‌ای با او ندارد.

هانسن تا ساعت چهار بعدازظهر به قله نرسید و پس از رسیدن نیز آن قدر خسته بود که نمی‌توانست از قدمگاه نسبتاً عمود هیلاری پایین بیاید. هال نمی‌توانست هانسن را پایین ببرد و تمایلی به ترک کردن او نیز نداشت.

هر دوی آن‌ها جان خود را از دست دادند.

در ادامه‌ی همین کتاب، عوامل نفوذ متفاوتی را که احتمال دارد با قوه‌ی قضاوت هال مداخله کرده باشند بررسی خواهیم کرد. اما فعلاً شکست او نشان می‌دهد



که گرچه زمان‌های بازگشت شانس تصمیم‌گیری منطقی برای رهاکردن را بالا می‌برد، ولی آن را تضمین نمی‌کند.

در بحبوحه‌ی هرج و مرجی که آن روز در کوه رخ داد، تقریباً هیچ‌کس هاجیسون، تاسکی و کازیشکی را، که از قوانین پیروی کردند و بازگشتند، به یاد نمی‌آورد. علت فقط شهرت نیافتن نام آنان نیست، بلکه آن‌ها تأثیرگذار نبودند. آن‌ها نامرئی هستند.

چرا عده‌ی کمی این کوهنوردان را، که هوشمندانه تصمیم به بازگشت گرفتند، به یاد می‌آورند؟ برای این نیست که کراکاتر فراموش کرده داستان آن‌ها را در کتاب خود جای دهد. او حتی در مورد آن سه نفر نوشت: «در رویارویی با تصمیمی دشوار، آن‌ها از معدود افرادی بودند که تصمیم درستی گرفتند.»

باید تنها یکی از جنبه‌های واکنش انسان به ناملازمات را در نظر بگیریم: آن‌ها که انجام می‌دهند. افرادی که به بالا رفتن از کوه ادامه دادند محزونانه تبدیل شدند به قهرمانان داستان. آن‌ها کسانی‌اند که توجه ما را به خود جلب می‌کنند؛ کسانی که با وجود بی‌توجهی به زمان بازگشت، ثابت‌قدم بودند.

داستان آنان که در روز صعود تصمیم به بازگشت گرفتند نقل شد اما به خاطر سپرده نشد.

شکی نیست که رهاکردن توانایی تصمیم‌گیری حایز اهمیتی است. اتخاذ تصمیم صحیح گاه مسئله‌ی مرگ و زندگی است. در مورد فتح اورست که این‌طور بود. اما حتی در چنین موقعیتی که پای مرگ و زندگی در میان است، ظاهراً رهاکنندگان از یادها فراموش می‌شوند.

البته، مشکل این مسئله این است که ما آموخته‌ایم با تجربه خود را بهبود بخشیم، چه تجربه‌ی شخصی‌مان باشد و چه حاصل ملاحظه‌ی تجربیات دیگران. توانایی ما در درس گرفتن از آن تجربیات به کیفیت حافظه‌ی ما در یادآوری آن تجربه بستگی دارد.

این نکته در مورد تصمیم در رهاکردن نیز صادق است. چگونه می‌توانیم از رهاکنندگانی که به چشم نمی‌آیند درس بگیریم؟ حتی بدتر از آن، اگر آن‌ها را با دید منفی همچون افرادی بزدل و جبون، افرادی که مستحق ستایش نیستند، بنگریم، چگونه می‌توانیم از آن‌ها درس بگیریم؟

اغلب گفته می‌شود که رمز موفقیت تلاش و کوشش، اراده‌ی مصمم و ساعت‌ها تمرین و تکرار است. اما در دنیایی که سرعت در آن حرف اول را می‌زند، تا به حال به این فکر کرده‌اید که شاید مهارت حیاتی این دوران، دانستن زمان مناسب برای رهاکردن و تغییر مسیر دادن است؟

صاحبان کسب‌وکاری که میلیون‌ها دلار برای محصول یا خدماتی سرمایه‌گذاری کرده‌اند که دیگر به هر دلیلی جواب نمی‌دهد، سختشان است که آن‌را رها کنند و سراغ محصول دیگری بروند. دولت‌هایی که درگیر نبردی بی‌نتها شده‌اند، باور دارند که اگر همچنان کوتاه نیایند و ادامه دهند، تاکتیک بعدی حتماً برایشان پیروزی به همراه خواهد داشت. حتی خود ما در زندگی مان در روابط و مشاغلی می‌مانیم که دیگر هیچ سودی برایمان ندارند. اما چرا؟ طبق گفته‌ی انی دوک ما در مواجهه با تصمیمات دشوار سختمان می‌آید که رها کنیم. و این دقیقاً همان چیزی است که جلوی پیشرفتمان را می‌گیرد.

در کتاب رها کن! دوک به شما یاد می‌دهد چطور مهارت رهاکردن را پیدا کنید. با روایت داستان‌هایی از ورزشکاران حرفه‌ای مانند فاتحان قله‌ی اورست، مؤسسين شرکت‌های بزرگ و افراد مشهور، دوک توضیح می‌دهد چرا رهاکردن برای رسیدن به موفقیت حیاتی است. دانستن زمان مناسب برای رهاکردن باعث ذخیره‌ی زمان، انرژی و سرمایه‌تان می‌شود.

یادگیری مهارت رهاکردن - چه در تصمیم‌های کاری و چه در انتخاب‌های شخصی - به شما کمک می‌کند بهترین انتخاب را برای قدم بعدی‌تان داشته باشید.

---

«زیاد پیش نمی‌آید که بگویید کتابی زندگی‌ام را تغییر داد، اما این کتاب احتمالاً یکی از همان‌هاست.»

- ست گادین