

وقتی کوه به کوه می‌رسد!

« بابک نبی

در این شماره با پرافتخارترین کوه‌نورد کشورمان به گفت‌وگو نشستیم. عظیم قیچی‌ساز تنها هیمالیانورد ایرانی است که موفق به صعود به ۱۴ قله بالای ۸۰۰۰ متر در جهان شده و توانسته است پرچم کشورمان را در باشگاه هشت‌هزارمتری‌های جهان به اهتزاز درآورد. نام او امروز بین نام برترین کوه‌نوردان جهان می‌درخشد. در این شماره با او همراه شدیم تا از مسیری که تا امروز طی کرده است و تجربیاتش آگاه شویم.

چگونه شد که به کوه‌نوردی علاقه‌مند شدید و این ورزش را آغاز کردید؟

من اهل تبریز هستم و همان‌طور که می‌دانید، تبریز منطقه‌ای کوهستانی است. نزدیک تبریز کوه‌هایی هستند که محل تفریح و بازی ما بودند و ما در این کوه‌ها و فضا بزرگ شدیم. مهم‌ترین نکته در علاقه‌مندی من به این رشته، محیط بود. هر چه زمان می‌گذشت این علاقه‌مندی بیشتر می‌شد و رفته‌رفته کوه‌ها و قله‌های بیشتری را صعود کردیم.

اولین صعودتان در چه سنی و به کدام قله بود؟

اولین صعود مهم من در سال ۱۳۷۵ و در سن ۱۵ سالگی به قله سلان بود. اولین صعود مهمی هم که خارج از کشور انجام دادم، در سال ۱۳۸۲ و به قله «گاشربوم» در پاکستان بود.

آموزش چقدر در ورزش کوه‌نوردی مؤثر است؟

نقشی پایه‌ای و اساسی دارد. ما نیز این آموزش‌ها را در زمان خودمان از طریق انتقال تجربه و از کوه‌نوردهای باتجربه و بزرگ‌تر از خودمان کسب کردیم. بعدها دانش مورد نیاز این ورزش را از طریق اردوها و کلاس‌هایی که فدراسیون برگزار می‌کرد، آموزش دیدیم.

دانش‌آموزانی که می‌خواهند وارد ورزش حرفه‌ای شوند، باید از کجا آغاز کنند؟

از زمان‌های گذشته گفته‌اند عقل سالم در بدن سالم است. این جمله واقعاً درست است. باید بدانیم برای هر کاری، حتی کسب علم، به بدنی سالم نیازمندیم و به دست آوردن سلامت جسمانی از طریق ورزش ممکن است. هر دانش‌آموز ابتدا باید علاقه خود را به یک ورزش کشف کند و در آن ورزش به صورت اصولی به

کوهنوردی یک سبک زندگی است و باعث می‌شود انسان بتواند خودش را با شرایط دشوار سازگار کند. در کوهنوردی با تمام سختی‌ها، انسان وقتی به قلهٔ مورد نظر می‌رسد، به این معنی است که سختی‌ها را پشت سر گذاشته و به موفقیت رسیده است. اگر بتواند در متن زندگی هم این شیوه را اجرا کند، قطعاً موفق خواهد بود.

جوان به نظر تان در زندگی الگو داشتن مهم است؟

بله مهم است. اما به نظر من موفقیت بر می‌گردد به خود فرد. مطالعه و داشتن الگو. هر فرد باید هدف خود را پیدا کند و این با تلاش، آگاهی و دانش میسر می‌شود.

جوان سقف آرزوهای هر فرد کجاست؟

سقف آرزوهای هر کسی در زندگی رفته‌رفته تغییر می‌کند. با رسیدن به هر آرزو، آرزوی بزرگ‌تری جلوه‌ساز می‌شود و رسیدن به هر آرزو به فرد اعتمادبه‌نفس بیشتری می‌دهد. باید بدانیم، انسان می‌تواند با پشت‌کار و تلاش به آرزوهای خود برسد.

جوان تفریح مورد علاقه تان به جز کوهنوردی کدام است؟

دوچرخه‌سواری. وسیلهٔ نقلیهٔ من در شهر بیشتر دوچرخه است و بیشتر تفریح من با دوچرخه است.

جوان میانه تان با کتاب خواندن چگونه است؟

بسیار عالی. حداقل ماهی یک کتاب می‌خوانم. به نظرم مطالعه در زندگی بسیار مهم است.

جوان خاطره‌ای از یک صعود سخت تان را برای ما تعریف کنید؟

مسیر پرچالش من در کوهنوردی آخرین صعودم به قلهٔ «لوتسه»، چهارمین قلهٔ بلند دنیا، واقع در رشته‌کوه‌های هیمالیا بود که بعد از آن فردی از ایران توانست به باشگاه هشت‌هزارمتری‌های دنیا بپیوندد و توانستم این افتخار را برای کشورم کسب کنم. اصطلاح هشت‌هزارمتری‌ها به ۱۴ کوه مستقل روی زمین اطلاق می‌شود که ارتفاعشان از سطح دریا به بیش از ۸۰۰۰ متر می‌رسد. تاکنون تنها ۳۷ نفر توانسته‌اند عضو این باشگاه باشند و این ۱۴ قله را فتح کنند و تنها ۱۷ نفر از این ۳۷ نفر توانسته‌اند این قله‌ها را بدون استفاده از اکسیژن و شریا (در اصطلاح کوهنوردی به افرادی گفته می‌شود که در ازای مبلغی در حمل بار کوهنوردان مشارکت می‌کنند) فتح کنند و امروز من یکی از آن ۱۷ نفر هستم.

جوان در آخر اگر حرفی برای خوانندگان مجله جوان دارید، ممنون می‌شویم که بشنویم.

باید خودشان را باور داشته باشند و بدانند، به هر آنچه که از ذهنشان می‌گذرد، می‌توانند دست پیدا کنند. فقط باید بکوشند و تنبلی را کنار بگذارند. بدانند کار نیکوکردن از پر کردن است. اغلب تلاش نتیجه‌بخش خواهد بود.

فعالیت بپردازد. تخصص داشتن و ماهر بودن در یک ورزش، یکی از هویت‌های شخصیتی هر دانش‌آموز می‌تواند باشد. دانش‌آموزان و نوجوانان باید پس از شناسایی استعداد خودشان، آن رشتهٔ ورزشی را به صورت اصولی و صحیح از طریق مراجع آن ورزش پیگیری کنند.

جوان برای شروع رشتهٔ کوهنوردی باید چه گام‌هایی برداشت؟

کوهنوردی یک رشتهٔ ورزشی هوازی و استقامتی است. برای شروع کوهنوردی باید ریه و قلب سالمی داشت. بنابراین ابتدا باید از طریق یک رشتهٔ ورزشی هوازی به تقویت بدن پرداخت، چون کوهنوردی حرفه‌ای مربوط می‌شود به ارتفاعات بالای پنج هزار متر. برای موفق بودن و نتیجه گرفتن در این ورزش باید فعالیت‌های ورزشی مداومی انجام داد و پشتکار داشت.

جوان شاید بسیاری از خانواده‌ها از ورود فرزندشان به کوهنوردی ترس داشته باشند و این ورزش را خطرناک بدانند. نظر شما چیست؟

به نظر من هر خانواده‌ای ابتدا باید فرزندش را واقع‌بین پرورش دهد تا بداند کوهنوردی خطرناک‌تر از رانندگی نیست. برای هر کاری ابتدا باید آموزش‌های لازم را دید تا خطرات به حداقل برسند.

جوان در مسیر صعود به قله به چه چیزهایی فکر می‌کنید؟

کوهنوردی ورزش سخت و خطرناکی است. من برای صعودهایی که قرار است انجام دهم، ماه‌ها قبل از آن خودم را آماده می‌کنم و تمرین‌های زیادی را پشت سر می‌گذارم. وقتی می‌بینم تمرین‌هایم مؤثر بوده‌اند، پا در مسیر صعود به قلهٔ مورد نظرم می‌گذارم. همواره هم در مسیر مواظب هستم که مخاطره‌های برابم پیش نیاید تا بتوانم به هدف خودم که صعود و فتح قله است، برسم.

جوان قله‌های مورد علاقه تان در ایران و همچنین خارج از کشور کدام‌اند؟

در ایران قلهٔ «سبلان» است به ارتفاع ۴۸۱۱ متر، و خارج از ایران هم قلهٔ «ناپورنا» در نپال.

جوان در مسیری که تا امروز طی کرده‌اید، خانواده چه مقدار مؤثر بوده است؟

طبیعتاً حمایت‌های روحی و روانی خانواده بسیار مؤثر هستند. موفقیت‌های من همیشه با همراهی و همدلی خانواده همراه بوده است.

جوان جذابیت‌های کوهنوردی برای شما چیست؟

کوهنوردی باعث تقویت بدن و ورزیده شدن روح و روان انسان می‌شود. محیط این ورزش به گونه‌ای است که از نظر اجتماعی هم می‌تواند محیط سالمی برای پیشرفت فراهم کند.

