

## تاثیر کوهنوردی بر زنان



کوهنوردی تنها ورزشی است که انسان را با طبیعت مانوس کرده و بر روی جسم و روان انسان تاثیری عمیق و ژرف می‌نهد. کوهنوردی تنها ورزشی است که سکو مدال ندارد، چرا که زندگی سکو و مدال ندارد. تنها ورزشی است که افراد در زمان بروز مشکل تعویض نمی‌گردند. کسی برای رسیدن به مقصد عجله نمی‌کند و دیگران را به جای نمی‌گذارد. همه با هم و در کنار هم در تلاش هستند تا یک برنامه به خوبی به پایان رسد و در زمان سختی‌ها همه در کنار هم هستند تنها ورزشی است که زنانه و مردانه ندارد ولی به ظاهر آن را مردانه تلقی می‌کنند. برای اثبات اهمیت حضور زنان در تیم‌های کوهنوردی و توانایی آنان با هم به تاریخ کوهنوردی و توانایی آنان با هم به تاریخ کوهنوردی مراجعه می‌کنیم و تعدادی از زنان کوهنورد و فعالیت‌های شاخص‌شان را بر می‌شماریم. (تاثیر کوهنوردی بر زنان)

### اولین زنان کوهنورد

اولین رکورد کوهنوردی زنان اروپا در سال ۱۷۹۹ میلادی در آلپ به ثبت رسیده است. در سال ۱۸۰۸ میلادی، پارامیز ۱۸ ساله فرانسوی برفراز مون‌بلان ایستاد، که نخستین صعود کننده این قله نام گرفت. نخستین زن صعود کننده اورست «جونکو تابی» نام داشت که در ۳۵ سالگی برفراز این قله ایستاد.

اما در ایران، نخستین زنی که برفراز دماوند ایستاد مهری زرافشان بود. در همان سال‌ها نیز چند کوهنورد آلمانی عکسی از ملوک تیموری را که قله توچال از وی تهیه کرده بودند در نشریات خود منتشر ساختند.

فروغ حاجی کریمی، کوچک‌ترین دختری بود که در آن سال ها توچال را صعود نمود.

پنج دوشیزه عضو کانون کوهنوردان تهران نخستین زانی بودند قله توچال را در زمستان صعود نمودند. مهری زرافشان و نلی یقاییان اولین شب‌مانی زنان ایرانی را برفراز قله دماوند انجام دادند. نلی یقاییان نخستین زن ایرانی است که برفراز مون‌بلان گام نهاد. مهری زرافشان نخستین زن ایرانی است که دماوند را در زمستان صعود نمود. نرگس حکیمی نخستین مربی زن کوه‌نوردی ایران است .

از دیگر زنان دهه‌های ۲۰ تا ۵۰ می‌توان به عصمت قاضی، نصرت کوهکن، فرخ‌کوهکن، مهرانگیز حکیمی، لیدا مارکاریان و بسیاری دیگر اشاره کرد که از خود فعالیت‌های شاخصی به یادگار نهاده‌اند.

دهه ۶۰ را می‌توان آغاز کوه‌نوردی فنی زنان دانست در دهه ۷۰ با شکل‌گیری انجمن‌ها و گروه‌های بانوان، سیل عظیمی از زنان به این ورزش پرداختند. دهه ۸۰، دیگر صعودهای برون مرزی زنان بود که مورد توجه قرار گرفت. افرادی چون فریده یزدآبادی، لاله کشاورز و فرخنده صادق از پیشگامان کوه‌نوردی فنی و صعود دیوارهای بلند هستند . از لیلا اسفندیاری (نخستین زنی که به انتهای پراو دست یافت) (۱۳۸۱) سرپرست غار نمکدان طولانی‌ترین غار نمکی جهان،(۱۳۸۶) سرپرست تیم صعود قله نانگپاربات(۱۳۸۷)، شیما شادمان پرستو ابریشمی (موستاق آنا ۱۳۸۶) مهشید مهدیان (غار پرآو و صعود انفرادی کورژنفسکایا ۱۳۸۴) نیز می‌توان به عنوان زنانی که دارای کارنامه خوبی هستند نام برد.

اینها تنها نام‌های اندکی از زنان کوهنورد ایرانی است که افتخاراتی سترگ را کسب کرده‌اند و همواره با مشکلاتی بس عظیم روبه‌رو هستند. رفتارهای تبعیض آمیز در بسیاری از گروه‌ها باعث شده است که در بسیاری از گروه‌های زنان فقط حق عضویت می‌پردازند و گروه‌های اندکی پذیرای آنان هستند..

(تاثیر کوه‌نوردی بر زنان)



## چرا کوهنوردی تاثیر بهتری بر زنان دارد؟

زنان تمایل بیشتری به کارهای گروهی دارند و این تمایل با نفس کوهنوردی که ورزش گروهی و جمعی است هم راستا است. خانمها به دلیل آناتومی خاصی که دارند تنها ۶۵ درصد قدرت بدنی مردان را دارا هستند. که از این میزان ۶۰ تا ۷۰ درصد آن در اندامهای تحتانی آنان است که به معنی قوی‌تر بودن آنان نسبت به مردان است. نوع فیبرهای عضلانی به‌گونه‌ای است که نسبت به خستگی مقاوم‌ترند. پس عملکرد بیشتری نسبت به مردان دارند. اشباع اکسیژن خون زنان در ارتفاع به ویژه در دوران قبل از یائسگی کمتر باعث ارتفاع زدگی مزمن Mountain Sickness می‌شود. همچنین در مطالعه‌ای در دماوند میزان بروز بیماری حاد ارتفاع AMS در زنان کوهنورد بسیار کمتر از مردان بوده است. هیچ اختلافی در بروز و شیوع خیز مغزی بین خانمها و آقایان وجود ندارد. زنان به دلایل مسایل بارداری و زایمان مقداری از کلسیم بدنشان به جنین منتقل شده و مستعد انواع بیماری‌های استخوانی و آرتروز در میانسالی می‌گردند و نیاز مبرمی به ورزش‌هایی چون پیاده‌روی و کوهنوردی دارند. عواملی چون شیوع کم‌خونی ناشی از فقر آهن (که در ۹۹ درصد از زنان ایرانی وجود دارد) تغییرات هورمونی و وضعیت حساس دوران بارداری نیز از عوامل محدود کننده فعالیت‌های کوهنوردی زنان است، تاثیر روحی این ورزش روی زنان هم غیرقابل انکار است به طوری که ۸۲ درصد از زنان کوهنورد ایرانی معتقدند که کوهنوردی علاوه بر جسم، تاثیر بسزایی در روح و روان آنها دارد. (تاثیر کوهنوردی بر زنان)



## عوامل بازدارنده زنان در کوهنوردی

کوهنوردی در ذهنیت عوام ورزشی پر ریسک و مخاطره آمیز است، این ذهنیت موجب بدبینی بعضی از خانواده‌ها به این ورزش شده است.

عوام معمولاً زنان را سرزنش می‌کنند که چرا خود را به خطر می‌اندازند. از دیگر سو متاسفانه قشر خاصی از جامعه مرد کوهنورد را سمبل پایداری و مقاومت می‌داند و زن کوهنورد را لجام گسیخته و بی بند و بار و به دور از مناسبات خانوادگی می‌نگرد. متاسفانه هنوز نگرش‌های مردسالارانه در کشور ما باعث می‌شود که عده فکر کنند که زن ضعیف و موجودی کم‌توان می‌باشد!!!

اما پرسش این است: آیا زنان نیازمند سلامت جسمانی و روانی، رسیدن به علایق و خواسته‌های خود نیستند؟ (تاثیر کوهنوردی بر زنان)

زنان کوهنورد بارها توسط خانواده، اطرافیان و جامعه مورد سرزنش واقع می‌شوند و گاهی حتا طرد هم می‌شوند و این از فقر فرهنگی نشات می‌گیرد.

آیا تا به حال کسی شنیده است که زنان به علت قوای جسمی خود مجبورند تا بتوانند هم‌پای آنان باشند و هیچ‌گاه اعلام نارضایتی نمی‌کنند. آیا تا به حال کسی توجه به زنانی که با تمام این مشکلات به کوه‌نوردی می‌پردازد کرده است؟ بیشتر افراد سعی نموده‌اند که آنان را نفی و یا کارآنان را کم ارزش و در مواردی نادر هم پای مردان نشان دهند. تا مادامی که به کوه‌نوردی کردن ورزش وجود داشته باشد و در پس کوه‌نوردی ذهنیتی مردانه خفته باشد، هیچ کمکی به رشد کیفی کوه‌نوردی بانوان نکرده‌ایم. البته این عوامل در شهرستان‌ها باید برای صعودهای خود، حتا یکروزه، ساعت‌ها و روزها پاسخ‌گوی خانواده و اطرافیان باشند و در جامعه هم گاهی مورد تمسخر و در بسیاری از موارد طعنه‌ها و نیش‌های مردم باشند و اعتراضی ننمایند. افسوس که جامعه سنت‌گرای امروزی با افکاری بیشترا راکد مانع از حرکت آنان می‌گردد. محدودیت‌های اجتماعی آنان را از اموری باز می‌دارد که علایق آنان را تشکیل می‌دهد.

(تاثیر کوهنوردی بر زنان)



## محدودیت های جغرافیایی

علت دیگری که محدودیت کوه‌نوردی را برای زنان به همراه دارد نداشتن محدودیت جغرافیایی و مکانی در کوه‌نوردی است که احساس ناامنی روحی، خانواده‌ها را وا می‌دارد تا از انجام چنین اموری توسط دختران و زنان خود جلوگیری به عمل آورند. اگر سرزنش‌ها، طرد شدن‌ها، محدودیت‌های خانوادگی و اجتماعی و تردید نسبت به توانایی زنان وجود نداشت و این افکار به آنان القا نمی‌گردید، آنان با این مشکلات کمتر مواجه بودند. پس جنس برتر وجود ندارد. برتر آن است که در همه زمینه‌ها تفکر و تلاش نماید و پیشرفت بهتری داشته باشد.

زنان بسیاری بودند که در تاریخ کوه‌نوردی ایران و جهان درخشانند. تاریخ ۷۰ ساله کوه‌نوردی زنان نشان داده است کسانی که با وجود دشواری‌های بسیار، هدفشان را دنبال کرده‌اند، همواره موفق خواهند بود.

**راز موفقیت این است: هدفی را بی‌وقفه دنبال کنید (آنتونی رابینز)**

نویسنده مقاله: نفیسه طاهری | فصلنامه کوه

منابع:

– بیلینگتون، روزاموند و همکاران، ۱۳۸۰، فرهنگ و جامعه، نشر قطره، چاپ اول تهران

- کار، مهرانگیز، ۱۳۷۹، موانع حقوقی توسعه سیاسی در ایران، نشر قطره، چاپ دوم، تهران
- کار، مهرانگیز، ۱۳۷۹، زنان در بازار کار ایران، انتشاران روشنگران و مطالعات زنان، چاپ دوم، تهران
- محمدی فر، دادوود محمد علی ابراهیمی، ۱۳۸۲، تاریخ کوه‌نوردی ایران، انتشارات سبزان، چاپ اول، تهران
- محمدی فر، دادوود محمد علی ابراهیمی، ۱۳۸۲، فرهنگ کوه‌نوردی و غار نوردی ایران، چاپ اول، تهران
- وابرتون، نایجل، ۱۳۸۲، آثار کلاسیک فلسفه، ترجمه مسعود علیا، نشر ققنوس، چاپ اول، تهران

#### مقالات:

- انجمن کوهنوردان در ایران، ۱۳۸۵، ویژه‌نامه همایش زن و کوه
- بویان فر، فاطمه، ۱۳۸۵، مشکلات و موانع کوهنوردان زن، همایش زن و کوه، تهران