



کوهنوردی روش زندگی کردن است



شش نکته درباره سبک زندگی کوهنوردی از رامی گاردس

دیباچه

غروب های بسیار، کوه های بی شمار، کشورها و فرهنگ های گوناگون، لحظات ناامید کننده ، سعی و تلاش متعدد، پیروزی ها و شادی ها، جستجو بی پایان من برای دیدن و نیز تجربه کردن تمام چیز هایی که در دنیا وجود دارد.

کاوش در سرزمین خدایان نه تنها به زندگی من معنا بخشید، بلکه به من درس هایی داد که در هیچ دانشگاهی قادر به یاد گرفتنش نبودم، درس هایی که با خون دل یاد گرفتم.

یاد گیری مداوم در زندگی، شخصیت آدم را بالا می برد و باعث می شود که بفهمیم واقعا چه کسی هستیم. پیدا کردن خودمان کار ساده ای نیست که بشود در خانه یا سرکار انجامش داد؛ زمانی از پس این کار بر خواهیم آمد که زندگی مان را در دستمان بگیریم و با آن بازی کنیم و ببینیم چند مرده حلاجیم. پیدا کردن خودمان زمانی اتفاق می افتد که زندگی راحت و





یکنواخت خوش را به خاطر تجربه کردن چیزهایی که می توانند به ما آسیب برسانند به خطر بی اندازیم؛ اما همان چیزها، چیزهایی هستند که باعث می شوند تا توانایی های پنهانمان آشکار شوند.

این درست است که همه ما کوهنورد نیستیم و هر آدمی یک مسیری را در زندگی خویش دنبال می کند. ولی درس های بالا رفتن از کوه چند اصول اساسی زندگی است، که همه ی ما می توانیم از آنها استفاده کنیم. خیلی حیف میشود که این چیزهای کوچولو گفته نشود. به خاطر اینکه اینها تنها میراثی است که ما کوهنوردان که می توانیم از خودمان به جا بگذاریم. در ادامه به برخی از این درس ها اشاره خواهیم کرد...

(شش نکته درباره سبک زندگی کوهنوردی از رامی گاردس)

درس نخست: هرگز تسلیم نشو!!!

مرزهایی که خودت را در آنها محدود کردی، مرزهای واقعی نیستند؛ تو می توانی آنها را بشکنی و فراتر از آنها بروی. محدودیت ها موانع ذهنی هستند که خودمان درستشان کرده ایم. یاد بگیر چطور با آنها مبارزه کنی و پیروز شوی، در مقابلِ وسوسه ی تسلیم شدن مقاومت کن. حتی وقتی روزگار بر شما سخت می گیرد. این روحیه فراتر از "خواستن توانسته"، این یک روحیه "خواستن توانسته پایدار" است، یک دقیقه اضافه، یک ساعت بیشتر یا یک روز اضافی از تلاش و کوشش. اراده ی پولادین و پشتکار. قدرت درونی که فراتر از فقط یک آمادگی ذهنی است.





در صعودم به قله کلیمانجارو (۵,۹۱۳ متر) در آفریقا، ارتفاع زدگی (AMS) مانع رسیدن من به قله می شد. از پناهگاه (۴,۶۰۰ متر)، ضربان قلبم ۵۰٪ بالاتر از حد نرمال بود. یک کار ساده مثل جمع کردن کیسه خوابم باعث شد تا ضربان قلبم به شدت بالا برود و چند متر بالا رفتن ضربان قلبم را تا تقریباً آخرین حدش بالا برد، تا جایی که مجبور شدم بایستم و بالا بیاروم. همه چی دست به دست هم داده بود تا میدان مبارزه را ترک کنم و به درد و رنجی که می کشیدم پایان دهم. ولی قدرتی به من صبر داد، صبر به من استقامت داد و استقامت من را تا قله بالا برد. من توانستم به مدت ۹ ساعت صبر کنم...

افتخار صعود به قله، بهای زیادی دارد!

درس دوم: قدرت تمرکز!

روی هدف متمرکز بشو و به حرکت ادامه بده. چیزی را انجام بدهید که بتوانید کنترلش کنید و شک به دلتان راه ندهید. تردید و تمرکز دو نیروی مخالف هستند. اگر شک بکنید، تمرکز را از دست خواهید داد. تردیدها را از ذهن پاک کن تا بتوانی صد در صد متمرکز بشوی. نگران نباش و به شکست فکر نکن، "هر زمان که قرار باشه شکست بخوری می خوری." فعلاً بی خیال شکست، فقط روی هدف متمرکز کن!





ترس، نگرانی یا استرس موجب می شوند که به توانایی های خودمان شک کنیم. یاد بگیر که ترس را کنترل کنی، یاد بگیر که نگران نشی و استرس کنترل کنی. همه این کارها، در ذهن ما انجام می شوند. بعضی وقتها گفتن "هرچی بخواد بشه، میشه" کمک بسیاری می کند (دقیقا این کاری بود که من انجام دادم، وقتی برای اولین بار با چتر نجات پریدم!).

یادم می آید اولین باری که سوار یک دوچرخه مخصوص کوه شدم، توی یک سر پایینی در منتالبان (Montalban) بود. یک نمونه کامل؛ "سراپا تردید و بدون تمرکز." به خاطر اینکه دفعه اولم بود اعتماد به نفس لازم را نداشتم تا بتوانم از شیب پیام پایین (دوستانم ایستاده بودند ببینند چقدر سگ جون ام). به همین دلیل توی هر دست اندازی که می افتادم، فکر کله پا شدن و افتادن توی ذهنم می آمد.

(شش نکته درباره سبک زندگی کوهنوردی از رامی گاردس)





همه جور بلایی رو تصور کردم که سرم آمده ، تا یه دونه اش واقعا سرم آمد. اونجا بود که این درس مهم را یاد گرفتم .

شک و تردید دوستان من نیستند و خوبی من را نمی خواهند!

در ارتفاعات ، معمولا اوضاع خرابه؛ سرده، باد می آید، طوفانیه؛ یه طوریه که دهن آدم سرویس میشه. اگه خیلی حساس باشی، زود میدون را خالی می کنی. یاد بگیر که جلو طوفان بایستی. تمرکز کن بر روی هدفت، به حرکت ادامه بده.

(شش نکته درباره سبک زندگی کوهنوردی از رامی گاردس)

در راه صعود به پناهگاه K2، قوی ترین همنوردم (رکورد دار دو مارتون ۲۳۰ کیلومتر کویر) بعد از یک ساعت راه پیمایی توی برف و مه به خاطر نداشتن دید دست از تلاش کشید. او می گفت برای صعود باید دید خوب از مسیرداشت. سه تا ازما به بالا رفتن ادامه دادیم و به بوران خوردیم، اما آنقدر مصمم بودیم که توانستیم به هدفمون برسیم. بعدش دوستم افسوس می خورد که همراه ما ادامه نداده و ازما پرسید ما چرا توی مه شدید ادامه دادیم! بهش گفتیم توی زندگی خیلی چیزهای هستش که همیشه دیدشون. مثل هدفی برای رسیدن ، هدفی برای تجربه کردن.

(شش نکته درباره سبک زندگی کوهنوردی از رامی گاردس)

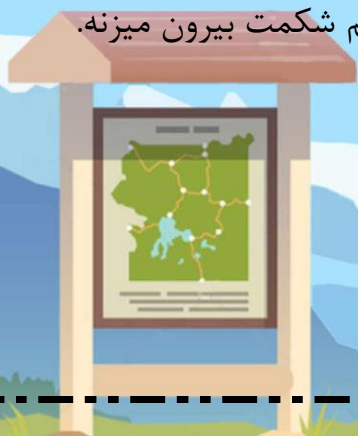




درس سوم: سلامت و تناسب اندام

راه میان بری ندارد و نمیشود پیچوندش. اگر می خواهی حداکثر لذت را از زندگی ات ببری، باید بدنت رو فرم باشد. احتیاجی نیست که یک ورزشکار درجه یک بشوی، نمی خواهی نفر اول تو مسابقه ها باشی، فقط اندام بدنت را روی فرم نگه دار. سلامتی مهم ترین دارایی است که شما دارید و باید برای حفظش زمان بگذارید و پول خرجش کنید. نروی سرمایه ات را بخوابانی تو بورس یا بری یک ویلا باهاش بخری. برو روی مهمترین دارایی که داری سرمایه گذاری کن...روی خودت.

این حرفی که می زنی فراتر از سلامت جسمانی ، باید روش زندگی کردن با استرس کمتر، تعادل داشتن و قانع بودن را یاد بگیری. مثلا اگه بدبین باشی و به همه چی گیر بدی، زندگی اجتماعی و عاطفی ات تحت تاثیر قرارمیگیرد و بعد یک مدت سلامتی ات را از دست می دهی (لاغر میشی ، زخم معده ، ریزش مو ، سردرد یا چیزهای دیگه می گیری). کم کم ورزش و می گذاری کنار به خاطر اینکه حال ورزش کردن رو نداری و کم کم شکمت بیرون میزنه.





زیاد تو جمع نمی ری و تنها می مانی. ممکن افسرده بشی و سلامت روانی و جسمی ات رو از دست بدی. تعادل زندگی ات رو حفظ کن و وقت و پول هات را روی سلامتی ات سرمایه گذاری کن.

(شش نکته درباره سبک زندگی کوهنوردی از رامی گاردس)

درس چهارم: ما قوی ترمی شویم وقتی عضو یک تیم هستیم.



قدرت را از تیمت بگیر. ممکن است که بدیهی به نظر نیاد، اما یه اصل ساده که $(1+1 < 2)$ هستش. روز صعود به قله در ارتفاع که داری بالا می روی به نظر میاد که دارید یه فعالیت انفرادی انجام می دهید؛ تمرکز کردی روی تنفس، روی قدم هات، روی هدفت... روی قله. با اینکه آدم های دور و برت بالا نمی کشندت یا بالا اهل نمی دن ، اما فقط دیدن آنها باعث میشه بیشتر از اون چیزی که خودت تنهایی می رفتی بری بالا.

من بیشتر از ۵۰ صعود انفرادی انجام داده ام. بعضی موقع ها ، خسته می شدم و بر می گشتم. وقتی با یک تیم هستی، کاسه صبرت دیرتر لبریز میشه و ترس کمتری داری، تو فقط همراهی می کنی و ادامه میدی .





در مسابقه ماجراجویانه ای که در پورتو (Puerto Galera) شرکت کرده بودم، تیم من به مدت ۳۲ ساعت در جنگل گم شد (کل مسابقه سه روز و دوشب بود). مافقط به راهنمان ادامه می دادیم، مسیر یابی می کردیم، به همدیگه فحش می دادیم، با بارون می جنگیدیم، موقعیت مکانی مان را حدس می زدیم و کلا کمتر از شش ساعت خوابیده بودیم. بلاهایی که سرما آمد، اگر سر یکی می آمد که تنها در مسابقه شرکت کرده بود، ممکن بود از پا درش بیارود. تیم روحیه آدم را بالا می برد و کمک می کند فعالتر باشید، و از مرزهای خودت فراتر بری. یک مثال کاربردی، اگر رکورد خودت را نمی توانی بشکنی، برو با یکی قوی تر از خودت تیم بشو. به عنوان نمونه، اگر تلاش می کنی روزی ۱۵ کیلومتر بدوی، ولی هر چی زور می زنی از ۱۲ کیلومتر بیشتر نمی دوی؛ از یک دهنده قوی بخواهید که بیاد همراهت شود. در مقایسه با زمانی که خودت تنهایی می دویدی و تلاش می کردی، سریعتر به هدفت خواهی رسید.

درس پنجم: شادی های کوچک در زندگی

بسیست درصد از کارهایی که ما انجام می دهیم، موجب هشتاد درصد رضایت در زندگی مان میشه (برگرفته از قانون پارتو «Pareto»). در زندگی، تجربه ها و لحظات خارق العاده، یک چیزهایی که به یادماندنی تر از اکثر کارهایی که زندگی مان را پر کردن، وجود دارند.





در سفرم به آکونکاگوا (آرژانتین)، بیشتر زمانی را که در کوه بودیم... راحت بهتون بگم بهمون خیلی بد گذشت. خوردن و خوابیدنمون خیلی سخت بود، باد شدید دائم بیرون چادر می آمد، در مسیر باد و بوران داشتیم و ارتفاع دائم داشت ما را ضعیف می کرد. جایزه مشقت هایی که کشیدیم، چند لحظه شاد هم بودند... نگاه کردن به میلیون ها ستاره در آسمان (بدون ماه)، تصویرش هنوز جلوی چشمانم هست... نمای دیدنی از بالای قله، من فقط ۲۵ دقیقه بالای قله بودم (کل صعودمان سه هفته طول کشید) ولی خاطره بودن روی نوک کوه چیزی که تا آخر عمر با آدم می ماند. (شش نکته درباره سبک زندگی کوهنوردی از رامی گاردس)

در زندگی مانند کوه، چیزهایی وجود دارد که به ما را تشویق می کنند که به راهمون ادامه بدهیم. شغل مان، خانواده مان، شبکه دوستان مان، و حتی ورزش ها و تفریحات معمولی مان. ولی اون بیست درصد کمی که من اسمش را گذاشتم "اضافه های کوچولو ی زندگی" که به ما احساس رضایت از زندگی مان را می دهد. اولین باری که عشقت را بوسیدی، اولین باری که یکی را در آغوش فشردی، رمانتیک بودن و یا عاشق بودن می توانند اضافه های کوچولو باشند. یک رابطه پایدار (داشتن یک شریک در زندگی) بخشی از سیستم پشتیبانی ما برای ادامه زندگی است و نقش یک همنورد خوب را در صعود داره و یک اضافه کوچولو نیست.

گاهی عده ای از من می پرسند، چرا من غواصی آموزش نمی دهم (من یک غواص حرفه ای هستم و می توانم پول خوبی از آموزش غواصی به جیب بزنم)، من به آنها توضیح دادم که اگر شما به "اضافه های کوچولو" زندگی تون به چشم شغل نگاه کنید، آنها تبدیل میشوند به بخشی از سیستم پشتیبانی تان و در نتیجه کمتر باهاشون حال می کنید. نتیجه تبدیل سرگرمی به کار.

در زندگی ات چه شادی های کوچکی وجود دارد؟

(شش نکته درباره سبک زندگی کوهنوردی از رامی گاردس)





درس آخر: جوانمردی کن...

در دادن و گرفتن تعادل داشته باش. اگه چیزی را دوست داری، کمک کن تا از بین نره و رشد کنه. به دیگران کمک کن تا آنها هم شادی و رضایت را تجربه کنند. این دنیا ساخته نشده که ما تصاحبش بکنیم، ساخته شده که ما تجربه اش بکنیم و بعدش تجربیات مان را در اختیار بقیه بگذاریم. این گنجینه را نگهدار و حفاظتش کنیم.



سفر و کوه پیمایی در اقصی نقاط جهان، نیمه تاریک کوه هامون و مردمی که اطرافشون زندگی می کنند را برای من آشکار کرده است. از بین رفتن جنگل ها ، جوامع فقیر و بدبخت ، فرسایش زمین، انواع آلودگی ها و نابودی محیط زیست، همه اینها یاد آور این است که این گنجینه های طبیعی نیازمند به توجه و کمک دارند.





به عنوان مثال یک کمک ساده ای که ما می کردیم این بود که در هر صعودمان در نپال، همیشه از راهنما و آشپز و بابر بومی (شرپا) استفاده می کردیم. این کار کمک می کنه تا پول به جامعه بومی تزریق بشود و وضعیت زندگی بومی ها بهتر بشود. کوهنوردان سنتی که از باربر استفاده نمی کنند و خودشان کوله کشی می کنند، شاید پیش خیال خودشون آدم های خیلی قوی اند، ولی از حیث کمک کردن به بومی ها آدم های ضعیفی هستند.

هیلاری به همراه تنزینگ نورگی فاتح اورست برای شرپاها (بومیان نپال) مدرسه ساخت و امکانات آموزشی ایجاد کرد، او دینش را به کوه با این کار ادا کرد.

یه مثال دیگه، در غواصی، ما از غواصان تازه کار می خواهیم، زماش شیرجه تلاش کنند تا جایی که می توانند، آسیبی به موجودات دریایی وارد نکنند.

"تعامل بدون تخریب" این شعار ماست. یک مثال بهتر از دهش (کار خیر) و ادای دین به دریا، وقتی هست که غواص ها در مورد حفاظت از کوسه ها و نقش آنها برای توازن اکوسیستم دریایی به مردم اطلاع رسانی می کنند. البته این جلوی آنها را از خوردن سوپ باله کوسه نمی گیرد؟ جلوی شما را چطور؟

دو چرخه سوارها به خاطر عشق به ورزش، با دوچرخه سواری توی شهرها به افزایش آگاهی عمومی در مورد آلودگی هوا کمک می کنند. دوچرخه سواری توی گاز های سمی و ذرات معلق کار سختی است. عده ای از آنها ماشین را کنار گذاشتند و به جای آن دوچرخه سواری میکنند. (شش نکته درباره سبک زندگی کوهنوردی از رامی گاردس)

در دنیای کوچک خودمون، نیازی نیست که عاشق طبیعت باشیم تا کمک کنیم. اگر از زندگی لذت می بریم، باید یک ذره دین مان را ادا کنیم. دهش به موسسه ات خیریه راحت ترین راه است و حتی عوض کردن شیوه زندگی مان برای حفظ محیط زیست مثلا استفاده از خودرو های کم مصرف، تفکیک آشغال هایمان، استفاده از لامپ های کم مصرف در خانه هایمان، و خیلی کارهای دیگه دهش های بهتر و سختی است.





Soluch.ir

مرجع تخصصی کوهنوردی و طبیعت گردی

شادی صعود به قله ممکن است توسط سفرنامه ها و عکس ها به اشتراک گذاشته شود. اما درس هایی که یاد گرفتیم اغلب در بین این سفرنامه های خواندنی و عکس های دیدنی فراموش می شوند. نوشتن در مورد آنها ممکن است به ما کمک کند تا مقداری از تجربیات آنها را انتقال بدهیم. اما اگه جواب نداد؛ پیشنهاد می کنیم که خودتون این ماجرا هارا در کوهنوردی هاتون تجربه کنید. (شش نکته درباره سبک زندگی کوهنوردی از رامی گاردس)

“**TODAY
IS YOUR
DAY! YOUR
MOUNTAIN
IS WAITING,
SO... GET
ON YOUR
WAY!**”

~ The Fresh Quotes ~

کلیدی: (شش نکته درباره سبک زندگی کوهنوردی از رامی گاردس)

منبع

