



گزارش
کوهنوردی از جمله تفریحات پرطرفدار بین مردم است. اینکه افراد با قدم گذاشتن به دل طبیعت و کوه‌پیمایی ساده و سبک بار مالی متحمل نمی‌شوند امتیاز برجسته‌ای است. اگر چه دنبال کردن حرفه‌ای این ورزش تجهیزات متناسب نیاز دارد. در هر صورت، آثار مثبت و مفید ورزش کوهنوردی انکارناپذیر است. همچنان که افراد مبتدی و کوهنوردان حرفه‌ای همواره بر این موضوع تأکید دارند. آتیه‌نوبه مناسبت روز ملی کوهنوردی (۲۹ مهرماه) با تعدادی از کوهنوردان، درباره حال و هوای این‌ ورزش مطرح به گفت‌وگو نشسته که در ادامه می‌خوانید.

«پیامد روانی این ورزش قابل قیاس با دیگر ورزش‌ها نیست و به‌شخصه در زندگی خود آثار مثبت آن را بارها دیده‌ام. خواه‌ناخواه زمانی که در محیط طبیعت قرار بگیریم انرژی آن را دریافت می‌کنیم و قطعاً انرژی دریافتی آن در تمام وجود، فکر و قدرت تصمیم‌گیری ما اثر مثبت می‌گذارد.» این بخشی از صحبت‌های طیبه رنجبریان، کوهنورد حرفه‌ای است.

رنجبریان در بیان تأثیر کوهنوردی بر رفتار و شخصیت خودش می‌افزاید: «اعتمادبه‌نفس من با انجام ورزش کوهنوردی تقویت شده و این ورزش باعث‌شده بتوانم با مسائل و اتفاقات زندگی مواجهه منطقی‌تر و عاقلانه‌تری داشته باشم و در برابر مشکلات بسیار قدرتمندتر ظاهر شوم.»

لذت سکوت

او در خصوص حس و حال دریافتی خود از سکوت و آرامش کوهستان می‌گوید: «سکوت کوهستان از بهترین موسیقی‌های گوش‌نواز و بسیار لذت‌بخش است. با وجود خشن بودن سرما و بوران و برف زمستانی اما در بیشتر مواقع موسیقی آب، باد و نسیم کوهستان بسیار شیرین و روح‌نواز است.»

این کوهنورد توضیح می‌دهد: «نماز خواندن در فضایی که سقف بالای سر کوهنورد آسمان و سجاده او خاک، سنگ، گیاه، بوته خشک یا سبزه است برقراری ارتباط معنوی با بزرگ‌ترین عالم را دلنشین و جذاب‌تر می‌کند.» او با اشاره به اینکه به قتل مختلف صعود داشته، ادامه می‌دهد: «علاوه بر صعود چندین باره به قتل بلند دماوند، سبلان و علم‌کوه از جبهه‌های مختلف در فصل زمستان، تقریباً بلندترین قله‌های ۳۰ شهر ایران را نیز صعود کرده‌ام. زمستان سال گذشته نیز قله البروس آرات‌ترکیه که بلندترین قله قاره اروپا و روسیه است را صعود کردم. زمستان این قله بسیار سرد و کوهنوردی در آن نیازمند تجهیزات حرفه‌ای است.»

او در بیان مزیت‌های جسمی ورزش کوهنوردی بیان می‌کند: «در حین صعود و فرود، تقریباً تمام اعضای بدن از جمله ریه، قلب، ذهن، دست، پاها، زانوها و ماهیچه‌های کوهنورد درگیر می‌شود. حتی عملکرد کلیه‌ها بهتر است. بعضاً اگر کوهنوردی سنگ کلیه داشته باشد احتمال خرد شدن سنگ حین فرودآمدن بسیار زیاد است. حتی نوشیدن آب زیاد می‌تواند به دفع رسوبات کلیه‌ها کمک کند، در مجموع ورزش کوهنوردی کیفیت عملکرد تمام اعضای بدن ورزشکاران را ارتقا می‌دهد.»

رنجبریان تأکید دارد: «ایستادن در برابر کوهستان، کوه‌های عظیم و دیواره‌های بلند رشته‌کوه‌های بسیار طولانی از یک‌سو عظمت و قدرت طبیعت و از سوی دیگر بزرگی خالق عالم و کوچکی انسان را به کوهنورد یادآوری می‌کند.» او در بیان تجارب شخصی خود از تأثیرات جسمی و روانی این ورزش می‌گوید: «آثار کوهنوردی را به‌شخصه بارها لمس و احساس کرده‌ام. همواره روزهای بعد از صعود در محل کار بسیار پرانرژی و باروحيه حاضر می‌شوم. حتی طرز سلام‌دادن و احوالپرسی من متفاوت است. اغلب اوقات اطرافیان پی می‌برند که روز گذشته صعود داشتم و این موضوع را نیز به زبان می‌آورند.» این کوهنورد در پاسخ به پرسشی در خصوص لازمه حفظ حس خوب کوهنوردی معتقد است: «به‌نظرم نگهداشت حس و حال خوب به تداوم کوهنوردی بستگی دارد. اینکه یک‌بار نروید و شش ماه مسکوت بماند. حداقل به‌صورت هفتگی یا دو هفته یک‌بار باید تکرار شود که بازیابی انرژی اتفاق بیفتد.»

رنجبریان با اشاره به ایده جذاب طرح سیمرغ فدراسیون کوهنوردی می‌افزاید: «سال‌های متمادی کوهنوردان تنها صعود از دماوند، سبلان و علم‌کوه را ترجیح می‌دادند و به نظر می‌رسید که تکرار این رویه، به مرور کسالت‌بار شده است. فدراسیون کوهنوردی در راستای ترغیب

به مناسبت ۲۹ مهرماه، روز ملی کوهنوردی

سکوت کوهستان، ملودی گوش‌نواز طبیعت



لوازم، تجهیزات و رعایت نکات ایمنی می‌توانند خاطرات شیرین و ماندگاری برای خود خلق کنند.»

وحس ناب رهایی

علی توتونی، کوهنورد در گفت‌وگو با «آتیه‌نو» در بیان تأثیر ورزش کوهنوردی بر شخصیت و رفتار افراد گفت: «دیدن اجزای طبیعت و دریافت حس متفاوت از آن، فرد را نسبت به ماهیت درونی خودش آگاه می‌سازد. دیدن طبیعت، دیدن واقعیت‌هاست نه اجزای کاذبی که ماندگار نیستند و در روزمرگی‌ها مردم با آن‌ها سروکار دارند. دیدن تولد و روند رشد یک درخت در طول سالیان طولانی بسیار تأمل برانگیز است و کوهنورد با دیدن تک‌تک اجزای طبیعت، به‌گذار ایودن دنیا پی می‌برد. همچنین باور او در زمینه ماندگاری ذات و ماهیت اصلی هر چیزی قوی‌تر می‌شود.»

توتونی در بیان تأثیر ورزش کوهنوردی بر شخصیت و رفتار کوهنوردان افزود: «این‌ ورزش نه‌تنها به کوهنورد واقع‌بینی، صبور و خونسردی می‌آموزد بلکه به مرور حس برقراری ارتباط با دیگران و دستگیری را در او افزایش می‌دهد.»

این کوهنورد و طبیعت‌گرد با اشاره به تأثیر سکوت کوهستان در کاهش نشخوار ذهنی، در بیان حس و حال دریافتی خود از آرامش کوهستان توضیح داد: «در واقعیت هرگز امکان برقراری سکوت ذهنی وجود ندارد اما کوهنورد هنگام رسیدن به قله، زمانی که نیم‌نگاهی به مسیر پرپیچ و خم پشت‌سر می‌اندازد ناخودآگاه با مرور ذهنی دشواری‌های طی شده، از نشخوارهای ذهنی رها می‌شود و آرام و ساکت دل به



این کوهنورد حرفه‌ای به کوهنوردان توصیه می‌کند: «یک کوهنورد در صعود زمستانی باید بسیار حساب‌شده عمل کند و همواره تغییرات هوا را کنترل کند. همچنین، در برنامه‌ریزی‌ها نیز باید تعداد اعضا و سرعت تیم مدنظر قرار گیرد تا تیم کوهنوردی حداکثر ساعت ۱۴ و در روشنایی روز به قله برسد. صعود به قله در ساعات ۱۵ یا ۱۶، خصوصاً در فصل زمستان برگشت را برای کوهنوردان دشوار و خطرآفرین می‌سازد. کوهنوردان حتی در صعود و فرود قله‌های کوتاه مانند توجال باید دقت کافی داشته باشند تا اشتباهی به دره‌ای وارد نشوند. انحراف محدود از یک مسیر، به جای اینکه کوهنوردان را به تهران یا دامنه کوه برساند تیم کوهنوردی را به سمت آهار لواسان و یا جاده چالوس منحرف می‌کند. کوهنوردان قطعاً با همراه داشتن آرام‌آرام اشک می‌ریزد.»

جامعه

او با اشاره به اینکه فضای دلچسب کوهستان، اعتیادآور است، گفت: «به قله رسیدن و کمپ در کوهستان، زمینه مرور و تداعی تجارب و خاطرات مشابه را در ذهن و مغز فراهم می‌کند. به همین سبب کوهنوردان به محض برگشت از کوه، ناخودآگاه صعود بعدی را برنامه‌ریزی می‌کنند؛ به عبارت دیگر برگشت از صعود، حس خواستن دوباره را در فرد می‌آفریند.»

توتونی آموزش مرتبط و تغذیه مناسب را لازمه حفظ حس خوب صعود دانست و بیان کرد: «انگیزه نهایی هر ورزشکاری حفظ سلامتی و بقاست. بنابراین هر کوهنوردی که ضمن کسب آموزش‌های مرتبط حرفه‌ای و تغذیه مناسب به‌صورت مستمر این ورزش را دنبال کند علاوه بر اینکه سلامت خود را تضمین می‌کند، با استمرار آن می‌تواند بر اطرافیان خود نیز تأثیر بگذارد.»

او ادامه داد: «درست است که جنس سختی‌ها با هم متفاوت است اما صبور و پذیرشی که در مواجهه فرد با مشکلات ایجاد می‌شود در نهایت مشترک است. کوهنورد با تجربه سختی مسیر صبورانه رفتار می‌کند و در سطح کلان‌تر، این موضوع، پذیرش آسان سختی‌های دیگر را برای او فراهم می‌سازد. به مرور می‌آموزد که در عرصه‌های دیگر زندگی در مقابل سختی‌ها منطقی‌تر و با دید بازتری رفتار کند و همین شیوه رفتاری، خودبه‌خود در محیط زندگی و اطراف او نیز اثر بخشی دارد.»

توتونی با بیان اینکه کوهنورد همواره با چالش‌هایی روبه‌رو است، یادآور شد: «طوفان و ریزش رانمی‌توان پیش‌بینی کرد اما برای شخص من، هر زمان که شرایط سخت‌تر شده، لذت‌صعود نیز افزون‌تر شده است. سال گذشته در صعودبه آرات‌با وجود اینکه قرار بود در هر کمپ یک شب پناه‌گیریم به علت بدی آب و هوا، به چهار شب اتراق مجبور شدیم. در آن شرایط حتی روز آخر نمی‌توانستم از قله دل بکنم.»

او تأکید کرد: «همیشه همین بوده و هست. اینکه لحظه رسیدن به اوج قله، کوهنورد نمی‌تواند به موضوع و یا مسئله دیگری فکر کند یا اینکه آن حس ناب رهایی را نمی‌تواند با هیچ چیز دیگری عوض کند.»

این کوهنورد باسابقه در پایان در سخنی با مردم گفت:

«انسان امروزی در دنیای لبریز روزمرگی و مشکلات و دغدغه‌های متعدد و مختلف، از طریق انس تن و جسم خود با ورزش، می‌تواند ضعف و عجز را از خود دور سازد. ورزش کوهنوردی از چنان ظرفیتی برخوردار است که فرد امکان پیدا می‌کند با دوری جستن از خود ضعیف، به فردی قدرتمند به لحاظ ذهنی و درونی تبدیل شود. پس از همین لحظه باید دل به ورزش بسپاریم تا آغازگر چشاندن لذت دمدام همراه با سلامتی به خود باشیم.»

سبک زندگی خالی از زیاده‌خواهی

مژگان عالی‌پور، کوهنوردی که از سال ۱۳۹۵ این ورزش را به‌صورت حرفه‌ای با صعود از قله سبلان آغاز کرده، در خصوص مزیت‌های ورزش کوهنوردی گفت: «این ورزش افزایش صبر، مثبت‌نگری، ذهن‌آگاهی و آرامش عمیق روحی را ارتقا می‌بخشد.»

عالی‌پور مهم‌ترین مزیت کوهنوردی را هماهنگی سلامت جسم با سلامت روان دانست و افزود: «این ورزش تنش‌های برآمده از سبک شلوغ زندگی را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، افراد در برابر مسائل و مشکلات زندگی نیز واقع‌بین‌تر و صبورتر می‌شوند و ترس‌ها و اضطراب‌ها به حداقل می‌رسد.»

او با اشاره به اینکه ورزش کوهنوردی زندگی را با معنویت عجین می‌سازد، توضیح داد: «کوهنوردی با تقلیل فاصله بین ورزشکار با خدا، بسیاری از مسائل پیش‌پاافتاده در زندگی پر زرق و برق روزمره شهری را از یاد می‌برد. با دیدن عظمت کوه‌های بلند، خالق عالم با تمام وجود درک و لمس می‌شود. همچنین اعتقاد فرد به قدرت مطلق بودن خداوند پررنگ‌تر می‌شود.»

عالی‌پور ادامه داد: «کوهنورد در صعودهای سخت پر از حس و حال معنوی می‌شود و حتی قوی‌ترین کوهنوردان لحظه رسیدن به قله تنها با گریه خدا را شکر می‌گویند.»

این کوهنورد با تأکید بر اینکه کوهنوردی زمینه‌ساز تغییر نگاه فرد نسبت به دنیا و مسائل زندگی است، افزود: «آرامش کوهستان، سکوت ذهن را به ارمان‌ها می‌آورد. من به این باور رسیدم که قشنگ‌ترین و بهترین هدیه‌ای که می‌توانم به خودم ارزانی کنم ذهن ساکت و آرام است تا با نگاه عمیق به مسائل زندگی، از لحظه حال لذت ببرم.» او در خصوص لازمه تداوم حس خوب کوهنوردی یادآور شد: «گام اول این است که سبک زندگی کوهنوردی در تمام لحظات زندگی جاری شود. سبکی که زیاده‌خواهی نیست و به اندازه رفغ نیاز طلب می‌کند. به جای رقابت، رفاقت، همیاری و همدلی موج می‌زند. جای خودمحوری، کمک و صعود گروهی حرف اول را می‌زند. این سبک زندگی حال خوب را برای همه می‌خواهد.»



atiyeno.ir

۱۳

یادداشت



حوادث کوه نباید به عادت

تبدیل شود



ورزش کوهنوردی از ابتدا تا انتها در آموزش، مهارت، تجربه، ممارست و ایمنی خلاصه می‌شود. کوهنوردی جزو زیباترین ورزش‌های طبیعی جهان است که همواره تأثیر آن در زندگی، سلامتی، آرامش روح و روان، ارتباط گرفتن با محیط الهی اطراف انسان‌ها پیدا و آشکار است. پزشکان برای بسیاری از بیماران خودرفتن مستمر به طبیعت و کوهستان و پیمایش در آن را تجویز می‌کنند. مخصوصاً این فصل از زندگی روزمره که تمام اجزای زندگی شهری ماشینی و مصنوعی شده است و امور مردم با یکجانشینی و در نهایت بی‌حرکی انجام می‌شود.

هدف از صعود، نه رسیدن به قله‌های بسیار بلند، بلکه ارتقای انسانیت است. کوهنوردی فارغ از یک ورزش بودن، سبکی از زندگی و منش است و به همین سبب، دل‌کنند از کوهنوردی ناممکن است. مواردی در کوهنوردی وجود دارد که بیش از موفقیت، شکست افراد را به‌دنبال دارد. اگر چه مقایسه و مسابقه عاملی برای حرکت و انگیزه‌ای برای پیشرفت است اما دوری جستن از رقابت و مقایسه در ورزش کوهنوردی، به تقویت حس همدلی و فعالیت گروهی برای رسیدن به قله می‌انجامد.

کوهپیمایی سبک، کوهنوردی مستمر و ایمن برای سلامتی مناسب‌تر هستند. علاوه بر این، آغاز ورزش کوهنوردی از ارتفاعات کم، همراه شدن با باشگاه‌های کوهنوردی، استفاده از تجارب مربیان و اساتید و دوری جستن از حوادث احتمالی طبیعی و غیرطبیعی کوهستان باید همواره مورد توجه و دقت علاقه‌مندان به این ورزش باشد. کوهنوردی تفاوت بسیاری با ورزش‌های دیگر دارد. به دلیل اهمیت پیوستگی این ورزش، به مرور تقریباً تمام عضلات فیزیکی بدن درگیر می‌شوند و برخلاف سایر ورزش‌ها، ساعات زیادی به طول می‌انجامد. همین موضوع، به افزایش سوخت‌وساز بالای بدن کمک می‌کند. در مجموع گذراندن زمان زیاد، منظم و مرتب در طبیعت و دریافت اکسیژن بیشتر، ورزش کوهنوردی را از دیگر ورزش‌ها متمایز کرده است. کوهنوردان واقعی و منظم کمتر بیمار می‌شوند و قلب، مغز و عضلات سالم‌تری نسبت به سایر ورزشکاران و دیگر اعضای جامعه دارند.

یکی دیگر از مزیت‌های کوهنوردی، طبیعی‌بودن این ورزش است و اینکه طبیعت و ساختار کوهستان پر از انرژی مثبت است و حال هر جنبنده‌ای را خوب می‌کند. موضوعی که بعضاً مورد سؤال قرار می‌گیرد این است که در چه صورت ورزش کوهنوردی می‌تواند آسیب‌زننده باشد؟ پاسخ این است زمانی که شخص انفرادی بدون آموزش و تجهیزات مخصوص این رشته و بی‌محابا بدون رعایت حد و مرزهای آن و همچنین عدم شناخت نسبت به اصول اولیه، در هر فصلی از سال، قدم در هر نقطه‌ای از کوهستان بگذارد بروز مخاطرات و گاه آسیب‌های جسمی محتمل است. مسیر دستیابی به هر هدفی در زندگی با سختی‌هایی همراه است که با اراده قوی می‌توان آن را پیمود و به سرانجام رساند. البته هرکسی مشکلاتی نیز دارد که شاید سبب می‌شود کمتر بتواند به دنبال علاقه‌مندی خود برود. کوهپیمایان مبتدی و علاقه‌مند حتماً باید ابتدا با دریافت آموزش‌های اولیه، حتی‌الامکان در باشگاه‌های در دسترس در سراسر نقاط کشور دغدغه‌ای جدی در ذهن کوهنورد ایجاد می‌کند و او را از تجربه حس خوب این ورزش محروم می‌سازد آسیب‌زننده است. همچنان که «ادویسترز»، کوهنورد آمریکایی می‌گوید: «هیچ کوهی ارزش مرگ یک انسان را ندارد. نه‌تنها کوه‌ها، بلکه کوهنوردی نیز خطرناک نیست. این رفتار ماست که خطرآفرین می‌شود، بنابراین باید به گونه‌ای عمل کنیم که ضمن لذت‌بردن از کوهستان، از تبدیل حوادث کوه به عادت جلوگیری به عمل آوریم.»