



کوهنوردی ورزش نیست بلکه سبک زندگی است چراکه افراد باید در این رشته یاد بگیرند و بدانند که چگونه از تیم خود و یکدیگر حمایت کنند.

تأثیر زیبایی‌شناسی اصوات کوهستان بر انسان

بین انسان و طبیعت رابطه‌ای تنگاتنگ وجود دارد که از جهات گوناگون قابل بررسی و تأمل می‌باشد، اما در اینجا بررسی مختصر رابطه طبیعت، خصوصاً کوهستان با حس زیبایی‌شناسی مورد نظر است، که به واسطه آن انسان‌ها به آرامشی معنوی و الهامات هنری می‌رسند. شاید همین امر یکی از دلایلی باشد که کوهستان مأمن بسیاری از پیامبران، عرفا، فرهیختگان و هنرمندان بوده و می‌باشد. البته احساسات معنوی و روحانی در کوه قابل توجه و تفسیر نیست و زبان از بیان آن الکن می‌باشد. اما در مورد حواس ظاهری می‌توان به بررسی موضوع پرداخت.

در کوهستان پنج حس به نوعی درگیر می‌شوند، لذت بصری از مشاهده مناظر، استنشاق هوای پاک و عطر گیاهان، چشیدن آب چشمه ساران، لمس نسیم و شنیدن اصوات کوهستان، اما دو حس که جهت شناخت زیبایی استفاده می‌گردند، حس بینائی و شنوائی است. اولین حسی که معمولاً مورد استفاده قرار می‌گیرد بینائی است، انسان از دیدن مناظر زیبای کوه به وجد می‌آید و شاید این دلیل باشد که دیگر به سایر حواس توجه نمی‌شود یا کمتر توجه می‌شود، خصوصاً حس شنوائی که یکی دیگر از راه‌های شناخت زیبایی است. اصوات کوهستان از جمله صدای پرندگان، جویبارها و صداهای گوناگونی که از وزش باد به وجود می‌آیند، همگی باعث بیداری حس زیبایی‌شناسی در ما می‌گردند.

این اصوات را با کمی توجه می‌توان شنید و لذت کوهبیمائی و کوهنوردی را دو چندان کرد و همان گونه که برای دیدن یک منظره زیبا ممکن است بایستیم و تماشا کنیم، می‌توان گاهی توقف کرد، چشم‌ها را بست و فقط شنید. و به همان نسبت که تنوع مناظر در ارتفاع‌های مختلف متفاوت است، می‌توان تفاوت اصوات را در ارتفاعات مختلف شنید و لذت برد. مثلاً اختلاف صدای پرندگان از نظر نوع آنها و همچنین ارتفاعی که زندگی می‌کنند که در جنگل‌های انبوه صدایی بم تر دارند در حالی که در ارتفاعات بالاتر و چمنزارها صدای آنها زیرتر می‌شود و نوای متفاوت پیدا می‌کند.

مواردی نیز ممکن است باعث شوند که ما نتوانیم این اصوات را بشنویم مثل سر و صدای گروه‌های کوهنوردی، صحبت کردن با هم‌نوردان، استفاده از وسایل پخش صوت و نوع پوشاک که گاهی روی گوش‌ها را می‌پوشاند.

اگر یک بار لذت شنیدن این اصوات را درک کنیم، مطمئناً این موانع را از سر راه برداشته و با تمام وجود به آن گوش جان می‌سپاریم. این اصوات که آن را موسیقی کوهستان می‌توان نامید، از جهات گوناگون قابل بررسی می‌باشند، حتی یکی از رشته‌های علمی، موسیقی‌زیستی است که به بررسی این اصوات می‌پردازد. اما نظر ما بیشتر جنبه هنری و زیبایی‌شناسی این موسیقی است، که الهام‌بخش هنرمندان بسیاری برای خلق آثار هنری بوده است.

غار شفق سیمکان جهرم

نام انگلیسی: Shafagh Cave

نام فارسی: غار شفق

غار شفق در ۱۴۰ کیلومتری شرق شیراز، در شهرستان جهرم بخش سیمکان در ۷۵ کیلومتری جهرم و دقیقاً روبروی روستای کوشکسار قرار گرفته است. این غار دارای استالاگمیت و استالاگمیت‌های منحصر به فردی می‌باشد. این غار، سه دهانه دارد و درون آن مانند سالنی است که گنجایش صدها نفر انسان را دارد. غار شفق دارای آب فراوان، چاه‌های متعدد و استالاگمیت و استالاگمیت‌های بی شماری است و یکی از بزرگترین و زیباترین غارهای ایران به شمار می‌رود. دهانه ورودی این غار در ارتفاع ۲۰۰ متری از کف دره قرار دارد و نام این دره که غار در آن قرار گرفته است تنگ تپهو می‌باشد و این بخاطر تپه‌های فراوانی است که در این تنگه قرار دارد. پس از وارد شدن به غار وطنی یک مسیر ۵۰ متری به یک تالار بزرگ می‌رسیم که در حدود ۵۰ در ۴۰ متر است که به ۲ راه ختم می‌شود، راه سمت راست که در حدود ۲۰۰ متر است و دارای ۲ چاله ۲،۵ متری است که بین این دو چاله دالانی بسیار زیبا از قندیلها تشکیل شده است و دارای آب می‌باشد. وجود سفال‌های شکسته‌الوان در غار شفق نشان می‌دهد که این مکان در گذشته به عنوان سکونت‌گاه انسان مورد استفاده قرار می‌گرفته است.



سرکش و سترگ سر بر سینه‌ی افلاک، می‌ساید و مغرور،

بابازوانی بیخ بیخ، پوزخند می‌زند

در سنگلاخ "سی چانی"

طراوت چشمه می‌شوی

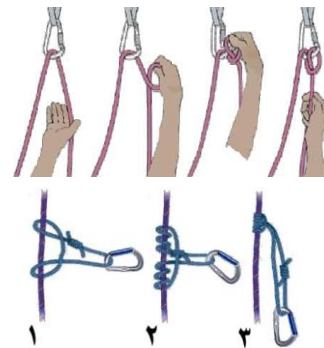
بر کوله‌های خسته

عطر عاطفه می‌باشید.

ما، بی‌قرار،

راه سپردیم و غروب، پاورچین

بر قله‌ی "حوض دال" می‌نشست



اصول کار تیمی

اهمیت تشکیل تیم از تولید محصول کمتر نیست.

با وجود بازیگرانی خوب ممکن است بازی را ببازیم، اما بدون آن‌ها نمیتوان بازی را بُرد.

۱- سازگار و انعطاف‌پذیرند، انعطاف ناپذیری بالای جان آدمی است.

۲- همدست و همدستانند، باید با یکدیگر کار کرد و با یکدیگر برنده شد.

۳- تعهد پذیرند، آدم‌های معمولی متعهد می‌توانند کارهای غیر معمولی کنند.

۴- ارتباط برقرار میکنند. تیم یعنی یک جان در چند بدن، مثل خردمندان فکر کنید اما با مردم به زبان خودشان حرف بزنید.

۵- لایق و باکفایتند. تیم باکفایت عضو لایق می‌خواهد؛ در هر زمینه‌ای که تلاش می‌ورزیم، کیفیت زندگی ما تابع مستقیم تعالی طلبی ماست.

۶- قابل اعتماد هستند. از آنهایی که بحث و استدلال میکنند، نترسیم، از کسانی بترسیم که از بحث و گفتگو طفره می‌روند.

۷- انضباط دارند: ۸- یاران، تیم را بالا می‌برند.

۹- مشتاقند، شور و شوق و هیجان درونی هر عضو تیم، تیم را نیرو می‌بخشد.

۱۰- قصدی و هدفی دارند، تیمی موفق می‌شود که برای رسیدن به مقصد مصمم باشد، هوش و حواسشان به کارشان باشد، روی هر حرکت خود حساب کنند.

۱۱- احساس رسالت می‌کنند ۱۲- آماده اند، راز کامیابی در آمادگی است.

۱۳- با یاران تیم می‌جوشند؛ اگر با آنان راه بیابید، همراه می‌شوند؛ ارتباط عامل پیوند اعضای تیم است.

۱۴- در پی ارتقای خویشند ۱۵- از خود گذشته اند.

۱۶- مشکل کشایند ۱۷- پی گیر و نستوه اند.

بیاید اینگونه باشیم

در راستای کوهنوردی تجهیزات خوبی در بازار وجود دارد اما متأسفانه دور شدن از فرهنگ اصیل کوهنوردی به مشکلات افزوده است و هر کسی به فکر خود و صعود به قله است و کار گروهی را نادیده می‌گیرد.

هدف از صعود های ما صرفاً فقط یک صعود نیست و ما در پی مصشوق قله های عشق را در می نوردیم ما به غیر از یک صعود به دنبال ارزش های والای انسانی هستیم ما قصد با هم بودن را داریم و می فوایم یاد بگیریم که بطور یک سیب کوچک را با عشق بین تمام دوستان تقسیم کنیم ما قصد نداریم پس از صعود یک قله دست به صعود قله منیت بزنیم و یک قله دیگر به نام من را فتح کنیم

فرآیند برنامه ریزی در کوهنوردی

تعریف برنامه ریزی

نگاهی به واژه نامه های عمومی و تخصصی، کافی است تا تعاریفی از این دسته را پیش روی ما قرار دهد. اغلب واژه نامه های عمومی برنامه ریزی را کار یا فعالیت برنامه ریز؛ شکل گیری برنامه ها؛ ساخت یا ترسیم یک طرح یا نمودار؛ کشیدن طرح، طراحی، تدبیر کردن دانسته اند واژه نامه های تخصصی نیز آن را، شیوه و فرایند سیستماتیک و گام به گامی دانسته اند که به تعریف، ایجاد و ترسیم فعالیت های ممکن می پردازد که با نیازها، علایق و مشکلات موجود یا آینده مطابقت داشته باشند

به عبارت دیگر، برنامه ریزی فرایندی است منظم مداوم و حساب شده و منطقی جهت دار و دورنگر به منظور هدایت و ارشاد فعالیت های جمعی برای رسیدن به هدف مطلوب است. برنامه ریزی باید مداومت داشته باشد.

برنامه ریزی در کوهنوردی؛ تهیه برنامه، اجرای برنامه و ارزشیابی برنامه را شامل می شود. در واقع هر یک از این فرایندها یک بخش مهم از فرایند برنامه ریزی محسوب شده و رابطه نزدیک و تنگاتنگی با یکدیگر داشته و در مراحل مختلف تداخل و هم پوشی فراوان به وجود می آورند.

برنامه ریزی در کوه نوردی وظیفه ای بسیار مهم و دشواری است که نیاز به توانایی های خاص دارد و بدون تردید کلیه اعضای گروه ممکن است دارای چنین ویژگی هایی نباشند، بدون شک تعداد معدودی از اعضای گروه توانایی انجام چنین وظایفی را خواهند داشت. شایان ذکر که این افراد با به دست آوردن دانستی ها، نگرش ها و مهارت های ضروری و با لحاظ نمودن این فرآیندها در برنامه های کوه نوردی می توانند برنامه عملیاتی خود را با موفقیت بیشتری انجام دهند

جملات حکیمانه کوهنوردی :

ادموند هیلاری: شاید من اولین فردی نباشم که اورست را صعود کردم اما اولین کسی هستم که بعد از صعود قله زنده برگشتم!

Delxan Daresi

هرگز ناسف نخورید: زمانی که با دلایل منطقی برنامه ای انجام نشده و هم قله ای صعود نمی شود.

اد ویستور: صعود به قله امری اختیاری است در حالیکه فرود از آن اجباری خواهد بود

ولنگانگ گولچ: مهمترین عضله یک کوهنورد مغز اوست!

Delxan Daresi

اتفاق در کوهنوردی بی شمار است اما من اشتباهات خود را خواهم شمرم

Edward Whimper

کوهنوردی هم جرئت و قدرت می خواهد و هم جسارت

اما فاصله ای میان جسارت و حماقت به اندازه ای یک تار موست!

Delxan Daresi

صعود نکردن هم قسمتی از فرایند صعود است



فرهنگ کوهنوردی

تلور ارزش ها و ضدارزش های اخلاقی برای هر فرد مجموعه صفاتی است که از سوی یک جامعه یا افراد تشکیل دهنده آن مورد پذیرش قرار گرفته است. با گذر زمان تلقی اکثریت افراد جامعه و معیارهای مشترک اعضای آن به خرده فرهنگ و سپس فرهنگ عمومی تبدیل می شود.

از جمله ضدارزش هایی که در جامعه ما تقریباً تبدیل به فرهنگ شده، رسیدن به اهداف شخصی بدون توجه به منافع مشترک جمعی و دستیابی به آن به هر قیمت ممکن است ولو اینکه عمل فرد منجر به از دست رفتن جان انسانی دیگر شود، حتی اگر آن خواسته غیرمادی و یک هدف متعالی باشد. اما غرض، نقد فرهنگ عمومی در حوزه ورزش از جمله ورزش کوهنوردی است که چند صباحی است دوستدارانش را به کام حادثه کشانده و سرانجامی اسف بار را رقم زده و البته پس از هر حادثه مباحثی چون حادثه آفرین بودن ورزش کوهنوردی، عدم آموزش مناسب، نداشتن تجهیزات کافی و... مطرح شده است. اما آیا مشکلات جامعه کوهنوردی ما تنها به این موارد بازمی گردد؟ آیا اگر همه آموزش دیده باشند شاهد حوادثی اینگونه نخواهیم بود؟ یا اینکه دیگر کشورهایی که به صورت حرفه ای و در کوهستان های دشوار به صعود می پردازند، با تلفاتی اینچنینی روبه رو هستند؟ به زعم نگارنده نکته مغفول این گفته این است که <هدف از کوهنوردی جای خود را به کوهنوردی به عنوان یک هدف داده است > که خود بسی جای ناسف دارد.

حالا برای تقریب دو خاستگاه فوق پیامدهای هر یک به اختصار بیان می شود: هنگامی که هدف از کوهنوردی مورد پرسش باشد انگیزه هایی همچون تندرستی یا سلامت روح و پرورش جان مطرح می شود که اغلب ارزش های اخلاقی در آن نهفته است و نیازهایی چون شادابی و تفریح را نیز در بر می گیرد، اما هر گاه این ورزش به عنوان یک هدف مورد توجه باشد خواست هایی مانند شهرت، برتری جویی، کسب عنوان و... را مطالبه می کند که در چنین برداشتی از کوهنوردی، بسیاری از ارزش های اخلاقی رنگ می بازد و تنها کامیابی شخصی بروز می یابد. البته کسب شهرت و عنوان در هر فعالیت ورزشی امری کاملاً بدیهی است اما در کوهنوردی کامیابی جمعی بر شهرت فردی ارجحیت دارد و مصلحت اندیشی شخصی عواقبی زیانبار به همراه دارد و نسبت به دیگر ورزش ها بسیار خطرناک تر خواهد بود.

اما آنچه همچون مواردی که در صعود به قله هایمالیا و همچین قله لنین روی داده و منجر به مرگ چندین کوهنورد ایرانی شده، خود به روشنی گواه این بوده که کوهنوردی به عنوان یک هدف مدنظر بوده چراکه اگر هدف از کوهنوردی که بدیهی ترین آن سلامت جسم است مورد توجه بود، شاید امروز شاهد مرگ سامان نعمتی نبودیم و دوستان او اگر به این امر توجه می کردند که او را به تنهایی رها نکنند، تا به هدف شخصی خود که تنها صعود به قله ۸ هزار متری بوده برسند، امروز جای خالی او را حس می کنند. یا اگر دکتر بهاء لوی تنها به صعود فکر نمی کرد شاید امروز فدراسیون کوهنوردی در مظان اتهام قرار نمی گرفت.

دردی که ورزش کوهنوردی به آن مبتلاست شامل تمامی کوهنوردان، چه حرفه ای و غیر حرفه ای و محدود به مسیرهای دشوار و صعودهای خطرناک نیست چراکه هر ساله شاهد رخدادهایی اینگونه حتی در صعودهای کم خطرتر نیز هستیم

