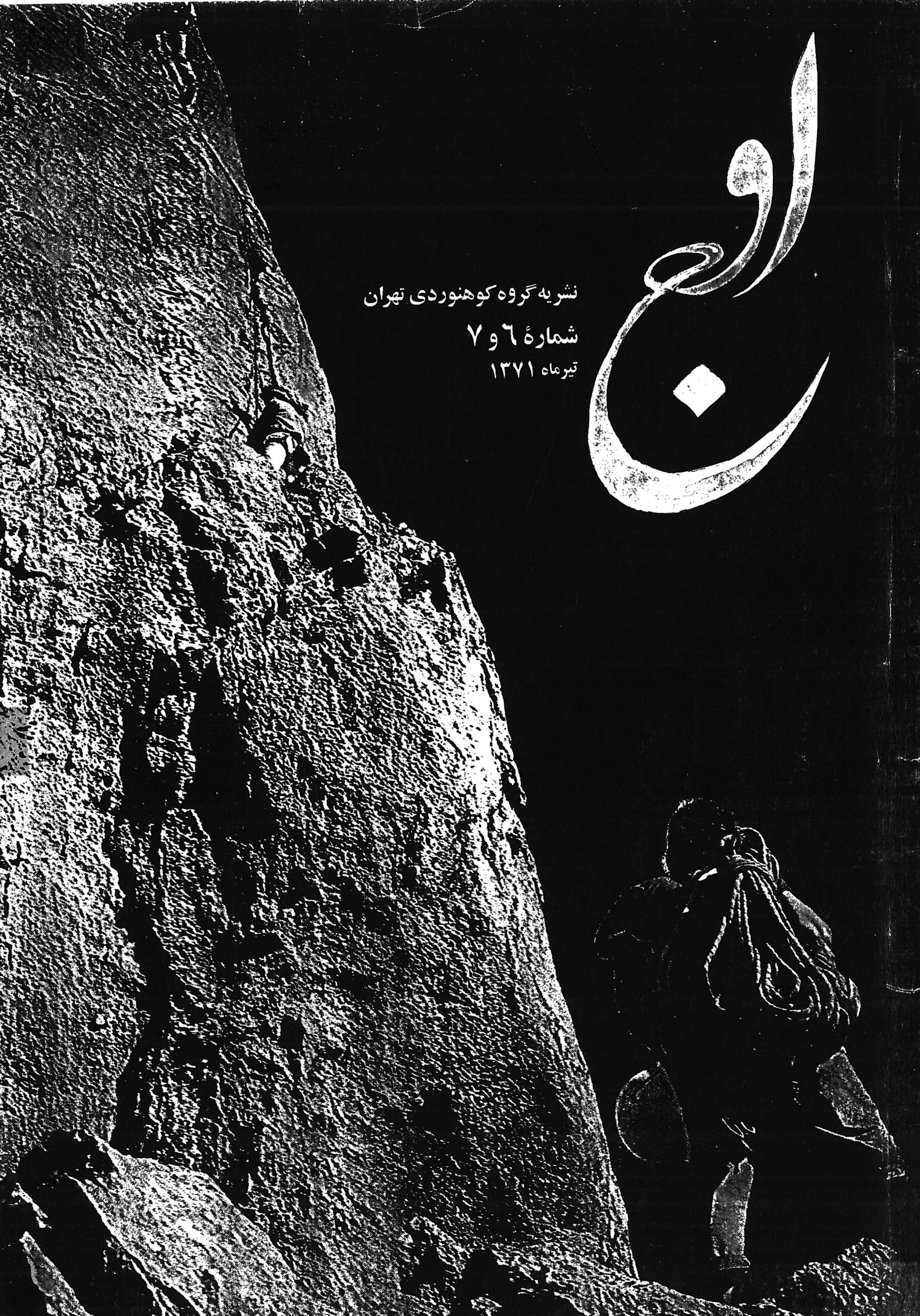


نشریه گروه کوهنوردی تهران

شماره ۶ و ۷

تیرماه ۱۳۷۱



خواننده عزیز

فصلنامه اوج از نظر مالی در مضیقه قرار دارد. این مضیقه از این روست که ما از یک طرف برای بیش از ۵۰ گروه کهنوردی کشورمان و سایر سازمان‌ها و ارگان‌ها، نشریه را رایگان می‌فرستیم و باقیمانده را نیز فقط به قیمت کاغذ آنها در اختیار علاقمندان می‌گذاریم. چون چاپ نشریه زیراکسی است. بهای تمام شده به چاپ آن گران است و قادر به ارائه آن روی میزها و کیوسک‌های مطبوعاتی و تقلیل قیمت تمام شده از طریق بالا بردن تیراژ نیستیم. بنابراین، در شرایط موجود تا زمانی که موفق به اخذ مجوز نشریه‌ای برابر با استاندارد نشریه‌های کشور از وزارت ارشاد اسلامی نشویم، تنها یک راه برای تداوم کار کنونی باقی می‌ماند و آن این است که گروه‌های کهنوردی، بهای تمام شده نشریه دریافتی را پرداخت کنند.

در صورتی که به بقاء و ادامه کار ما علاقمندید، خواهشمند است با تکمیل فرم اشتراک و واریز بهاء به حساب شماره ۹۴۷ بانک صادرات، شعبه ۱۲۳۸ میدان سیدجمال‌الدین اسدآبادی (تهران) به نام فروزان زیادلو راد، نشریه را در ادامه راهش همراهی فرمایید. لطفاً اصل فیش بانکی را به همراه فتوکپی فرم اشتراک زیر به آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی شماره ۷۱۵۸-۱۱۳۶۵ با پست سفارشی ارسال فرمایید. بهای هر شماره ۵۰۰ ریال می‌باشد.

اوج

بولتن گروه کهنوردی تهران

زیر نظر: شورای نویسندگان

حروفچینی: میترا ظفری - افسانه آروان

تکثیر: دفتر فنی اسودیان دسترسی

صندوق پستی: ۷۱۵۸-۱۱۳۶۵

نشانی: ضلع جنوبی ورزشگاه شهید شیرودی - دفتر مشترک فدراسیون‌ها - طبقه اول

گروه کهنوردی تهران



یادداشت

این شماره اوج، با تأخیر زیاد، بدست شما می‌رسد و ما از این بابت ابتدا پوزش می‌خواهیم و سپس در توجیه و تبیین علل و عوامل آن برمی‌آیم. اوج، بایستی در سه ماهه اول سال ۷۱ منتشر میشد، ولی در اواسط سه ماهه دوم نشر یافته و مدتی حدود دو ماه تأخیر داشته است، طی این دو ماه تماس‌های زیادی از جانب کلیه عزیزان چه با نامه، چه مراجعه به دفتر گروه تهران و چه تماس تلفنی داشته‌ایم که هر یک از آنها علت عدم انتشار را می‌پرسیدند و ما را در ادامه راه تشویق می‌کردند. وقتی به آنها می‌گفتیم که یکی از علت‌ها، مشکل مالی است با دل و جان می‌پذیرفتند که همه‌گونه کمک بکنند.

ما، با تشکر از این عزیزان، این کمک‌ها را نپذیرفتیم و خودمان از شهریه ناچیز اعضای گروه، پرداخت هزینه‌های این شماره را نیز تقبل کردیم. اما، اگر همه گروه‌ها و افرادی که برای آنها نشریه رایگان می‌فرستیم، فقط بهای نشریه را پرداخت می‌کردند، این مشکل آسان‌تر حل می‌شد. ما که درصدد سودآوری نیستیم، فقط پولی باشد که بتوانیم دخل و خرج کنیم، ما، بارها از همه خواهش کرده‌ایم که برای رفع مشکل مالی اوج، برگ اشتراک را پر کنند و وجوه اشتراک چند شماره را به حساب اوج واریز نمایند. اما، تعداد مشترکین، متأسفانه، بسیار کم بوده است. چرا؟ شاید از عدم تداوم انتشار می‌هراسند. ولی، باید گفته شود آنچه که عدم تداوم را موجب می‌شود، همین مشکل مالی است. کسانی که به اوج دلبسته‌ایم و برای تهیه مطالب و انتشار آن زحمت می‌کشیم، می‌توانیم بهترین وثیقه و پشتوانه این تداوم به‌شمار آییم و همه گروه‌ها و افراد علاقمند به کوهنوردی می‌توانند روی این میثاق حساب کنند.

کنته دیگر در تهیه و انتشار یک نشریه، خط ارتباطی آن است. دوستان و هم‌نوردان! تهیه مطلب و خبر برای یک نشریه کاری دشوار است و کادر حرفه‌ای و تمام وقتی را اقتضاء دارد. ما که در کار تهیه اوج هستیم، همه نیمه وقت و پاره وقت هستیم. بنابراین احتیاج داریم که از همه سو به ما کمک شود و برای ما مطلب و خبر فرستاده شود. چرا چنین نمی‌کنید؟ درحالی که گستردگی ارتباط، به کیفیت و غنای مطالب نیز می‌افزاید.

مقاله آقای صدیق‌یان را که در این شماره از زنجان برای ما فرستاده‌اند، بخوانید و ببینید چقدر به درستی سخن گفته است. البته ما از گروه‌های دماوند، همت شمیران و افراد علاقمند دیگر نظیر آقای سلیم شالوم و حسین مهجوری و تنی چند که مرتباً با ما مکاتبه و تماس دارند و ما را در تهیه مطالب یاری می‌دهند، کمال تشکر را داریم. ولی مایل هستیم که خط ارتباطی و جبهه این کار را وسعت بخشیم. با دست‌های پر توان خود دست‌های ما را بگیرید و بگذارید نشریه‌ای پر بار تولید شود که اولین رسالتش انتشار اخبار و اطلاعات باشد و گرنه سکوت و بی‌خبری همه جا را خواهد پوشاند.



فهرست

- در جستجوی طرح‌ها و برنامه‌های تازه
- گزارشی از گردهمایی مسئولان هیأت‌ها و گروه‌های کوهنوردی استان تهران
- مقدمه‌ای بر سازنانه‌های در گروه‌های کوهنوردی
- تقسیم بندی آب‌وهوای ایران
- شب سرد و مه و یخچال دماوند
- ورزش، ریاضت امروز
- سبکبال چون پرنده
- گفت‌وگو با ناصر سرور ماسوله
- بهره‌گیری از توان نامحدود جمعی
- پرطرفدارترین ورزش آینده
- گفت‌وگو با کریش بانینگتون
- کزاز
- سام ترنر
- آشنایی با پیش‌کسوتان کوهنوردی
- رنگین کمان
- در کوهستان چه خبر؟

گزارشی از گردهمایی مسئولان هیأت‌ها و گروه‌های کوهنوردی استان تهران

در جستجوی طرح‌ها و برنامه‌های تازه

بسم الله الرحمن الرحيم

وجود جمعیت و امکانات فراوان در تهران و مرکزیت طبیعی آن در فعالیت‌های کوهنوردی کشور مقداری تداخل به وجود آورده است، به همین دلیل تشکیلات تهران باید مستقل از فدراسیون شود. این هیأت باید تمام تشکیلات موجود در استان را زیر پوشش خود قرار دهد و مثل سابق نباید از فدراسیون کمک بگیرد، زیرا این کمک‌ها استقلال هیأت تهران را از بین می‌برد. هدف از تشکیل این جلسه، همین ایجاد استقلال در تشکیلات هیأت تهران است.

هیأت تهران باید کمیته‌های مختلف را در راستای استقلال ایجاد کند. هیأت تهران باید استان را به مناطق مختلف تقسیم کند و این مناطق را به سوی استقلال پیش ببرد و هر کدام از این مناطق را کوچکتر کرده و سپس مناطق جدید را نیز به سمت استقلال پیش ببرد. توجه کنید که منظور از استقلال همان خودکرائی است. من علاقه دارم که این تقسیم‌بندی سریعاً به وجود آید و در مدت یک تا دو سال استقلال به وجود آید. این تقسیم‌بندی باید ملاک منطقی داشته و باید برنامه‌ریزی شده باشد.

● **فیاض:** برای پیشرفت این ورزش راهی وجود ندارد جز آن که آن را عمومی و خانوادگی کنیم.

● **بنامولایی:** در رابطه با هیأت تهران معترفیم که به خاطر عدم شناخت از کار تشکیلاتی، گروه‌ها ارتباط کمی با ما داشته‌اند.

بالاخره برای اولین بار پس از انقلاب، قرار بر این شد که رؤسای هیأت‌ها و نمایندگان گروه‌های کوهنوردی استان تهران در یک گردهمایی شرکت کنند جلسه‌ای که انتظار می‌رفت تمام نمایندگان گروه‌ها به عنوان فعالان این رشته ورزشی در آن شرکت جویند، که متأسفانه این چنین نشد. از بیست و چهار گروه رسمی فقط هفت گروه! هر چه بوده هست نمی‌دانیم، ولی حق این بود که حداقل برای تازه کردن دیدارها می‌آمدند، ما نیز که می‌خواستیم به این سمینار برویم همچنین دلمان نبود. ولی وقتی رفتیم، دیدیم مثل این که جدی است. جدی از آن رو که وجود جلسه و برگزاری آن را جدی گرفته بودند. سالن آماده، برنامه منظم، حضور مسئولان، و خیلی چیزهای دیگر که همه حاکی از عزمی راسخ برای بهبود وضعیت کوهنوردی استان تهران بود، ولی چه سود که دوستان نیامده بودند.

به هر روی جلسه با اعلام برنامه و تلاوت آیاتی از قرآن مجید آغاز شد. بعد هم آقای جمشیدی رئیس هیأت کوهنوردی شهرستان کرج به حضار خوش آمد گفت، که معلوم بود از آن کوهنوردهای قدیمی است. ما که تا آن زمان شق ورق نشسته بودیم با چند شوخی بجا و زیبایی آقای جمشیدی راحت شدیم! وقتی هم پشت سر خود رانگاه کردیم، دیدیم همه مثل ما بودند و قیافه‌ها از حالت رسمی بیرون آمد و کوهنوردی شد!

بعد از این خوش آمدگویی دلچسب، آقای مهندس فیاض رئیس فدراسیون کوهنوردی به سخنرانی پرداخت. خلاصه بیانات ایشان در پی می‌آید:

و اما در مورد ورزش کوهنوردی، باید بدانیم در این ورزش چقدر سرمایه داریم؟ تمام این سرمایه باید مشخص شود و در جهت حفظ و گسترش آن بکوشیم. نهادهایی مانند آموزش و پرورش حاضر به همکاری وسیع هستند که می‌توانیم از این همکاری سود ببریم. آموزش و پرورش انجمن کوهنوردی دانش‌آموزان را به وجود آورده است که راه خوبی برای جذب جوانان به این ورزش است، و خود این مسئله وقت زیادی را از هیأت تهران خواهد گرفت.

برای پیشرفت این ورزش راهی وجود ندارد جز آن که آن را عمومی و خانوادگی کنیم و اصولاً وظیفه ورزش در جامعه همین است.

در هر ورزشی از جمله کوهنوردی کیفیت کار بالا نخواهد رفت مگر آن که بخش آموزش گسترش یابد، که در اینجا از تمام مربیان می‌خواهم که در رشد و گسترش آموزش همکاری کنند، در عین حال لازم نباشد که هیأت از شما وقت بگیرد و تقاضا کند، بلکه شما (مربیان) باید وقت و زمانی را که می‌توانید در بخش آموزش بدهید به هیأت یادآوری کنید. بعد دیگر در این ورزش، گسترش مسابقات کوهنوردی و صخره‌نوردی است که در جذب علاقمندان می‌تواند نقش بازی کند. پس باید در بخش رقابت‌ها برنامه‌ریزی و سازماندهی لازم را انجام داد.

لازم به تذکر است که در این راه، نباید یکدفعه کار بزرگ انجام داد، بلکه می‌توان از چند کار کوچک شروع کرد و پس از کسب تجربه آن را گسترش داد.

برای انجام تمام این کارها باید به خدا توکل کرد و از همت کوهنوردان استفاده شود. باید باور

دیگر معرفی شدند، و تازه فهمیدیم آقای محسن صفایی به ریاست هیئت استان تهران انتخاب شده‌اند. همکاران ایشان عبارتند از:

آقای خلیج مشول کمیتهٔ مربیان
آقای مجید علمی مسئول کمیته رقابت‌ها و مسابقات

آقای قاسم فخار مسئول کمیته شهرهای تابعه
آقای باهري مسئول کمیته روابط عمومی
آقای حسینی‌منش مسئول کمیته نهادها و ارگان‌ها

آقای هوشنگ سارنگ مسئول کمیته امداد

● **بنامولایی: هدف اصلی کار ما در سال ۷۱ آموزش جوانان است که نهایتاً همین جوانان جذب گروه‌ها خواهند شد.**

● **جمشیدی: در کرج مربی کوهنوردی و سنگ‌نوردی وجود ندارد**

ونجات

آقای رضا کفاش

اینجا بود که آقای دکتر زالی نمایندگی مردم کرج به سالن سمینار وارد شدند که هم باعث تعجب شد و هم خوشحالی حضار را برانگیخت. دانستیم که ایشان خود کوهنورد هستند. دکتر زالی در یک فرصت کوتاه برای حضار بیاناتی در مورد اهمیت ورزش کوهنوردی در جامعهٔ جوان ایران ایراد کرد.

در ادامهٔ جلسه در بعدازظهر، حاج آقا حسینی منش رئیس کمیته کوهنوردی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و کمیتهٔ نهادها و ارگان‌های هیئت استان تهران به بیان فلسفه کوه روی و کوهنوردی و استفاده از طبیعت پرداخت. سپس به کوهنوردی در سپاه اشاره کرد و قول‌های مساعدی در مورد همکاری سپاه با گروه‌های مختلف در سطح استان تهران داد. وی همچنین در مورد ساختن پناهگاه‌های کوهنوردی گفت: سپاه در این مورد از امکانات مناسبی برخوردار است و می‌تواند با توجه به این امکانات در نقاط مختلف کشور، با همکاری گروه‌ها پناهگاه‌های مختلف را بنا کند.

پس از آقای حسینی منش، آقای حیدریان به صحبت پرداخت. وی در ابتدای سخنانش از گروه‌های تهرانی به خاطر کمبود اطلاعات از فعالیت‌های یکدیگر انتقاد کرد و آن را عاملی

امکانات بوده است. مسأله دیگری که در ذهنیت ما حاکم است برابری گروه‌های کوهنوردی است و سعی داریم با همسو کردن گروه‌ها کار خود را به رخ جامعهٔ ورزش بکشانیم. در سال ۷۱ تقویم ورزشی تهیه شده است که انجام بسیاری از این فعالیت‌ها با همکاری گروه‌ها ثمر خواهد داد.

هدف اصلی کار ما در سال ۷۱ آموزش جوانان است در کلاس‌های کارآموزی، که نهایتاً همین جوانان جذب گروه‌ها خواهند شد. مطلب دیگر انجام مسابقات است. با انجام مسابقات و رقابت‌ها جذب علاقمندان بیشتر خواهد شد، به

ویژه که در بعد جهانی مسابقات سنگ‌نوردی بسیار طرفدار دارد.

گروه‌های کوهنوردی به دو دستهٔ آزاد و وابسته به نهادها تقسیم می‌شوند. با تشکیل کمیتهٔ گروه‌های نهادی، به خاطر در اختیار گذاشتن امکانات مناسب می‌توانند به گروه‌های آزاد کمک کنند تا جهت رسیدن به هدف همهٔ کوهنوردان کمک مؤثری نمایند.

بعد از صحبت‌های آقای کریم بنامولایی، آقای جمشیدی رئیس هیئت شهرستان کرج و میزبان جلسه، بیان کار خود را ارائه داد. وی با ذکر مشکلات متعدد کوهنوردی کرج به بیان تاریخچهٔ کوهنوردی در این شهرستان پرداخت و سپس از ساختن دو جان پناه در «سیاه در» و «کفچان» سخن راند. آقای جمشیدی در ادامهٔ سخنانش به برنامه‌های کارآموزی که هر ساله همراه تشکیل می‌شود اشاره کرد.

رئیس هیئت کوهنوردی کرج گفت که در کرج مربی کوهنوردی و سنگ‌نوردی وجود ندارد و درخواست برگزاری کلاس مربیگری در این شهرستان که مدتی قبل انجام شده بود، با مخالفت آقای بنامولایی روبرو شده است، و این در حالی بوده است که ایجاد تمام امکانات و رعایت شرایط تشکیل کلاس را هیئت کرج پذیرفته بوده است. در اینجا در یک ابتکار جالب از سوی آقای جمشیدی، حضار به هم

داشت که اگر از مردم بخواهیم که به ما کمک کنند آنها یقیناً به ما کمک خواهند کرد. و انشا... کاری که برای رضای خداست در جلب رضایت خداوند متعال موفق باشد. و از برادران هیئت کرج که میزبانی را به عهده دارند تشکر می‌کنم. با آرزوی توفیق برای همه و انشاء... بتوانید با همکاری هم مشکلات را حل کنید.

والسلام

بعد از پایان صحبت‌های آقای مهندس فیاض، آقای شایسته رئیس تربیت بدنی استان تهران به سخنرانی پرداخت. ایشان در سخنرانی خود به ابعاد فرهنگی و معنوی کوهنوردی اشاره کرد و خواهان جلب عموم مردم و جوانان به طرف این ورزش شد.

بعد از وی، آقای کریم بنامولایی، رئیس سابق هیئت کوهنوردی تهران و دبیر فعلی فدراسیون گزارش فعالیت یک‌ساله هیئت را ارائه داد. بنامولایی بعد از تشکر از مسئولین تربیت بدنی استان تهران و شهرستان کرج و نمایندگان هیئت‌های تابعه و گروه‌ها، به ذکر مقدمه‌ای دربارهٔ وضعیت هیئت در بعد از انقلاب کرد و سپس از مسئولین سابق فدراسیون کوهنوردی که در مقطع حساسی این ورزش را هدایت و رهبری کرده بودند تشکر کرد. وی در ادامه سخنانش گفت: در رابطه با استقلال هیئت این ذهنیت وجود دارد و از سال ۶۹ تلاش بر این بوده است که به این استقلال برسیم.

در رابطه با هیئت تهران معترفیم که به خاطر عدم شناخت از کار تشکیلاتی، گروه‌ها ارتباط کمی با ما داشته‌اند، اکنون با فعالیت و مکاتبات این مطلب جافتاده که هیئت مستقل شود. اما در این راه متأسفانه برخی گروه‌ها دعوت‌ها را جدی نگرفته‌اند که بعد از این جلسه امیدواریم همکاری بیشتر شود. فعالیت‌های ما عبارتند از:

- ۱- تشکیل کلاس‌های کارآموزی.
- ۲- انجام مسابقات سنگ‌نوردی کشوری که استان تهران مقام سوم را کسب کرد.
- ۳- برنامه‌های عمومی که گروه‌ها ما را یاری دادند.

هفتهٔ پیش جلسه‌ای با مسئولین ۲۴ استان انجام شد که بسیار ثمربخش بود. جالب این که معلوم شد استان تهران از نظر امکانات و تجهیزات از محروم‌ترین استان‌ها در جذب این

برای عدم توزیع وسایل دانست. وی در رابطه با آموزش پیشنهاد استفاده از اساتید دانشگاه‌ها را داد و در ادامه صحبت‌هایش به نحوه اجرای برنامه‌های خارج از کشور و ملاک انتخاب نفرات پرداخت. وی گفت ملاک انتخاب نفرات برای اعزام به خارج کشور باید فقط کوهنوردی و میزان تجربه نفرات باشد. ایشان در پاسخ به اعتراض نماینده گروه دماوند در مورد برنامه‌های قبلی، اظهار داشت: البته این مربوط به گذشته بوده و ما از گذشته درس خواهیم گرفت و یقیناً تکرار نخواهد شد و ما خود معترض آن قضایا بوده‌ایم. وی افزود این اشخاص الزاماً باید عضو گروه‌ها باشند.

بعد از آقای حیدریان مجدداً آقای کریم بنامولایی به عنوان دبیر فدراسیون کوهنوردی به صحبت پرداخت. وی در ابتدای گفتارش با انتقاد از نمود کم ورزش کوهنوردی در کشور، گفت که برای از بین بردن این ضعف نیاز به رشد و قبول ینش تشکیلاتی وجود دارد. بنامولایی در ادامه اضافه کرد که از میان ۲۴ یا ۲۵ گروه موجود در تهران فقط ۶ یا ۷ گروه فعال هستند. همچنین، آقای مولایی در مورد تهیه مطبوعات نیز قول مساعد به گروه‌ها داد. در مورد وسایل و تجهیزات کوهنوردی ایشان ابراز داشت که تا به حال ۴۰ درصد از وسایل از گمرک ترخیص شده و بقیه وسایل با ارز ۱۴۰ تومانی آزاد خواهد شد و یقیناً با قیمت‌های بالا!

با اتمام صحبت‌های آقای مولایی، آقای محسن صفایی رئیس هیأت کوهنوردی استان تهران در مورد برنامه‌های آینده این هیأت سخنانی ابراز داشت. ایشان پس از ذکر سوابق خود در ورزش کوهنوردی به بیان مشکلات فراوان هیأت کوهنوردی تهران پرداخت که واقعاً دل آدم برای هیأت کباب می‌شد!

در حاشیه

- جالب است بدانید از ۲۵ گروه رسمی فقط ۷ گروه و از ۱۰ هیأت فقط ۳ هیأت به جلسه آمده بودند.
- میکروفون لرزان بر روی تریبون ناپایدار، تا آخر جلسه و لرزید و قل قل کرد، تا آخر آقای عزیز خلیج فریاد زد که بابا! این میکروفن از بس قلبون کشید خسته شد!

آقای صفایی سپس برنامه کار خود را اینچنین شرح داد:

- ساعت کار هیأت دوشنبه‌ها ۲ الی ۵/۱۴!
- در مورد پاکسازی محیط دره در بند با کمک شهرداری در آینده اقدام خواهد شد.
- برنامه‌های مشترک بین گروه‌ها.
- شناسایی مریان و بستن قرارداد با آنها.
- همکاری در اجرای برنامه‌های زمستانی.
- نصب تابلوهای راهنما در کوه‌های شمال تهران.

- اجرای برنامه‌های عمومی برای ستین مختلف.

- نشر بولتن در سطح استان تهران.
- تدوین برنامه‌های اجرا شده توسط گروه‌ها.

نمایندگان گروه‌ها به ترتیب زیر مسائل و مشکلات خود را مطرح کردند:

- ۱- شقایق ۲- تهران ۳- دماوند ۴- اتمسفر
- ۵- فلزکار مکانیک ۶- پیام ۷- خانه کوهنوردان تهران ۸- هیأت طالقان
- صحبت‌های نماینده گروه تهران (فرهاد احمدی شیخانی)

- بیان مشکلات گروه:

- ۱- مسئله جا و مکان گروه.
- ۲- مشکل رفت و آمد در مناطق دور از مرکز.
- ۳- کمبود تجهیزات و وسایل کوهنوردی و سنگ‌نوردی.

- پیشنهادهایی برای پاکسازی دره در بند از آلودگی‌های فراوان، مانند برخورد قاطعانه با قهوه‌خانه‌داران و حتی تعطیل مکان‌های زباله‌ساز.

- راه‌هایی برای کسب درآمد گروه‌ها، مانند برگزاری انواع تورهای سیاحتی به مناطق بکر و زیبای ایران.

- آموزش مفاهیم تشکیلاتی و اصول کار سازمانی برای گروه‌ها.

- گسترش آموزش بین جوانان به عنوان مبنای تمام فعالیت‌های کوهنوردی.

سپس نماینده گروه تهران به بیان مشکلات نشریه اوج پرداخت و از تمام گروه‌ها و حضار جلسه دعوت به همکاری کرد.

کمیته پناهگاه‌ها چه می‌کند؟!

به پناهگاه تخت فریدون می‌رسیم. پناهگاهی که مانند چند پناهگاه دیگر رو به ویرانی است. بخصوص دروینجره‌ها، نیاز به تعمیر اساسی دارند و برای زمستان مناسب نیستند.

با شروع صعود ما به سمت قله دماوند هوا بیشتر می‌گرفت و باد شدیدتری می‌وزید. گروه‌ها به تسریع و در پی هم به سمت قله حرکت می‌کردند. ماه چهارم سال بود ولی دماوند یک زمستان واقعی را سپری می‌کرد.

به راحتی می‌شد درک کرد که بازگشت از جهت شمال شرقی در مه و کولاک شدید، خطر سقوط در یخچال‌ها را در پی دارد. پس عاقلانه می‌نمود که به طرف پناهگاه جنوبی حرکت کنیم. ولی گروه‌هایی بودند که از همان جهت شمال شرقی بازگشتند (بدون توجه به خطرات آن) در میان باد و باران به پناهگاه رینه می‌رسیم تا شاید برای کوهنوردان آنسوی دماوند کمک مهیا کنیم، ولی با کمال تعجب دیدیم کسی آنجا نیست که حتی به ما کمک کند چه رسد به این که افرادی را در آن نیمه شب برای نجات عده‌ای کوهنورد بسیج کند. فردا صبح قضیه را به سرپرست پناهگاه می‌گوییم در پاسخ می‌گوید: چون بیش از پنج ساعت از گمشدن آنها گذشته دیگر باید به دنبال جسد آنها فرستاد، نه برای نجات آنها! چه بگوید؟ یکی دو روز که در اینجا بمانید خواهید فهمید که قرارگاه رینه دیگر پناهگاه نیست بلکه یک بنگاه است، که باید از آن پول درآورد. تقصیر هم ندارد. کدام امکانات؟ با چه پولی اینجا را بگرداند؟ فدراسیون نباید اجازه دهد تنگناهای اقتصادی مانع کمک به اسان‌های درمانده شود. چرا در چنین مواقعی که پیش‌بینی می‌شود تعداد زیادی کوهنورد به منطقه بیایند، گروه امداد و نجات در قرارگاه مستقر نمی‌شود؟

اگر کوهنوردان گمشده پس از صعود دوباره به قله، از جهت جنوبی سرازیر نمی‌شدند و تصادفاً در نیمه شب پناهگاه را پیدا نمی‌کردند چه می‌شد؟ خدا به خیر گذراند، ولی باید به فکر آینده بود و از اتفاقات ناگوار بعدی حتی المقدور جلوگیری کرد.

مقدمه‌ای بر سازماندهی در گروه‌های کوهنوردی

فرهاد شیخانی

مقاله سازماندهی گروه، نوشته همکار خوب ما در هیأت تحریریه اوج، آقای فرهاد شیخانی می‌باشد. وی در این مقاله، نظرات خود را در باره چگونگی سازماندهی گروه‌های کوهنوردی و ساختار تشکیلاتی آن بیان داشته و نقطه نظرهایی در باره «گروه» نیز ارائه داده است. به طوری که می‌دانیم، «گروه» از مقولات جامعه‌شناسی است و در تعاریف جامعه‌شناسی از آن به عنوان «مجموعاتی از افراد که دارای روابط متقابل بوده و روابط اجتماعی را شکل می‌دهند» یاد شده است. جامعه‌شناسان، گروه را به دو نوع: اولیه و ثانویه تقسیم کرده‌اند. گروه از نوع «اولیه» کوچک‌تر از گروه‌های ثانویه است و شامل اجتماعاتی نظیر خانواده، گروه‌های دوستان و بسیاری از گروه‌های کاری می‌شود. در این گروه‌ها، ارتباط بین افراد، مستقیم و رودررو بوده و صفت متمایز گروه، انسجام و همبستگی است. هم‌چنین، هنجارهای مشترک در گروه، عضو گروه را وادار به تبعیت و پیروی از دستورات و رفتارهای گروه می‌سازد.

گروه‌های کوهنوردی، از نوع گروه‌های اولیه بشمار می‌رود و تحقیق در روابط داخلی آن، می‌تواند در سازماندهی بهتر گروه کمک کرده و یاری رساند. به نظر ما، به مسائل و روابط اجتماعی باید از این دید، یعنی دید علم تگریست و مدیریت کوهنوردی کشور ما که قصد هدایت عمومی گروه‌ها را دارد باید با این شناخت‌ها آشنا و مجهز باشد. امید است که درج مقالاتی از این دست بتواند مورد استفاده قرارگیرد. ما سایر علاقمندان را به نوشتن مقالاتی در باره اخلاق گروهی، رهبری در گروه، تأثیر هنجارهای گروهی روی اعضا، تأثیر فرد روی گروه، بیماری‌های گروهی و سایر موارد مرتبط دعوت می‌کنیم.

مقدمه‌ای است در باره تشکیلات گروه‌ها و سازماندهی آنها، به عنوان رکن اساسی ورزش کوهنوردی، که هر چند مختصر است، ولی امیدوارم زمینه لازم را برای توجه بیشتر به این امر مهم فراهم آورد.

● گروه یا باشگاه ورزشی:

گروه عبارت است از یک سازمان ورزشی (وفرهنگی) که در آن همفکران و طرفداران یک ورزش، داوطلبانه گرد هم می‌آیند. گروه طبق قاعده، آگاه‌ترین و ورزیده‌ترین عناصر آن ورزش را، صرف نظر از طبقه اجتماعی، گرد می‌آورد و بیانگر منافع اعضای خود است و در رشد و تعالی آنها در آن ورزش، ایشان را رهبری و یاری می‌کند.

هر گروهی دارای بخش‌های زیر است:

۱- اساسنامه: عبارت است از سند اساسی که در آن اهداف و وظایف آن گروه قید شده است و در حقیقت قانون اساسی آن گروه به شمار می‌رود و عضو آن را قبول کرده و برای تحقق آن فعالیت و تلاش می‌کند. در اساسنامه، راه‌ها و شیوه‌ها و وسایل نیل به هدف بیان می‌شود.

۲- آئین‌نامه: عبارت است از مجموعه

هر از گاهی که در برخی سمینارهای کوهنوردی و کوه شرکت می‌کنیم، یا با بعضی از مسئولین هیأت‌های کوهنوردی گفت‌وگو می‌کنیم، دائماً کلمه‌ای به گوشمان می‌خورد، که متأسفانه برخی، آن را به عنوان یک بدیهه ذهنی می‌پذیرند، بدون آن که واقعاً بدانند در پس آن، چه علوم پیچیده‌ای (از قبیل روانشناسی، جامعه‌شناسی، مدیریت، ...) نهفته است. آن کلمه، همان کلمه تشکیلات است که در سمینار اخیر گروه‌های کوهنوردی و هیأت‌های کوهنوردی استان تهران نیز مطرح شد. در آن جا گفتم که هیأت یا فدراسیون لازم است که تعریف دقیقی از تشکیلات و سازماندهی برای گروه‌ها و حتی برای خود مشخص سازد، تا همه بدانند با چه معیاری با یک نوع از تشکیلات (در اینجا از نوع ورزشی) باید برخورد کنند. متأسفانه آن چنانکه من دیده‌ام، اگر حتی مسئولین نسبت به این مسئله وقوف داشته باشند، اغلب همکاران ایشان و در درجه دوم اغلب اعضای گروه‌ها اطلاع کاملی از تشکیلات ندارند. جالب آن که عده‌ای نیز بدون آن که بدانند، شعارش را می‌دهند! از آن جهت که عملکردشان با فن تشکل و سازماندهی منافات دارد، به هر روی، مطلبی که در پی می‌آید،

موازين و مقررات حاکم بر حیات داخل یک سازمان یا گروه که ترکیب و ساختمان گروه و ترتیب کار و فعالیت آن را طبق اهداف برنامه‌ای گروه مربوطه تعیین می‌کند همچنین در آئین‌نامه راه‌های علمی گروه، نحوه تشکیل بنیادهای مختلف گروه و رهبری آن، اجتماعات سالانه، کنفرانس‌ها، جلسات تشریح شده است.

۳- اجتماعات سالانه: عالی‌ترین مقام و ارگان مدیریت و رهبری گروه را، اجتماع سالانه می‌نامند و آن اجتماعی است از اعضای گروه که هر ساله (گاهی دو یا چند ساله) در زمان مشخصی تشکیل می‌شود.

در این اجتماعات، برنامه و آئین‌نامه گروه و نیز تغییر و تحول آنها براساس موقعیت زمانی تدوین و تصویب می‌شود. علاوه بر این گزارش‌های مدیریت گروه استماع می‌شود و وظایف گروه را تا اجتماع بعدی معلوم می‌کند.

۴- هیأت مدیره: مسئولین اجرایی و سازمانی گروه که ملاک برای انتخاب آنها عبارت است از: حسن مسئولیت و ابتکار و کار خلاق آنها، ملاک اخلاقی (درجه تعهد به موازين اخلاقی و قابل اعتماد بودن)، ملاک عملی (لیاقت برای انجام وظیفه معین و سابقه فعالیت و غیره...)

۵- تلاش گروهی: بر دو قسم است:
الف - برون گروهی: فعالیتی است که گروه به خاطر اهداف برنامه‌ای خود انجام می‌دهد. مانند اجرای انواع برنامه‌های تبلیغی و جذب افراد علاقمند و مناسب جدید برای حفظ حیات گروه، بالابردن کیفیت برنامه‌های اجرایی، فعالیت‌های فرهنگی، و از همه مهمتر برنامه‌های اقتصادی گروه که ضامن رشد، فعالیت و بقای گروه است.

ب - درون گروهی: برای تحکیم وحدت گروه، دفاع از زیربنای وجودی گروه و قوانین تشکیلاتی گروه و جلوگیری از انحرافات انجام می‌گیرد.

۶- انضباط گروهی: یعنی اجرای دقیق و پیگیر موازینی که در آئین‌نامه گروه تعیین شده و انجام وظایفی که متوجه هر فرد و سازمان گروهی است. انضباط شرط وحدت اراده و عمل است. انضباط گروهی تبعیت اقلیت از اکثریت، و کلیه اعضا و بنیادها (کمیته‌ها) از تصمیمات اجتماع سالانه و هیأت مدیره است. رعایت این مسئله، شاید موجب کاهش تعداد اعضا گردد ولی در

نهایت کیفیت نیروهای باقی مانده را بالا می‌برد. در عین حال هر گونه سستی در اجرای موازین آئین‌نامه، زمینه را برای نابودی گروه فراهم می‌آورد. وجود نیروهای کم‌کار و نامنظم فقط موجب هدر رفتن انرژی‌های ذهنی اعضای فعال، و کاهش علاقه آنان می‌گردد.

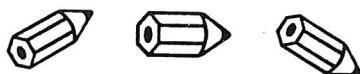
● دلایل روانی فعالیت‌های گروهی

ورود افراد به گروه‌ها با هدف ارضای احتیاجات فرد صورت می‌گیرد. اولین نیازی که فعالیت گروهی می‌تواند آن را ارضا کند، پیروی و هماهنگی با جمع است. با توجه به این که اغلب انسان‌ها، جزئی از گروه‌های مختلف اجتماعی هستند که این گروه‌ها نیز دارای مقررات و هنجارهای مربوط به خود می‌باشند از این رو، فعالیت گروهی، اطاعت ساده‌ای از هنجارهای گروه‌هاست.

عده‌ای نیز صرفاً به علت کنجکاو و میل به شناخت باطن زندگی تشکیلاتی به سمت گروه‌ها تمایل پیدا می‌کنند. در ضمن فعالیت گروهی و سازمانی به عده‌ای از افراد امکان می‌دهد که در جامعه ترقی کنند و گاهی تغییر طبقه و گروه دهند، فعالیت گروهی، موجب قدرت است و عده زیادی از افراد این احساس را دارند که با این نوع فعالیت، قدرت و امکاناتشان زیادتر شده و به وسیله این قدرت و نفوذ می‌توانند مزایایی برای خود و نزدیکان خویش تحصیل کنند، برخی نیز از فعالیت‌های گروهی، چشم داشت مادی دارند!

● قید و بندهای گروهی

ورود به گروه‌ها، طبعاً قید و بندهایی را برای شخص به وجود می‌آورد. چه بسا اساسنامه گروه، مخالف با نظرات فردی او باشد، ولی به ناچار موظف به اجرای اصول گروه خواهد بود. برای برخی نیز گرایش به گروه، اهمیت خاصی داشته و گروه برای آنها یک واقعیت ارزنده است، که گاهی مال خود را در راه گروه خرج می‌کنند. هر گروهی به تدریج اعضای خود را با هنجارها و قواعد خود هماهنگ می‌نماید.



انتخاب هیأت مسئولین جدید گروه کوهنوردی تهران

در پی تشکیل مجمع عمومی فوق‌العاده، انتخابات هیأت مسئولین گروه کوهنوردی تهران، با حضور ۲۶ نفر از اعضای فعال در تاریخ ۷۱/۴/۱۷ برگزار شد. در این انتخابات ۸ نفر کاندیدای هیأت مسئولین و ۴ نفر کاندیدای بازارسان را تشکیل می‌دادند. آقایانی که اکثریت آراء را کسب کردند به ترتیب عبارتند از:

۱- آقای جواد شرکت مقدم

۲- آقای مسعود خرم رودی

۳- آقای محمد فرسادی

۴- آقای فرهاد احمدی شیخانی

۵- آقای محمد علی رثوفی

و بازارسان عبارتند از:

آقایان اسماعیل ریاضی و قاسم فخار

نژاد

استعفای اعضای کمیته نجات

اینجانبان (اعضای کمیته نجات) که از اواسط سال ۱۳۶۶ طبق شرایط و ضوابطی فعالیت خود را در کمیته نجات فدراسیون به صورت انتخابی شروع کرده و طی این چند سال از هیچ تلاشی اعم از تحت پوشش قرار دادن مناطق کوهستانی شنیرانات و خارج از تهران و تجسس و حمل افراد مجروح و مصدوم یا کشته شده دریغ ننموده‌ایم، اکنون پس از گذشت قریب به پنج سال متأسفانه به علت عدم انجام تعهدات از سوی فدراسیون و همچنین بی‌اهمیت قرار گرفتن این کمیته در نزد مسئولین ذیصلاح کوهنوردی استعفای خود را به طور دستجمعی تقدیم می‌داریم.

اعضای کمیته نجات فدراسیون کوهنوردی

تقسیم‌بندی آب و هوای ایران



بعضی نقاط خیلی باریک بوده و در اطراف رشته کوه‌های زاگرس و جنوب و شمال شرقی رشته کوه‌های البرز و بر روی فلات آذربایجان و شرق خوزستان به طور وسیعی گسترده می‌شود. دامنه آن گاهی تا ارتفاعات برخی از کوهستان‌های شرق و جنوب شرقی نیز کشیده می‌شود. شهرستان‌های کرج، قزوین، زنجان، تبریز، خوی، ارومیه، همدان، اراک، بروجرد، گلپایگان، شهرکرد، مشهد، تربت حیدریه، بجنورد، کازرون، بهبهان، دزفول در این منطقه واقع شده‌اند. میزان بارندگی سالیانه برحسب ارتفاع بسیار متفاوت است.

منطقه جنگل‌های خشک

این منطقه در داخل رشته کوه‌های زاگرس از فارس تا کردستان ادامه داشته و بر روی بعضی ارتفاعات آذربایجان و همچنین شیب‌های دامنه البرز تا قسمت خاوری این رشته تشکیل نوار باریکی را می‌دهد. ارتفاع جغرافیایی این منطقه به طور متوسط بین ۸۰۰ و ۲۶۰۰ متر بوده و میزان بارندگی سالیانه از حدود ۴۰۰ میلی‌متر تجاوز می‌کند. شهرستان‌های خرم‌آباد، کرمانشاه (باختران)، ایلام، سنندج، ماکو در این منطقه قرار دارند.

منطقه کوه‌های مرتفع

در این مناطق به ازای هر ۱۰۰ متر افزایش ارتفاع به طور متوسط یک درجه از حرارت هوا کاسته می‌شود. در شمال ایران در ارتفاع تقریبی بیش از ۳۰۰۰ متر اقلیم نیم آلبی دیده می‌شود ولی در کوه‌های مرتفع جنوب آب و هوای استپی سرد وجود دارد.

لازم به تذکر است چون در ارتفاعات بیش از ۲۰۰۰ متر ایستگاه هواشناسی وجود ندارد متأسفانه تعیین دقیق وضع اقلیمی کوه‌های بلند ایران مشکل است.

۱۰٪ نیز کاهش می‌یابد.

درجه حرارت برحسب نواحی، بسیار متغیر است با زمستان‌های سرد و خیلی سرد به استثنای خوزستان که دارای زمستان ملایم و معتدل است، هوای تابستان: در دشت خوزستان فوق‌العاده گرم (میانگین درجه حرارت تیرماه بیش از ۳۶ درجه سانتی‌گراد)، در داخل فرورفتگی‌ها و نقاط پست مرکزی خیلی گرم (بیش از ۳۰ درجه سانتی‌گراد) به استثنای بلندی‌هایی با ارتفاع بیش از ۲۰۰۰ متر. اختلاف درجه حرارت متوسط، سالیانه بین ۲۱ تا ۱۸ درجه تغییر می‌کند. این منطقه وسیع به چندین منطقه اقلیمی تقسیم می‌شود:

منطقه نیمه بیابانی:

این منطقه خشک‌ترین قسمت فلات مرکزی ایران است، نزولات سالیانه کمتر از ۱۰۰ میلی‌متر، درجه حرارت متوسط دی‌ماه ۴ درجه در شمال و ۱۰ درجه در جنوب است. درجه حرارت متوسط تیرماه بین ۲۹ تا ۳۹ درجه می‌باشد. شهرستان‌های یزد، بم، زابل، دامغان، سمنان، گرمسار در این منطقه قرار دارند.

منطقه استپی (خشک)

این منطقه محیط بر ناحیه نیمه بیابانی است و مشرق و جنوب غربی خراسان و نیمه جنوب خوزستان و شمال منطقه بلوچستان را در بر گرفته و حدوداً خاک ایران را شامل می‌شود. شهرهای قم، اصفهان، شاهرود، سبزوار، بیرجند، زاهدان، کرمان، جیرفت، لار، اهواز، آبادان جزء این منطقه می‌باشد. نزولات آسمانی در این منطقه بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی‌متر است و درجه حرارت برحسب ارتفاع متغیر است.

منطقه نیمه استپی (نیمه خشک)

این منطقه تشکیل یک نوار ممتد داده که در

کارشناسان فانو، ایران را از نظر شرایط آب و هوایی به مناطق زیر تقسیم می‌کنند که دانستن آنها می‌تواند برای کوهنوردان مفید باشد:

۱ - منطقه بحر خزر

نزولات سالیانه بین ۶۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی‌متر، با حداقل بارندگی در خرداد ماه و عدم دوره خشکی واقعی و حداکثر باران در پاییز، رطوبت نسبی بیش از ۸۰ درصد، با زمستان‌های ملایم یا سرد و معدل درجه حرارت متوسط در دی‌ماه کمتر از ۸ درجه و درجه متوسط تیرماه کمتر از ۲۶ درجه سانتی‌گراد، درجه ابری بودن عموماً خیلی زیاد و در نواحی شرقی (گرگان) آب و هوایی خشک‌تر دارد.

۲ - منطقه بلوچی

میزان نزولات سالانه کمتر از ۳۰۰ میلی‌متر و تقریباً تمام بارندگی در فصل زمستان است (۸ تا ۶ ماه بدون بارندگی) ولی رطوبت نسبی آن بالا (۶۰ تا ۸۰ درصد). دارای زمستان گرم با درجه حرارت متوسط دی‌ماه بیش از ۱۵ درجه سانتی‌گراد و متوسط تیرماه کمتر از ۳۴ درجه سانتی‌گراد است. درجه ابری بودن عموماً ضعیف است. این منطقه بخصوص در مشرق لنگه به خوبی مشخص و نواحی خوزستان را شامل نمی‌شود، به نحوی که بوشهر در حد غربی این منطقه واقع شده است.

۳ - منطقه ایران و تورانی

شبهت ضعیفی به آب و هوای مدیترانه دارد. این منطقه دارای نزولات بسیار متغیر است، عموماً بین ۱۰۰ تا ۵۰۰ میلی‌متر در سال که حداکثر بارندگی در فصل زمستان یا بهار بوده و حداقل دوره خشکی کاملاً سه‌ماه (تابستان) و نواحی خیلی خشک تا حدود ۹ ماه است. رطوبت نسبی در زمستان بین ۵۵ - ۸۰ درصد و در تابستان گاهی به ۴۰ و در کویرهای مرکزی به

گفت‌وگو با محمدتقی بهره‌ور

شب سرد و مه و یخچال دماوند

فروزان زیادلو

وجود نداشت؟ و ده‌ها سؤال دیگر.

همانطور که می‌دانید، طرز فکری نیز در برخی کوهنوردان وجود دارد که آن «صعود به هر قیمت» می‌باشد. آیا این صعود نیز از همانگونه بوده است؟ آیا اصولاً حدود مرز و ضوابطی برای کنترل صعودها وجود دارد یا خیر؟

اینک، اوج، به روشن کردن این مسائل برخاسته و طی مصاحبه‌ای با محمدتقی بهره‌ور، خواسته است که ضعف‌ها و کاستی‌ها روشن شود تا از وقوع اتفاقات و حوادث بعدی جلوگیری شود. هم‌چنین، در بحث «قیمت صعود» حدود مرزها را روشن کند. ما از همه خوانندگان صاحب نظر خود می‌خواهیم در این بحث مشارکت کرده، نظرات خود را برای چاپ در شماره‌های بعدی اوج برای ما بفرستند.

در زمستان سال ۷۰، زمستان سختی که می‌گویند نزدیک به ۲۰ سال ایران به خود ندیده بود، سه کوهنورد در جبهه‌های شمال غربی و غربی دماوند دچار حادثه شدند و دو تن از آنان، هر یک ده انگشت پا و نرسوم، بندی از شست پای خود را از دست دادند. آن دو تن، اصغر پاشا و حسین بطحالی و این یکی، محمدتقی بهره‌ور بود. این حادثه باعث تألم خاطر همه کوهنوردان و دوستان و آشنایان این عزیزان گردید و موجی از تأسف به بار آورد.

آقایان اصغر پاشا و حسین بطحالی، اعضاء تیمی بودند که از طرف هیأت شمیران به مناسبت گرامیداشت دهه فجر به دماوند اعزام شده بود، اما محمدتقی بهره‌ور، قصد صعود انفرادی را داشت. این حادثه، اضافه بر تأسف، ایهامات و سؤالاتی را نیز به وجود آورد: چرا چنین شد؟ ضعف‌ها و کاستی‌ها چه بود؟ آیا امکان جلوگیری از این حادثه

تصور می‌کنم بیش از یک‌هزار متر بود، در نزدیکی غروب که هوا رو به تاریکی داشت در حالی که کرامپون به پا داشتیم و به کمک کلنگ حرکت می‌کردم، خودم را روی یال سنگی نزدیک قله یافتیم. در اینجا، شیب یخچال کم شده و من نیز در اثر تلاش و تقلای زیاد به شدت خسته شده بودم. روی یال مکتی کرده و کرامپون خود را باز کردم و سپس با استفاده از باتون به راه پیمائی ادامه دادم. در حین راه پیمائی روی یال سنگی، صدائی در بالای سر خود شنیدم که مرا به اسم صدا می‌کرد و کمک می‌خواست.

بعد از چه مدتی که روی یال سنگی بودید، این صدا را شنیدید و اصولاً وضع هوا آن روز چگونه بود؟

در واقع، از راه پیمائی من روی یال سنگی چند دقیقه‌ای بیشتر نگذشته بود که صدای کمک را شنیدم. وضع هوا نیز در ابتدای روز صعود خوب بود. اما، از ساعت سه بعد از ظهر بارش برف سنگینی آغاز شده بود. به هر حال، من خودم را به نزدیکی صدا رساندم. در آنجا، متوجه شدم که آقای اصغر پاشا روی صخره بلندی گیر کرده و نمی‌تواند پائین بیاید. او به من گفت که آنها پس از صعود به قله، در حین

خوبی دیدم و تصمیم به اجرای هدفم گرفتیم. بعد از این که متوجه شدم هیأت شمیران قصد اعزام تیمی از مسیر جدید روی جبهه داغ (شمال غربی) را دارند، از آنها خواستم که برای رفتن به ده «ناندل» با یکدیگر همکاری و همراهی داشته باشیم. آنها پذیرفتند و در دو روز اول صعود تا گردنه داغ با اعضاء تیم اعزامی همکاری داشتیم. در صبح روز دوشنبه ۲۱ بهمن ماه از آنها جدا شده و در مسیر یخچال داغ به سمت یخچال‌های شمال غربی راه افتادم. شروع یخچال نسبتاً خوب بود. البته شیب نسبتاً تندی داشت که از ۳۵ درجه تا ۷۰ درجه تغییر می‌کرد. یخچال، در بعضی قسمت‌ها یخ برفی و در قسمت‌های دیگر یخ بلوری داشت. به خصوص در نقاط پر شیب، یخ بلوری تر می‌شد. من، در روی گردنه داغ، در کمپ اصلی، بعضی وسایلم نظیر اجاق، قابلمه، کیسه خواب، کپسول سوخت و غیره را در رابطه با احتیاج تیم اعزامی در چادر آنها باقی گذارده بودم و به این لحاظ نقشه قبلی‌ام که عبارت از شب‌مانی روی قله بود، اندکی تغییر کرده و اکنون قصد داشتم با سرعت تمام حرکت کرده و بدون شب‌مانی از تیغه شرقی به ده گزنک فرود بیایم. بعد از ساعت‌ها صعود روی یخچال که

آقای محمدتقی بهره‌ور، سلام! ابتدا انتصاب شما را به سمت مسئول کمیته فنی فدراسیون شادباش می‌گوئیم و امیدواریم با درک تیز و نیرو و پشتکاری که دارید، در پیشرفت بیشتر برنامه‌های کوهنوردی کشور موفق باشید. حادثه دماوند، موجی از تأسف و سؤال را پدید آورد که ما امیدواریم از طریق این مصاحبه آنها را روشن بکنیم تا تجارب انتقال یابد و از تکرار حوادث غیر مترقبه جلوگیری شود. البته، همانطور که خودتان می‌دانید کوه محل «حادثه» است و این جمله‌ای است که باینستون - این اعجوبه قرن ما - گفته است. اما به هر صورت، مقررات و تدابیر ایمنی نیز برای جلوگیری از حوادث وجود دارد و بنابراین، نمی‌توان حوادث را محتمل و اجتناب‌ناپذیر دانست - هر چند که «احتمال» آن همیشه وجود دارد. حالا مایلیم شرح حادثه را از زبان خودتان بشنویم. ابتدا بگوئید که چرا به صعود انفرادی پرداختید؟

من، از سه سال قبل قصد تراورس انفرادی به دماوند از مسیرهای بدون پناهگاه و یا جدید را در ذهن خود می‌پروراندم. تا این که امسال خودم را از لحاظ نیروی بدنی و تمرینات در وضعیت

حسین پیدا کرده و اکنون روی آن و نزدیک بطحائی است.

الحمد... رسیده بود بلائی ولی

بخیر گذشت. اما، متأسفانه مثل این که قضیه به همین جا خاتمه نیافت. بعد چه شد؟

آنها خوشحال از جستن از خطر و منهن خوشحال از خوشحالی آنها، به آنها گفتم حالا که اشکالات برطرف شده، اگر کاری ندارید من

بودم که یال سنگی ما در پائین بن بست بوده و به یخچال ختم می شود و چون او کرامپون ندارد، تنها راه نجات، بازگشت به بالا و پیدا کردن راه از بالا است و فقط از آنجاست که او می تواند مسیر دیگری جسته و خود را به یال سنگی بالای سر آقای بطحائی برساند. یعنی در واقع دو راه برای کمک به بطحائی وجود داشت: یکی به آن شکل که قبلاً گفتم. یعنی رفتن من به نزد وی به صورت

بازگشت، به سمت غرب انحراف پیدا کرده و بر روی برف های کنار یخچال سرخورده و به پائین غلتیده اند. من، در تاریکی شب هیچکدام از آنها را نمی دیدم. بعد دانستم که حسین نیز روی سطح یخچال بر روی یک ناهمواری گیر کرده و در آنجا خود را نگهداشته است. به هر حال، چون آن روز برف باریده و سطح یخچال را پوشانده بود، سقوط آنها خیلی امتداد نیافته و در روی



● بعد از ساعت ها صعود روی یخچال که تصور می کنم بیش از یک هزار متر بود، در نزدیکی غروب که هوا روبه تاریکی داشت خودم را روی یال سنگی نزدیکی قله یافتم

به صعود خودم ادامه بدهم تا فردا که در ده گزنک همدیگر را ببینیم. اما، اصغر و حسین گفتند که به قله نرو و پیش ما بیا. وقتی پرسیدم چرا؟ گفتند: دلیل خاصی وجود ندارد، فقط ما خسته هستیم و شما پیش ما بیا. من، پیش خودم فکر کردم که دلیل این درخواست آنها خستگی و ترس است و صرفاً جنبه روانی دارد. به هر صورت، درخواست آنها را قبول کردم. اما گفتم چون شب شده و تاریکی همه جا را پوشانده و آنها خسته هستند و مسیر را نیز گم کرده اند. به پائین نروند، بلکه در جای مناسبی بپوشانند و استراحت کنند تا من بتوانم یال سنگی را صعود کرده، راهی جسته و به نزد آنها بشتابم. همین کار را هم کردم و در انتهای یال، با ختم شدن یخچال به قله، به قله رسیدم. ولی در موقع ورود به کاسه، روی برف ها لغزیدم و به درون کاسه غلتیدم تا این که توانستم به کمک باتون اسکی خودم را نگهدارم. پس از برخاستن و تکاندن برف از سروصورت و سوراخ های دهان و بینی و گوشم، به علت ریزش شدید برف و تاریکی مطلق هوا جهت خود را گم کردم و نتوانستم راه ورود را پیدا کنم و نزد آنها برگردم. اگر چنین می کردم و یک مسیر اتفاقی را انتخاب می کردم، مطمئناً

تراورس یخچال با دوکلنگ و کرامپون و یکی دیگر، رفتن اصغر به بالا و از آن طریق انتقال به یال سنگی که آقای بطحائی زیر آن روی سطح یخچال گیر کرده بود.

به هر صورت، اصغر شخصاً راه دوم را انتخاب کرده بود و از این رو، من دیگر قادر به تراورس یخچال و هیچگونه کمکی به بطحائی نبودم. معهذاً، تصمیم گرفتم با صحبت از راه دور با وی (در حالی که او را نمی دیدم) به او نیرو و جسارت ببخشم و روحیه اش را تقویت کنم و با استفاده از اطلاعات دریافتی از خودش و وضعیتش راهنمایی هایی را گوشزد نمایم. او نیز کرامپون نداشت. بنابراین بهترین کار برایش حرکت به طرف بالا بود. می شنیدم که وی دارد با کلنگش روی یخچال جای پا می کند. همانجا که ایستاده بودم به تشویق های کلامی خود ادامه دادم. بعد از ربع ساعتی فریاد خوشحالی او را شنیدم که می گفت به روی یال سنگی سمت خودش آمده و از یخچال رهائی یافته است.

از اصغر چه خبر؟ آقای پاشا کجا بود؟

خوشبختانه، در همین لحظات، صدای اصغر را نیز شنیدم که می گفت به بالا رفته و در آنجا مسیری را برای انتقال به یال سنگی بالای سر

سطح کاسه دار و ناهموار یخچال گیر کرده بودند. بعد از صحبت با اصغر در تاریکی شب، تصمیم گرفتم از صخره دشواری که بالای سرم قرار داشت، بالا رفته و خود رابه وی برسانم تا بتوانم به کمک وی کرامپون خود را که قبلاً باز کرده بودم، دوباره ببندم. در اینجا، بایستی توضیح دهم هوا به قدری سرد بود که من به تنهایی قادر به بستن کرامپون به پای خود نبودم. اگر می توانستم به کمک اصغر، کرامپون را به پای خود ببندم، می توانستم با استفاده از کلنگ او و خودم، به صورت دو کلنگی، یخچال را تراورس کرده و به نزد حسین بروم. لازم است که اضافه کنم که در تاریکی شب و زیر ریزش برف فوق العاده سنگین، استفاده از دوکلنگ بسیار ضروری بود. بنابراین، از صخره بالای سرم بالا رفتم و به جایی که فکر می کردم اصغر آنجاست، رسیدم. اما، متوجه شدم که وی نیست و از آنجا رفته است.

چطور شد که آقای اصغر پاشا از آنجا رفته بود؟ چرا قبلاً این کار را نکرده بود. مگر امکان داشت از وضعیتی که به آن گرفتار شده بود، خود را رها سازد؟

فراموش کردم بگویم طی گفت و گوئی که چند لحظه قبل از آن با اصغر داشتم، به او گفته

خودم نیز گم می‌شدم.

در اینجا یک ایهام به نظر می‌رسد: چطور شد اصغر توانست به یال سنگی دیگر منتقل شود؟ آیا فکر نمی‌کنید شما تلاش لازم را نکردید؟

قبلاً گفتم که اصغر به طور اتفاقی راه را در بالا پیدا کرد و به هر صورت این اتفاق برای من رخ نداد و حادثه غلتیدنم به درون کاسه قله پیش آمد.

خوب، به هر صورت، بعد چه شد؟ حادثه پشت حادثه. بهتر است حادثه‌ها را بشنویم و بعد به تحلیل آنها بنشینیم.

بهترین کار این بود که شب را روی قله یخ زده و منجمد به صبح برسانم (اگر صبحی در کار بود) و در شفقی که می‌دیدم راه را بجوییم و به نزد دوستان برگردم.

سرمزدگی چی؟ آیا سرمزدگی، شما یا آنها

را تهدید نمی‌کرد؟

سرمزدگی، هم من و هم آنها را تهدید می‌کرد. اما، وضع من از آنها بدتر بود. زیرا آنها دو نفر بودند و می‌توانستند با استفاده از گرمای بدن و نیروی روانی یکدیگر و داشتن کت پر (که من فاقد آن بودم) با سرمزدگی معنی این دیو مهیب بهتر به جدال برخیزند.

به هر تقدیر، در کاسه قله، صخره نسبتاً بزرگی را پیدا کرده و در سمتی از آن که برف بیشتر نشسته بود پناه گرفتم. (می‌دانیم که برف بیشتر در یک سوی سنگ، نشانه وزش کمتر باد در آن سو است.) سپس کیسه ییواک نایلونی خود را از ته کوله‌ام در آوردم و به درون آن رفتم و آنگاه پا و قسمتی از بدن خود را درون کوله‌پشتی‌ام جای دادم. شب یخ زده و سوزناکی بود که به کندی می‌گذشت و من حتی از نگاه کردن به ساعت خود پرهیز داشتم تا کشش کند و

کشنده زمان را حس نکنم. برای پرهیز از پرگویی از ذکر همه جزئیات خودداری می‌کنم. اما، فقط می‌گویم که احساسات عجیب و متضادی مرا در بر گرفته بود و در بعد متفاوتی از زمان و مکان بسر می‌بردم. بالاخره، صبح دیدم. ساعت ۷ صبح روز بیست و دو بهمن از ییواک درآمده و بعد از گرفتن چند اسلاید، به سوی جایی که حدس می‌زدم بچه‌ها در آنجا هستند، سرازیر شدم. بعد از ربع ساعتی که دنبال بچه‌ها گشتم، موفق به یافتن آنها نشدم. بنابراین، مسیر خود را روی یخچال به سمت پائین ادامه دادم. هوا بسیار مرموز و غیرعادی به نظر می‌رسید. برف با شدت کمتری می‌بارید. اما ابر و مه همه جا را پوشانده بود. گاه گاهی ابرها و هوای به شدت مه‌آلود جابه‌جا می‌شد و من مناظری را می‌دیدم که گوئی در حال چشمک زدن هستند. وضوحی در کار نبود. به هر حال، من به سمت شمال خیالی و فرضی پائین می‌آمدم. بعد از مدتی، ناگهان گردنه داغ را در سمت چپ خود دیدم. خطوط کف دشت پائین دماوند تا حدودی با دشت شمالی مطابقت می‌کرد. بعد از این که به کف دشت رسیدم با برف انبوه و بسیار زیادی روبرو شدم. همین مسأله تعجب و کنجکاوای مرا برانگیخت. زیرا در چند روز قبل که در دشت شمالی بودیم، برف موجود در سطح دشت از نوع متراکم و فشرده بود و حجم پودری نداشت. به هر حال، از روی حدس و قرینه به سمت «چمن بن» در آن سوی دماوند راه افتادم. در حال راه پیمایی، پس از ساعتی، چند نفر را در آن سوی دشت دیدم و فکر کردم آنها بچه‌های هیأت شمیران هستند که به استقبال تیم اعزامی آمده‌اند. با خوشحالی به سمت آنها حرکت کردم. در حین حرکت و برف‌کوبی سنگین، با جابه‌جا شدن ابرها، در یک لحظه چند کلبه را در آن سوی دشت دیدم و به این ترتیب اطمینان پیدا کردم که دازم به سمت «چمن بن» می‌روم.

آنها چی؟ آنها شما را ندیده و عکس‌العملی

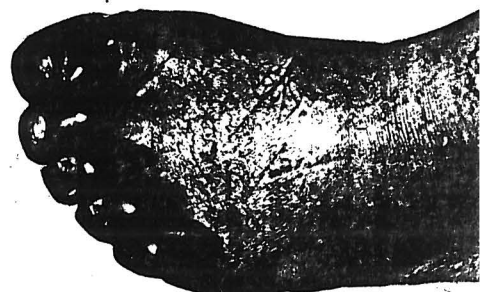
نشان نداده بودند؟

نه، فاصله بسیار دور بود و وضوحی نیز در کار نبود.

خوب، بقیه داستان را تعریف کنید.

در میان دشت، دوربین چشمی را که به همراه داشتم از کوله‌ام در آوردم و به کوهنوردان نظاره

رفتم. اما، دیدم که آنها حرکت نمی‌کنند و بالاخره در حالت شک و یقین متوجه شدم که آنها جز سایه‌های سنگ‌هایی که از درون برف بیرون زده‌اند، چیز دیگری نیستند. همین طور، در چند صد متری کلبه‌ها نیز متوجه شدم که آنها چمن بن نیست. با خودم گفتم که لابد چمن بن در دره بعدی است و به سمت آن دره ادامه مسیر دادم. دو کیلومتری که راه رفتم، به علت خستگی مفرط و نزدیکی غروب، تصمیم گرفتم لانه برفی کنده و شب را در آنجا بسر ببرم. شب دوم را نیز به نحوی گذرانیدم. صبح روز بعد، آسمان را صاف و خورشید را تابان دیدم. مناظر اطراف به زیبایی می‌درخشید. ساعت ۹ صبح به سمت دره‌ای که فکر می‌کردم چمن بن در آنجا قرار دارد، راه افتادم. بعد از ساعتی دریافتم که چمن بن در آن دره نیز قرار ندارد. اینجا بود که دانستم گم شده‌ام و گرفتار ترس و وحشت مرگ شدم. سرتان را درد نمی‌آورم و خلاصه می‌کنم: سرجای خود نشستم و به تحلیل اوضاع جغرافیایی اطرافم پرداختم و دانستم که مطلقاً در شمال قرار ندارم. بلکه، به کمک قطب‌نما متوجه شدم که از سمت غرب فرود آمده‌ام و اکنون در دشت محصور «ورارو» قرار دارم. تصمیم گرفتم آخرین تلاش خود را بکنم. با عزمی استوار و روحیه‌ای برای بقاء و زنده ماندن از جا بلند شدم و به سمت گردنه داغ راه افتادم. کیلومترها برف کوییدم تا این که در ساعت ۵ بعد از ظهر روز چهارشنبه در ارتفاع ۴۲۰۰ متری دماوند به بالای گردنه داغ رسیدم و از آنجا دشت ناندل و چمن بن را آشکارا دیدم و از فرط خوشحالی فریادی بلند سر دادم. بالاخره ساعت ۷ شب به چمن بن رسیدم و وارد یکی از کلبه‌ها که چراغ آن می‌سوخت، شدم. در میان کلبه، کوهنوردان هیأت شمیران نشسته بودند که با تعجب و حیرت زیاد مرا در برگرفتند. آنها گفتند که فکر می‌کرده‌اند من بایستی تا حال در رینه یا گزنک و یا تهران باشم و حالا از دیدن من در آن نقطه تعجب می‌کردند. وقتی پای خود را از پوتین در آوردم، متوجه سرمزدگی آن شدم. بلافاصله پایم را به تئاب زیر بغل چند نفر از کوهنوردان قرار دادم. روز بعد، پاهای خود را پتویچ کرده و در حالی که دو نفر زیر بغل مرا گرفته بودند تا ناندل رفتم.



آقای اصغر پاشا و حسین بطحانی چه شده بودند؟ آیا سراغ آنها را گرفتید؟

چرا. بعد از پرس و جو معلوم شد آنها پس از شب مانی در ارتفاع ۵۲۰۰ متری، روز بعد، با تراورس کردن جبهه شمالی دماوند به سوی ناندل حرکت کرده و در همان هوای مرموز و عجیب راه سپرده و به ناندل رسیده‌اند. متأسفانه آنها فوراً به سرمازدگی پای خود پی نبرده بودند. بلکه در شبی که در ناندل بسر برده بودند، در حالی که یخ پایشان با گرمای اتاق به تدریج ذوب می‌شد. در اثر درد شدید، متوجه سرمازدگی و وضع ناگوار پای خود شده بودند و فردای آن شب، به کمک تنی چند از کوهنوردان استقبال کننده به تهران انتقال پیدا کرده بودند. آنها، ابتدا به اورژانس بیمارستان سوانح سوختگی رفته و بعد به بیمارستان مهر انتقال یافته بودند و همانطور که می‌دانیم، متأسفانه، چند روز بعد، ده انگشت پای هر یک از آنها را قطع کردند.

حقیقتاً که ماجرای دردناکی بود. ما ابتدا در مورد آن دوستان بزرگوارمان سخت افسرده و اندوهگین هستیم که دچار این حادثه شدند و عضوی از اعضای بدن خود را از دست دادند و بعد هم در مورد شما تأسف می‌خوریم که به هر صورت، دچار ضایعه شدید. حالا بگذارید به تحلیل این قضیه بنشینیم. به نظر ما که خوب به این قصه غصه ناک‌گوش کرده‌ایم، نکاتی می‌رسد که فکر می‌کنیم می‌تواند علل حادثه باشد. ما، این نکات را بدون توالی اهمیت آنها ذکر می‌کنیم و از شما می‌خواهیم که نظر خودتان را نیز بگویید. این نکات عبارتند از:

□ هوای خراب باعث می‌شود که وقت بسیاری تلف شود. شنیده‌ایم که آقایان پاشا و بطحانی در این هوا، ساعت ۴ بعد از ظهر روی قله رسیده‌اند و با توجه به زمستان که هوا زود تاریک می‌شود، فرصت کافی برای بازگشت نداشته‌اند و گرفتار تاریکی شب می‌شوند.

□ نداشتن وسایل کافی و لازم برای شب مانی چه بر یا آنها که قصد بازگشت از قله را داشته‌اند و چه برای شما که به قول خودتان قصد شب‌مانی اولیه را داشته‌اید. هیچکدام، احتمال خرابی هوا و نیاز به البسه و وسایل بیشتر را جدی نگرفته‌اید.

□ نداشتن کرامپون از ناحیه آقایان اصغر پاشا و حسین بطحانی. و شاید همین مسأله باعث شده که آنها به قول شما در حاشیه کنار یخچال سرخورده و آن

● به نظر خود من ریشه اصلی همه این قضایا، اعتماد به نفس بیش از حد و غیرواقعی بود که من در خودم احساس می‌کردم

● سرمازدگی، هم من و هم آنها را تهدید می‌کرد اما وضع من از آنها بدتر بود. زیرا آنها دو نفر بودند و می‌توانستند با استفاده از گرمای بدن و نیروی روانی یکدیگر به جدال با دیو مهیب سرمازدگی برخیزند

سقوط اولیه را کرده و در این رابطه وقت و زمان بسیاری را تا رسیدن شب و تاریکی از دست بدهند. □ دیر متوجه شدن از سرمازدگی پا و عدم رعایت مراقبت‌های درمانی در چند ساعت اول.

□ عدم همکاری و هماهنگی کامل بین نفرات. به هر حال، اینها چیزهایی است که ما از لابلای حرف‌های شما به دست آوردیم. اما ممکنست حقایق متفاوت باشد. ما از شما خواهش می‌کنیم که شما هم تحلیل خودتان را ارائه دهید. همینطور، از دوستان دیگرمان آقایان اصغر پاشا و حسین بطحانی که فرصت مصاحبه با آنها دست نداد، خواهش می‌کنیم که نظر و تحلیل‌شان را برای ما بنویسند که زیب صفحات درج کنیم. در اینجا بگویم قصد محاکمه کسی در بین نیست. مانده درصد این امر هستیم و نه صلاحیت و حق آن را داریم. تمام قصد ما روشن کردن نکات تاریک به منظور انتقال تجربه و جلوگیری از حوادث بعدی هست و بس. امیدواریم که از این زاویه به مسائل تکرسته شده و از تنش‌ها و برخوردهای شخصی خودداری شود.

نظرات شما به جای خود، منم می‌خواستم دلایل دیگری را نیز ارائه دهم. ابتدا در مورد آن دو نفر باید اشاره کنم که صعود کندبه قله، برگشت عجولانه از قله و کم دقتی در انتخاب مسیر (که شاید می‌توانست ناشی از خستگی باشد) و همچنین پیدا نکردن جای مناسب برای بیواک و عدم رعایت مسائل بیواکی در شرایط زمستانی و استفاده نکردن از وجود یکدیگر و گرمای بدن همدیگر از علل دیگر این حادثه تلقی می‌شود.

در مورد ضعف‌های خودت چه نظری داری؟

ضعف‌های من هم یکی دو تا نبوده است. اما می‌توانم به چند تا از آنها اشاره بکنم: نخست، تغییرات متعدد و زیاد برنامه از این علل بوده است. البته شاید دلیل این تغییرات، حوادثی بود

که در میانه راه رخ داد. دلیل دیگر نبردن وسایل کافی به قله و جا گذاردن آن‌ها در کمپ اصلی هیأت شمیران بوده است. اگر من، چراغ خوراک‌پزی خود را به طور مثال همراه داشتم، با روشن کردن آن می‌توانستم شرایط بسیار بهتری داشته باشم. همچنین، عدم استفاده از قطب نما و نقشه که منجر به گم شدن و اتلاف انرژی و راه‌پیمایی‌های بسیار طولانی من شد که حتی می‌توانست مرا تا مرز مرگ پیش ببرد. من با پافشاری ذهنی روی عدم استفاده از این وسایل که ریشه در فرهنگ ما دارد، حتی در لحظاتی که دچار شک و تردید بودم، روی حدس و گمان راه می‌سپردم و از تبدیل شک به یقین خودداری می‌کردم. البته باید اشاره کنم که شاید کمبود اکسیژن، سرمای مفرط، نخوردن آب و امثالهم قدرت فکری و تجزیه و تحلیل مرا نیز کاهش داده بود. به هر صورت، باید از این وسایل استفاده می‌کردم که نکردم. اما، به نظر خود من، سنگ پایه و ریشه اصلی همه این قضایا، اعتماد به نفس بیش از حد و غیر واقعی بود که من در خودم احساس می‌کردم. این مهم‌ترین خطائی بود که من مرتکب شدم. تمام مسائل بالا نظیر جا گذاشتن وسایل، عدم استفاده از قطب نما و نقشه و غیره را می‌توان از همین زاویه نگریست و مورد تجزیه و تحلیل قرارداد و این یک خود فریبی بزرگ بود که به آن دچار شده بودم. دماوند این خود فریبی را فرو ریخت و شکست. برای همه سروران، دوستان و هموردانم آرزوی صداقت با خود را می‌کنم.

خداوند همه ما را به راه راست هدایت فرماید. با تشکر از شما و گفتن دخته نباشید، به مصاحبه پایان می‌بخشیم و امیدوارم که گفت و گوی دیگری راجع به برنامه‌های کمیته فنی فدراسیون با هم داشته باشیم. خدا نگهدار.



ورزش

ریاضت امروز



همواره به چیز دیگری غیر از خود مرتبط است من این ویژگی ساختمانی را «تعالی وجود انسانی» نام نهاده‌ام. خود شکوفایی تنها به عنوان محصول فرعی تعالی خویش به شمار می‌آید (۲).

در مقابل فرضیه تعادل حیاتی چهار نظر زیر را مطرح می‌کنم:

۱- بشر نه تنها از ابتدا برای کاهش تنش اهمیت قابل نیست، بلکه او به تنش‌ها نیازمند است. ۲- در نتیجه انسان در جستجوی تنش‌ها است. ۳- ولی با این وجود امروزه او نمی‌تواند به میزان کافی تنش پیدا کند. ۴- و به این دلیل است که او گاهی به خلق تنش مبادرت می‌ورزد.

۱- بدون شک بشر نباید در معرض تنش بیش از حد قرار گیرد. چیزی که بشر احتیاج دارد یک میزان مناسب و متوسط از تنش است (۳). نه تنها خواسته‌های بسیار بزرگ، بلکه نقطه مقابل آن، فقدان تلاش نیز ممکن است باعث بیماری شود. «ورنر شولت» تهی کردن شخص از تنش‌ها را به عنوان ریشه اصلی بیماری‌های عصبی ذکر کرده است. حتی سلی پدر مفهوم فشار نیز اخیراً اعتراف کرده است که «فشار نمک زندگی است». من خود پای را فراتر می‌نهم و ادعا می‌کنم که انسان به تنش‌های مشخصی نیاز دارد، یعنی نوعی تنش که بین انسان بودن از یک سو و معنایی که او مجبور به تحقق بخشیدن به آنست از سوی دیگر، قرار می‌گیرد. در حقیقت اگر شخص وظیفه‌ای برای به انجام رسانیدن در پیش رو نداشته باشد و در نتیجه از تنش مشخصی که در اثر انجام چنین وظایفی به وجود می‌آید، محروم بماند؛ ممکن است نوع مشخصی از نوروژ، یعنی نوروژ اندیشه زاد را در پی داشته باشد.

۲- بنابراین مشخص می‌شود که بشر خود به خود در جستجوی تنش نیست، بلکه به طور خاص در

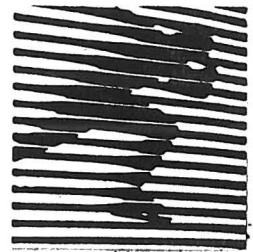
مایلم در مورد ورزش، بسیار گسترده سخن بگویم یعنی ورزش را به عنوان پدیده‌ای انسانی مورد بررسی قرار دهم و این به معنای این است که قصد دارم به جای این‌که در مورد تعصب در بازی‌های المپیک و یا سوء استفاده از ورزش در تجارت، سخن بگویم به این پدیده معتبر (انسانی) پردازم. هرچند از هنگامی که تفسیر ورزش در مفهومی از انسان که در تئوری‌های انگیزشی رایج است، گنجانده شده است؛ دسترسی به این پدیده معتبر که نامش ورزش است غیر ممکن شده. بر طبق این تئوری‌ها انسان موجودی است که نیازهای مشخصی دارد و مجبور است که این نیازها را برآورده سازد و در تحلیل نهایی، به مقصد کاهش تنش‌ها یعنی برای دستیابی به حفظ تعادل درونی که هموستاز نامیده می‌شود، رهسپار است. تعادل حیاتی یا (هموستاز) مفهومی است که از زیست‌شناسی به عاریت گرفته شده است ولی آن‌چنان نشان داده شده است که قابل دفاع نیست.

لودیک فون برتالا نفی اظهار داشته است: «پدیده‌های اولیه بیولوژیک مانند رشد و تولیدمثل را نمی‌توان با اصول تعادل حیاتی توصیف نمود» بشر کورت گلدشتاین حتی ثابت کرده است که تنها مغزهای بیمارگونه، همواره در تلاشند تا بدون قید و شرط از هرگونه تنشی، اجتناب کنند. اعتقاد من این است که بشر هرگز از ابتدا در مورد چنین شرایط درونی نگرانی ندارد، بلکه وی همواره به چیزی یا شخصی در جهان خارج می‌اندیشد، خواه یک آرمان که خود را وقف آن کند و یا انسان دیگری که به او عشق بورزد (و این بدان معناست که این شخص به عنوان وسیله‌ای برای هدف ارضای نیازها تلقی نمی‌شود). به عبارت دیگر وجود انسان - حداقل تا هنگامی که به انحراف عصیبت دچار نشده است.

برگرفته از کتاب «فریاد ناشنیده برای معنای نوشته ویکتور فرانکل»
ترجمه مصطفی تبریزی، علی علوی‌نیا
ناشر: نشر یادآوران

مطلبی که در پی می‌آید، بخشی از کتاب «فریاد ناشنیده برای معنی» اثر نویسنده معروف اتریشی ویکتور فرانکل است که به تازگی ترجمه شده است، کسب اطلاعات بیشتر در مورد نویسنده و کتاب‌هایش را به خودتان وامی‌گذاریم. فقط همین جا یادآور می‌شویم که نظریات این دانشمند در سخت‌ترین شرایط از بوته آزمایش سربلند بیرون آمده و بینش انسانگرایی وی نظر بسیاری از روانشناسان را به سوی خود جلب کرده است.

در پایان از نشر یادآوران و مترجمان کتاب که قبل از توزیع اجازه چاپ قسمتی از آن را به اوج دادند تشکر می‌کنیم.



به عقیده من در صخره نوردی، انسان ضرورت‌هایی را که در اثر تکامل از آنها محروم مانده است، به طور مصنوعی خلق می‌کند. به هر حال این تفسیر، به صخره نوردی از نوع درجه سوم سختی محدود می‌شود. هیچ میمونی تاکنون نتوانسته است از صعود نوع سوم فراتر رود. حتی میمون‌های مشهوری که از صخره‌های اطراف جبل الطارق بالا می‌روند، نمی‌توانند با مشکلاتی که بعضی از صخره نوردان در تسخیر شوگرهات در ریودوژانیرو دست و پنجه نرم کردند مواجه شوند. باید به خاطر داشت که تعریف فنی درجه ششم سختی در صخره نوردی این چنین است: «نزدیک به پایان حدود توانایی بشر!» و این به این معناست که: به اصطلاح صخره نوردان افراطی که پا را فراتر از ضرورت‌های مصنوعی می‌گذارند، او به توانایی‌ها می‌اندیشد و نمی‌داند که نهایت حدود توانایی بشر در کجا قرار دارد و آرزو دارد که این مطلب را دریابد، ولی در واقع این حدود همانند افق در هیچ جا وجود ندارد چرا که انسان با هرگامی که برمی‌دارد آن را عقب‌تر می‌راند. البته تفسیرهای دیگری نیز درباره ورزش وجود دارد که البته حق مطلب را در مورد انسانی بودن این پدیده به جای نیاورده است. این تفاسیر نه تنها از بررسی عملکرد ریاضت‌کشی دنیوی طفره می‌روند، بلکه بر یک تئوری قدیمی انگیزشی مبتنی هستند یک تئوری که بشر را موجودی قلمداد می‌کند که جهان را وسیله ارضای سائق‌ها و غرایزش و از جمله وسیله ارضای تکانه‌های پرخاشگرانه‌اش می‌داند، تا بدینوسیله از تنش‌های درونی که توسط آن سائق‌ها و غرایض ایجاد شده‌اند رهایی یابد به هر حال بر خلاف این مفهوم سیستم بسته، انسان موجودی است که در پی معنایی برای تحقق بخشیدن و مواجه شدن با انسان‌های دیگر است و

۴- بشر تنشی را که جامعه مرفه، او را از آن محروم کرده است به طور مصنوعی خلق می‌کند. وی با ایجاد عمدی تقاضا و قرار گرفتن داوطلبانه در موقعیت‌های فشارآور، برای خود تنش فراهم می‌کند، حتی اگر موقتی باشد. به نظر من این کاری است که دقیقاً توسط ورزش انجام می‌شود. ورزش برای انسان این امکان را فراهم می‌کند که موقعیت‌های اضطراری فراوانی به وجود آورد. پس چیزی که او از خود می‌خواهد موفقیت غیر ضروری و فداکاری غیر ضروری است. در میان دریای نعمت‌ها، جزیره‌های ریاضت پدید می‌آید! در حقیقت من ورزش را به عنوان ریاضت جدید و دنیوی تلقی می‌کنم. و اما مقصود از موفقیت غیر ضروری چیست؟ ما در دورانی زندگی می‌کنیم که بشر احتیاجی به پیاده راه رفتن ندارد، چرا که می‌تواند اتومبیل خود را براند. او احتیاجی ندارد که از پله‌ها بالا برود، بلکه می‌تواند سوار آسانسور شود، بنابراین، در این موقعیت ناگهان از کوه بالا می‌رود! «این میمون عریان» دیگر نیازی ندارد که از درخت‌ها بالا برود. بنابراین، او عمداً و داوطلبانه از کوه‌ها و صخره‌های با شیب تند بالا می‌رود. هرچند که در مسابقات المپیک کوهنوردی وجود ندارد، ولی امیدوارم، اجازه بدهید که برای چند لحظه سخنان خود را بر صخره نوردی متمرکز کنم.

● **وآرت جفری بیرز: من ورزشکارانی را می‌شناسم که قبل از مسابقه بسیار مضطرب و عصبی می‌شوند آنها به خصوص شب قبل از مسابقه نمی‌توانند بخوابند. وظیفه ما این است که آنها را آرام کنیم. برای این کار من از نوعی واکنش‌زدایی استفاده می‌کنم.**

جستجوی وظائفی است که به انجام رسانیدن آنها ممکن است معنایی را به وجود وی بیافزاید. همان‌گونه که تحقیقات عملی در سال‌های اخیر نشان داده است، بشر اساساً با آنچه من آن را «معنی جویی» می‌خوانم برانگیخته می‌شود. ۳- امروزه بسیاری از مردم، دیگر قادر نیستند که چنین معنا و هدفی را بیابند. برخلاف یافته‌های زیگموند فروید، بشر دیگر در مرحله اول، دچار ناتوانی جنسی نیست، بلکه مبتلا به ناتوانی وجودی است و برخلاف یافته‌های آلفرد آدلر، درد اصلی انسان، دیگر احساس حقارت نیست، بلکه نگرانی اصلی او احساس پوچی، بی‌معنایی و تهی بودن است و به تعبیر خودم، احساس خلاء وجودی است که نشانه اصلی آن بی‌میلی است. در قرن گذشته، آرتور اسکوپن‌هار گفته است که بشر همیشه بین دو نهایت خواستن و بی‌میلی در نوسان است (۴). امروزه ما به نهایت بی‌میلی رسیده‌ایم. جامعه مرفه وسیله را در اختیار قشر وسیعی از جمعیت قرار داده است؛ ولی مردم نمی‌توانند هدفی (انتهایی) در آن ببینند، یعنی معنایی که برای آن زندگی می‌کنند را دریابند. به علاوه ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که مردم اوقات فراغت بسیاری دارند. مردم بیش از همیشه وقت دارند، ولی هیچ چیز معنی‌داری وجود ندارد که این وقت را صرف آن کنند. تمامی این مسایل را می‌توان این‌گونه جمع‌بندی کرد که به هر میزان که انسان از خواسته و تنش، محروم شود ظرفیت خود را برای تحمل آنها از دست خواهد داد. مهمتر این‌که وی قادر به چشم‌پوشی از امیال نخواهد بود، ولی همان‌گونه که هولدر لاین می‌گوید: «جایی که خطر در کمین است، رهایی نزدیک است». هنگامی که جامعه مرفه تنش بسیاری کمی را ارائه می‌دهد، بشر به خلق تنش دست می‌زند.



● جامعه مرفه وسیله را در اختیار قشر وسیعی از جمعیت قرار داده است! ولی مردم نمی‌توانند هدفی (انتهایی) در آن ببینند، یعنی معنایی را که برای آن زندگی می‌کنند، دریابند.

برصفر از تیم ملی مجارستان عقب بود. به گفته مربی تیم «اتریشها، افسرده، دلسرد و بدبین بودند»، ولی استراحت آنها باروحیه‌ای بسیار بالا بازی را آغاز کردند. چه اتفاقی افتاده بود. هراستستی مربی تیم به آنها گفته بود که آنها هنوز هم شانس موفقیت دارند و او هم آنها را برای شکست سرزنش نخواهد کرد به شرط این که حداکثر سعی خود را بکنند. نتیجه تحسین انگیز بود: دو بر دو.

انگیزه مطلوب در ورزش نهایت این است که شخص به جای این که با دیگران رقابت کند با خود به مبارزه پردازد. چنین نگرشی مغایر با قصد مفرط است. در اصطلاح معنی درمانی مقصد مفرط این عادت عصبی را که چیزی هم هدف نیست و هم مورد توجه قرار گیرد، مشخص می‌کند قصد متضاد از تکنیک‌های معنی درمانی است که برای مقابله با قصد مفرط به کار می‌رود. این تکنیک به طور موفقیت‌آمیز در درمان عصیت‌ها به کاررفته است. رابرت ل. کورزپ، مربی تیم بیسبال آمریکا کاربرد این روش در ورزش را نیز تصدیق می‌کند. در مؤسسه معنی درمانی دانشگاه بین‌المللی سان‌دیگو در کالیفرنیا وی خلاصه تجربیات مناسب خود را در جملات زیر بیان کرد: «من یک مربی ورزش هستم و به حالات روانی و اثراتی که ممکن است در برد و باخت تیم‌های ورزشی داشته باشد بسیار علاقمندم. بحث من این است که معنی درمانی را میتوان در موقعیت‌هایی که در ورزش پیش می‌آید، به کار برد! موقعیت‌هایی همچون، فشار و اضطراب قبل از مسابقه، افت توان مبارزه، عدم اعتماد، فداکاری و ایثار و ورزشکاران مشکل‌زا. در تجربیات مربی‌گری خود، اکنون می‌توانم به گذشته برگردم و وقایع مرتبطی را در ورزش

واقع با خود به رقابت می‌پردازد. او خود رقیب خویش است. حداقل این است که باید این گونه باشد. این یک تجویز اخلاقی نیست، بلکه جمله حقیقی است، چرا که هرچه شخص در پی رقابت با دیگران و شکست آنها باشد، کمتر می‌تواند قابلیت‌های خود را تحقق بخشد. برعکس، هرچه او بدون توجه زیاد به موفقیت و پیروزی خود بر دیگران، توجه خود را معطوف این امر کند که حداکثر تلاش خود را انجام دهد، زودتر و آسانتر شاهد پیروزی را در آغوش خواهد کشید. چیزهایی وجود دارند که از قصد مستقیم خارج هستند و آنها را می‌توان تنها به‌عنوان اثرات جانبی خواستن چیزی دیگر به دست آورد. وقتی که اینها خود هدف می‌شوند، هدف اصلی از دست می‌رود. کامیابی جنسی نمونه این مورد است که شخص نمی‌تواند با سعی کردن بدان نایل آید.

در مورد ورزش نیز مسئله مشابهی را می‌توان عنوان کرد. اگر شما تلاش کنید که حداکثر سعی خود را بکنید، احتمالاً پیروز خواهید شد، برعکس اگر سعی کنید که پیروز شوید، احتمالاً برای بازنده شدن مستعد خواهید بود و سپس به جای اینکه آرامش پیدا کنید بیشتر دچار فشار می‌شوید به عبارت ساده‌تر شما نباید تلاش کنید تا نشان دهید شما بهترین و بزرگ‌ترین هستید، بلکه به قول کم‌دین مشهور وین قدیم که در یابید «چه کسی بزرگ‌تر است شما یا شما». ایلونا گاسنبار (که تا مسابقات المپیک سال ۱۹۷۲ مونیخ، رکورد جهانی پرش ارتفاع را در اختیار داشت) اخیراً در یک مصاحبه گفته است که «من نباید به خود بگویم که شکست دیگران یک باید است». در اینجا نمونه دیگری را ذکر می‌کنیم. تیم ملی فوتبال اتریش در نیمه اول ۲

مسلماً اینها برای او بیش از یک وسیله صرف برای ارضای غرایز و سوانح پرخاشگری و جنسی او هستند.

به هر حال با در نظر گرفتن جانشینی برای ارضای این غرایز و سائق‌هایی تعالی بخشیدن به آنها - کارولین وودشریف به ما در مورد پناه بردن به خطایی که از ویژگی‌های مفهوم انسان در سیستم بسته است، هشدار می‌دهد. منظور از خطا این است که انسان می‌تواند خشونت را با پرداختن به فعالیت‌های بی‌ضرر همانند ورزش تخلیه کند. در مقابل، «تحقیقاتی اساسی نشان داده است که اجرای موفقیت‌آمیز اعمال خشونت‌آمیز (تهاجمی)، سوای کاهش خشونت‌های منتجه، بهترین راه برای افزایش تکرار پاسخ‌های تهاجمی است. (چنین مطالعاتی هم رفتار انسان و هم رفتار حیوانات را شامل می‌شود).

ممکن است شخصی دریابد که نه تنها نیروی جنسی در یک خلاء وجودی افزایش می‌یابد، بلکه غریزه پرخاشگری نیز چنین وضعی را دارد. به نظر می‌رسد که رابرت جی لیفتن نیز با عقیده من موافق است، زیرا اظهار می‌دارد: «هنگامی که انسان‌ها احساس می‌کنند که بی‌معنایی بر آنها غلبه کرده است برای کشتن بسیار مساعد هستند.» (۵) و مدارک آماری نیز این نظر را تأیید می‌کند.

حال ببینیم چگونه نظریه من در مورد ورزش کاربرد دارد. گفتم بشر کنجکاو است که محدوده‌های توانایی خود را تعیین کند ولی همانند افق هنگامی که به این حدود دست یافت آنها را به عقب می‌راند. از این مسأله می‌توان نتیجه گرفت که در مسابقات ورزشی انسان در

● ورزش برای انسان این امکان را فراهم می‌کند که موقعیت‌های اضطراری و فراوانی به وجود آورد.



رقیب خود باشد به بهترین نحو شنا خواهد کرد. اینها شیوه‌هایی هستند که می‌توان معنی درمانی را در مسابقات شنا و فعالیت‌های مربی‌گری به کار برد. احساس می‌کنم که معنی درمانی می‌تواند یکی از ابزارهای نیرومند مربی‌گری باشد. متأسفانه بسیاری از مربیان از روش‌های معنی درمانی آگاهی ندارند. بدون شک هنگامی که کلمه معنی درمانی از طریق مجلات شنا در اختیار مربیان بیشتری قرار گیرد، استفاده از معنی درمانی در شما بسیار گسترده خواهد شد.

اکنون سخنان ورزشکاری را که زمانی قهرمان اروپا بوده است مرور می‌کنیم: «برای هفت سال پیاپی من هیچ شکستی نداشتم. من قبلاً عضو تیم ملی بودم. آن زمان فشار وارده بر خود را احساس می‌کردم. من مجبور بودم که پیروز شوم چرا که تمامی ملت این انتظار را از من داشتند. زمان قبل از هر مسابقه وحشتناک بود. قصد مفراط به قیمت دوستی‌ها تمام می‌شود. این افراد (یعنی دوستانش)، همیشه بهترین دوستان هستند، بجز زمان قبل از مسابقه که از یکدیگر نفرت دارند.

بینم که روش معنا درمانی توانسته است رفتارهای فردی و گروهی را بهبود بخشد. من به‌ویژه به امکاناتی که مفهوم معنی درمانی قصد متضاد، برای ورزشکاران فراهم کرده است، علاقمندم.» وارن جفری بیرز، نیز که سال‌ها مربی شنا بوده است، تجربیاتی را در مورد کاربرد معنی درمانی در مسابقات شنا به شرح زیر گزارش داده است.

معنی درمانی در کار مربی‌گری کاربرد عملی دارد: یک مربی می‌داند که تنش، دشمن عمل برتر است. علت اولیه تنش در طی مسابقات شنا نیز نگرانی بیش از حد در مورد پیروزی و یا قصد مفراط موفقیت است. ورزشکار ممکن است نگران شکست دادن ورزشکار خط دیگر باشد در لحظه‌ای که ورزشکار به قصد مفراط موفقیت می‌پردازد، عملکرد وی بسیار تنزل خواهد کرد. اگر ورزشکار به قصد مفراط پیروز می‌شود، به جای توجه به سرعت حرکت خود، محو سرعت حرکت حریف گردد. شناگر ممکن است به پیشرفت کارهای رقیب خود بنگرد. هنگام تعلیم دانش‌آموزی با این شکل، من بر اهمیت این که شناگر باید مسابقه خود را بدهد، تأکید

● وارن جفری بیرز، مربی شنا می‌گوید: معنی درمانی در مربی‌گری کاربرد عملی دارد، یک مربی می‌داند که تنش دشمن عمل برتر است. علت اولیه تنش در طی مسابقات شنا نیز نگرانی بیش از حد در مورد پیروزی و یا قصد مفراط موفقیت است.



برای برد آمده بودند، اما کلی فقط با خود به مبارزه پرداخت.» و این او بود که پیروز شد.

زیرنویس:

۱- مقاله ارائه شده در کنگره علمی تحت نظارت مسابقات

المپیک مونیخ ۱۹۷۲

۲- بنابراین مفهوم را با هرگونه موضوع تعالی بخش در مذهب اشتباه گرفت. «تعالی خویش» تنها به این حقیقت اشاره دارد که انسان هرچه بیشتر خود را فراموش کند و هرچه خود را بیشتر وقف دیگران می‌کند، انسان‌تر است.

۳- وجود انسانی نه تنها با تعالی خویش، بلکه با ظرفیت خود جدامانی وی نیز مشخص می‌شود. همچنین باید توجه کرد، فاصله‌ای که بین واقعیات و ایده آنها وجود ذاتی وجود انسانی ماست. تحقیقات علمی نشان داده است که به همان اندازه که تنش بیش از حد در نهاد و نهاد ایده‌آل مضر است، کمبود تنش نیز مضر است.

۴- به عقیده من در مقابل شیوه مجاز تحصیل، شیوه سرکوب کننده نیز وجود دارد. در حال حاضر به نظر می‌رسد که شیوه مجاز افراطی فعلی در حال رنگ باختن است.

۵- تاریخ و بقای بشر (نیویورک رندم هادس ۱۹۶۹)

● انسان در صخره نوردی، ضرورت‌هایی را که در اثر تکامل از آنها محروم مانده است، به طور مصنوعی خلق می‌کند.

● درد اصلی انسان، دیگر احساس حقارت نیست، بلکه نگرانی اصلی او احساس پوچی، بی‌معنایی و تهی بودن است.



در مقابل یکی از دانشجویان سابق من به نام ای. کیم آدامز که یکی از قهرمانان چتربازی نیز بود، در مورد یکی دیگر از ستارگان ورزش چنین می‌گوید: «یک ورزشکار واقعی فقط با خودش به رقابت می‌پردازد. قهرمان فعلی و مطلق ورزش چتربازی کلی اسکوپیل است که با او بزرگ شده‌ام». در پاسخ به این سؤال و در تجزیه و تحلیل این‌که، در مسابقات قبلی چرا ایالات متحده آمریکا پیروز شد، نه اتحاد جماهیر شوروی. او به سادگی پاسخ داد که: «آنها

می‌کنم. من همچنین به گونه دیگری از قصد متضاد استفاده کرده‌ام. نتیجه منفی دیگری نیز در قصد مفراط وجود دارد. من ورزشکارانی را می‌شناسم که قبل از مسابقه بسیار مضطرب و عصبی می‌شوند. آنها به‌خصوص شب قبل از مسابقه نمی‌توانند بخوابند. وظیفه ما این است که آنها را آرام کنیم. برای این کار من از نوعی واکنش زردایی استفاده می‌کنم. از ورزشکار می‌خواهم به جای توجه بر بردن در مسابقه، به شنا کردن خود بیندیشد. اگر ورزشکار تلاش کند که

سبکبال چون پرنده

ناصر سرور ماسوله، همنورد جوان و پرشور و صمیمی ما، یکی دو سالی است که در مسابقات سنگ‌نوردی استان تهران و کشور خوش درخشیده و گوی سبقت را از بسیاری ربوده است. در زیر، مصاحبه‌ای با وی داریم تا با انگیزه‌ها، طرز فکر، آرزوها و سایر خصوصیاتش آشنا شویم. این مصاحبه را از آنرو انجام داده‌ایم که معتقدیم اوج به‌صورت تریبونی برای انعکاس افکار نسل جوان کوهنورد کشورمان دربیاید و مشوق ادامه راه آنان باشد. ناصر، اگر هم عضو گروه کوهنوردی تهران نمی‌بود، باز هم این مصاحبه زینت بخش این صفحات می‌شد.

زور صعود می‌کند خودش هم از کار لذت نمی‌برد. درحالی‌که کسی که با تکنیک و با استفاده از علم و اصول و سنجش موقعیت و حرکات راحت و برازنده کار می‌کند و حرکت طبیعی و انسانی دارد زیبایی را هم به نمایش می‌گذارد، مثل ژیمناستیک، مثل باله (البته در نوع خود). سنگ‌نورد باید سبکبال چون پرنده باشد.

مجموعه این چیزها (یعنی حرکت در سریع‌ترین زمان و توأم با تکنیک و زیبایی) یعنی مهارت. این مهارت چطور بدست می‌آید. با تمرین، بخصوص روی سنگ‌های طبیعی. من بارها گفته‌ام که خوب سنگ را نگاه کنید. چنین فرض کنید که می‌خواهید راه بروید. و حين حرکت هم باید با همین روحیه رفت بدون توجه به این‌که چه کسی شما را تماشا می‌کند. البته نرمش هم لازم است و تمرینات منظم.

آیا همه با تمرین و توجه می‌توانند سنگ‌نورد خوبی بشوند؟

آنچه که مربوط به سن و یا مثلاً سلسله اعصاب می‌شود ممکن است بین افراد تفاوت باشد ولی در شرایط مساوی به نظر من هرکس خوب روی مسیر سنگ‌نوردی مطالعه کند؛ در هر مورد به دقت سنگ را نگاه کند؛ با اطمینان کار کند و نترسد و آمادگی داشته باشد که متناسب با پیشرفت روی صخره و برخورد با مشکلات راه‌حل‌ها را پیدا کند، می‌تواند سنگ‌نورد خوبی

خود را بالا ببرم و ثانیاً به چاه ضعف‌های روحی غلطیده شوم.

در صحبت‌هایت به دو جنبه کار کوهنوردی یعنی «تکنیک» و «زمینه‌های روانی» اشاره کردی که این هر دو از پایه‌های اصلی این کار بوده و جنبه «ملموس» دارد. البته، جنبه سومی نیز به‌عنوان «انگیزه» مطرح می‌شود که باید در جای خود راجع به آن صحبت کنیم. اما، ابتدا بگذار راجع به تکنیک صحبت کنیم. به نظر تو، اولاً تکنیک یعنی چه و ثانیاً چه نکاتی تکنیک

یک سنگ‌نورد را افزایش می‌دهد؟

به نظر من، تکنیک مجموع حرکات و روش‌هایی است که یک سنگ‌نورد به کار می‌بندد تا به کمک آن به مناسب‌ترین و بهترین وضع صخره را صعود کند. این کار، با صعود چشمی شروع می‌شود و سنگ‌نورد ابتدا مسیر خود را مشخص کرده و نوع عملیات و میزان قدرت خود را می‌سنجد. این مرحله بیشتر به تفکر و تجسم و طرح‌ریزی برنامه حرکت مربوط است. بنابراین، سنگ‌نوردی و تکنیک‌های مربوط به آن همه از یک تجزیه و تحلیل موقعیت آغاز می‌شود.

زیباترین صعود با کم‌ترین انرژی و سریع‌ترین زمان ممکن حاصل یک ارزیابی و حرکت خوب است.

اینجا فاکتور زیبایی هم وارد شد.

بله، زیبایی هم عامل مهمی است. کسی که با

ناصرجان سلام! خوشحالی‌م که نشستیم دوباره با تو داریم. مدتی قبل نیز نشست دیگری با هم داشتیم. تو آن موقع تازه از سربازی برگشته بودی و در مسابقه‌ای که در تهران برگزار شده بود، علیرغم غیبت طولانی سربازی، مقام دوم را بدست آورده بودی، این می‌رساند که تو به سنگ‌نوردی عشق می‌ورزی و هیچوقت از تمرینات منظم خود دست برنداشته‌ای - راستی چه نیروئی تو را به این کار کشانده و نگاهت را به بالاها دوخته است؟

با سلام متقابل و تشکر از لطف شما، امیدوارم که این تعریف‌ها موجب ایجاد احساس خودستایی و غرور در من نشود که مسلماً چنین نخواهد شد. ابتدا برای دست‌اندرکاران اوج آرزوی موفقیت بیشتر دارم، و از زحماتی که در این راه می‌کشید به سهم خود تشکر می‌کنم. اما، ارتباط من با سنگ‌نوردی و توجه من به این رشته ورزشی، متأثر از حادثه سقوط شهریار امیر سلیمانی بود. من آن موقع تازه فعالیت کوهنوردی خود را آغاز کرده بودم. حادثه سقوط شهریار مرا به این فکر کشاند که علل سقوط وی را به طور اساسی دنبال کنم.

در این دنبال‌گیری دیدم که در کنار ضعف‌های تکنیکی، مسائل عمده‌تری مانند غرور و آسان‌گیری از ریشه‌های اصلی این سقوط بشمار می‌رود. بنابر این، در ادامه راه خودم همیشه سعی کرده‌ام که اولاً روزه‌روز تکنیک

باشد.

به این ترتیب نیروی بالقوه زیاد است. حالا در برابر این نیروهای مستعد، مدیریت کوهنوردی چه نقشی دارد؟ یکی از وظایفی که می‌تواند انجام دهد، وارد کردن وسایل مدرن به جای میخ و شفت و غیره است و دیگری ایجاد دیواره‌های مصنوعی که کمک زیادی به تربیت سنگ‌نوردان می‌کند. برنامه‌های آموزشی هم یک پای اصلی کار است، خوشبختانه تا آنجا که من اطلاع دارم، برنامه آموزشی مدرن‌تر شده است.

آیا برنامه‌های آموزشی کافی است و مریان ورزیده‌ای داریم؟ آموزش فعلاً در حد کارآموزی است و فدراسیون برای مریان هم برنامه دارد. بعضی مریان آمادگی آن را دارند ولی لازم است مریانی از خارج هم بیایند و کمک کنند تا دانش، تجربه و آموزش علمی مریان داخلی هرچه بالاتر برود.

سبک سنگ‌نوردی در سال‌های اخیر چه تفاوتی کرده است؟ سنگ‌نوردی امروزه مدرن شده است. امروزه عامل روانی از عوامل مؤثر شناخته شده چیزی که قبلاً نبوده. حرکات بسیار سریع‌تر و متنوع‌تر شده است که با سنگ‌نوردی کلاسیک بسیار متفاوت است. این حتماً علت اجتماعی و فرهنگی هم دارد ولی به نظر من عامل روانی خیلی مؤثر بوده است. آیا منظورت از عامل روانی همان رقابت است؟

نه، خوب دیدن، خواستن، سنجش، حل مسأله و چیزهای دیگر

در سنگ‌نوردی رقابت به وجود می‌آید. آیا رقابت در فضای ورزشی خوب است؟ اگر رقابت همراه با دوستی و رفاقت باشد و من آرزوی موفقیت هم‌نورد دیگری را داشته باشم خوب است. این مسأله با توجه به ورزش‌های دیگر شاید چندان قابل دسترسی و آسان نباشد ولی به بعد فرهنگی برمی‌گردد.

چگونه می‌توان این وضع فرهنگی را ایجاد کرد؟

این برمی‌گردد به روحیه افراد و تربیتی که سازمان کوهنوردی رواج می‌دهد. کوهنورد رقیب خود را باید سنگ ببیند نه نفر دیگر. به این ترتیب رقابت در اینجا جای خود را به همکاری

می‌دهد. طبیعت سنگ‌نوردی طوری است که همکاری و اعتماد به هم‌ناب را طلب می‌کند. تا حالا رقابت‌های ما همراه با دوستی بوده. امیدوارم در آینده هم همین‌طور باشد.

برگردیم به موضوع قبلی، چه ورزش‌های دیگری را برای یک کوهنورد یا سنگ‌نورد لازم می‌دانی.

یک سری تمرینات قدرتی و یک سری جهشی هستند که در سطح عالی باید زیر نظر مربی باشند. من همین‌را بگویم که سنگ‌نورد باید روی سنگ مثل مار باشد. هر حالتی به خود بگیرد و همیشه در حال تغییر باشد.

تکنیک‌های جدید و قدیم مثل وضع شعر نو و قدیم است. انکار که تکنیک‌های جدید قالب‌های عروض و قافیه را بهم ریخته است. به نظر شما این تحول ناشی از چه بود آیا رقابت بود یا چیز دیگر؟

این تغییر تا حدی ناشی از تجربه بود حالا دیگر همه معتقد به آن قالب‌های کلاسیک نیستند. صعود نردبانی، اتکای سه نقطه و غیره در عمل کافی نبودند و دست‌وپاگیر شدند. البته رقابت هم نقش مهمی داشته.

آرزوی شما به عنوان یک ورزشکار چیست؟

بالاترین آرزوی من ارتقای ورزش کوهنوردی و سنگ‌نوردی و رسیدن به کیفیتی در حد ورزش اروپایی است. بتوانیم روزی این ورزش را مثل یک علم نگاه کنیم. از این همه امکانات که در کشور به راحتی در دسترس است استفاده کنیم. کشور ما شرایط طبیعی و جغرافیایی بسیار متنوع و خوبی دارد.

البته از نظر فردی دوست دارم خودم هم پیشرفت کنم.

علل عقب ماندگی ورزش ما چیست؟ علل عقب ماندگی ورزش ما اینست که برخورد علمی با آن نکرده‌ایم. تجربه‌ها جمع‌بندی و منتقل نمی‌شود. در کار ما گسست زیاد است و می‌خواهیم از روی موانع بپریم. خود تو چه کمکی به این ورزش کرده‌ای و

یا می‌توانی بکنی

تا حالا من توانسته‌ام کاری بکنم. امیدوارم از این به بعد اگر بتوانم کاری بکنم و در خدمت هم‌نوردان و بچه‌های گروه باشم. من خیلی که در این ورزش موفق باشم دو - سه سال دیگر است.

چه بهتر که دوستانم جای مرا بگیرند.

در کلاس‌های مربی‌گری شرکت نکرده‌ای؟ تا حالا شرکت نکرده‌ام. ولی امیدوارم اگر بتوانم شرکت کنم.

چند کلمه‌ای هم در مورد مسائل ایمنی بگویند.

مهمترین نکته بکارگیری وسایل مطمئن است. طناب و کارابین‌هایی که از ده سال پیش تا حالا استفاده می‌شوند، ضربه دیده‌اند، حین پاندوها کشیده شده‌اند، مطمئن نیستند ولی به خاطر گرانی استفاده می‌شوند.

نکته دیگر رعایت توصیه‌ها و دستورالعمل‌ها مطابق استانداردهای بین‌المللی است.

چرا کلاه کاسکت استفاده نمی‌شود.

چون بچه‌هایی که عادت ندارند تا حدی دست و پایشان بسته می‌شود، البته برای مسیر بلند حتماً باید کلاه کاسکت زد. در مسرهای کوتاه که با مسیرهای سخت درگیر می‌شوند کمتر از کلاه استفاده می‌کنند و نمی‌خواهند جلو آنها را بگیرد. البته اصولی آن است که از کلاه استفاده شود چه مسیر کوتاه باشد چه بلند.

آیا از چهره‌های خارج یا داخل، کسی را به عنوان الگوی کار خود انتخاب کرده‌ای؟

من الگوهای خارجی را به خوبی نمی‌شناسم. آنچه از نزدیک دیده‌ام، الگوی من و مشوق من داور عزیزی بود. هم در کوهنوردی و هم سنگ‌نوردی. من خود را مدیون او می‌دانم. در مورد روابط بین‌المللی ورزشی چه نظری دارید؟

من کوچکتر از آنم که نظری داشته باشم ولی دلم می‌خواهد با کشورهای آسیایی و اروپایی روابط ورزشی بیشتری داشته باشیم و در مسابقاتی که انجام می‌شود و همچنین صعود قله‌ها با ورزشکاران دیگر تبادل تجربه و همکاری داشته باشیم. برخوردهای خارج از کشور ایده‌ها و راه‌حل‌های جدیدی را جلو چشم ما می‌گذارد و باعث رشد ما می‌شود. صرف خارج رفتن و آشنایی با میدان‌های تازه می‌تواند برای ورزشکار ایرانی انگیزه‌ای برای تلاش بیشتر باشد.

ضمن آرزوی موفقیت برای شما در فتح قله‌های سربلندی در زندگی و در ورزش، اگر پیامی به خوانندگان اوج دارید، بفرمایید.

پیام خاصی ندارم. تنها چیزی که به نظر مهم می‌رسد اینست که دوستی‌ها را فراموش نکنیم.

بهره‌گیری از توان نامحدود جمعی

سید محمد صدیقان

در صفحه بحث آزاد، نامه‌های خوانندگان را که به صورت ارائه پیشنهاد یا انتقاد و یا طرح موضوعاتی خاص باشد، عیناً به چاپ می‌رسانیم. امیدواریم که افتتاح این صفحه جدید بتواند به تقویت روابط ما با دیگران بیانجامد. توضیح می‌دهیم که انتقادات باید بی‌غرض و بدون هتک حرمت افراد باشد. اولین مقاله رسیده مربوط است به آقای صدیقان که در زیر ملاحظه می‌کنید.

بحران هویت کوهنوردی منجر شود. در این راستا متأسفانه فدراسیون هم که می‌توانست در هدایت جریان درست و بهره‌گیری از تکنیک‌های جدید و جلوگیری از بحران هویت نقش اساسی داشته باشد، یا انفعالی عمل کرده و یا بیشتر دنباله‌رو بوده تا برنامه ریز.

از این رو، نشریه‌ای که بتواند دیدگاه‌های مختلف را انعکاس داده و با جمع‌بندی نظرات راه‌گشا، راه‌حلی را ارائه دهد، نهایتاً می‌تواند در شکل‌گیری کوهنوردی آینده کشور تأثیر گذارد.

و اما شیوه‌های بکار رفته در نشریه تا به حال نشان داده که گردانندگان آن به حق نتوانسته‌اند به یکی از اساسی‌ترین مکانیسم‌های پویایی و ماندگاری دست یابند و آن عبارتست از ایجاد فضایی برای ابراز نظرات مختلف و به عبارت دیگر بهره‌گیری از توان نامحدود جمعی.

همچنان که می‌دانیم در گذشته نیز جامعه ما شاهد انتشار نشریات متعدد کوهنوردی بوده که برخی از آنها به لحاظ ارائه مطلب غنی و سازنده نیز بوده‌اند و انتشار دهندگان آنها برای خود وظیفه‌ای فراتر از درج گزارشات صرف برنامه‌های اجراء شده گروه خاص قائل بوده‌اند. ولی یکی از دلایل مهم افول چنان نشریاتی را می‌توان عدم بهره‌وری از توان فکر جمعی دانست. به طوری که گردانندگان آنها با تمامی مشقات و ناملایماتی که متحمل می‌شدند در آغاز چندین شماره نشریه خوب و مطلب دار منتشر می‌کردند ولی به علت برخورداری از توان و تجربه محدود شماره‌های بعدی به صورت کم محتوا، تکراری و نهایتاً طبق معمول سنواتی منتشر می‌شده است.

از این رو ما را عقیده بر این است، که اگر

کوهنوردی نیز ورزشی است همچون سایر ورزش‌ها که ورزشکاران و طرفداران خاص خود را دارد.

دومین دلیل، تأثیر و نقش مؤثر و سحرانگیز رسانه‌های گروهی در بسیاری از زمینه‌ها از جمله ورزش و کوهنوردیست. به طوری که، نشریات کوهنوردی خارجی دیگر در انحصار عده خاصی نیست. بلکه بسیاری از کوهنوردان ایرانی با مطالعه همزمان چنین نشریاتی از آخرین اخبار و گزارش‌ها باخبر شده و تحولات جاری این ورزش را پی‌گیری می‌کنند. و یا بسیاری با تماشای فیلم‌های ویدئویی سنگنوردی، با سنگنوردی‌های مدرن و تکنیک‌های آن آشنا شده و مسابقات آن را مشاهده می‌کنند. که این امر به نوبه خود موجب تشهائی در جامعه کوهنوردی ایران شده و می‌شود چون برخی به طور خودجوش با بکارگیری شیوه‌های جدید و با بکار بستن تکنیک صعودهای سرعت می‌کوشند تا با ایجاد رقابت و برگزاری مسابقات سنگ، در کوهنوردی کشور تحولی ایجاد کنند. متقابلاً کوهنوردانی نیز با دفاع از سنت‌های کوهنوردی کشور، با شیوه‌های جدید به طور احتیاط آمیز برخورد کرده و آن را منبعث از شرایط اجتماعی - اقتصادی کشورهای غربی می‌دانند و معتقدند که مسابقه در کوهنوردی موجب از بین رفتن سنت‌های نهادینه شده‌ای همچون تفاهم، یکدلی، روحیه تعاون و نهایتاً ایثار و از خودگذشتگی خواهد شد. به هر حال روش‌های سنتی از طریق برخی از کوهنوردان و به ویژه نسل جدید مورد انتقاد قرار گرفته ولی شیوه‌های جدید نیز به علت ناکافی بودن زمینه‌های عینی و یا عدم وجود مریبان جدید هنوز نتوانسته به طور کامل جایگزین گردد. که این امر نهایتاً می‌تواند به

با سلام و عرض خسته نباشید، امیدواریم که همواره در تمامی جوانب زندگی، به ویژه در امر تداوم انتشار نشریه اوج موفق باشید.

از آنجائی که انعکاس نظرات در مورد «اوج» می‌تواند شما را در سنجش تأثیر آن در محیط‌های کوهنوردی یاری نماید؛ لذا از طرف اکثریت قریب به اتفاق کوهنوردان شهرمان که هر یک به طریقی نشریه شما را مطالعه می‌کنند و مایلند که مراتب تشکرشان به نوعی ابراز گردد، مطالبی به عرضتان می‌رسد.

ما با ملاک گرفتن چهار شماره بولتن منتشره، و تأثیر خوب آن در جامعه کوهنوردی، «اوج» را نشریه وزینی می‌دانیم که بنا به دلایلی با بکار بستن و یا تقویت برخی از شیوه‌های درست، می‌تواند در پی‌ریزی ساختار کوهنوردی آینده کشور نقش مهمی ایفا کند. حال مطلب را کمی باز کرده، نخست به ارائه دلایل و بعد به توضیح شیوه‌ها می‌پردازیم.

نخستین دلیل، تفاوت وضعیت اجتماعی کنونی با گذشته است که به تبع آن ورزش نیز در صدد است که خود را با شرایط جدید تطبیق داده و روند نوینی را تجربه نماید. در این رابطه نیز استثناء نبوده و در سال‌های اخیر تا حدودی با اقبال عامه مواجه شده است. با این که ذهنیت غلط بسیاری از خانواده‌ها یا برخی ظاهرینان در رابطه با این ورزش تا حدودی تغییر یافته و یا تعدیل شده است بدین معنا که کوهنوردی همچون سابق ماجراجویی خطرناک و یا کاری بیهوده و عبث که لزوماً می‌بایستی مرگ و یا نقص عضو را به دنبال داشته باشد تلقی نمی‌گردد و یا کوهنوردی عرصه فعالیت سیاست پیشه‌گان و کوهنوردان لزوماً اعضاء و هواداران جریانات سیاسی قلمداد نمی‌گردند. بلکه بسیاری آموخته‌اند که

ببر برفها

به مناسبت ۱۱ اردیبهشت سالروز درگذشت تنسینگ نورگی

- حسین مهجوری

انگلیسی تا ارتفاع ۶۷۰۰ متر بالا رفت. در سال ۱۹۳۸ تا ارتفاع ۸۲۹۰ متر به همراه هیئت دیگری صعود کرد و از همین جا بود که لقب ببر کوهستان یا ببر برفها را به او دادند. پس از جنگ دوم جهانی تنسینگ با مشارکت در ۷ هیئت از سمت جنوب و نپال در حدود سن ۴۰ سالگی به بزرگترین آرزوی رسید. بعد از فتح اورست برای تبلیغات جهت چای دارچیلینگ در نپال و هند تبلیغ می‌کرد.

او با جواهر لعل نهرو نخست‌وزیر فقید هند دوستی و صمیمیت زیادی داشت. نهرو کسی بود که او را از پرداختن به کارهای متفرقه برحذر داشت و تشویق به ادامه کار کوهنوردی می‌نمود. او برای دوره علمی کوهنوردی به سوئیس دعوت شد و به‌عنوان معلم کوهنوردی در انستیتو کوهنوردی هیمالیا در دارچیلینگ مشغول به کار شد. او که سه بار ازدواج کرده بود، سه پسر و سه دختر از زن آخر خود داشت.

تنسینگ که از مدت‌ها قبل از یک ناراحتی ریوی رنج می‌برد در اردیبهشت سال ۶۵ در سن ۷۲ سالگی درگذشت.

هیلاری یار دیرین تنسینگ از خبر مرگ او شوکه شد و طی مصاحبه‌ای اظهار داشت تنسینگ کسی بود که توانست به جوان‌های همسن‌وسال خود ثابت کند که هر کسی با داشتن زمینه‌ای ساده و از پائین‌ترین طبقات می‌تواند تا بالای بام دنیا صعود کند به شرط آنکه اراده و همت داشته باشد و به کارش عشق بورزد. یادش گرامی باد.

شرپاتنسینگ در سن ۷۲ سالگی در روز پنجشنبه ۱۱ اردیبهشت سال ۱۳۶۵ در شهر دارچیلینگ در شمال هند درگذشت.

راجیو گاندی نخست‌وزیر هند با شنیدن این خبر طی اعلامیه‌ای اظهار داشت، همه ملت هند در مقابل این قهرمان ملی سر تعظیم فرود می‌آورند و من هم به نوبه خود، مراتب همدردی و تسلیت خودم را به بازماندگان او ابراز می‌دارم. قله اورست با ۸۸۴۸ متر ارتفاع بلندترین قله جهان در ۲۹ ماه مه ۱۹۵۳ قبل از مراسم تاجگذاری برای ملکه الیزابت دوم، به‌وسیله ادموند هیلاری و شرپاتنسینگ فتح شد.

هیلاری کشاورزی از اهالی نیوزیلند بود که بعداً توسط ملکه الیزابت به‌خاطر این کارش لقب نایت یا شوالیه یافت. در نپال هم بالاترین نشان غیر نظامی یعنی ستاره نپال را به تنسینگ دادند. تنسینگ روزگار کودکی را در دهکده تیم در سولوخومبو گذراند و یازدهمین فرزند خانواده بود. پدرش سیزده فرزند داشت. او جوانی‌اش را به کار گاو‌داری در دامنه کوه می‌گذراند. او سواد نداشت. نام اولیه‌اش (نامگیال وانگدی) بود.

یک لاما (راهب) بودایی او را تنسینگ نورگی یعنی پیر ثروتمند و خوشبخت دین نامید. او در سن ۱۵ سالگی به دارچیلینگ هند مهاجرت کرد. در همین زمان مرزهای نپال بر روی خارجیان بسته شد و هیئت‌های کوهنوردی مجبور شدند از سمت شمال یعنی از طریق تبت بروند. اولین صعود او، در ارتفاعات بالای این کوه به صورت برابر ارتفاعات بالا در سال ۱۹۳۵ انجام گرفت که به‌همراه یک تیم

«اوج» بتواند شیوه‌های درست خود را تقویت کند در آینده می‌تواند نه تنها به عنوان بولتن گروه کوهنوردی تهران بلکه به عنوان تریبون و رشته پیوند کوهنوردان کشور عمل کند و این در صورتی است که از توان بالقوه شهرستان‌ها نیز بهره جوید و نهایتاً اگر قادر به ایفای چنین نقشی هم نباشد حداقل موجب انتشار نشریه و یا نشریاتی خواهد شد که چنین وظیفه‌ای را برعهده گیرند.

نتیجتاً در این راستا پیشنهاد یا تقاضای ما از گرداندگان عزیز نشریه این است که همانگونه که خود اشاره کرده‌اند، بسیار بجاست که در مقطع کنونی بیشترین هم‌تشان را مصروف کسب اجازه انتشار نشریه‌ای برخوردار از سهمیه کاغذ و با کیفیت عالی بنمایند چرا که کشور پهناوری چون ایران که از لحاظ کوه نیز یکی از غنی‌ترین کشورهای دنیاست، صاحب نشریه‌ای همچون سایر نشریات کوهنوردی خارجی با کاغذی اعلاء و عکس‌ها و جلد رنگی نباشد؟ آیا تا به حال تأثیر روانی و برد چنین نشریاتی برآورد شده است؟ باید از خود پرسید: تا به کی می‌بایستی در این کشور تجربیات ارزنده کوهنوردی با مرگ کوهنوردان مجرب در زیر خروارها خاک مدفون شود و نسل جدید دوباره از صفر شروع کند؟ و یا تا به کی فعالیت‌ها به صورت پراکنده، محلی، ابتکاری و یا تکراری صورت گیرد و اگر منابع و یا اطلاعات و تجربیاتی هم وجود داشته باشد در انحصار گروه‌های کوچکی بماند؟

شادباش

همنورد عزیزمان، داور عزیزی به تازگی به جمع متأهلین پیوست برای او و همسر گرامی‌اش زندگی شاد و پر امید را آرزو داریم.

گروه کوهنوردی تهران



گفت‌وگو با کریش بانینگتون

پر طرفدارترین ورزش آینده



برای مدت ۳۰ سال بانینگتون بلندترین و مشکلترین کوه‌ها و دیواره‌های جهان را صعود کرده است به همین مناسبت کتاب پرعکس او به نام «کوهنورده» از زیر چاپ بیرون آمده است. او در حال حاضر ۵۵ سال دارد، بزرگ‌ترین و معروف‌ترین بازمانده سه نسل کوهنوردی انگلستان است. در طی سال‌ها او ستایش شد، مورد انتقاد و حتی گاهی مورد ریشخند قرار گرفت. در این مقاله سعی شده است تا حدودی بانینگتون معرفی شود. به این منظور ۲ تن از خبرنگاران مجله مونتاین (جیم کوران و جان پورتر) مصاحبه‌ای را با او ترتیب دادند. این مصاحبه در خانه بانینگتون در کنار دریاچه صورت گرفته است.

به عکس هنگامی که در برنامه‌ها یک شخص عادی بودم اکثراً در چادر خود مشغول مطالعه بودم و کمتر در بحث‌ها و گفت‌وگوها شرکت می‌کردم.

کوران: با توجه به سوابق گذشته شما در امر کنار گذاشتن دوستان از برنامه به نظر می‌رسد که شما در این زمینه از سخت‌دلی خاصی برخوردار باشید. آیا شما نسبت به این رفتار تان در گذشته احساس پشیمانی می‌کنید یا فکر می‌کنید که این امر اجتناب ناپذیر بوده است؟

بانینگتون: من فکر می‌کنم که این کار لازم بوده است. به نظر من حتی با توجه به مفهوم دوستی هم این امر درست بوده است که شما راجع به دوستی که نمی‌تواند به طور مؤثر در رابطه با گروه همکاری کند به طور قاطعانه تصمیم بگیرید. اتخاذ ساده‌ترین راه با گفتن این حرف که «خب ایشان رفیق خوبی است و بالاخره می‌تواند در گروه کاری را انجام دهد» در پایان چه برای شما و چه برای وی پشیمانی به بار خواهد آورد. به نظر من بهتر این است که ما به فکر کل برنامه باشیم و راه‌هایی را در پیش بگیریم که در جهت اجرای بهتر برنامه باشد و من فکر می‌کنم که در این رابطه صحیح عمل کرده‌ام. البته بعد از اجرای برنامه سعی در دلجویی افراد کرده‌ام گاهی موفق شده‌ام و گاهی نه.

کوران: با توجه به بالا رفتن سن شما، آیا در

این قبیل شما را از میدان خارج کرده است؟ سؤال دوم نیز این است که آیا هنگام سرپرستی احساس جدایی از گروه را ندارید؟

بانینگتون: نه اینطور نیست. من همیشه احساس می‌کنم که سهم عمده‌ای در صعودها داشته‌ام پس از برنامه نیل آبی بود که نشانه‌هایی از جدایی با کوه را در خودم دیدم. سپس دنیس‌گری عکس‌هایی از جبهه جنوبی آنپورناها را به من نشان داد. آه چه عکس‌هایی بود. مرا کاملاً شیفته خود کرد. من شدیداً نسبت به آن کوه‌ها علاقمند شده بودم. می‌شود گفت که به نوعی رفتار آنها شدم. پس از این که مقدمات برنامه آماده شد من به عنوان سرپرست برنامه انتخاب شدم. ولی حتی با این وجود هم با دوستانم بودم و این امر هیچ تغییری در روحیه من به وجود نیاورد. هسته گروه دوستان بسیار نزدیک و صمیمی بودند و اکثر اوقات سرپرستی من یک امر ضمنی بود و راجع به مسائل و مشکلات با هم شور می‌کردیم و بعد تصمیم می‌گرفتیم. هیچ کس قصد سازماندهی چیزی را نداشت. من عمداً اصرار داشتم که چنین رفتاری در گروه حکمفرما باشد.

به عنوان یک سرپرست تیم گاهی ممکن است فرد احساس تمایز از تیم را داشته باشد ولی من خوشحالم که بگویم در تمام لحظات این احساس در من وجود نداشت. البته من نمی‌خواهم بگویم که فردی اجتماعی هستم اتفاقاً

پورتر: در مصاحبه‌ای که شما در سال ۱۹۶۸ میلادی با مجله مونتاین انجام دادید گفته بودید که شما تغییر عقیده داده‌اید و تصمیم دارید سنگ‌نوردی را کنار گذاشته به مسائل جنبی کوهنوردی مانند نویسندگی، عکاسی و غیره بپردازید. در بیان دلایل این کار نیز گفته بودید که: «کار همراه با خلاقیت عامل محرک من در زندگی است و به اندازه سنگ‌نوردی برایم اهمیت دارد». امروز نظر شما راجع به این موضوع چیست؟

کریش بانینگتون: در حال حاضر سنگ‌نوردی و کوهنوردی را ترجیح می‌دهم ولی آن زمان وضع فرق می‌کرد. آن موقع من عکس‌های زیادی برای مجلات تهیه کرده بودم. یک مقاله برای مجله آلپ و یک مجله دیگر تهیه کرده بودم و اولین کتاب من نیز تازه منتشر شده بود. این کار تا آنجا مرا شیفته خود کرده بود که تصمیم داشتم خانه کنار دریاچه‌ام را ترک گفته و به لندن بیایم تا هر چه بیشتر با ناشرین همکاری کنم.

پورتر: شما مخصوصاً راجع به صعود آیکر صحبت کردید. فکر می‌کنم شما در آن برنامه فقط به عنوان یک عکاس شرکت داشتید و نقشی در بازکردن مسیر نداشتید و احتمالاً شدیداً احساس کنار بودن از برنامه را داشتید. سؤال اولم این است که آیا تا به حال احساس کرده‌اید که علاقه شما به عکاسی، نویسندگی و کارهایی از

خواهد داشت و سرپرست مجبور است این تصمیم‌ها را جمع کند. پیشنهادات آنها و ما، عقاید آنها و ما، خلاصه این آنها و ما در همه جا به چشم خواهد خورد. این مسئله در برنامه‌های بزرگ به مراتب شدیدتر است.

پورتو: آیا شما از نقش سرپرستی برنامه لذت می‌برید و به آن علاقه دارید؟

بانینگتون: بله من از جنبه برنامه‌ریزی و طراحی آن لذت می‌برم. من لذت می‌برم از این که وقایعی را که در آینده رخ خواهند داد تنظیم کنم و سپس در کنار دیگران با مشارکت با آنها برای اجرای آن کوشش کنم. به نظر من امر تصمیم‌گیری احتیاج به صرف نیروی فراوان دارد.

پورتو: آیا رهبری یک برنامه به نظر شما کاری است که باید هنگام اجرای برنامه به آن

جزو اخلاق اوست» این جمله‌ای است از کتاب صعود جبهه جنوب غربی اورست سال ۱۹۷۵. مایک تامپسون این حرف را در کتابش به اشتباه در مورد شما بیان کرده است. و منظورش این است که شما در تقسیم افراد آگاهانه عمل نکرده‌اید. نظر شما راجع به این حرف چیست؟

بانینگتون: نه این حرف او اشتباه نبوده است. به عکس به نظر من خیلی هم درست است من از کتاب او خوشم می‌آید و معمولاً افراد را به خواندن آن کتاب تشویق می‌کنم.

پورتو: در صحبت‌هایتان گفتید که همیشه دوست دارید به عنوان یک سرپرست با همه اعضا مشورت کنید. آیا هیچ پیش آمده است که افراد تیم در مسئله‌ای با شما همفکر نباشند البته کن در کتابش به برخی موارد اشاره کرده است.

بانینگتون: به عنوان یک سرپرست شما

● در برنامه سال ۱۹۷۵ اورست، تقسیم‌بندی نهایی افراد نتیجه یک اشتباه روانشناسی من بود. تمام افرادی را که می‌خواستیم با آنها مشورت کنیم در تیم خودم قرار دادم

فکر شود یا باید قبلاً روی آن فکر کرد و تصمیمات را از قبل اتخاذ کرد؟

بانینگتون: به نظر من هر دوی این کارها لازم است. بسیاری از مسائل برنامه قابل پیش‌بینی هستند. بنابراین ما می‌توانیم قبل از اجرای برنامه با فراغ‌بال و آسودگی خاطر روی راه حل آن مسائل فکر کنیم. ولی همانطوری که می‌دانیم وقایع غیرقابل پیش‌بینی در کوهستان زیاد است بنابراین انسان باید این آمادگی را داشته باشد که هر آن با مسائل روبرو شود و عکس‌العمل مناسب را نشان دهد.

پورتو: در بیشتر برنامه‌هایتان شما با صرف وقت و هزینه بسیار سعی کرده‌اید که دوستان و دیگران را برای اجرای برنامه‌های زمستانی در خارج از آلپ گرد هم آورید چرا روی آلپ این برنامه‌ها را اجرا نکردید. آیا این کار را از شخصی فرا گرفته‌اید؟

بانینگتون: خیر، این طور نیست. من فکر می‌کنم این کارها طبیعی است. اصولاً رفتن به چنین برنامه‌هایی خارج از آلپ قسمت عملی و هدف کوهنوردی است و به نظر من یک

معمولاً کمی از دیگران جدا هستید. البته تا حدودی به این امر احتیاج دارید. در برنامه سال ۱۹۷۵ اورست، تقسیم‌بندی نهایی افراد نتیجه یک اشتباه روانشناسی من بود. من گروه را به دو دسته تقسیم کردم و این فقط به منظور راحتی افراد بود. ما در آن سفر جمعاً ۲۴ نفر بودیم. همه اروپایی بودیم و باهم سفر می‌کردیم. من نمی‌توانستم همه افراد را برای غذا خوردن در یک چادر جمع کنم بنابراین بهتر بود که آنها را به دو گروه تقسیم کنم. اینجا بود که من یک اشتباه قدیمی را مرتکب شدم و آن این بود که من گروه را به دو زیرگروه (الف) و (ب) تقسیم کردم و آنگاه تمام افرادی را که می‌خواستیم با آنها مشورت کنیم در تیم خودم قرار دادم. حقیقت این است که وقتی شما تیم را به دو گروه تقسیم می‌کنید گروهی که تصمیم‌گیرنده و سازماندهنده نیست کم‌کم طرز دیگری فکر خواهد کرد و به نوعی دیگر طرح برنامه را خواهد ریخت. حتی در برنامه‌های کوچکی که شما فقط ۴ نفر هستید و مجبورید در دو چادر سکونت کنید نیز وضع به همین منوال است و دو سری تصمیم وجود

خودتان می‌بینید که دوباره یک برنامه بزرگ را راه بیاندازید، یا این دیگر این برنامه به خاطرات گذشته شما پیوسته‌اند؟

بانینگتون: در صعود پال شمال شرقی اورست نزدیک بود که دوباره چنین تصمیمی را اتخاذ کنم. اگر هری تایلور و راسل بریس نمی‌توانستند مرحله آخر صعود نشده مسیر را تمام کنند تصمیم داشتم که برنامه بزرگ دیگری را برای اتمام مسیر اجرا کنم. ولی وقتی آنها این کار را انجام دادند من احساس راحتی کردم. در حال حاضر دعوتی برای تشکیل و یا سازماندهی یک برنامه بزرگ دیگر را دریافت نکرده‌ام، در عین حال من وقتی یک برنامه بزرگ را سرپرستی می‌کنم که اگر از خیلی افراد برنامه قویتر نباشم لااقل بدتر نیز نباشم و به اندازه کافی نیرو برای این کار داشته باشم. در برنامه اورست سال ۱۹۷۵ من از داگ و دوگال ضعیف‌تر بودم ولی از نظر توان بدنی نفر سوم یا چهارم در تیم بودم و یکی از کاندیدهای مورد اعتماد صعود قله بودم. در حال حاضر نمی‌توانم آنطور باشم. به عنوان مثال در صعود پال شمال شرقی اورست من طوری برنامه‌ریزی کرده بودم که بتوانم در کمپ‌های مرتفعتر عمل سرپرستی را انجام بدهم ولی خوب نتوانستم از عهده این کار برآیم.

جیم - آیا تصور نمی‌کنید که مثل هرلیگ کوفر حتی بدتر از این هم بشوید؟

بانینگتون: خوب بله، فکر می‌کنم این خطر هم وجود داشته باشد. هنگام سرپرستی یک برنامه فرد باید خیلی نزدیک به جلو انجام وظیفه کند. هنگامی که کارها خیلی کند و آهسته پیش می‌رود، شما باید این توان را داشته باشید که حتی‌الامکان قویتر از همه عمل کنید. اگر نمی‌توانید این گونه عمل کنید آن وقت شما تنها خواهید توانست وظیفه یک طراح را انجام دهید. آن زمان شما باید به عنوان یک برنامه‌ریز در کمپ اصلی بنشینید و تصمیم‌های واقعی در نوک حمله اتخاذ خواهد شد و شما نیز دیگر آن بهت سابق را نخواهید داشت.

با این صحبت‌ها من احتمالاً دیگر نخواهم توانست برنامه دیگری را برای اجرای صعود به یک قله بلند سازماندهی و اجرا کنم.

پورتو: «جدا کردن اعضای گروه در برنامه‌ها

کوهنوردی سطح بالا است. کوهنوردی در آلپ یک نوع تمرین است و من علاقه‌ای به تمرین ندارم. من کوهنوردی واقعی را دوست دارم و از انجام آن لذت می‌برم.

پورتو: ولی کوهنوردی یک ورزش گروهی است. در این مورد یک مشکل بالقوه وجود دارد و آن تضاد شخصیت‌ها است. اینطور نیست؟

بانینگتون: نه فکر می‌کنم با مطالعاتی که در مورد رفتار انسان‌ها انجام داده‌ام و با توجه به تجربه‌ام در این زمینه فکر می‌کنم بتوانم از پس این مشکل برآیم. به نظر من مهمترین وظیفه یک سرپرست یا رهبر گروه دزد درجه اول خوب نگاه کردن به مسائل است اگر کاری در جهت درست خود پیش نرود باید جلوی آن را بگیرد و کارهایی در جهت رفع آن انجام دهد ولی در عین حال به این مسئله نیز باید توجه داشت که اجازه دهیم هر فرد وظیفه خودش را به شکلی که دوست دارد انجام دهد نه به نحوی که مطلوب شما باشد. یک سرپرست حتماً باید به این نکته مهم توجه داشته باشد که همیشه امری که فکر می‌کند درست است، صحیح نیست.

کوران: با نگاهی به کتاب جدید شما می‌بینم که برنامه‌های شما ابتدا با آناپورنای ۲ شروع می‌شود بعد برنامه‌های جنوب غربی آناپورنا و شمال غربی اورست، در تمامی این برنامه‌ها شما سرپرست و طلایه‌دار گروه بوده‌اید همچنین در برنامه‌های کنگور و اورست سال ۸۲ شما در رأس طراحان برنامه بوده‌اید. در تمامی این برنامه‌ها شما به روش آلپی صعود می‌کردید با این حال در صعود سال ۸۵ اورست به طور غیرمنتظره‌ای تغییر روش دادید و به صعود به روش کلاسیک روی آوردید. تجربه شما در تمامی تکنیک‌ها و روش‌های صعود خوب و زیبانه‌تر خاص و عام است. با توجه به این صحبت‌ها نظر شما راجع به مسائل اخلاقی که در صعودهای به روش آلپی در سال‌های اخیر در منطقه هیمالیا روی داده است چیست؟ مسائلی مانند ترک کردن برنامه‌ها و خودخواهی‌های افراد و غیره. این اتفاقات در سال‌های اخیر زیاد دیده می‌شود. آیا این مسئله که روش آلپی موجب بوجود آمدن نسل خودخواهی شده است شما را نگران نمی‌کند؟

بانینگتون: نه این حرف شما درست نیست.

روش آلپی آنطور که شما می‌گوئید نسل خودخواهی را به وجود نیاورده است. به نظر من خودخواهی در میان جمعی از افراد یک امر طبیعی است و بیشتر از آن که به روش صعود بستگی داشته باشد به شخصیت فرد و گذشته او بستگی دارد. از طرفی در شرایط بد و دشوار شما نمی‌توانید پیش‌بینی کنید که فرد چه عکس‌العملی نشان خواهد داد. ولی من امیدوارم که هرگز بار به ترک کردن گروه نیانجامد. به نظر من چنین کاری مرگ اخلاقی را در پی خواهد داشت. مثلاً برنامه سال ۱۹۶۰ آناپورنا را در نظر بگیرید. آن برنامه درست مثل برنامه‌های قبل از جنگ اجرا شد. ما افرادی بودیم شدیداً معتقد به مسائل اخلاقی که در آن زمان بسیار رایج بود. برنامه به خوبی اجرا شد. سرپرست ما جیمی روبرت بود که یک رهبر منضبط و کاری بود. او یک طراح و مبتکر خوب نیز بود به همین دلیل افراد به طور اتوماتیک دستورات و پیشنهادات او را می‌پذیرفتند. ولی در برنامه نوپس که باز هم در همان سال‌ها یعنی سال ۶۱ اجرا شد. با این که گروه ما از افرادی قوی که از کشورهای مختلف گرد آمده بودند تشکیل شده بود ولی چون افراد نسبت به یکدیگر احساس وظیفه نمی‌کردند برنامه شکست خورد. حتی در انتهای کار وقتی که هوا خراب شد تعدادی افراد در ارتفاع باقی مانده بودند که بقیه اعضای گروه کمپ اصلی را ترک گفتند و به منازل خود برگشتند. آن برنامه تجربه تلخی بود.

کوران: با توجه به صحبت شما که گفتید: «طرز فکر برخی افراد نسبت به کوهنوردی است که آنها را به سمت خودخواهی سوق می‌دهد» به نظر شما این طرز فکر ناشی از عوامل تجاری و اقتصادی است یا این که شما فکر می‌کنید که کوهنوردی در حال جذب افرادی نامطلوب است، افرادی که به دلایل واهی جاه طلب و مغرور هستند. دلائلی از قبیل مشهور شدن که البته باعث تغییر شخصیت درونی آنها نیز می‌شود.

بانینگتون: نه، فکر نمی‌کنم اینطور که شما گفتید باشد. اولاً در مورد تغییر شخصیت ستاره‌ها من با فوق ستاره‌هایی نظیر دوگال هاستون و امثالهم کوهنوردی کرده‌ام ولی فکر نمی‌کنم شهرت در آنها غرور بیجا به وجود آورده باشد

و اما در مورد قسمت اول سؤالتان به نظر من جو حاکم بر کشورمان مقصر اصلی است. به این شکل که در این کشور آن طور که باید به کوهنوردی بها نمی‌دهند. مثلاً تا به حال کسی نتوانسته از طریق کوهنوردی به ثروت دست یابد. از طرف دیگر رفتار و احساسات یک شخص تا حدی بازتابی از گذشته اوست ولی شاید بیشتر متأثر از سیاست و اجتماعی باشد که او در آن زندگی می‌کند.

پورتو: فکر می‌کنم یکی از مهمترین مشکلات ما این است که هرگز با هم نبوده‌ایم به عبارت دیگر اتحاد نداشته‌ایم.

بانینگتون: به احتمال قوی همین طور است که شما می‌گوئید زیرا اتحاد، اساسی‌ترین اصلی است که گروه روی آن بنا نهاده می‌شود. پورتو: به نظر من هم هدف بودن هم بسیار مهم است.

بانینگتون: فکر می‌کنم در مورد کلمه هدف باید کمی دقیق‌تر باشید به عنوان مثال شما می‌خواهید یک قله را صعود کنید ممکن است افراد زیادی نیز همین هدف را داشته باشند ولی مسئله مهم این است که شما در راهی که به قله منتهی می‌شود نیز مشترک باشید اگر نه مثلاً هر کسی از مسیر خود به سمت قله برود دیگر گروه معنی ندارد. این صحبت شما نادقیق است درست مثل گفتار چند لحظه پیش شما که گفتید: تمام کوهنوردان سبک آلپی طماع و حریص هستند. فکر می‌کنم بهتر است دقیقتر صحبت کنیم.

پورتو: فکر می‌کنم مسئله جاه طلبی برای شما حل شده باشد ولی عده‌ای نیز اعتقاد به درآمد بالایی دارند که در تجارت کوهنوردی نهفته است!

بانینگتون: البته شاید این موضوع در مورد بعضی از افراد درست باشد ولی در کل وقتی شما برنامه‌های هیمالیایی را تجزیه و تحلیلی می‌کنید می‌بینید که این گونه مسائل زیاد دیده نمی‌شود. منظورم خودخواهی‌هایی است که مورد نظر شماست. فکر می‌کنم سرپرستی برنامه تا حد

● سرپرستی برنامه تا حد زیادی

می‌تواند جنبه‌های اخلاقی افراد را

تحت کنترل داشته باشد

● **خودخواهی در میان جمعی از افراد یک امر طبیعی است و بیشتر از آن که به روش صعود بستگی داشته باشد به شخصیت فرد و گذشته او بستگی دارد. از طرفی در شرایط بد و دشوار شما نمی توانید پیش بینی کنید که فرد چه عکس العملی نشان خواهد داد**

زیادی می تواند جنبه های اخلاقی افراد را تحت کنترل داشته باشد. از طرفی این مسائل چیز جدیدی نیستند که ما بخواهیم آنها را به عوامل جدید مربوط کنیم. نگاهی به برنامه های قبل از جنگ این مسئله را اثبات می کند.

پورتو: آیا احساس نمی کنید که مشغولیات شما به عوامل جنبی کوه مانند نویسندگی و روزنامه نگاری در طرز تفکر شما تأثیر گذارده باشد و شما را یک فرد آرمانگرا کرده باشد؟ یعنی این که شما تا حدی از واقعیات گریزان باشید و فقط ایده آل های خود را ببینید؟

بایننگتون: نه به نظر اینطور نیست. من به یک اصل مهم ایمان دارم و آن صداقت است چه با دیگران و چه با خودم. این عوامل جنبی که شما بیان داشتید در ابتدا برایم جالب بود و از آن لذت می بردم ولی بعد وقتی دیدم آنها کنترل را از دست من خارج می کنند یعنی در برنامه ۷۵ سال، آنها را تا حدی کنار گذاشتم.

کوران: به نظر شما در تاریخ کوهنوردی، کدام کوهنورد از تمام جنبه های تکنیکی و سرپرستی شبیه به شما بوده است یا هست؟

بایننگتون: به طور دقیق کسی را نمی توانم نام ببرم ولی در برنامه های بزرگ جان هانت تا حد زیادی به من شباهت دارد ولی در نوع اجرای برنامه های کوچکترم، فکر می کنم، کسی این چنین عمل نمی کند.

کوران: ولی خوب بالاخره شما باید برای کارتان الگوهایی داشته باشید! اینطور نیست؟

بایننگتون: خوب بله، مطمئناً چنین افرادی در ذهن من وجود داشته اند. مثلاً اولین مشوق من به کوهنوردی کتاب بیل مورای بود و بعد هرمن بول را با کتابش به عنوان گزارش نانگاه پاربات شناختم و شیفته اش شدم. مطمئناً این افراد ایده آل های من بودند چه از نظر نویسندگی و چه از نظر کوهنوردی. ولی به نظر من اشخاصی که روی یک فرد اثر می گذارند تنها فوق ستاره ها نیستند بلکه بیشتر کسانی که شما دوست دارید با آنها کوه بروید و از بودن با آنها لذت می برید روی شما اثر دارند. در میان دوستان من مطمئناً دوگال هوستون از همه پرتجربه تر است و من از او چیزهای زیادی یاد گرفته ام ولی دان ویلاس کسی است که من هنوز هم دوست دارم با او به کوه بروم. او دارای قاطعیت و قدرت

تصمیم گیری بالایی است ولی از همه نزدیک تر به من دوست خوبم نیک استوارت بود. در برنامه های متوالی او تنها کسی بود که به جمع دوستان شادی می بخشید او همیشه مخزن روحیه تیم بود.

کوران: اجازه بدهید دوباره به اورست برگردیم. شک نیست که شما با هربار صعود اورست و قله هیمالیا احساس خوشی و شادی عظیمی کرده اید. آیا دیگر این صعودها جزو خاطرات گذشته شما شده اند یا اینکه دوباره قصد بازگشت به آن منطقه را در سردارید؟

بایننگتون: خوب برگشتن به هیمالیا و صعود قله آن منطقه همیشه برایم مطلوب بوده است ولی خوب دیگر برایم رفتن به آنجا منطقی نیست. حتی اگر در گذشته هم موفق به صعود اورست نمی شدم دیگر در این سن به خودم اجازه نمی دادم که برای صعود آن تلاش کنم اگرچه مدت زیادی طول کشید تا توانستم به خودم بقبولانم که پیر شده ام. در سن ۵۰ سالگی در قله کنگور فهمیدم که دوتن دیگر از دوستانم از من بسیار قویتر هستند ولی به هر شکل که بود خودم رابه آنها رساندم. بالاخره در صعود سال پیش به قله منلونگس بود که بعد از اولین شکست در حمله به قله فهمیدم که دیگر نمی توانم آن را صعود کنم. در حقیقت توانستم گذشت سن را باور کنم.

کوران: ولی فکر نمی کنید که همین احساس می توانست ۱۰ سال پیش شما را تحت تأثیر قرار دهد یعنی زمانی که شما جوانتر نیز بودید؟

بایننگتون: البته شاید این طور باشد ولی باید قبول کرد که گذشت سن مهمترین عامل بوده است.

کوران: آیا شما تا به حال آرزویی داشته اید که نتوانسته باشید به آن جامه عمل بپوشانید؟ البته منظورم فقط صعود قله نیست بلکه آرزوهایی از قبیل رفتن به ماه، عبور از کانال سوئز با شناکردن و خلاصه از این قبیل آرزوها؟

بایننگتون: نه، تنها آرزویم که برآورده نشده است، دیدن کوه های منطقه شمال شرقی لهاسا است. دوست داشتم آنجا می بودم و مناظر زیبای آنجا را مشاهده می کردم. البته مسئله ای که با روح من آمیخته شده است این است که من همیشه یک هدف را جلوی خودم می گذارم و برای رسیدن به آن تلاش می کنم. پس از این که به آن رسیدم، هدف دیگری را مشخص می کنم و به همین ترتیب، اصولاً آرزوهای غیر قابل دسترس را برای خودم درست نمی کنم.

کوران: با توجه به این حرف، هیچ شده که شما به هر دلیل به هدفتان نرسیده باشید؟ آیا چنین موردی در زندگی شما وجود داشته است؟

بایننگتون: خوب، بالاخره هر فردی در زندگی اشتباهاتی نیز داشته است. من نیز برایم از این موارد زیاد بوده است. مثلاً همین آخرین صعودم. من نتوانستم به قله منلونگس صعود کنم. پورتو: شما در کوهستان از چه چیزی لذت می برید؟

بایننگتون: فکرمی کنم مهمترین لذت، در کوهستان بودن است. زندگی و بودن کوهستان در سخت ترین شرایط در کنار کسانی که دوست شما هستند بسیار لذت بخش است.

پورتو: آیا تا به حال پیش آمده است که در برنامه ای به خود گفته باشید که من دیگر به این برنامه نخواهم آمد؟

بایننگتون: خیر.

پورتو: یعنی هیچ وقت، حتی لحظاتی وجود نداشته که فکر کنید وقت شما بیهوده تلف شده است. بهتر بگویم تلخ ترین لحظه زندگی شما در کوهستان چه وقت بوده است؟

بایننگتون: فکر می کنم زمانی بود که یکی از نزدیکترین دوستانم کشته شد. اما حتی با این وجود فکرمی کنم بدترین زمان وقتی است که شما بدانید کسی در شرایط سخت به کمک شما احتیاج دارد ولی شما نتوانید برای او کاری انجام دهید و فقط نظاره گر تقلا ی او باشید. این خیلی

سخت تر است.

برنامه صعود K2 شدیدترین صدمه روحی را به من زد. (زمانی که نیک استوارت کشته شد) ولی باز هم از آن برنامه ناراحت نیستم. ما با آمدن به کوه، خطرات را پذیرفته ایم. ما پذیرفته ایم که از میان ما ممکن است کسی کشته شود. ما برای صعود قله تلاش می کنیم و آماده استقبال خطرات آن هستیم بنابراین نباید نسبت به آن اعتراض داشته باشیم.

پورتو: شما بیشتر از کدام برنامه خود راضی هستید؟

بانینگتون: برنامه شیولینگ بهترین برنامه من بود. ما دونفر بودیم و کاملاً سازگار بودیم مابرای صعود جبهه جنوب غربی رفته بودیم. در موقع برگشت راه را گم کردیم و با خطرات زیادی روبرو شدیم. ولی در پایان به سلامت به پائین رسیدیم. من واقعاً از این برنامه لذت بردم.

پورتو: آیا احساس نمی کنید که کوهنوردان به عنوان یک عامل بیگانه روی مردم و اجتماع مناطق هیمالیا و امریکای جنوبی تأثیر گذاشته باشند؟ به نظر شما اگر این تأثیر وجود دارد تا چه حد است؟

بانینگتون: بله مسلماً این تأثیر وجود دارد و تا حدی نیز خوب است ولی به نظر من کوهنوردان بیشتر از آن که تأثیر بگذارند، تأثیر پذیرند. اصولاً، برنامه ریزی، غربی بودن و صنعتی بودن از خصوصیات محیط پیرامون ماست و کوهنوردان قسمتی از این نیروی محرکه هستند. برعکس مردم نقاط کوهستانی هیمالیا و امریکای جنوبی انسان هایی معنوی و فیلسوف مآب هستند آنها یادآور تمدن پرشکوه باستانی خود می باشند. من بسیاری از اطرافیانم را دیده ام که با این تفکر از هیمالیا برگشته اند که شریاها مردمان عجیب و ساده ای هستند که در دهکده ها و چادرهای ابتدایی خویش زندگی می کنند. من آنها را دوست دارم، من از محیط پیرامون خودم بیزارم. از مظاهر تمدن غربی بیزارم، از جاده، از الکتریسیته و امثالهم وحشت دارم. از این تأثیر که بگذریم، تأثیر جوامع غربی روی آن مناطق نگران کننده است. اجتماع بعضی از این مناطق نمی تواند خود را با هجوم فرهنگ غربی سازگار کنند. در چنین شرایطی آنها آسیب می بینند درست مثل سرخپوست های امریکای شمالی،

اسکیموها و تمدن های درخشان سرخپوستان امریکای جنوبی. ولی خوشبختانه این تأثیر از طرف کوهنوردان نیست.

پورتو: در مصاحبه ای که شما در سال ۱۹۶۸ انجام دادید. گفته بودید که: «در یک ورزش، هرچه افراد شرکت کننده بیشتر باشند بهتر است و کوهنوردی ورزشی است که می تواند پر طرفدارترین ورزش ها باشد» آیا هنوز هم به آن گفته خود اعتقاد دارید؟

بانینگتون: بله به نظر من این ورزش از لحاظ کمی آن رشد خواهد کرد. من اعتقاد دارم که این رشد باید به صورت طبیعی خود انجام شود نه با این شکل که ما با صرف هزینه های فراوان مردم را به سمت این ورزش بکشیم.

● اتحاد اساسی ترین اصلی است که گروه روی آن بنا نهاده می شود

● به نظر من کوهنوردی یک نوع زندگی است. یک زندگی توأم با ورزش بدون رقابت

اساساً این کوه ها راه حل خوبی است برای جوامع صنعتی که مدت کوتاهی به استراحت پردازند. این بلندی ها می توانند خیل عظیمی از افراد را جذب خود کنند.

پورتو: من فکر می کنم که شما با گفتن این حرف که «ما نباید با صرف هزینه مردم را به سمت کوهنوردی بکشیم» کمی بی انصافی کرده اید. در حال حاضر من با شما مصاحبه می کنم، شما در این زمینه کتاب هایی می نویسید، افراد دیگری فیلم هایی در این زمینه می سازند و اینها همه با صرف هزینه انجام می شود و ما همه از این کار راضی هستیم.

بانینگتون: بله حرف شما کاملاً درست است. به نظر من این کارها جزو تبلیغات طبیعی این ورزش است. این کارها که شما گفتید حتی جنبه تجاری صرف هم ندارد. این کارها به این دلیل انجام می شود که من و شما و جیم به این کار علاقه داریم و دوست داریم راجع به آن صحبت کنیم. منبع درآمد ما نیز فقط همین کارها نیست.

پورتو: در صحبت هایتان از لغت «ورزش کوهنوردی» استفاده کردید. آیا شما فکر می کنید که کوهنوردی صرفاً یک ورزش است و تغییر و تحولی که مانند دیگر ورزش ها در آن جریان دارد، کوهنوردی را به شکل یک ورزش در آورده یا این که دلیل دیگری دارد؟

بانینگتون: به نظر من کوهنوردی یک نوع زندگی است. یک زندگی توأم با ورزش بدون رقابت، مسلماً این نوع زندگی مجهز به دانش و ابزاری است که شما خود را توسط آنها به هدف و منظورتان می رسانید. فکر می کنم کوهنوردی به شکل امروز آن با کار روی «راسدال هر» شروع شد. پس از آن این تکنیک ها رشد یافتند و پیشرفت کردند، شاید از این جهت کوهنوردی مقداری شبیه به ورزش های دیگر باشد. ولی از نظر وسعت مسائل پیرامون کوهنوردی با هیچ ورزش دیگری قابل مقایسه نیست.

پورتو: آیا شما از نوشتن لذت می برید؟ فکر می کنید که می تواند به اندازه کوهنوردی برای شما مهم باشد؟

بانینگتون: برای من نوشتن بسیار مشکل است. ولی خوب وقتی فکر می کنم که نوشته هایم ممکن است، کارآ و مفید باشد. شوق عظیمی برای نویسندگی در من ایجاد می شود. البته هیچ کاری به اندازه کوهنوردی مطلوب خاطر من نیست با این حال این کار هم یکی از انشعابات و نتایج کوهنوردی است. من بیشتر به این دلیل می نویسم که نسبت به آن احساس وظیفه می کنم. گذشته من ذخیره ای برای آینده ام است. در گذشته بسیار کوهنوردی کرده ام و از آن لذت برده ام حال می خواهم بنشینم و در باره گذشته بنویسم.

پورتو: با توجه به این که شما از معدودترین، بازماندگان سه نسل کوهنوردی انگلستان هستید، فکر می کنید گذشته شما چگونه بوده است؟ آیا می توانید بگوئید خوشبخت بوده اید؟

بانینگتون: من بی هیچ شکی، کاملاً احساس رضایت می کنم. وقتی فکر می کنم می بینم از خیلی از خطر ها جسته ام البته این امر حتماً مبین توانایی یک فرد نیست. بلکه به نظر من فقط آدم خوش شانس بوده ام. همین و بس.

اضافه بر سرمازدگی یا ارتفاع گرفتگی یا گرم‌زدگی و یا همین‌زدگی و غیره که کوهنوردان را تهدید می‌کند و آگاهی با راه‌های مقابله با این حوادث و بیماری‌ها که از ضروریات زندگی هر کوهنورد است، بیماری‌های دیگری نیز وجود دارد که سلامت کوهنورد را به مخاطره می‌اندازد. از آن جمله باید قی و اسهال یا ابتلا به بیماری‌های کزاز و امثالهم را ذکر کرد. اوج، همیشه کوشیده است که این دسته از بیماری‌ها را که تا به حال به آن کم بهاء داده و در کمتر بولتن یا نشریه‌ای به توضیح در باره آنها پرداخته‌ایم، در صفحات خود مطرح کرده و آگاهی‌های لازم را به خوانندگان بدهد. مقاله زیر در راستای این هدف تهیه شده و البته با توجه به محدودیت صفحات و هم‌چنین ضرورت ساده نویسی و خودداری از بیان اصطلاحات فنی، نویسنده به اختصار پرداخته است.

کزاز

تهیه‌کننده: غلامرضا عسکری درمنگی

تففس، کبودی رنگ (این انقباض عموماً سبب مرگ در این بیماری می‌باشد)، انقباض مثانه و مقعد، احتباس ادرار و مدفوع (گاه‌ب‌بی اختیاری ادرار و مدفوع)

لازم به تذکر است که این انقباضات می‌توانند از چند ثانیه تا چند دقیقه طول بکشند و سپس تا شروع حمله بعدی بیمار نسبتاً آرام خواهد بود.

این حملات با هرگونه تحریکی مانند نور، صدا، تماس برانگیخته خواهد شد.

سرانجام کار در این حالت یا مرگ است یا اگر درمان انجام گیرد، بهبودی است که در عرض یک‌ماه به دست خواهد آمد.

ج - حالت سر و صورت: که تنها درگیری عضلات صورت را داریم. سرانجام این حالت یا بهبودی خودبخود یا تبدیل به حالت پنهان است.

در پایان باید توجه همگان را به اهمیت برنامه واکسیناسیون کزاز جلب نمود که بدون هیچ‌گونه مخارجی و تنها با مراجعه به مراکز دولتی واکسیناسیون که در تمام بیمارستان‌های دولتی در دسترس می‌باشند، قابل اجرا است و باید این نکته را نیز ذکر کرد که نجات از بیماری نسبت به آن هیچ‌گونه ایمنی نمی‌رسد و باز هم باید دوره واکسیناسیون را انجام داد.

۱ - اولین سم قوی شناخته شده در جهان مربوط به نوع دیگری باکتری از همین خانواده می‌باشد که تولید نوعی سمومیت غذایی (قوطلی کسرو بار کرده) می‌شود.

۲ - این شرط دوم با توجه به آنچه که در بخش میکرب شناسی آمد در روده انسان وجود ندارد.

● علائم بیماری: دوره کمون بیماری به‌طور متوسط ۱۰ روز است. شکل‌های بیماری به سه حالت خود را نمایان می‌کنند: الف - موضعی ب - پنهان ج - سروصورت. که شایع‌ترین حالت همان حالت «ب» می‌باشد.

الف - موضعی: در حوالی زخم و به‌طرف بالای زخم عضلات فرد دچار انقباض و سفتی ورود می‌شوند. سرانجام این حالت معمولاً بهبودی خودبخود و ندرتاً بدل شدن به حالت پنهان خواهد بود.

- سم باکتری کزاز دومین سم قوی شناخته شده در جهان می‌باشد.

- واکسیناسیون کزاز بدون هیچ‌گونه مخارجی در بیمارستان‌های دولتی امکان‌پذیر است.

ب - پنهان: در این حالت علاوه بر نشانه‌های همگانی مانند سردرد، بی‌قراری، تب، طپش قلب و تعریق، نشانه‌های ویژه‌ای مانند کلید شدن دندان‌ها به‌علاوه سفتی عضلات صورت و گردن و شکم و کمر و کلاً تمام گروه‌های ماهیچه‌های بدن را خواهیم داشت. به‌طوری‌که انقباض هر دسته عضلانی نشانه‌های مربوطه را بروز خواهند داد: انقباض عضلات کمر، شکستگی ستون مهره‌ها، انقباض عضلات اندام‌ها، دست‌های جمع شده در قسمت داخل بدن به‌علاوه مشت‌های گره شده، انقباض عضلات

● تعریف: کزاز عبارت است از یک بیماری سمی حاد که توسط یک نوع باکتری به‌وجود می‌آید.

● میکروب‌شناسی: باکتری ایجادکننده کزاز، از انواع بی‌هوازی باکتری‌ها می‌باشد (می‌دانیم که باکتری‌ها بر مبنای استفاده از گازهای موجود در هوا، به‌منظور کسب انرژی بر دو دسته هوازی و بی‌هوازی تقسیم می‌شوند که عامل کزاز از انواع بی‌هوازی آنهاست). این میکرب به دو شکل فعال (ایجادکننده بیماری) و غیر فعال دیده می‌شود. نوع غیر فعال آن در همه‌جا، از آب‌های تازه موجود در کوهستان و رودخانه گرفته تا گردو غبار موجود در خانه و حتی به‌طور طبیعی در روده انسان زیست می‌کند. شایان ذکر است که سم این باکتری (که عامل ایجادکننده بیماری است) دومین سم قوی (۱) شناخته شده در جهان می‌باشد که ۶۰ تا ۵۰ درصد مبتلایان را از پای درخواهد آورد.

● ایجاد بیماری: برای ایجاد بیماری اولاً باید میکرب وارد بافت‌های عمقی بدن گردد، ثانیاً شرایط بی‌هوائی ایجاد شده تا میکرب به شکل فعال ایجادکننده سم بدل گردد. (۳) و ثالثاً سم به مغز برسد.

با توجه به شرط اول، بیماری در مواقعی مانند آسیب‌های ناشی از گلوله، شکستگی‌های باز، سرنگ‌های آلوده (مصرف چند بار پشت سر هم آن بدون گندزدایی نمودن که بخصوص در افراد معتاد دیده می‌شود)، ایجاد می‌گردد و با توجه به شرط سوم چنانچه سم به یاخته‌های مغز پیوند یابد دیگر باز ایستادند مسیر بیماری حتی با ضد سم میسر نخواهد بود.

آشنایی با پیش‌گسوتان کوهنوردی



سام ترنر

ساموئل (سام) ترنر Samuel (SAM) Turner

نویسنده: ادوارد پایت Ednard Pyatt

ترجمه: مرتضی قادری

موقعیت دهات Zermat در مدت ۱۲ ساعت و ۳۵ دقیقه به ثبت رساند. بعداً صعود به مونت روزا Montrosa را به کوله خود افزود. تجربیات آلپ در برگشت به بریتانیا، وی را به نگاهی به صخره‌های بومی کشاند. در «ساوت ول» (South Well) صخره‌های مشرف به دریا را در منطقه پنارس Penarth مورد آزمایش و تجربه قرار داد. در آن صعود، تماشاگران زیادی حضور داشتند. آن اولین نمایش توان وی در توازن، در یک دیواره دوپست پایی کاملاً عمودی بود. وی می‌گوید:

«همان‌گونه که آنجا ایستاده بودم، فکری به مغزم خطور کرد که می‌بایست یک تکه گیاه یا شاخه‌ای را روی بینی‌ام حفظ کنم. این احساس توازن، باعث شد که بتوانم در همان حال بر روی دیواره عمودی، توازن خود را حفظ نمایم.

قطعه چوب مناسبی را در دسترس یافتم، از جو آرام دوروبرم به وجد آمدم و تکه چوب را بر روی بینی‌ام به مدت ۲۵ ثانیه در حالت توازن کامل نگهداشتم.»

وی، بعداً موفق شده آنچه را که احتمالاً اولین صعود سنگهای ایلام Iilam در دودیل Dovedale بود، به انجام برساند. گرچه وی شرح این صعود را برای کسی نگفته بود، اما در مجله باشگاه راک ساک (Roc Sack) چنین اظهار عقیده شده که در آن روز تماشاگران بسیاری حضور داشتند. وی طنابی از بالای پیشانی سنگ آویخت و آن را به‌عنوان یک حمایت به کار گرفت. اولین صعود خوب، توسط اس دبلیو هرفوردر (S.W Herford) انجام شد. ولی او نتوانست سکه یک پنی را که ترنر مدعی شده بود آنرا در بالای سنگ گذاشته است، بیابد.

● سیبری

سفر تجاری ترنر به روسیه، ۱۹۰۳، یک

موقعیت استثنائی را برای وی به سلسله جبال آلتائی Altai در سیبری پدید آورد. او با قطار سیبری - ترانس، به اوبی Obi (نوووسیبیرسک) رفت. از آنجا به طرف جنوب از راه بارنوال و بیسک (حدود ۴۰۰ مایل) به کوهستان رسید. تنها همراه وی، یک جوان ایرلندی که به‌عنوان مترجم عمل می‌کرد، بود. آنها روزانه چندین ساعت، در سرمای زیر صفر، مسافت می‌کردند. در بین راه، با انواع مشکلات و ماجراها روبرو می‌شدند. وی می‌گوید: «اگر چه به‌هنگام شروع مسافرت، هوا صاف بود ولی سپس هوا مه‌آلود گردیده و موجب تاریک شدن هوا گردید. به یک دسته گرگ برخورد کردیم، می‌خواستیم به‌طرف آنها تیراندازی نمایم، ولی آنها ناپدید شدند و ما توانستیم به اردوی خودمان برسیم. اسب‌هائی را در راه در جلوی خود می‌دیدیم که بدون شک، گرگ‌ها آنها را رمانده بودند. زوزه گرگ‌ها را می‌شنیدیم، (که ظاهراً در جلوی ما بودند) اما هیچ‌کدام از آنها را نمی‌دیدیم. مشکلات زیادی را در ادامه راه مان تجربه کردیم. تنها راهنمای ما، مسیر چرخ‌های سورتمه بود، که اغلب به‌وسیله ریزش برف و کولاک محو می‌شد. به‌زودی در ریزش برف و کولاک محصور و متوجه شدیم که کاملاً گم شده‌ایم. بعد از لحظاتی به اطراف نگاه کردیم، تا بسینیم کلبه یا مزرعه‌ای پیدا می‌شود یا نه. اتفاقاً کلبه‌ای را دیدیم. بعد از مدتی به آن رسیدیم، اما ساکنان آن ترسیده بودند و در را باز نکردند.

به سورتمه‌مان برگشتیم و اسب‌ها را که در انبوه برف مانده بودند با تقلای زیاد و مشقات فراوان از ژرفای برف بیرون کشیدیم.»

در یک توقفگاه، ترنر بومیان را با قراردادن یک فنجان کاغذی و میزان کردن آن بر روی بینی‌اش، درحالی که می‌سوخت به تماشا کشاند.

گاه‌گاهی تاریخ، افرادی را با توانائی خارق‌العاده، به‌وجود می‌آورد که آن فرد به خاطر کشش‌های روانی و شخصیتی‌اش، نمی‌تواند کردار ضعیف همراهانش را پذیرا باشد. به‌طور فزاینده‌ای، در ژرفای وجودش این‌باور زبانه می‌کشد که هیچ‌کس به‌غیر از خودش این شایستگی را ندارد تا مشکلاتی که او در زندگی تجربه کرده و تماماً بهای کمبودهای اشخاصی است که در همراهی با آنها عارض شده است، تحمل نماید آن شخص واقعاً به‌خود می‌بالد که چنین به‌وجود آمده است. تعجب انگیز نیست که تاریخ کوهنوردی هم به سهم خود از چنین شخصیت‌هایی بهره‌مند شده باشد و یکی از آنها ساموئل (سام) ترنر است

ساموئل در سال ۱۸۶۹ در منچستر دیده به جهان گشود پس از فارغ‌التحصیل شدن از دانشکده فنی منچستر، زندگی کاری‌اش را در تجارت لبنیات، در ساختن ماشین‌های کره‌سازی و توسعه آن ادامه داد. این شغل وی را به مسافرت‌هائی در بخش‌های گوناگون جهان کشاند و او خیلی هوشیارانه، از چنین سفرهائی برای علاقه‌اش به کوهنوردی بهره جست.

به‌نظر می‌رسد که برای نخستین بار، توسط منظره آلپ از منطقه پیلاتوس Cpilatus، ری جی Rigi جذب کوهستان گردیده شده باشد. آنرا به‌عنوان یک توریست پلی تکنیک در سال ۱۸۹۶ (۹۶ سال پیش، در سن ۲۷ سالگی. م.) صعود نمود. کوه مون‌بلان Mont Blanc را در همراهی با فلدریگ بایوت، ژزف کوتر در ۱۰ دسامبر ۱۸۹۸ صعود کرد و در برگشت ترنر در سال بعد، سریع‌ترین، بالا رفتن و پائین آمدن را در کوه ماترهورن Matterhorn از منطقه و

تصور می‌کرد شاید بدنیوسیه بتواند احساس دوستی و محبت آنها را به طرف خودش جلب کند.

سرانجام ترنر به روستای کالتوندا رسید و پس از عبور از جنگل‌های منطقه آکم، در آنجا در کمپ اصلی، مترجم خود را گذاشت و به همراه دو شکارچی محلی، راه خود را ادامه داد. در چند روز بعد به تنهایی قله را صعود کرد. چون به بالای کوه رسید، آن را به نام قله ویلر نامگذاری کرد و ارتفاع آن را ۱۷/۸۵۰ پا ذکر نمود. سپس ترنر تصمیم گرفت به بلیوخوا برود. شکارچیان را ترغیب کرد تا چادر را بر روی یخ‌ها به طرف دامنه برپا کنند. ولی موفق نشدند، سرانجام چادر را حدود ۴ مایل پائین‌تر برپا کردند. آنها برگشتند و ترنر مجبور شد شب را به تنهایی در چادرش در ارتفاع ۱۱۰۰ پای سبزی کند. در روز بعد حرکت به طرف قله را، که به وسیله شیب‌های پر یخ پوشیده شده و کندن هر جای پا روی آن حدود نیم ساعت وقت می‌گرفت، آغاز کرد. ترنر در این صعود از کرامپون استفاده نکرد و به همین علت ناچار به بازگشت شد.

در برگشت به کمپ اصلی ترنر به کوری برف (برف زدگی) دچار شد و گرفتار مسمومیت غذایی نیز شد. به این دلیل سفر طولانی خود را به طرف شمال، قطع کرد و بالاخره راه منزل را در پیش گرفت. وی در این سفر همچنین مدال جامعه جغرافیایی امپراطور روسیه را نصیب خود ساخت.

● نیوزیلند

در دیدارش در طول سال ۱۹۰۵ به نیوزیلند، ترنر اولین صعود زمستانی‌اش را، به آتشفشان نگاروه (Ngauruhoe) به مدت ۳۳ ساعت به‌انجام رسانید. شرایط طاقت‌فرسا بود و به‌طور تصادفی زنده ماند. سپس به‌طرف، سوزایلند (جزیره جنوبی) به حرکت ادامه داد و بعد از تلاش بی‌نتیجه به الی دیومونت، اولین تراورس را به مونت کوک، به همراهی تنی چند، با راهنمایی پیتر گراهام به انجام رساند. ترنر این صعود را بعد از آن‌که به‌وسیله یک سنگ، صدمه جدی دید با ناراحتی و مشکلات زیاد به‌انجام رساند.

در سال ۱۹۰۶، در یک سفر تجارتي به امریکای جنوبی به اقدامی برای صعود به اکون کاگا (به ارتفاع ۲۲/۸۳۵ پا) کشیده شد. اما هوای بد در ارتفاع ۲۰/۵۰۰ پای مانع از پیشروی وی شد و مجبور به بازگشت گردید. ترنر در اردو خود را با طناب زدن تمرین می‌داد، وی در یک رکوردگیری یک‌بار ۶۶۹۶ طناب زد. برای چندمین بار توجه مردم را به توانایی خودش در مورد حفظ تعادلی اشیاء در فضا جلب کرد. هر شیئی را از یک پاکت نامه، تا یک میز و یا هر شیئی دیگر را در وزن‌های متفاوت، بر روی بینی و یا چانه‌اش در حالت تعادلی نگه می‌داشت و این خود یک مهارت غیر معمولی بود.

وی تجربیات خودش را در کتاب «ماجراهای صعود در چهار قاره» به رشته تحریر درآورده است.

در سال ۱۹۱۱، ترنر به نیوزیلند مهاجرت کرد و خانه‌اش را در آنجا برپا ساخت. ماجراهایش در کوهستان‌های بلند سوزایلند، در کتاب (پیروزی آلپ‌های نیوزیلند) به رشته تحریر آمده است. وی فردی نبود که بتواند خوب بنویسد تا زیبایی‌ها و هیجان‌ها را قشنگ به تصویر بکشد. مع الوصف شکی در شایستگی کوهنوردی‌اش، در مورد اولین صعودها، به منطقه مونت کوک بجای نگذاشت. این یکی از کارهای برجسته وی به حساب می‌آید، او مدعی اولین صعود انفرادی به مونت کوک بوده و با ترتیب دادن شواهدی آن را به اثبات رسانید.

یک‌بار در سال ۱۸۹۵، بر صعود انفرادی‌اش به ماتیا س زور بریگن Mathias zur briggen سایه شک افتاده بعداً ترنر، در همراهی با اشخاصی دیگر، آن را رد کرده و داستان اولین صعود او، مورد قبول واقع شد.

ترنر در آخرین کتاب خود، مجدداً کارهای شایان خود را در مورد نگهداشتن تعادلی اشیاء و طناب زدن بازگو می‌کند. در سومین قله مونت کوک، وی بر یک لبه پر نگاه بر باریکه‌ای از یخ، ایستاده و کلنگش را بر روی چانه‌اش قرار داد. در جای دیگر وی رقم رکورد طناب زدن‌هایش را به ۱۰/۰۰۰ بار در ساعت افزایش داد.

ترنر قدری خودبزرگ‌بین بود، به‌هنگامی که آیدنگانش داستان‌های او را می‌خوانند، به یک

گرداب خود داوری، بدکارگیری همراهان، نقشه‌های برجسته درهم و برهم و گزافه‌گویی‌ها دچار می‌گردند... برای درک ترنر شخص می‌بایست به نقشه‌های برجسته دقت فراوان نماید. در بین خطوط، اطلاعات را از افراد گروه و بازمانده آنها کسب کرده، داستان‌های خیالی را حذف نموده و به‌طور کلی حشو و زوائد را بزند. اکنون تمام این کارها انجام شده و داستان‌ها کم‌وبیش روشن است.

باس کوته می‌نویسد ترنر در سال ۱۹۲۴ همراه پیتر گراهام عزم صعود به کوهستان نیوزیلند را کرد و با استفاده از زحمات انجام شده سال‌های قبل، توانستند در چهارم مارس به قله دست یابند.

مه و دید نامشخص، آنها را از این که به نوک قله دست یافته‌اند، نامطمئن می‌ساخت.

در حقیقت ترنر، آخرین ۱۰۰ پا را که فکر می‌کرد کلاه برفی است بالا رفته و خود را رویاروی یک دیواره سنگی ۶۰۰ پائی دید. گراهام وی را به روی این مانع هدایت کرد. وی به نوک قله در ساعت ۴/۲۰ بعد از ظهر رسید.

دو روز بعد، آنها این صعود را در هوای بهتری تکرار کردند و تمام گرده‌های قله را تراورس کردند زیرا نمی‌خواستند دیگر شکی بر پیروزی بر بلندترین قله به‌جای بماند. بدین طریق کوکو تو مقهور شد و ترنر به پایان خط کوهنوردی‌اش نایل آمد.

آگهی فوت وی در سال ۱۹۲۹ در جورنال الپاین به چاپ رسید.

او یکی از افراد هوشیار و خودمحمور بود. متوجه شده بود، که به سختی می‌تواند با دیگران هم‌گام باشد. نقصی که بدون شک، موجب دشمنی‌های زیادی گردیده است. اما علیرغم این مسئله، توانائی‌اش، انرژی قابل ملاحظه‌اش و شوق بسی پایانش وی را به‌عنوان یکی از کوهنوردان برجسته معرفی می‌کند.

همیشه به دنبال سروصدایی در کوه اورست بود تا بتواند تمام توانش را به نمایش بگذارد و فرق شایان خود را با دیگران به ثبوت برساند. ولی هیچگاه وی در عضویت هیئت به اورست موفقیت کسب نکرد.

رنگین کمان

رنگین کمان: قوس و قزح، چتر رنگین آسمان. جلوه رنگ ها کنار هم، در طراوت پس از باران. خیال انگیز چون گاهواره ای برای زمین آویخته بر آسمان.

راهی رنگین از افق تا اوج و شیبی خوش نواخت از فراز تا به افق.

چشم نواز و دلگشا چون گره گشایی عقده ها پس از گریه باران.

رنگین کمان چنین است. از همه رنگ، رنگ و وارنگ

صفحات رنگین کمان را نکته های جالب، غزل های نغز، خاطرات شیرین و تجربه های عبرت انگیز، یافته های علمی و خبرهای دلپذیر و نقش و طرح و عکس و... پر می کند. شاید مسابقه ای نیز چاشنی آن باشد. شاید پرسشی درمیان نهاده شود و یا قول و قراری برای آباد کردن مسیرهای کوهنوردی.

رنگین کمان جلوه ای از کوه و دشت و طبیعت است. صلابت صخره ها و دشواری بالارفتن از شیب های تند در غرش تندبادها و نیز صفای نظاره دشت ها و مراتع سرسبز و ترانه خوانی باد در شاخ و برگ درختان جنگل.

رنگین کمان چنین است. از همه رنگ، رنگ و وارنگ.

● فیتونسید چیست؟

بررسی های دانشمندان علم محیط زیست نشان می دهد که درختانی مانند گردو، کاج، نراد، بلوط، فندق، سرو کوهی، اکالیپتوس، بیر، افرا، زبان گنجشک و داغداغان از خود ماده ای به نام فیتونسید در فضا رها می سازند که برای بسیاری از باکتری ها و قارچ های تک سلولی و برخی از حشرات ریز اثر کشندگی دارد.

در عین حال تولید چنین موادی توسط درختان بر روی انسان اثر فرحزا و نشاط آفرینی دارد. دلیل این امر را دانشمندان چنین توصیف می کنند:

مغز انسان از دو نیمکره چپ و راست تشکیل شده است. نیمکره راست در تنظیم احساس غریزی و طبیعی انسان مانند احساس محبت، خواب و دیگر نیازهای طبیعی نقش دارد. در حالی که نیمکره چپ مسئولیت به نظم کشیدن کارهای مکانیکی انسان مانند تنظیم وقت و سروقت حاضر شدن را به عهده دارد.

انسان شهرنشین به خاطر درگیری در کارهای روزمره و شرایط زیست محیطی شهری به

مراتب کار بیشتری از نیمکره چپ خود می کشد که این امر موجب اختلال بین دو نیمکره مغز و در نتیجه عملکرد طبیعی مغز انسان می گردد. دانشمندان پی برده اند که درختان به خاطر رها سازی مواد شبیه فیتونسید می توانند تعادل بین دو نیمکره مغز را به خوبی برقرار نموده و حالت طبیعی و آرامش را به انسان ارزانی دارند.

● آب و غذا:

نقش و اهمیت آب در تولید فرآورده های غذایی، شگفت انگیز است. به استاد پژوهشی که توسط دانشگاه هاروارد صورت گرفته، برای تولید و فراهم آمدن فقط یک لیتر شیر، ۹۰۰ برابر آب لازم است، این آب برای نوشیدن، آب میزان آب، صرف آبیاری و رشد علوفه مورد نیاز حیوان، برای رفت و روب اصطبل و آخور... آب برای شست و شو و نظافت وسایل شیردوشی و... می باشد.

همینطور، در مورد تولیدات کشاورزی. برای یک کیلو سیب ۲۰۰ لیتر آب، یک کیلو گوجه فرنگی، ۱۰۰۰ لیتر آب، یک قطعه نان ۱۲۰۰ لیتر آب و... دیگر مواد غذایی طبیعی به همین نسبت نیاز به مقادیر زیادی آب دارند.

این ارقام و اعداد، بیانگر اهمیت آب و ارزش مواد غذایی است که باید به راستی قدر آنها را دانست.



با سلام و خسته نباشید به استحضار می رساند این گروه از سال ۱۳۶۸ با ۳ سال کار و تلاش مداوم کلیه اعضای گروه در منطقه خالی دره سی کوه عون ابن علی واقع در رشته کوه های تبریز اقدام به کاشت انواع درخت را نموده است که در مدت یاد شده درختان به طور محسوسی رشد موده و شیب به باغ می باشد، لذا جهت قدردانی ارج نهادن به کار بچه های گروه و تشویق سایر کوهنوردان در امر درختکاری تمامی کوه های نشور به پیوست نامه یک قطعه عکس از منطقه رختکاری یاد شده جهت درج و انعکاس آن در نشریه اوج تقدیم می گردد. قبلاً از همکاری های همیمانه شما کمال تشکر و قدردانی می گردد.

سرپرست گروه کوهنوردی یاران تبریز
محمد وحدانی

اعضاء گروه کوهنوردی یاران تبریز در حال درختکاری

● خمیازه، خمیازه، ...!

چرا خمیازه می‌کشیم؟ خمیازه حالتی است که بدن، فرد را دعوت به استراحت و کاهش فعالیت می‌کند و عموماً هنگامی انسان به آن دچار می‌شود که با کمبود اکسیژن روبروست و اصولاً این عمل برای جذب اکسیژن بیشتر است و می‌دانیم که در حالت استراحت اندام‌های زیادی آرامش می‌یابند و تنفس آرام می‌شود که به‌طور غیر مستقیم با میزان اکسیژن در ارتباط است. البته علل روانی را هم برای خمیازه کشیدن ذکر کرده‌اند و حتماً آن مثل معروف که می‌گویند: «خمیازه، خمیازه آورد، حیف از آن که کشته شد!» را شنیده‌اید.

● شیر ایرانی کجاست؟

آیا می‌دانستید که در ایران شیر وجود ندارد؟ پس چرا تا مدت‌ها سمبل این کشور شیر بوده است؟ جواب آنست که زمانی در ایران شیر بسیار فراوان بوده است که حتی در سنگ‌تراشی‌های دیواری هخامنشی قابل مشاهده است. ولی با مرور زمان با کاهش زیستگاه‌های این حیوان و شکار بی‌رویه، تعداد آنها رو به کاهش گذاشت، تا آنکه آخرین آنها حدود ۵۰ سال پیش در حوالی دریاچهٔ پریشان شکار شد.

● گودترین نقطهٔ دنیا

حتماً شما به‌عنوان یک کوهنورد به ارتفاعات و بلندی علاقمندید. ولی بد نیست بدانید که عمیق‌ترین نقطه پوستهٔ زمین گودال ماریانا نام دارد که در غرب اقیانوس آرام، در شکاف ماریانا واقع است. عمق این گودال در عمیق‌ترین نقطه به ۱۱۰۳۴ متر می‌رسد. در ادامه می‌توان تصور کرد که جزایر مجاور این گودال با ارتفاع یازده هزار متر از بستر اقیانوس، بلندترین قله کرهٔ زمین باشند.

● زلزله دست ساز

بر اساس یک فرضیه دست‌کاری‌های بشر در طبیعت ممکن است باعث بروز زلزله در یک منطقه شود. احداث مخازن عظیم آب (مثل دریاچه‌های پشت سدها) باعث می‌شود بار پوستهٔ زمین در یک منطقه سنگین‌تر و در فشارهای مناطق گسلی، مؤثر واقع شود.

یک تجربه

تجربه‌ای را که برای عده‌ای از هموردان در یکی از مناطق کوهستانی تهران در زمستان سال ۶۹ اتفاق افتاده است، در زیر نقل می‌کنم تا از تکرار آن و صدمات احتمالی جلوگیری شود: در بهمن‌ماه سال ۶۹ عده‌ای از دوستان عازم قله‌ای حدود ۳۵۰۰ متر می‌شوند. پس از علم کردن چادر به درست کردن چای و غذا می‌پردازند. به علت سرما و کمی فشار هوا شعله چراغ گاز کم می‌شود. در ضمن خودشان می‌دانستند که در کپسول دیگر چیزی از گاز باقی نمانده است.

درب چادر بسته و شمع روشن می‌باشد تصمیم به تعویض کپسول می‌گیرند. غافل از این که مقداری گاز در-ته کپسول باقی مانده و به محض بازکردن کپسول به وسیلهٔ شمع روشن چادر منفجر و آتش می‌گیرد و مقداری از وسایل هم می‌سوزد. تنها شانس آنست که آوردند خودشان سالم ماندند و خوشبختانه آن شب هوا آرام بود و دوستان توانستند بی‌آوار بمانند و شب را به صبح برسانند.

توضیح این است که کپسول را اگر مطمئن هم بودید که صددرصد خالی است باز هم در بیرون از چادر تعویض کنید. (در صورت خرابی هوا، شمع را خاموش و از نور چراغ قوه استفاده نمائید). از: سلیم شالوم

«خاطر پردرد کوهستان»

من از این دونان شهرستان نیم
کز بدی بخت در شهر شما
هر سری با نغمه خاصی خوش است
من خوشم با زندگی کوهیان
خاطر پر درد کوهستانیم
روزگاری رفت و هستم مبتلا
هر کرا یک چیز خوب و دلکش است
چونکه عادت دارم از خردی بدان
«نیمایوشیچ»

«بی تو همیشه کوه مرا تشنه می‌کند»

سنگین‌تر است از نفس من هوای کوه
بی تو همیشه کوه مرا تشنه می‌کند
در دره‌ای که عطر تو از آن گذشته است
سنگ است و با تلنگر غم خرد می‌شود
پژواکی از نمی‌شنوی زخمه‌ای بزن
از قله‌ام بخوان که مرا باز بشنوی
حسن می‌کنم که له شده‌ام زیر پای کوه
فرق است در زلال تو و چشمه‌های کوه
این حق من است یا های کوه؟
این شعر را چگونه بخوانم برای کوه
بغض مرا که قفل زده بر غوای کوه
از هر کجای دره و از هر کجای کوه
«محمد علی بهمنی»

خرم چو آبشاران

ای پاک و پر طراوت، چون باغ در بهاران
آئین دلنشینی شطی ز شرم و سنگی
بر کوه آن وقاری کو دام راه من شد
آداب و خیز و جست شاداب و جمله شیرین
رویت میان مویت، در شب شکفته خورشید
در دامن تو خواندم، چون کودکی نو آموز
خاکستر وجودم گل‌ها و غنچه‌ها داد
خسته ز هر ره اینک در سایه تو آیسم
آن روزهای بی‌رنگ از تو شکوه بگرفت
بیرنگ و بی‌خبر از، نیرنگ روزگاران
شرمت شرنگ اغیار، سنگیت شهادت‌یاران
این سنگی قشنگت، خرم چو آبشاران
در شرم چشم مست، شورست بی‌شماران
«لبخند گاهگاهت، صبح ستاره باران»
آداب مهرورزی، آئین دوستداران
تاعشق تو بر آن ریخت، چون دانه‌های باران
تا بشکنیم با عشق رسم سیاهکاران
زان روزهای بشکوه، می‌مان به یادگاران
م. سرشک

رنگین کمان

چرا به کوه می‌روید؟

فایح - کاریکاتور از : راس



در شماره پنجم اوج، در بخش گوناگون، سوالی را به صورت مسابقه طرح کرده و از خوانندگان و هموردان عزیز خواسته بودیم برای ما بنویسند که چرا به کوه می‌روند.

آقایان سلیم شالوم و حسین مهجوری به سوال ما پاسخ داده‌اند که نظراتشان را در زیر می‌خوانیم. ضمن تشکر از این دوستان، توجه می‌دهیم که هر دو مقاله دارای مایه و جنبه عاطفی است که البته از صداقت و حسن صفای این دو هم‌نورد خوب ما ریشه می‌گیرد. اما، به نظر ما بهتر است که در هر جنبه واقع‌بین باشیم. نگاه کنید به مصاحبه با بانگتون در همین شماره اوج و ببینید که او چطور به این سوال که خبرنگار مجله موتاین از وی پرسیده است، پاسخ می‌دهد. او می‌گوید من به کوه می‌روم تا روابط اجتماعی خود را با دوستانم در کوه تقویت کنم و مردم جوامع صنعتی باید به دشت و کوه بروند تا لختی بیاسایند. به این می‌گویند واقع‌بینی.



تمایل بی‌حصر و حد مردم برای پناه بردن به دامان طبیعت (کوهستان - جنگل ...) نه تمایل اکتسابی بلکه بیشتر ذاتی است. بدین معنی که آدمی فی‌الفسه مایل است، که در محیطی طبیعی و مملو از سنگ و کوه و درخت و جنگل و گل و گیاه بسر برد. آدمی برای بازیافتن به اصالت‌های انسانی خویش نیازمند طبیعت است و کوهستان، با سکوت پر ابهت و اندام سترگ و استقامت و پایداری ذاتیش آدمی را برای این رجعت به خویش آماده می‌سازد. کوهستان این مظهر مقاومت و پاکی درس‌های فراوانی برای مشتاقان کوه‌پیمائی و کوهنوردی طالب آموختن دارد. درسی برای مقاوم بودن و درسی برای پاک بودن و پاک‌زیستن و چگونه زیستن و درسی برای تمام فصول زندگی.

آنان که حتی یک بار، فقط یک‌بار در طول زندگی خویش گام بر سنگ‌ها و صخره‌ها و راه‌های پرپیچ و خم و سربالایی‌های باریک و تند کوه‌ها گذاشته‌اند به نیکی آگاهند که واقعا، کوهستان دوست‌داشتنی است. محیط پاک و مصفا‌ی کوه، گوئی برای صلح موجودات عالم و طبیعت، برای آسودگی خیال و آرامش جان‌های در عذاب زندگی شهری گرفتار آمده، آفریده شده است. همه ما کم و بیش در وصف کوه شنیده و خوانده‌ایم اما تنها گروهی که برای احراز حقیقت خود را به دامان آن رسانده‌اند می‌توانند مدعی صدق گفتار و نوشته‌ها باشند و یا به قول شاعر معروف ابوالقاسم لاهوتی که در وصف نوجوانی که خواست تمامی زیبایی و استقامت و اندام کوهی را در قالب یک آئینه کوچک بگنجانند و از زیبایی‌هایش توصیفی نماید می‌گوید: خواهی سخن از کوه گفتن

باید به فراز کوه رفتن
آری آنجا که در تلاش برای رسیدن به قله
آن تمام نیرویت را به خرج داده‌ای و نفس‌هایت
به شمار افتاده است بیشتر و بیشتر به حقیقت
وجودت پی می‌بری.
آنجا که در نیمه راه رسیدن به مقصد برایت
آرزوئی دست نیافتنی می‌نماید به پوچی خیالت
در ابتدای راه که سرمست از غرور فتح قله بودی
پی خواهی برد.

اما انسان با همه خردی‌اش در قبال جبهه غریب

چرا به کوه می‌روم؟ راستش تا حالا به آن فکر نکرده‌ام. درست است که کوه رفتن مثل غذا خوردن نیست که بگویم چرا ندارد. ولی مثل خیلی کارهای دیگر، مثل ورزش کردن، مثل کتاب خواندن، مثل نقاشی کشیدن یا سینما رفتن، من به کوه هم می‌روم. لابد در آن آرامش و معنویتی نصیب می‌شود، لابد بهره‌ای به من می‌رساند و چیزی به من می‌افزاید. مهم اینست که پس از کوه‌پیمایی، همراه با خستگی، نوعی رضایت خاطر از خود احساس می‌کنم. انگار سبک شده‌ام. گویی گرفتاری‌های یک هفته، در فراز و فرود راه از دوشم تکیده است. گویی آب زلال چشمه‌ساران و جویبارها غم و اندوه را از جانم شسته است.

من بهترین لحظه‌های آرامش و فکر کردن و حتی خیال پردازی را در سکوت کوهستان زیر تک درختی یا پای چشمه‌ای یا سایه صخره‌ای داشته‌ام. و پرغرورترین لحظه‌هایم زمانی بوده است که بالای قله دیده‌ام که بر بام زمین ایستاده‌ام و بالاتر از من حتی پرنده‌ای نیست و تنها آبی آسمان است و شهر گم شده است و من می‌توانم باز هم به خانه‌ام برگردم، با سینه‌ای پر از هوای پاک و خاطرهای پر از منظره‌های دلکش و نغمه‌های دلنشین پرنده و رود.

اسکندر جهانبانی



کوه و با همه سستی اش در مقابل استقامت تحسین برانگیز نشان داده است که در صورت خواستن از چنان نیروی اراده، بالقوه‌ای برخوردار است که می‌تواند رفیع‌ترین کوه‌های جهان را مسخر خویش سازد. انسان‌های زیادی را سراغ داریم که به این مهم دست یافته‌اند. از جمله آنها تنسینگ یک شریای نیپالی را باید نام برد که سال‌های طولانی کارش تنها کمک به دیگران در صعود از رفیع‌ترین قله‌های هیمالیا بود. برای او دیگر صعود به یک قله رفیع چون هیمالیا کار عادی و روزمره شده بود. رینولد مسنر نیز از این دست آدم‌هاست. او اولین کسی محسوب می‌شود که چهارده قله رفیع جهان را فتح کرده است.

آری به کوه می‌رویم تا بیاموزیم چگونه زیستن در کنار یکدیگر را، به کوه می‌رویم تا بیاموزیم چگونه اندیشیدن را و تکامل یابیم و خود را برای تحقق بخشیدن به اهداف مترقی و انسانی جامعه بسازیم. آنچه را که من در طی سال‌ها کوه‌روی و کوه‌پیمائی بدان دست یافته‌ام این است که کوه‌نوردی در تلطف روح انسانی و جدا ساختن این روح از سببیت و آوردن به معیارهای انسانی کمک می‌کند و در تأمین سلامت تن و رشد و تقویت بدن و سپس عاطفه و اخلاق و حسن برخورد و نیکی در سلوک و رفتار و آموزش راه و رسم معاشرت و حفظ و رعایت انضباط و حقوق دیگران نقش وافر و تعیین کننده‌ای دارد و به این نظر اجتماعی نیز اعتقاد و ایمان دارم که رشد و پویای جز در پرتو یک همبستگی انسانی مقدور نخواهد بود. آنچه را که موجب می‌شود تا عشق به کوه و کوه‌پیمائی در من زنده نگه داشته شود تجربه چیزهای نو و کسب تجارب بیشتر و به دنبال راه‌حل گشتن، البته در حد توانایی خودم و نیز خلاقیت در چگونگی انجام برنامه‌ها می‌باشد. من با کسب آنها و با وجود همراهان واقعی لذت و خوشی وافر برده و خواهم برد و خود را خوشبخت احساس می‌کنم و در این رابطه باید اعتراف نمایم که کسب همه این تجارب و علاقه را مدیون مردان بلند همتی می‌دانم، که بی‌ریا و بی‌تکبر در انتقال تجارب و همیاری نسبت به ما از هیچ‌گونه تلاشی دریغ نورزیده‌اند.

رفتن به کوه و قرار گرفتن در فضای پاک آن

من بهتر می‌دانم به سؤال «چرا به کوه نمی‌روید» پاسخ بدهم. چه فرق می‌کند. این هم ادای مطلب است به روشی دیگر. من به کوه نمی‌روم، نه به این خاطر که به کوه‌پیمایی علاقه‌ای ندارم. برعکس خیلی هم علاقه‌مندم. و نه به این خاطر که ناتوانم، چون آمادگی لازم برای این ورزش را دارم. من به خاطر یک مشکل خانوادگی یا بهتر بگویم، عقب ماندگی فرهنگی و اجتماعی از کوه‌نوردی محروم. شاید هم این مشکل من تنها نباشد.

من دختری هستم ۲۰ ساله، دیلم هم گرفته‌ام و برای کنکور درس می‌خوانم به تجربه به خانواده‌ام ثابت شده است که در خیلی مسائل موقعیت خودم را خوب می‌فهمم ولی برادری دارم کوچک‌تر از خودم که گمان می‌کند بیرون رفتن من از خانه - حالا کوه که جای خود دارد - برای من بد است. درحالی که خودش که جوانی بی‌تجربه است، ممکن است با دوستانش همه جا

یک تجربه‌است و از ادامه آن برای آنان که خواهان سلامتی جسم و روح خویشان هستند لازم. تجربه‌ای بزرگ برای آنان که آموختن را طالبند، برای آنان که تفکر و تعمق در خویشان را دوست دارند، برای آنانکه در پی تفریحی سالم و انسان‌سازند.

به هر حال جاذبه‌های کوه فراوان است و تقریباً با هر نوع سلیقه‌ای سازگار.

آری، هوا بوی خوش عطر پونه‌ها را می‌دهد و جوانه‌زدن گیاهان و سبزه‌ها خبر از آمدن بهاران ... و کوهستان با تمامی طراوت و زیبایی، افسون‌کننده‌اش تو را می‌خواند و تو اگر خواهان خویشی و اگر خواهان گسستن بندهای دلبستگی کاذب زندگی شهری در چارچوب تنگ خانه‌هایی، اگر خواهان درک فلسفه بزرگ چگونگی زیستن و چگونگی زندگی کردن و چگونه پیوسته شدن هستی و اگر خواهان درسی و درس‌های فراوانی برای بهتر زیستن با همزیستان خود می‌باشی، به ندا و فریاد کوهستان که به وضوح در همه‌جا شنیده می‌شود گوش جان بسپار و رهسپار به سویش.

به امید آن روز که هر رهرو و کوه‌نورد حتی در پایان یک روز صرف وقت در طبیعت، با کوله‌باری آکنده از پژوهش در هر موردی که به

برود حتی چند روز به شهر دیگری برود، مانع می‌شود که من برای تفریح آخر هفته، حتی با خودش به دامنه کوهستان بروم. پدر و مادرم هم حال و حوصله کوه رفتن ندارند که با آنها بروم. آخر چرا باید یک برادر - آن هم کوچک‌تر از من - به خاطر کج فهمی مرا از ساده‌ترین تفریح و سالم‌ترین ورزش یا برنامه اوقات فراغت محروم کند؟

من برادرم را خیلی هم دوست دارم و متقدم این رفتار او نتیجه یک تربیت اجتماعی است. می‌دانم که تنها برادر من گرفتار این تنگ نظری نیست و پیش از آنکه غصه خودم را بخورم، غصه او را می‌خورم که چه حصارهایی دور خودش کشیده است.

از شما خواهش می‌کنم این را به آقایان، به خانواده‌ها بگویید که به دخترانشان اعتماد کنند. بگذارند آنها هم در هوای پاک نفس بکشند.

مریم - پ - تهران

چشم دل و جان در هر فرد از جمادات و جمادات و زیبایی طبیعت می‌بیند به زندگی شهری اش باز گردد.

حسین مهجوری
به کوه می‌رویم تا بهتر خدای خود را بشناسیم.

به کوه می‌رویم تا چگونه زیستن و بهتر دوست داشتن هم‌نوع خود را بیاموزیم.

به کوه می‌رویم تا دریابیم چگونه به بهترین وجه در خدمت هم‌نوع خود باشیم.

کوهستان به انسان‌ها درس بردباری و مقابله، درس انسانیت و ادب و درس خودسازی و انسان بودن را می‌آموزد.

کوهستان، به انسان درس زندگی کردن را می‌آموزد.

هفته‌ای یک روز در کوهستان تمام خستگی یک هفته را از تن بیرون می‌کند و انسان را برای یک تلاش جدید آماده می‌سازد. به قوای جسمی و فکری نیرو می‌بخشد.

عده‌ای از هم‌نوردان، با شلوار کوه آمدن در خیابان‌های شهر را زشت می‌دانند. با چنین وضعی از منزل به کوه می‌آئیم تا مردم شهرمان را با کوه و کوهستان آشنا کنیم تا بیایند آن بالاها و ببینند آنجا چه خبر است حتماً آنها هم مشوق دیگران خواهند شد.

سلیم شالوم

دوربین گمان

دوربین عکاسی کوهنوردان

این مطلب را برای کوهنوردان و آنهایی که کم‌ویش با عجله در طبیعت گذر می‌کنند می‌نویسم.

آن گونه که کوهنوردان عزیز دوربین عکاسی بدست نیز به خوبی می‌دانند به هنگام بالا رفتن از صخره‌ها و یا سینه‌کش کوهها و لابلائی بوته‌زارها یا نواحی سنگلاخی، آن هنگام که فشارخون انسان بالا رفته و عوارض خستگی جسمی ناشی از ساعت‌ها راه رفتن کم‌کم بروز می‌کند انسان دلش می‌خواهد که در وهله اول لباس و وسایل سنگین دست و پاگیر را از خود دور کند. یا اگر احتمال برگشت از همان مسیر وجود دارد آنها را جایی پنهان و استتار کند. این مسئله تا آنجا ادامه پیدا می‌کند که مثلاً بعضی از کوهنوردان در هنگام صعود به دماوند ممکن است جیب‌های خود را نیز بشکانند و شما فکرش را بکنید که اگر کسی در جیبش ۱۰-۲۰ عدد سکه‌های ۲۰ ریالی یا ۵۰ ریالی داشته باشد پس از دور ریختن آنها انگار که بال درآورده باشد بقیه مسیر را به راحتی طی خواهد کرد. وضعیت شکارچیان از کوهنوردان هم شاید بدتر باشد زیرا کوله‌پشتی و تفنگ را که نمی‌شود رها کرد.

در این میان شکارچی، کوهنورد و رهرو علاقمند به عکاسی و دوراندیش کسی است که قبلاً در وهله اول روی وزن وسایلی که می‌خرد، و در مرحله دوم در تطابق با انتظاری که از خود و عکس‌هایش دارد، اندیشه کند. یعنی دوربینی با کمترین وزن از نظر بدنه و تعداد لنز و کمترین تعداد از نظر ملحقات را با خود به همراه داشته باشد و چه بهتر که قیمت تمام شده وسایل یاد شده برای کوهنورد خسته نوع اول آن قدر زیاد نباشد که نتواند آنها را جا بگذارد و دلش بسوزد. به هر حال در شروع کار عکسبرداری برای آن که تبلیغ مجانی برای مارک و کنارخانه‌ای از دوربین‌سازان نشود - که بی‌مایه فطیر است - از کوهنوردان و شکارچیان دارای دوربین عکاسی دعوت می‌شود که هر دوربینی را که دارند محکم نگه دارند و بعد آن را مانند دوربین دوچشمی که به گردن می‌آویزند با بند مناسب به گردن آویخته و برای جلوگیری از تکان‌های بی‌مورد و



مثلاً ۴۰۰/۲۰۰ ISO استفاده کنند. برای عکاسی از دور نیاز به عدسی تله خواهیم داشت. وزن عدسی‌های تله گرچه زیاد نیست، چون از یک لوله مثلاً آلومینیومی با یک عدسی در رأس یا دو عدسی در سر و ته ترکیب شده است، معهذاً حجمی دارد که دست و پاگیر می‌باشد. مثلاً تله ۴۰۰ دوربین لایکا در واقع دو عدد دودکش کوچولو است که در سر یکی از آنها یک عدسی هم نصب شده است و تازه باید این دو لوله را به هم چفت کرد.

به هر حال اگر علاقمند به عکاسی از شکار از راه دور هستید باید از تله ۲۰۰ به بالا استفاده کنید و هرچه این نوع عدسی‌ها به اصطلاح تله‌تر!! شوند دیافراگم آنها بسته‌تر خواهد بود یعنی دهانه دوربین کوچکتر و مقدار نوری که از آنها رد می‌شود کمتر و احتیاج به فیلم حساس بیشتر...

برگرفته از مقاله «آیا عکاسی در طبیعت کار ساده‌ایست» نوشته احمد و خشوری - مجله شکار و طبیعت شمار ۷ و ۸

تسلیت

همنورد عزیز، علی سررشته‌دار از دست دادن مادری مهربان و دلسوز غمی گران است. گروه کوهنوردی تهران در این مصیبت با تو همدردی می‌کنند.

برخورد با صخره‌ها و موانع روی زمین به طور عرضی نیز با بند ببندند. حتماً اکثریتی از شکارچیان نوع فابریک این بندها را دارند یا آن که در منزل، عیال مربوطه که دل پری از کوه رفتن آنها دارند، برایشان درست کرده است. حال اگر دوربین فاقد جلد مناسب است، در صورت عدم وجود امکانات با یک پاکت نایلونی مناسب به جنگ گردوغبار بروید. فقط در این میان به وقت استفاده از دوربین لازم است که آن را دقایقی از نایلون مربوطه بدر آورید تا احتمال جمع شدن قطرات آب (عرق کردن حین راه رفتن در رابطه با گرمای بدن و مثلاً سرمای محیط و مسائل جنبی) منتفی گردد. اصلاً اگر شما می‌خواهید که بعداً در کنار کوهنوردی عکس یادگاری بگیرید، لازم نیست که دوربین اینقدر دم‌دستان باشد، آن را توی کوله بگذارید و به وقت نیاز بیرون آورید. چه اینها که گفتیم به شکارچیان غیر خونریز! یعنی آنهایی که با دوربین عکاسی شکار می‌کنند بیشتر مربوط است راستش قرار بود که مطلب این شماره درباره عکاسی در طبیعت باشد و دور افتادیم.

خوشبختانه همگی دوربین عکاسی ۱۳۵ یا ۳۵ میلیمتری تک لنزی و رفلکس را در اختیار داریم و از کسی هم قرض نگرفته‌ایم چون اگر قرض بگیریم اولاً دوربین از جمله ۴ قلم جنسی است که نباید قرض گرفت و داد(!) و ثانیاً آمدیم و سر خوردیم و دوربین مارک دو صفر ایکس 00X قرضی شکست و داغان شد و یا بلدچی با آن خورد زمین، جواب صاحبش را چگونه می‌دهید و با چه قیمتی ممکن است مشابه آن دوربین نایاب را خرید؟ استفاده از یک عدسی وایدانگل ۳۵ یا نرمال ۵۰ میلیمتری تمامی نیازهای ما را برآورده می‌سازد.

اما با توجه به این که عکاسی بسیاری از مناظر در صبح زود یا دیرت غروب صورت می‌گیرد بهتر است دهانه عدسی (دیافراگم) آن تا حد امکان باز باشد یعنی ۱/۲ f یا ۱/۴ f. البته آنهایی که دیافراگم دوربینشان بسته‌تر از اعداد یاد شده است نباید غصه‌دار شوند. مثلاً ۱/۷ f، ۲/۸ f یا ۴ f چه آن هم چاره دارد. این اشخاص اگر احتمال می‌دهند که بیشتر در شرایط هوای تاریک یا دم صبح و غروب می‌باید عکس بگیرند بهتر است از فیلم‌های دارای حساسیت بالا

در کوهستان چه خبر؟

در کوهستان چه خبر؟ در کوهستان چه خبر؟

این صفحه، حاوی اخبار کوهنوردی ایران و جهان، معرفی محصولات جدید، دستاوردهای علمی و رویدادهایی است که در زندگی خصوصی هموردانمان در ایران به وقوع می‌پیوندد. تصمیم داریم که از شماره آینده، آگهی‌های فروش وسایل کوهنوردی افراد را نیز در همین صفحه، به طور رایگان، به چاپ برسانیم. همه هموردان ایرانی می‌توانند مطالبی از این دست را به ما بنویسند.

● مشهد یکی از مراکز کوهنوردی ایران خواهد شد

مهندس فیاض رئیس فدراسیون کوهنوردی ایران در سفر اخیر خود به مشهد در گفت‌وگو با خبرنگار روزنامه خراسان اظهار داشت: فعالیت در رشته کوهنوردی از حالت تمرکز در تهران خارج شده و با توجه به شرایط اقلیمی و جغرافیایی کشور، چهار منطقه به عنوان مراکز کوهنوردی انتخاب خواهند شد.

مهندس فیاض افزود: به زودی یک کلاس سنگ‌نوردی با شرکت ۷۵ نفر از کوهنوردان سراسر کشور در «اخلومده» مشهد برگزار خواهد شد.

وی با توجه به موقعیت خاص استان از نظر وجود کوهها و ارتفاعات مختلف اظهار امیدواری کرد که این منطقه یکی از مراکز توسعه ورزش کوهنوردی بشود.

● اخبار هیأت کوهنوردی استان تهران

هیأت کوهنوردی استان تهران اخبار فعالیت‌های سه ماهه اول سال را به شرح زیر انتشار داد:

۱- برگزاری برنامه عمومی کوه‌پیمایی در منطقه جاستون با شرکت بیش از ۲۸۰ نفر در تاریخ ۲۹/۳/۷۱ در اجرای این برنامه عموم مردم تهران شرکت جستند و گروه‌های تهران، توانیر، دماوند، آرش، فلزکار مکانیک و پیام همکاری کردند.

۲- برگزاری مسابقه سنگ‌نوردی آزاد تهران در منطقه بندیخچال با شرکت ۲۱ نفر در تاریخ ۱/۳/۷۱ آقایان رحمان

کشوری، ناصر سرور ماسوله و حسن عفی لویی به ترتیب مقام‌های اول تا سوم را کسب کردند.

۳- برگزاری مسابقه کوه‌پیمایی در منطقه ولنجک در دو گروه خواهران و برادران در تاریخ ۱۸/۲/۷۱ که آقایان:

هاشم سیامی، جمال امینی، یعقوب ذکایی و بانوان مهشید اره‌چی، مارگریت برزویه و نازنین اسدی مقام‌های قهرمانی را کسب کردند.

۴- برگزاری مسابقه عمومی به مناسبت آزادسازی خرمشهر که در دو گروه خواهران و برادران با همکاری ستاد شهید چمران در منطقه ولنجک برگزار شد و نفرات برتر به شرح زیر معرفی شدند:

آقایان: ۱- یعقوب ذکایی ۲- علیرضا مستوفی راد ۳- محمد مقدم

بانوان: ۱- مارگریت برزویه ۲- فرشته نیک‌پور ۳- منصوره سمیعی در پایان به ۵۰ نفر جایزه اهدا گردید.

۵- برگزاری کلاس کارآموزی با شرکت نفر در طی ۵ هفته در منطقه بندیخچال تهران

۶- برگزاری مسابقه سنگ‌نوردی شاهد در منطقه اسون و قهرمانی آقایان ناصر سرور ماسوله، بابک کیانپور و محمد فرسادی، در تاریخ ۱۲/۴/۷۱.

● ۲ مدرس فرانسوی به ایران می‌آیند:

در مهرماه سال جاری، جهت آموزش مربیان و داوران سنگ‌نوردی، دو مدرس فرانسوی به ایران خواهند آمد.

فدراسیون کوهنوردی، برای پیش‌جسمانی، پیرامون مسائلی از قبیل آشنائی آمادگی در این کلاس، کلاس با شرکت با اتحادیه بین‌المللی کوهنوردی، ۵۰ نفر کوهنورد طی روزهای سیزدهم تا ابزارشناسی جدید، آشنائی با دیواره‌های هیجدهم خردادماه در مجموعه ورزشی مصنوعی، آئین‌نامه مسابقات، سبک‌های انقلاب برگزار کرد. شرکت‌کنندگان در این جدید صعود و درجه‌بندی صخره‌ها به کلاس، ضمن شرکت در تمرینات آمادگی بحث و گفت‌وگو نشستند.

● لسان تیز در «جاشواتری»

فریدون لسان تیز، سنگ‌نورد و می‌شود. در آن، نه آب هست و نه برق. کوهنورد برجسته ایرانی که هم‌اکنون در کوهنوردان از کشورهای مختلف جهان، روزی سرزمین کوه‌ها و دریاچه‌ها اقامت به این منطقه می‌آیند و فارغ از غوغای دارد، ماه قبل سفری به امریکا داشت و از زندگی ماشینی و مظاهر تمدن نظیر آب آنجا سری به پارک «جاشواتری» زد و تمام صخره‌های آن را به طور انفرادی سرمایه آن در شب به منهای ۲۰ درجه و گرمای آن در روز به بالای ۵۰ درجه صعود کرد.

جاشواتری، درختی مکزیکی است (که عکس آنرا در زیر ملاحظه می‌کنید) و

مخصوص مناطق گرمسیری خشک می‌باشد، در ایالت کالیفرنیا امریکا، در نزدیکی مرز مکزیک، در غرب خشک و سوزان، منطقه‌ای به همین اسم وجود دارد که این درخت در آن می‌روید و منطقه نیز اسم درخت را به خود گرفته است. منطقه، به وسعت دویست هزارهکتار است و به فریدون لسان تیز، برای ما نوشته است که صخره‌های صعب این منطقه را که از جنس گرانیت بوده و هیبت آن در عکس نمایان است، با تکنیک صعود انفرادی بالا رفته و یکی از صخره‌ها را نیز به نام «گرو» کوهنوردی تهران نامگذاری کرده است خدا، قسمت همه کند.



● **تشکیل گروه کوهنوردی تازه در خبرنگار خبرگزاری جمهوری اسلامی کرج**

گفت: غار مذکور یکی از غارهای عمودی شهرستان کرج به خود موجودیت بخشید و از دهانه ۹ متری آن به دو مسیر اصلی آغاز به کار کرد. این گروه قصد دارد منشعب می شود که از سمت چپ تونل علاوه بر فعالیت های سنگ نوردی، میانی غار وجود دارد که عبور از آنها به کوهنوردی و غارنوردی، آموزش هائی علت لغزندگی و بدون استفاده از ابزار فنی در زمینه نقشه خوانی، تهیه کروکی، میسر نمی باشد.

مسیریابی در کوهستان، حمل مجروح، ● **کابل گذاری و دستک گذاری مسیرو تحقیقات زیست محیطی، سنگ شناسی و شیرپلا** نظایر آن را به اجراء درآورد. توفیق دست اندرکاران این گروه را خواستاریم.

● **انتشار تقویم ورزشی:**

هیأت کوهنوردی استان تهران، تقویم شیرپلائی تهران (که خبر آن در شماره ورزشی سال ۷۱ خود را منتشر کرد. در این پنجم اوج به چاپ رسید)، آقای حاج تقویم، برنامه هائی چون صعود به قله های رحمت... عرفانی نیز شرکت داشته است. خارج از کشور، احداث قرارگاه های امداد گروه همت، هم چنین، خبر داده است که و نجات در درکه و دارآباد تهران، در آتیه نزدیک، به طرح های تکمیلی در برگزاری کلاس فیزیولوژی و برگزاری سمناری از مسئولین گروه های کوهنوردی این مسیر اجراء خواهد شد.

● **دیواره مصنوعی در آذربایجان شرقی**

تهران به چشم می خورد. هیأت کوهنوردی استان تهران، در اجرای برنامه های اعلام شده خود تاکنون، توانسته است برنامه های زیر را به اجراء بگذارد:

- اجرای سومین برنامه عمومی (دیدار از دره جانستون) با شرکت حدود سیصد نفر از مردم عادی.

- برگزاری دومین مسابقه عمومی راه پیمائی در منطقه ولنجک تهران با شرکت ۱۴۰ نفر مردوزن.

- برگزاری مسابقه «آزاد» سنگ نوردی بین ۲۰ نفر شرکت کننده آزاد و وابسته به گروه ها.

- برگزاری مسابقه سنگ نوردی بین گروه ها تحت نام «جام شاهد» (مصاحبه با نفر اول آن را در همین شماره می خوانید)

- برگزاری سومین مسابقه عمومی راه پیمائی به مناسبت آزادسازی خرمشهر.

● **یک غار جدید در ارتفاعات استان ایلام کشف شد**

یک گروه از غارنوردان کرمانشاهی موفق به کشف غار جدیدی در ارتفاعات استان ایلام شدند.

مهدی ملکی شجاع سرپرست این گروه روز گذشته با بیان این مطلب به

۱۹۵۳ توسط «ادموند هیلری» و «تتریک نورکای» فتح شد و تاکنون توسط ۳۸۴ کوهنورد صعود شده است، تاکنون سابقه نداشته که در یک روز ۳۰ کوهنورد بر فراز آن باشند.

● **محیط زیست «همیالیا» در معرض تهدید:**

محیط طبیعی همیالیا، در سال های اخیر، با یکی از فاجعه آمیزترین بحران های محیطی روبرو شده است. به خصوص این مسأله در نواحی جنگلی شدیدتر می باشد. تهدید از ناحیه درختان غیربومی شروع شده است. انواع درختان و گیاهانی که مصرف تجاری و صادراتی دارند، نظیر اکالیپتوس، شمشاد، کاج نقره ای، سیب و مانند آنها جایگزین درختان بومی شده و کشت آنها در منطقه شیوع و رواج پیدا کرده است.

گیاهان بومی، نظیر «شورآ»، بلوط و کاج «خارسوه»، بوته ها و چمنزارها که در ادبیات گیاه شناسی به عنوان گیاهان «خودروه» و حفاظت کننده خاک نامیده می شوند، دارای دوام طولانی و قدرت تکثیر زیاد بوده و از فرسایش خاک و منابع طبیعی جلوگیری می کنند. کاشت گیاهان تجاری، حیات وحش را نیز در منطقه همیالیا با خطر مواجه کرده است. کاشت این گیاهان، در ماه های اخیر، با اعتراض شدید انستیتو های گیاه شناسی، سازمان های حفاظت محیط زیست و مجامع دانشگاهی روبرو شده است. اما، به نظر می رسد که تا کنترل جدی آن از طرف مقامات دولتی، راه درازی در پیش باشد.

● **کیسه جدید بیواک:**

کیسه جدید بیواک برای شب مانی یک نفر به بازار آمد. این کیسه که از جنس «گورتکس» یا نایلون ساخته شده، دارای یک گنبد و فضائی برای آشپزخانه است. وزن این کیسه یک کیلو و ۷۵ گرم و بلندی

● **استاندارد جدید طناب**
اتحادیه بین المللی کوهنوردی، استانداردهای زیر را برای انواع طناب های کوهنوردی مورد تصویب قرار داد.

Number of UJAA falls sustained	Impact Force	
8.8mm	7	500Kp
9mm	15	550Kp
10.5mm	6-7	880Kp
11mm	11	880Kp

● **صعود نایبانیان به قله ۵۱۲۸ متری:**

سه کوهنورد نایبانی هندی به همراه پنجاه و یک معلول دیگر، موفق به صعود به قله ۵۱۲۸ متری یکی از رشته کوه های همیالیا شدند. آنها، اولین بار بود که برف را لمس می کردند. سرپرست تیم ۵۴ نفری گفت: مجذوب کننده بود. ما برای نخستین بار بود که با برف روبرو می شدیم.

اعضای تیم، به غیر از سه نایبانی یادشده، ناشنوا، لال و یا افلیج جزئی بودند. در جریان این صعود، کوهنوردان کوشیدند به افراد نایبانی در جهت یابی کمک کنند.

آن ۶۰ سانتی متر می باشد. کیسه، دارای دیرکهای از جنس فایبرگلاس برای برپا داشتن و افراختن کیسه می باشد که به سادگی قابل نصب است. این دیرکها غیر قابل شکستن هستند.

