



**برترین کوهنوردان بدون شک همان هایی هستند که به درجات بالایی از استواری، گذشت و توان ایثار دست یافته اند و موفقیت خود را جدای از موفقیت و سلامت دیگران نمی دانند.**

### گرایش و نزدیکی به سرپرستی

**(الف):** لازم است در درون خود انگیزه و دلالت هدایت گروه ها را در کوهستان مشخص نمائید؛ اصلا چرا و تا چه حد میخواهید چنین کاری بکنید. لازمه این کار درک روشن این مطلب است که مسئولیتهای سرپرستی، انقباضی را تحمیل میکند که جایی برای تمایلات، بلند پروازیها یا آرزوهای خود شما باقی نماند. سرپرستی در این مفهوم، وضعیتی ذهنی است که عمدتا دگر خواهی است.

**(ب):** سرپرستی با مقاصد خود خواهانه، هم خالی (یعنی غیر خلاق) و هم ساز است. سرپرستی که برای نوازش خود به میدان میآید، برای نمایش نیروهای برتر (?) خود به گروه، وارد آزمونی میشود تا خود را به عنوان یک فرد برای گروه ارزشی داشته باشد. به گروه باید بجای خود بینی با افتادگی نزدیک شد. فرض نکنید همیشه آنچه را که برای آنان بهترین است، میدانید. تصور ننمائید که نیازهای آنها را آنقدر خوب تشخیص میدهید که دیگر لازم نیست با آنها مشورت نموده ف عقایدشان را جویا شوید. در غیر این صورت چگونه امیدوارید موارد را به سطح توقعات، انگیزشها، علاقه ها، و قابلیت های آنها برسانید!!!!

**(پ):** یک سرپرست باید دغدغه اش این باشد که علاقه اش در کوهستان بر علاقه اش بر گروه سایه نیفتد. هر گاه رسیدن به کوه ها اهمیتش برای شما بیش از همراه داشتن یک گروه است بایستی قبل از مبادرت به این کار دو مرتبه فکر کنید. منظور این است که هر گاه رضایت های خاطر شما در درجه اول منبعث از دلایل شخصی (مثل اینکه چه مسافت را پیموده یا کدام قله را فتح کرده اید) است، شخصی خواهید بود ناکام و دلسرد که با گروه همدل نبوده و سرپرستی پوسیده هستید. بسیار بندرت، انگیزه ها، بلند پروازیها، علائق و قابلیت های گروه با شما منطبق است.

**(ت):** هر گاه برداشتان از کار صرفا اضافه هر چه بیشتر شیوه های فن به گروهتان است، دو باره ببینیدشید. در مورد کوه ها غیر از آموزش مهارتها و شیوه های کوهنوردی چیزهای دیگر هم هست. اینها البته کمکتا و ابزارهای ضروری هستند، اما پر کردن تمام روز با یک چنین چیزها، خیلی بالینی، خیلی ماشینی، و در نتیجه بی جان است. گوهر اساسی تجربه کوهنوردی، ممکن است از دست برود. یک روز کوهستانی در زیر بارانی از محاسبات زمانی، مسافت ها، جهت های قطب نمایی، علائم قراردادی، خطوط میزان منحنی، بایدها و نبایدها ممکن است چنان محو گردد که هیچ گاه بخت این را نکند که جذابیت درون خود را برای گروه نمایان نماید. هر گاه برای شما انبار نمودن تجارب شخصی عمده شده، دیگر قادر به ایجاد جوی که در آن علاقه و عاطفه نسبت به کوهستان بتواند به گروه منتقل گردد، نخواهید بود. برای نشستن عواطف زیبا پسندانه و روحی، بر آگاهی آنها که در گروه چنین چیزهایی برایشان با معنی و مهم است، بایستی قائل به فرصت شد.

**(ث):** رنگ، سایه روشن، شکل و شمایل، بافت، صدا و بو، همه جزئی از یک صحنه کوهستانی هستند. گاهی اوقات بدون هیچگونه دخالتی جادوی خود را اعمال میکنند. بر برخی مواقع، ممکن است سرپرست در باید که با ارتقای آگاهی گروه میتواند از آنها حسن استفاده را بنماید. توانایی تفسیر منظره کوهستانی ارزش فوق العاده ای دارد چه راهیمایی میتواند بخصوص برای بچه ها کاری یکنواخت گردد. لازم است قبل از اینکه افراد به اندازه کافی متوجه جذابیت های نهفته در مغایرت (contrast) ها و گونه گونی های بی اندازه کوه ها شوند آنها را چند بار در معرض آنها قرار دار. هر خرده ریزی از اطلاعات پیرامون زاد و بوم، ویژگی های طبیعی و مصنوعی سرپرست بکار میآید. کنجکاوی وقتی ارضا نشود، زود میمیرد آن را سیر کنید و نتایج تعجب آور و بارور آن را ببینید.

### کوه دراک شیراز

دراک به معنی محل جمع شدن آب و برف است و دلیل انتخاب این نام آن بوده است که مردم در فصول سرد سال برفهای آن را درون چاههایی انبار می کردند تا در تابستان از آب برفهای ذوب شده استفاده کنند. همچنین محلی بوده است که مردم در فصول گرم یخ مورد نیاز خود را از آنجا می آوردند. دلیل نامگذاری به کوه مستقی این بوده که کوه همانند شخصی که به پشت دراز کشیده و شکمش به حالت برآمده (بیماری استسقاء) بوده است و دلیل نامگذاری به نام کوه مادر شکل کوه است که شبیه حالت شکم برآمده مادری به دلیل بارداری می باشد.

### شمع محفل یاران

آن دشت پر از باران  
پر زیانگ ای ایران  
آن نشاط کوهستان  
پر ز نکته و معنا  
گفته های بس زیبا  
نغز و بگر و جاویدان  
آن نشاط کوهستان

بعضی مسائل را باید از پستوی ذهنتان بیرون بیاورید و جهت استفاده آگاهانه سر دست بگذارید. در آن محدوده هایی که به ایمنی و راحتی مربوط میشود باید بتوانید در هر لحظه هر چه را که انجام میدهید یا نمیدهید به تفضیل توجیه نمائید. این به معنای یک برداشت بسیار واضح از موقعیت کوهستانی است که فقط فرآیندی از خود تحلیلی و خود پرسی از تجارب خودتان (چه در کوهستان و چه غیر از آن هر دومربوطند) بدست خواهد داد. اینکه انجام چه کاری درست است کافی نیست. باید بدانیم چرا درست است و هر گاه نادرست یا متفاوت انجام شود چه نتایجی به بار می آورد.

### اقوام روزگار به اخلاق زنده اند

قومی که گشت فاقد اخلاق مردنی است (نظامی)  
بطور خلاصه در یک جمله: خداوند ما را آفریده تا شاد باشیم.  
در کوهنوردی هم تمام تلاش ما این است که از فعالیتهای کوهنوردی لذت ببریم و شاید باشیم. پس باید باورهای ما در مورد کوهنوردی و اخلاق کوهنوردی به گونه ای باشد که کوهنوردی با اخلاق داشته باشیم. کوهنوردی با اخلاق یعنی چه؟  
یعنی بدانیم چه کارهایی را در کوه و طبیعت انجام دهیم و چه کارهایی را انجام ندهیم. مثالی می زنم پاکیزه نگه داشتن محیط طبیعی کوهستان می تواند اخلاق پسندیده و نیکو به شمار آید و در مقابل آلوده کرده و تخریب منابع طبیعی با هر نیتی خلاف آموزه های کوهنوردی بشمار می رود.  
روش های بهتر در انجام کوهنوردی و یا زندگی در جهت پیشینه شدن شادی واقعی طول عمر می باشد و خداوند ما را برای آن آفریده است.

در ارتباط با کمک رسانی کوهنوردان به همدیگر و سایر همنوردانی در مسیر دچار مشکل شده اند نیز به عنوان باورهای اخلاقی کوهنوردی است که در هر شرایطی سعی می کنیم تا آنجا که می توانیم این نکات را نیز رعایت نماییم.  
برای همین بیشترین شادی دراز مدت انسان در ارائه موثرترین خدمت بی ریا همراه با عشق ورزشی فراوان و پرهیزکاری کامل به کسانی که بیشترین نیاز را دارند به دست می آید.  
برای ارائه موثرترین خدمت در کوهنوردی لازم است سطح آگاهی و معلومات کوهنوردی خود را بالا برده و دانش خود را همیشه بروز نگه داریم.

بر این اساس خدمتگزاری بی ریا به همنوردان را یک عبادت دانسته و خداوند را به خاطر چنین فرصتی که برایشان فراهم نموده همیشه سپاسگزاری می نماییم.  
بحث مهندسی اخلاق کوهنوردی بر این باور استوار است که:

ما برای شاد زیستن آفریده شده ایم، ما زنده هستیم تا شاد باشیم و این حق ماست که شاد باشیم. و تمام وقایع و رخداد های کوهنوردی ما فرصت هایی هستند تا ما بتوانیم شادی دراز مدت طول عمر خود را پیشینه نمائیم. بنابراین یک کوهنورد می تواند به کوهنوردی و مسئولیت خود به عنوان فرصتی برای این منظور و برای رسیدن به هدف فوق نگاه کند.



کوه این مقدس مکان طبیعی همیشه مورد توجه پیامبران و دانشمندان و آزادگان عالم بوده است، در جایی که این مکان به عنوان سر منشاء حیات، نمایشگاه دائمی تنوع گیاهی و جانوری و نیز مکانی مطمئن برای تاریخ بشری است. به لحاظ مذهبی نیز بسیاری از معابد و عبادتگاهها در دل کوه قرار گرفته و دین مبین اسلام نیز کوه ها شاهدان بسیاری از آیات و روایات بوده است بکوشیم تا چهره این مکان پاک و مقدس را با زیاله و تخریب بی مورد نا زیبا نسازیم در قرآن حدود ۳۹ مرتبه نام کوه ذکر شده است. و داستانهای متعددی از کوه می توان در قرآن دید.

### اصطلاحات مورد استفاده در صعودهای ورزشی

۱- بولت Bolt /

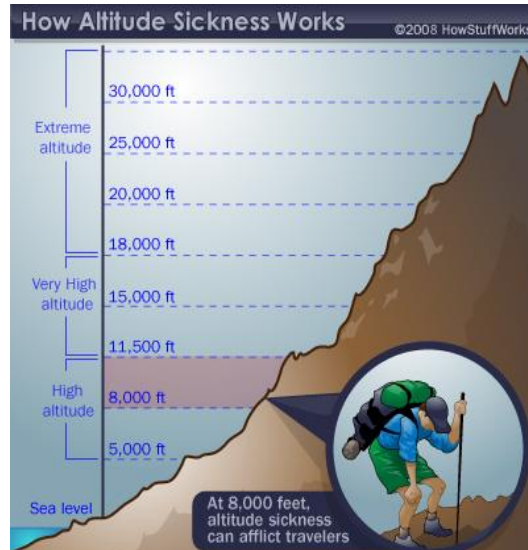
قسمتی از نوعی حمایت میانی است که به طور دائمی درون حفره سنگ قرار دارد. قسمت دیگر این نوع حمایت میانی شامل صفحه ی رول است که به بولت متصل است و کارابین به آن متصل میشود.

۲- بلدرینگ Bouldering /

سنگنوردی روی تخته سنگهای نسبتا بزرگ و نزدیک به سطح زمین را گویند، به طوریکه از طناب و ابزار سنگنوردی استفاده نمیشود و عمل حمایت با استفاده از حمایت بدنی و تشک های مخصوص صورت میگیرد. علاوه بر این، تمرین بر روی مسیرهای کوتاه سالتی (معمولا ۶ تا ۱۲ حرکت) هم که دارای درجه سختی بالاتری هستند، بولدرینگ به حساب می آید.



**Altitude Sickness =** موسوم به بیماریهای ارتفاع زدگی، اثر پاتوتوزیک ارتفاع بالا بر روی انسان ناشی از قرار گرفتن در معرض فشار کم هوا و اکسیژن رقیق است و معمولا در بالاتر از ۲۴۰۰ متر رخ می دهد که به عنوان بیماری حاد کوهستان (AMS) نیز شناخته شده، این بیماری در واقع نوعی مسمومیت با منوکسید کربن یا خماری است و در نوع پیشرفته خود می تواند منجر به ادم ریوی یا ادم مغزی شود.



### آغاز کوهنوردی

ابوالفضل صدیقی در کتاب «تاریخ ورزش» می نویسد: «از ۱۲۹۵ شمسی که میرمهدی ورزشنده از بلژیک و ترکیه به ایران آمد، ورزش در آموزشگاههای کشور شکل گرفت. قبل از ایشان فقط در مدارس نظام، به وسیله بعضی از افسران خارجی از قبیل اتریشی ها و روس ها و سوئدی ها به طور ناقص تعلیمات ورزش داده می شد». صدیقی همچنین اشاره می کند که نخستین باشگاه ورزشی در تهران در همان سالها تاسیس شد. نام این باشگاه «کلبه ایران» بود که عدهای از اشراف و اعیان و نمایندگان سیاسی خارجی پایه آن را گذاشته بودند و در آن به اسب سواری و چوگان و ورزشهای دیگری پرداختند.



### تاریخچه ورزش DWS:

نوعی سنگنوردی سولو است که در اصل روی صخره های ساحلی انجام می شود و این صخره ها نیز حاصل جزر و مد دریا هستند اما گاهی بالای مخازن آب، رودخانه ها، استخرهای سرپوشیده و از این قبیل انجام می شود. سنگنورد بصورت سولو و بدون حمایت و طناب از کف مسیر به سمت بالا حرکت می کند و در زیر پای او برای جلوگیری از آسیب دیدگی در اثر سقوط از ارتفاع بالا، آب جریان دارد. اگر ساعد خسته شود طنابی وجود ندارد که روی آن استراحت کند، نصب میانی و یا رفتن به رول بعدی و توقفی کوتاه نیز امکان پذیر نیست. این سبک اگر چه به عنوان سبکی جدید از سنگنوردی محسوب می شود اما منشأ آن بین دهه سالهای ۶۰ تا ۷۰ میلادی می باشد، در شهر دورست در جنوب انگلستان و مایورکا جزیره ای واقع در مدیترانه در شرق اسپانیا این ورزش آغاز شد و توسعه آن در نیمه آخر دهه ۱۹۹۰ آغاز و تا به امروز ادامه دارد.

بطور معمول یک قایق تفریحی موتوری برای نجات سنگنوردی که درون آب سقوط کرده در حال آماده باش است تا سقوط از ارتفاع بالا موجب غرق شدن او نشود. مکانهایی که این ورزش از محبوبیت زیادی برخوردار است دورست و دوون انگلستان، کالوکز در نزدیکی ماریسی فرانسه، سرتاسر جنوب ساحل پمبروکشایر بخشی از ایرلند، ساردینیا، مایورکا اسپانیا و یونان است. DWS در مایورکا از اواخر دهه ۱۹۷۰ آغاز شده، در سال ۱۹۷۸ میگوئل ریه را ناامید از مسیرهای جدید برای صعود مصنوعی در منطقه بومی محل زندگی با دوستانش عازم پورتو بی پالمیا می شود تا مسیری برای صعود آزاد پیدا کند، اینکار مایورکا را به اولین منطقه تمرین بولدر تبدیل می کند و با گذر زمان ریه را به سمت صخره های کوتاه ساحلی پیشروی می کند که نام آن سایکوبلاک بود که وقتی آنرا به انگلیسی ترجمه کنیم معنی آن Bouldering Psycho یا بولدر دیوانه کننده خواهد بود. در خلال دهه ۱۹۸۰ سایکوبلاک تحت الشعاع صعودهای اسپرت قرار گرفت که علاقه و محبوبیت آن را زیاد کرد اما اینکار ریه را از یافتن مسیرهای جدید که انعکاس آن در رسانه های اسپانیا در حد وسیع بود، ناامید نکرد. از بین کشورهای بلوک شرق بلغارستان نیز چند مکان برای تمرین این سبک دارد که مورد استقبال بینظیر کشورهای همسایه قرار گرفته.

«قانون ورزش اجباری در آموزشگاهها» در ۱۴ شهریور ۱۳۰۴ به تصویب مجلس شورای ملی رسید و «انجمن پیشاهنگی و تربیت بدنی» که بعدها به سازمان تربیت بدنی تغییر نام داد در ۲۷ فروردین ۱۳۱۳ به ثبت رسید. فدراسیونهای ورزشی - از جمله فدراسیون کوهنوردی - در سال ۱۳۲۶ تشکیل شدند. کوهنوردی گروهی از سال ۱۳۱۱ به همت منوچهر مهران و عدهای دیگر در مشهد آغاز شد. مهران در سال ۱۳۲۳ سرپرستی یک کاروان چهل نفره را در صعود به قله دماوند به عهده داشت و پس از این برنامه، پیشنهاد تاسیس یک باشگاه رسمی کوهنوردی را داد که مورد استقبال آن صعودکنندگان و مسئولان ورزش قرار گرفت. منوچهر مهران از همین سال پایه باشگاه نیرو و راستی را می گذارد که یک بخش مهم از فعالیت آن، کوهنوردی بود.

