

روایت مردی که در دهه هفتم زندگی، ۳ روز در هفته کوه نوردی می کند

رفاقت «دونده» با کوه

۴



راه تجربه

سکینه تاجی اسه روز در هفته کوله اش را برمی دارد و به دل کوه می زند. نه برای رقابت با کسی، یا مسابقه و نه حتی برای آنکه ثابت کند هنوز توان سال های جوانی را دارد. رجب دونده، متولد ۱۳۳۷ در فریمان، از نوجوانی، ورزش را به بخشی از زندگی خود تبدیل کرد. مردی که با ورزش عجیب و به قول خودش، ورزش توی گوشت و پوست و خونش بود اما شرایط سخت زندگی اجازه نداد بتواند به شکل حرفه ای آن را دنبال کند. حال اما در جمع پیشکسوتان کوه نورد مشهد، همچنان پای ثابت برنامه های هفتگی کوه پیمایی است و بسیاری از قله های خراسان، رد قدم های آقارجب را بر سینه خود دارند.

● وقت خالی را فقط با ورزش پر می کردم

وقتی پای صحبتش می نشینم، از همان ابتدا معلوم است که با آدمی روبه رو هستم که بخش مهمی از عمرش را در رفت و آمد میان کار و ورزش گذرانده است. چابکی و سرزندگی اش شبیه دیگر هم سن و سال هایش نیست. رجب دونده و همسر مهربانش با خوش رویی میزبانم می شوند. هنوز صحبت ها گل نینداخته که حاج خانم با سینی چای می آید و کنارمان می نشیند. محو خاطره گویی حاج آقا از سال های جوانی است؛ «اولش به ورزش رزمی، کاراته و تکواندو و این قبیل رشته های پرداختم؛ بدن سازی هم جزو علاقم بود که آن موقع بهش می گفتند «زبایی اندام». هر وقت خالی گیرم می آمد، می رفتم به سالن های ورزشی.»

● کودکی با کوهستان گذشت

رجب دونده سال های کودکی و نوجوانی اش را در فریمان گذراند؛ جایی که به گفته خودش، کوه رفتن بخشی از زندگی مردم است. می گوید: روستای زادگاهم کوهستانی بود و بچگی ما در کوه گذشت.

شاید همین نزدیک بودن به طبیعت و کوهستان باعث شد که پس از بازنشستگی و در سال هایی که فرصت بیشتری پیدا کرد، دوباره به سمت کوه کشیده شود.

آقارجب حالا بیش از چهارده سال است که منظم به کوه می رود و هفته ای چند بار ارتفاعات را چه تنها و چه با گروه طی می کند؛ ورزش همیشه توی گوشت و پوستم بود. بازنشسته که شدم، اوایل، تنهایی راه می افتادم و می رفتم کوه. هر جا و هر مسیری را می توانستم، می رفتم. در همین مسیر با آدم ها و گروه هایی هم سن و سال خودم آشنا شدم و حالا همراه و هم نوردیم.»

گروه پیشکسوتان بوستان بهشت منطقه ۴ برنامه های منظم صعود دارد و بسیاری از ارتفاعات شناخته شده منطقه را پیموده است. بینالود، قوچگر، شیرباد، دال و یامان داغی، بعضی از قله هایی است که آقارجب خاطره صعودشان را تعریف می کند.

● به گرد جوان ها نمی رسیم اما...

آقارجب گالری عکس های تلفن همراهش را بالا و پایین می کند و عکس های متعددی از کوه نوردی هایش نشانم می دهد. در روزگاری که بسیاری از مردم از کمبود وقت، خستگی و مشغله های زندگی گلایه می کنند، دیدن گروهی از پیشکسوتان کوه نورد که با وجود سن و سالشان همچنان مسیرهای سخت را پشت سر می گذارند، تماشایی است. گروهی که اگر چه بقول حاجی، قبول دارند که سن روی

می روند. بعضی ها هم معتقدند کوه نوردی برای سالمندان مفید است و عضلاتشان را تقویت می کند. اما من به خاطر هیچ کدام از این ها به کوه نمی روم. کوه رفتنم فقط و فقط از روی علاقه است؛ علاقه ای که تا وقتی پایم یاری کند، رهایش نخواهم کرد.

● همه چیز در کوه شیرین است

برای بسیاری از کسانی که اهل کوه نوردی نیستند، این پرسش مطرح است که چگونه می توان بارها از یک مسیر بالا رفت، به قله رسید و دوباره از همان راه بازگشت، بی آنکه این کار تکراری خسته کننده شود. اما رجب دونده، کوه را فقط یک مسیر صعود و فرود نمی بیند. از نگاه او، وقتی پای لذت در میان باشد، حس تکراری شدن دست نمی دهد. می گوید: آدم وقتی از کوه نوردی لذت می برد، چرا باید برایش تکراری بشود؟ از سخت ترین خاطره آقارجب می پرسم که بی درنگ به صعودی در حوالی قله دال فریمان اشاره می کند؛ خاطره ای که هنوز بعد از چند سال برایش زنده است. تعریف می کند: حدود سه سال پیش، وقتی قله را فتح کردیم، برای اولین آمدن باید از یک قسمت خیلی خطرناک عبور می کردیم. راه باریک بود و باید دست به دیواره کوه می گرفتیم و یک نفر، یک نفر می شدیم. یک لحظه غفلت یا خطا کافی بود تا آدم به ته دره سقوط کند.

با این حال آن مسیر را با احتیاط پشت سر گذاشته اند و حالا خاطره اش به یکی از ماندگارترین تجربه های سال های کوه نوردی او تبدیل شده است. وقتی از شیرین ترین خاطراتش می پرسم، پاسخ کوتاهی می دهد که شاید خلاصه نگاهش به کوه باشد؛ «همه چیز در کوه شیرین است و حتی سختی ها با دقت و احتیاط، شیرین می شود.»

توان جسمی شان تأثیر گذاشته، با ورزش منظم قصد دارند جلو ناتوانی ها بایستند.

وقتی صحبت از همراهی با جوان ترها می شود، با صراحت می گوید: جوان ها وقت و حوصله ما را ندارند. کار و مشغله و گرفتاری هم دارند. بعد با خنده ادامه می دهد: در گروه ما پایه سن گذاشته هایی هستند که دیگر سر کار نمی روند. صبح زود آفتاب زده حرکت می کنیم. کمی راه می رویم و کمی استراحت می کنیم اما جوان ها تیزروترند. ما نمی توانیم همپای آن ها بشویم و باید با هم سن و سال های خودمان هم قدم شویم.

در سال های اخیر بارها درباره نقش کوه نوردی در سلامت جسم و روان شنیده ایم؛ از کسانی که بهبود بیماری خود را به این ورزش نسبت می دهند تا افرادی که برای حفظ سلامتی و نشاط به دامان کوه پناه می برند. اما رجب دونده، نگاه متفاوتی به کوه نوردی دارد. او با لبخندی ساده و صمیمی می گوید: خیلی ها هستند که می گویند مریض بودیم و کوه ما را شفا داد یا برای پیشگیری از بیماری به کوه

با همه خوب است

عباس ثالثی، متولد ۱۳۳۵ هم نورد رجب دونده

بیش از یازده سال است که به طور حرفه ای کوه نوردی می کنم و قبل از آن هم پای ثابت ورزش های همگانی پارک ها بودم. کوه نقطه آغاز آشنایی و سپس رفاقت و اکنون هم نوردی من و آقای دونده است. حدود پنج شش سال پیش، یک روز در مسیر کوه های خلج، آقای دونده را دیدم. تنها بود. آنجا با هم آشنا شدیم و برای دفعه بعدی، قرار دو نفری کوه گذاشتیم و بعد از آن هم گروه شدیم و حالا تقریباً همیشه با هم به ارتفاعات می رویم. آمادگی جسمانی خوبی دارد. گاهی از جوان ترهای گروه هم بهتر عمل می کند و در چالش ها و سختی های ما داند باید چه کند. هرکسی تازه وارد باشد و بیاید توی گروه ما، آقارجب به یکی دوبار دیدن، رابطه خوبی با او برقرار می کند و فوراً با همه رفیق می شود. با همه خوب است. پیرو جوان هم ندارد.

