

## گوشه ای از زیبایی های کوه

در نظام هستی هرآنچه که یافت می شود، پدیدآورنده های دارد. انسان وقتی به طبیعت و زیبایی های وصف ناشدنی می نگرد نمی تواند بپذیرد که به خودی خود بوجود آمده اند، خود ورزی او، او را به اندیشیدن، زیبا دیدن و مطالعه، تحول و دگرگونیها وا می دارد. از خود می پرسد راستی این همه زیبایی، نشاط ... از کجا و چرا؟ پاسخ: او که آفریده است، که زیباست و زیبایی را دوست دارد، او که موجودی به نام انسان را در زیباترین شکل ممکن بیافرید و بر آفرینش خود، شادباش و تبریک گرفت. برای چنین موجودی زیبایی ها و نعمتهای فراوانی را بیافرید تا او بتواند در جهت شکوفا کردن نیروهای بالقوه در وجود خویش از آنها بهره گیرد تا انسانی دیگر شود، از بودن، به شدن و از شدن به شدنی دیگر، آن شود که آفریننده اش دوست دارد. آری، هر آنچه که یافت می شود، آفریننده ای اندیشمند دارد قادر است و حکیم، قادر است که آفرید و حکیم است چون زیبا نظم داد و پیوسته هر یک را در جای خود و در پی یکدیگر قرارداد تا زیباییهایش جلوه گر شود، او عقل را به تنها موجودی بنام انسان، بخشید تا به پدیده ها بیندیشد و زیباییها را ببیند تا بر زیباییهای درونش بیا فزاید و او را (خدا) که سر منشاء پیدایش هر زیبایی است، زیبا ببیند و فرمانبردارش باشد و شکرگزار. سرچشمه همه روده های بزرگ، و منشا نیمی از آب های شیرین جهان، کوهستان است. کوه ها، زیستگاه گونه های بی شمار گیاهی و جانوری، خاستگاه بخش مهمی از تنوع زیستی و پناهگاه بسیاری از گونه هایی هستند که در دشت ها نابود شده اند. هر پدیده ی زیبای کوهستان، انسان را به یاد خدا می اندازد.

گیاهان، گلها، درختان، کوه ها، چشمه ها، پرندگان، حیوانات وحشی، پروانه و حشرات همگی پدیده های آفرینش هستند، هر یک از آنها در جای خود، انسان را وادار می کند که در مقابل عظمت آفریدگان بزرگ،

سر به تعظیم فرود بیاورد. چه فردی بهتر از یک کوهنورد می تواند ارزش و عظمت صعود قله ناشناخته و سرافراز را با نام پر افتخار و بزرگی در ذره ذره وجودش حس کند.

#### ۱- چشمه سارها، رودخانه ها و جویبارهای روان:

با جاری شدن آب از چشمه ها در کوهستانهای بلند، نهرها و رودخانه ها شکل می یابند. افزودن بر زیبایی محیط کوهها و تازگی و شادابی بوته زارها، سبزه ها و ... آنها به عنوان منبع بزرگ آب برای مردم، قابل اهمیت است. در بعضی از مناطق و مسیرهای کوهستان، آب چشمه ها و جویبارها از کوهها سرازیر می شود و در شیب های کوه در میان سنگهای بزرگ، سنگ ریزه ها و شن های پاک و براق، به تندی جریان دارند که خود بر زیبایی طبیعت می افزاید. آب هایی شفاف، بی بو و گوارا برای فرونشاندن تشنگی، لذت بخش نوشیدنی است.

#### ۲- دریاچه های بالای کوه ها:

از دیگر چشم اندازهای کوهستان، وجود دریاچه ها در بالای کوه ها می باشد. بیشتر ماههای سال، آب این دریاچه ها یخ زده هستند و تنها در تابستان نیمه منجمد می شوند. دریاچه های کوهستانی کوچکتری وجود دارند و میان خط الراس کوه ها، قرار گرفته اند. این دریاچه ها، زیبایی محیط کوه را چندین برابر می کنند. تشکیل دریاچه های طبیعی در میان دره کوهها، موجب می گردد که دره به زیر آب فرو رود و ارتباط خود را با راههای آبی قطع کند و چهره محیط را دگرگون سازد. وجود این دریاچه ها و زیبایی های اطراف آن، موجب می شود تا این مناطق مورد توجه کوهنوردان و علاقه مندان قرارگیرد. همه ساله عده ای از مردم از شهرها یا کشورهای گوناگون به قصد دیدن به آن کوهها می آیند.

از جمله این دریاچه ها در کشورمان عبارتند از:

- دریاچه گهر ( در بین کوههای زاگرس، نزدیکی الیگودرز و درود)

- دریاچه تار (در ۶۰ کیلومتری شمال شرقی تهران)

- دریاچه سما یا ولشک (در محدوده مرزن آباد و چالوس)

- دریاچه اووان (واقع در شمال روستای معلم کلایه)

- دریاچه سبلان (واقع در قله سبلان-اردبیل)

### ۳- آبشارها:

آبشارها از مناظر زیبای کوهستان هستند، پس از بارندگی های سنگین، بسیار تماشایی و جالب به نظر می رسند، گاهی اوقات صدای خروشان آبشارها، موجب آرامش روان و شادی انسان می گردد. برخی از آبشارهای زیبای ایران عبارت اند از: آبشار آسیاب خرابه، آبشار اسکندر، آبشار ماهاران، آبشار شلماش، آبشار گورگور، آبشار سردابه، آبشار خضر، آبشار کرد علی، آبشار تخت سلیمان، آبشار بی بی سیدان، آبشار سمیرم، آبشار چم او، آبشار سنگان - آبشار امامزاده داوود - آبشار اوسون دربند، آبشار دو قلو - آبشار فصلی پیچ آدران واقع در ۱۵ کیلومتری کرج، چالوس، آبشار چشمه کوه رنگ - آبشار آتشگاه - آبشار دره عشق، آبشار شوی، خوزستان، آبشار اخلمد، آبشار مارگون، آبشار بل، آبشار بهرام بیگی بویراحمد، آبشار کنج بنار، آبشار سی سخت، آبشار کمر دوغ بویراحمد، آبشار مینو دشت، آبشار شیر آباد، آبشار کبود وال، آبشار لاتون، آبشار بیشه، آبشار آب سفید، آبشار چکان، آبشار دورود، آبشار تاف، آبشار نوژیان، آبشار یخی، آبشار شاهان دشت، آبشار هریجان.

### ۴- دیواره های سنگی کوهستان:

دیواره ها، قسمتهایی از دامنه یا پایه کوهها می باشند که از سنگهای بزرگ یکپارچه تشکیل شده اند، عموماً دارای شیبی در حدود ۹۰ درجه هستند. همه ساله تعداد زیادی کوهنورد علاقه مند به دیواره نوردی،

برخی از دیواره ها را صعود می کنند که برای بینندگان هم لذت بخش است و صعود فنی را به خود جلب می کنند. به دو دیواره در ذیل اشاره می کنیم:

دیواره بند یخچال (در شمال منطقه پس قلعه شمیران)، این دیواره به خاطر نزدیک بودنش به شهر تهران، توسط صعودکنندگان بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد. دیواره پل خواب (واقع در روستای پل خواب، کنار جاده کرج به چالوس) و غیره.

۵- قلعه ها:

از جاذبه ها و مناطق زیبا و دیدنی کوهستانی، وجود قلعه های فراوان در ارتفاعات کوهها است. قلعه ها از مظاهر تاریخ و زیبایی های هر کشور ی باشد. این قلعه ها در دوران کهن بنا گردیده و بیشتر از نظر نظامی دارای اهمیت ویژه ای است. بیشتر آنها در قسمت های دشوار یا در دل جنگل های انبوه ساخته شده اند. بعضی از آنها هم در دشت هموار وجود دارند. برخی از قلعه های موجود در کشورمان عبارتند از:

قلعه امامه (در شمال روستای امامه)، قلعه کند (در بالای روستای کند)، قلعه الموت (واقع در شمال دهکده گازر خان، در دره الموت از بخش های قزوین)، قلعه لمسر (در منطقه رودبار محمدخان، قسمت پایین دره الموت)، قلعه سلسال یا صلصال (واقع در روستای سیجان، این قلعه بر بالای کوهی بنا شده و یکی از عجیب ترین کوههای دنیا می باشد)، قلعه دختر (واقع در شمال غربی دهکده آهار، از توابع رودبار قصران)، قلعه خرم دین (در آذربایجان)، قلعه ضحاک (واقع در سراسکند)، قلعه رودخان (در منطقه فومن) و غیره.

۶- زیارتگاهها و عبادتگاهها در کوهستان:

بیشتر مردم دنیا زمانی عبادتگاهها و زیارتگاههای خود را روی کوه ها بنا می کردند.

۷- غارها:

از دیگر چشم اندازهای زیبای کوهها، غارهایی هستند که درون کوهها جای گرفته اند. غارها، راهروها و تونلهای زیبا و دیدنی هستند که طول آنها از چند متر به چندین کیلومتر می رسد. در هر منطقه از کشوری با توجه به وجود معادن سنگ و غیره، غارهایی از همین نوع وجود دارند. رهروان در طبیعت، از زمان های قدیم برخی از غارها را شناسایی کرده اند. وجود غارها در دل کوهها، از لحاظ علمی و تاریخی در خور دقت و بررسی است. انسان با دیدن این منظر زیبا و جذاب در شگفتی و حیرت فرو می رود.

چه خوب است تمامی مردم از این پدیده های شگفت آور دیدن کنند. وجود مخروط های کله قندی زیبا در لبه ی پرتگاه ها و ستون های بلند و تنومند آهکی با آویزهای بزرگ گوشی که چکه های آب، مانند دانه های الماس بر روی آنها می درخشد، جلوه های پر زینتی که دست هنرمند طبیعت بر پیکر غار، نقش و نگار داده، زیبایی شگفت انگیزی به این دنیا، بخشیده است. در اینجا برخی از غارهای موجود در کشورمان را یادآور می شویم:

الف) غار یخ (واقع در دامنه کوه، در شمال روستای کهنه ده از توابع گچسار)

ب) غار علی صدر (در دهکده علی صدر، ۷۵ کیلومتری شمال غربی همدان)

ج) غار ونایی (در فاصله ۱۵ کیلومتری غرب شهر بروجرد، در دامنه کوه از کوههای زاگرس)

د) غار باباجابر (در نزدیکی شهرستان محلات)

ه) غار انجدان (در دامنه کوه انجدان، در نزدیکی روستایی به همین نام- روستای انجدان در فاصله ۴۷

کیلومتری شرق شهرستان اراک قرار دارد- واقع شده است.)

و) غار آبگرم قزوین (واقع در شمال شهرستان آبگرم، در فاصله ۲۰۰ متری آبگرم) و غیره.

نکته:

کوهنوردی که با چکش، رنگ و قلم مو، به بازدید غار می رود، نمی داند که با شکستن یک ستون آهکی که برای تشکیل هر ۲/۵ سانتیمتر مربع آن، تقریباً "یک قرن لازم است، چه کار زشتی انجام می دهد. زیبایی یک تکه ستون آهکی به آن است که در غار باشد. این تکه در خانه ما هیچ رنگ و جلایی ندارد.

۸- دخمه ها و آثار مهم معماری در کوهستان:

این بناهای سنگی در دل سنگهای بزرگ و دور از دسترس مردم ایجاد شده است. از جمله در کشورمان می توان از دخمه سنگی "دخمه فقرقا" در مهاباد، نام برد.

۹- آثار باستانی در کوهستان:

بسیاری از آثار باستانی کشورها در محلهای دورافتاده کوهستانی قرار دارند. دست یافتن به هر یک از آنها بسیار دشوار است. جهت آگاهی و شناخت نسبت به تمدن های باستانی کشور و روشن شدن تاریخ و وضعیت زمانی بالاخص از نظر موقعیت جغرافیایی و قرارگرفتن مکانی می بایستی از قسمتهای سخت کوهستان و پرتگاهها گذشت، با استفاده از فنون کوهنوردی می توان به آنها دسترسی پیدا کرد.

چشم اندازهای زیبای کوهها:

وجود گلها و گیاهان، از قبیل بوته زارها، سبزه ها، گلهای وحشی، ریاحین خوشبو و غیره، هر چه سبزتر شده، زیبایی و گیرایی فضای کوه بیشتر می گردد. گلها و علف های خوش بو با حرکت آرام نمایان می شوند و با رنگها و زیباییهای شادی بخش و افشاندن بوهای خوش و دلانگیز، محیط کوهستان را عطرآفشان و از طرفی دیدنی می نمایند. همچنین وجود سنگهای زیبا، پرندگان خوش آواز و چشمه های آب پاکیزه و گوارا، محیط کوه را زیبا و دیدنی تر می نمایند. با تحرک بخشیدن به جسم، می توان تندرستی خویش را تضمین کرد، و دوران باقیمانده عمر را با خوشی و نشاط و تندرستی ادامه داد.

پرآب شدن دره های کوهها:

پر آب شدن دره های کوهها، بر اثر آب شدن تدریجی برف و بخچال های طبیعی، به زیبایی چشم اندازهای کوهها می افزاید و کوه نوردان و علاقه مندان به کوهستان را برای تفریح، به سوی خود می کشاند.

توصیه های مهم:

- چنانچه ورزش کوه نوردی با برنامه و هدف صحیح اجرا گردد، می تواند برای انسان بسیار آموزنده باشد، زیرا بیشتر زیارتگاهها، غارها، قلعه ها و آثار باستانی کشورها، در دل کوهها قرار دارند.
- طبیعت را باید پاکیزه، آرام و با عظمت نگه داریم. به یاد داشته باشیم کوهستان ملک خصوصی انسانها نیست و در واقع متعلق به جاندارانی است که در آن زندگی می کنند. با سروصدا و شلوغی بی مورد آرامش جانوران کوهستان را برهم نزنیم و میهمانی قدر ناشناس در منزلگاه طبیعت نباشیم.
- کوهستان متعلق به همه ماست و توجه به این مهم نمایانگر رشد و تکوین روح و منش اصیل کوهنوردی همه ما می گردد. از نوشتن هرگونه یادگاری، علامت گذاری غیرفنی به هر شکل و اندازه در کوه خودداری کنید تا زیبایی های طبیعی کوهستان حفظ شود. از نوشتن یادگاری روی سنگها و دیوار پناهگاه ها و نازیبا کردن کوهستان خودداری فرمایید.
- در مسیر کوه پیمایی می توان به بازدید از غارها، دره ها، رودها، دریاچه ها و جنگل ها پرداخت و دگرگونی که آب باران، برف، یخ، باد، هوا، گیاهان و غیره در روی زمین و کوهها ایجاد کرده اند، مشاهده نمود، چه خوب است از آنها گزارش هایی تهیه کرد تا دیگران را از زیبایی های آنها آگاه ساخت.
- در حفظ درختان بکوشیم و هیچ گاه با شاخه درختان و بوته های زنده آتش روشن نکنیم و تا جایی که امکان دارد، آتش روشن نکنیم. در صورت نیاز، از اجاق های گازی، الکلی یا بنزینی استفاده کنیم. در صورت ضرورت برای برپایی آتش، حتما در حجم کم و در محل های مشخص اقدام به برپایی آن

بکنیم تا از تخریب خاک و گسترش آتش جلوگیری نماییم. قبل از ترک محل، آتش را کاملاً خاموش کنیم و روی آن خاک بریزیم.

- در کوهستان، گل ها و گیاهان را بگذارید در جای خود باقی بمانند، سبزتر و زیباتر بشوند و رشد کنند. زندگی آن ها نیز مانند زندگی شما، با ارزش است

- کوهنوردانی که به نقاط دور دست و دشوار کوهها می روند، بهتر است جهت آشنایی و جذب علاقه مندان به کوهستان، پس از دیدار از آن مناطق، سعی نمایند با تهیه فیلم و اسلاید، بر پای سمینارها و اجرای سخنرانی ها، از نتیجه کار و فعالیت های خود، بر معلومات دیگران بیا فزایند و آرشيو کوهنوردی را پر بارتر سازند.

- سعی کنیم برای گرم کردن غذا و تهیه چای از گاز کوچک سفری استفاده کنیم و اگر ملزم به روشن کردن آتش شدیم در مکانهای جدید و نو آتش روشن نکنیم زیرا پوشش گیاهی آن قسمت از بین می رود

- عادت کنید که هیچ گونه زباله ای حتی در اندازه ای بسیار کوچک را در طبیعت رها نکنید و این عادت و درک صحیح از محیط زیست را به دیگران نیز سفارش کنید و این خصلت نیکو را گسترش دهید زباله ها را در محیط زیست و طبیعت رها نکنیم، همیشه چند کیسه همراه ببریم و همه زباله های تجزیه شدنی و تجزیه نشدنی را به شهر برسانیم.

- به منظور جلوگیری از صدمه به طبیعت و عوارض زیست محیطی به هیچ وجه پس مانده های غذا و سایر خوارکیها را در آب برکه ، جویبار یا رودخانه ها نریزیم . زباله های قابل جذب را بعد از تفکیک می توان در محلی مناسب دفن کرد .

- به عنوان یک کوهنورد باید پذیرفت که دوران برافروختن آتش در کوه ، آن هم به انگیزه تفریح و برحسب عادت به سر آمده و شرایط امروزی حاکم بر طبیعت اجازه این کار را به ما نمی دهد زباله هایی چون کاغذ ، پوست میوه و پسمانده اقسام غذاها در طبیعت تجزیه پذیرند اما براحتی زیبایی ، طراوت و شکل ظاهری طبیعت را دچار لطمه و آلودگی خواهند نمود و به تجمع جانواران مزاحم و موزی کمک می نمایند.
- برای دفع زباله ، راههای خاصی چون دفن و یا سوزاندن آنها وجود دارد اما بدون تردید بهترین راه ، جمع آوری ، تفکیک و انتقال زباله های غیر قابل تجزیه ( دیر تجزیه شونده ) از کوهستان به پایین است مواد زائد تجزیه نشدنی (شیشه، پلاستیک و فلز) در کوهستان باقی می مانند و به محیط زیست آسیب می رسانند. تنها راه حل، حمل مواد زائد به شهر است.
- زباله ها را در سطل های مسیر، کافه ها یا پایین دست رها نکنیم. زباله های تجزیه شدنی مانند پسمانده های غذایی، پوست میوه ها، کاغذ و ... نیز برای تجزیه کامل، به زمان طولانی (حتی یک سال) نیاز دارند. ریختن آن ها در طبیعت چشم انداز زشتی ایجاد می کند و موجب آلودگی محیط می شود.
- هنگام شستشوی ظروف یا دست ها و بدن خود با مواد شوینده مانند صابون ، شامپو ، مایع ظرفشویی و یا پودرهای شوینده هرگز نباید پس آب آغشته به این مواد مستقیماً در آب چشمه ، برکه یا نهرها رها شود.
- وظیفه، هر کوهنورد است برای حفظ و بقای غارهای موجود در کشورمان، تلاش نموده و سفارشات لازم را به دیگر کوهنوردان و اهالی منطقه، بدهند و آنها را در مورد نگهداری و زیبایی غارها راهنمایی نمایند.

- با بروز ضرورت در تمامی فصول و به خصوص در تابستان قبل از ترک محل اطراق، باقی مانده های آتشی را که روشن نموده اید کاملاً خاموش کرده و پس از اطمینان از عدم امکان شعله ور شدن مجدد آن، محل را ترک کنید.
- به جاست مسئولین و دست اندرکاران مربوط به حفاظت غارها، هر چه بهتر جهت حفاظت آنها و اجرای برنامه هایی به منظور پاک کردن این اماکن، گردآوری تکه های شکسته چکیده ها (استالاگمیت و استالاکتیت)، نوسازی خرابی ها، تهیه نقشه ها، تامین روشنایی، گماشتن غارشناسان و راهنمایان آگاه، چاپ کتاب هایی برای شناسایی و معرفی غارهای کشور به علاقمندان و معرفی چشم اندازهای زیبای کوه ها، کوشا باشند.
- از راه های پاکوب عبور کنیم. گذر از مسیرهای میان بر و جدید، سبب از میان رفتن پوشش گیاهی و فرسایش خاک می شود.

#### **منابع مورد استفاده:**

- 1- آلودگی از زمین دور باد، وحید عرفانی ۱۳۷۴، نشریه دوستداران طبیعت کوه، سال اول شماره یک، صفحه ۳۸.
- ۲- کوهنوردی حرکتی سالم و نشاط آور برای جانبازان معلولین، وحید عرفانی، چاپ اول دی ماه ۱۳۷۴، انتشارات فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولین.
- ۳- کوه و زندگی، محمد شعبانی، چاپ اول ۱۳۷۲، ناشر مولف.
- ۴- کوهنوردی و سالم سازی بدن، وحید عرفانی، چاپ های مکرر ۱۳۷۴، مجله اوج (گروه کوهنوردی تهران) و گاهنامه همت (گروه کوهنوردی همت شمیران).
- ۵- کوهها و غارهای ایران، تالیف احمد معرفت چاپ اول ۱۳۷۳، انتشارات گلی.

۶- ورزش (اهمیت، تاثیرات و فواید آن)، وحید عرفانی، چاپ اول ۱۳۷۴، مدیریت تولید مناطق دریائی.

۷- یک کوه یک مرد، جلیل کتیبه ای، چاپ اول ۱۳۷۳، انتشارات گل

8--John Clear "Mountaineering" First Published, in the U.K. 1980

9-Mountaineering a manual for teachers & in structures, D.T.Resco, Faber & Fiber, 1976

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com



