

## کوه‌نوردی؛ سفری فراتر از صعود قله



کوه‌نوردی نه تنها سفری برای استقامت جسمانی است، بلکه سفری برای رشد شخصیتی و جمعی عمیق‌تر نیز هست. چه صعود به بلندترین قله‌های جهان باشد یا یک سفر چند روزه، این اکسپدیشن‌ها می‌توانند به ما چیزهای زیادی در مورد رهبری در زندگی روزمره بیاموزند.

وقتی در مورد سرپرستی صحبت می‌کنیم، اغلب به یک رهبر قوی و منفرد در جلوی گروه فکر می‌کنیم، اما انجام یک اکسپدیشن کوهستانی بدون یک تیم قوی و متحد غیرممکن است. یک هدف بلندپروازانه به یک گروه متعهد و منسجم با چشم‌اندازی مشترک نیاز دارد.

### ۱. هدف مشترک خود را پیدا کنید

اولین بعد از یک کار تیمی خوب، یک هدف مشترک است، و همچنین درک واضحی از اهداف تیم و نقش هر عضو در دستیابی به آن‌ها. در اکسپدیشن‌های ارتفاع بالا، ضروری است که خواسته‌های فردی کنار گذاشته شوند.

در حالی که هدف رسیدن به قله ممکن است ساده به نظر برسد، اما باید بدانیم صعود قله تنها هدف نیست، بلکه شما باید مطمئن شوید که هر عضو تیم سالم بازمی‌گردد. تنها، تیمی که غرور را کنار می‌گذارد و اهداف جمعی را بر اهداف فردی ترجیح می‌دهد، موفق خواهد بود.

### ۲. کاملاً اعتماد کنید، واضح ارتباط برقرار کنید

دومین بعد کلیدی رهبری تیم، تعامل بین اعضای تیم است - این شامل اعتماد، ارتباط و تمایل به مقابله با تعارض است. در کوهستان، اعتماد بیش از یک ارزش اخلاقی است - این یک مسئله زندگی یا مرگ است. در ۱۰۰۰ متر آخر یک صعود هشت هزار متری، ضروری است که اعضای تیم بتوانند به یکدیگر اعتماد کنند و به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند.

توانایی مقابله با تعارضات و حل آن‌ها برای حفظ اعتماد ضروری است. تجربیات کوهستان‌های بلند شدید هستند و اغلب تعارضاتی بر سر چیزهایی که به سختی ما را در خانه آزار می‌دهند، ایجاد می‌شود که منجر به درگیری و از دست دادن اعتماد می‌شود. اگر این‌ها قابل خنثی‌سازی نباشند، یک تیم به خوبی کار نخواهد کرد در حالی که روزها به هم گره خورده‌اند.

وقتی با دانش‌آموزان به کوه می‌رویم، برای مثال، در مورد تعصبات شخصی خود تأمل می‌کنیم و برای غلبه بر آن‌ها تلاش می‌کنیم و محیطی فراگیرتر و مشارکتی‌تر را تقویت می‌کنیم که برای موفقیت هر اکسپدیشن ضروری است.

### ۳. همه اعضای تیم چیزی برای ارائه دارند

شما باید محیطی ایجاد کنید که اعضای تیم احساس کنند می‌توانند مشارکت کنند. در یک اکسپدیشن، مشارکت هر فرد همیشه فیزیکی نخواهد بود - همه نمی‌توانند سریع‌ترین یا قوی‌ترین باشند. برخی از اعضای تیم ممکن است حمایت عاطفی ارائه دهند، خرد خود را به اشتراک بگذارند یا راه‌هایی برای لذت بخش‌تر کردن سفر پیدا کنند.

تشخیص و ارزش‌گذاری این مشارکت‌های مختلف می‌تواند گروهی از افراد را به یک تیم مقاوم و نوآور تبدیل کند. در اکسپدیشن‌ها، سعی می‌کنیم فضایی ایجاد کنیم که همه بتوانند مشارکت کنند، که شامل شناسایی نقاط قوت منحصر به فرد هر فرد و پرورش فضایی فراگیر است.

### ۴. از عقب رهبری کنید

هیچ‌کس به تنهایی به اورست صعود نمی‌کند. کار تیمی کلید است، اما ویژگی‌های خاصی از یک رهبر خوب وجود دارد که کوه‌نوردی می‌تواند به ما بیاموزد. دو مورد از اینها همدلی و خدمت است.

در اکسپدیشن‌ها، رهبر معمولاً آخرین نفر است. این ایده تصویر سنتی رهبر را به عنوان برجسته‌ترین و غالب‌ترین چهره در جلوی گروه را به چالش می‌کشد و چشم‌انداز جایگزینی از رهبری را ترویج می‌کند که بر همدلی، حمایت و خدمت متمرکز است.

با ماندن در عقب، یک رهبر می‌تواند به شکل دینامیک تیم را مشاهده کند، چالش‌های هر فرد را درک کند و اطمینان حاصل کند که هیچ‌کس جا نمانده است. همچنین نقل‌قولی وجود دارد: رهبری واقعی در مورد خدمت به دیگران و پرورش حس دستاورد جمعی است.

### ۵. شکست‌ها را بپذیرید

قدرت تاب‌آوری یک ویژگی ضروری است، به‌ویژه در محیط سخت و غیرقابل پیش‌بینی کوهستان - به شما اجازه می‌دهد با مشکلات روبرو شوید و بر آن‌ها غلبه کنید و از آن قوی‌تر بیرون بیایید. در بسیاری از اکسپدیشن‌ها مجبوریم ساعت‌ها یا حتی روزها منتظر بمانیم تا بتوانیم کوه‌نوردی کنیم یا به راه خود ادامه دهیم. همچنین ممکن است مجبور شویم به دلیل بدی آب و هوا بخشی از مسیر را حذف کنیم یا صعود را

لغو کنیم. هر کوهنورد باتجربه‌ای چنین داستان‌هایی از "تلاش‌های ناموفق" در قله‌هایی دارد که در واقع شکست نبودند، بلکه درس‌هایی در تاب‌آوری و قضاوت بودند.

این تجربیات به ما می‌آموزد که خود را وفق دهیم، پشتکار داشته باشیم و دیدگاه مثبتی را حفظ کنیم. جشن گرفتن پیروزی‌های کوچک و حتی دیدن جنبه‌های خنده‌دار نگرانی‌ها یا بدبختی‌های خود ضروری است.

## ۶. به خرد محلی اعتماد کنید

به‌ویژه در اورست، رهبری بین‌فرهنگی حیاتی است. شریپاها، گروه قومی بومی مناطق کوهستانی نپال با دانش عمیق از کوهستان، درس‌های بی‌پایان در زمینه انطباق‌پذیری، فروتنی و احترام به طبیعت و محیط زیست را به ما می‌دهند.

در نپال، ما در آیین‌های مذهبی آن‌ها، معروف به پوجا، رقص‌های آن‌ها، لحظات آرام آن‌ها و حس شوخ‌طبعی آن‌ها شریک می‌شویم. رهبری خوب شامل تشخیص و ارزش‌گذاری خرد محلی، یادگیری از فرهنگ‌ها و سنت‌های دیگر و غلبه بر هرگونه مانع فرهنگی برای ایجاد یک تیم منسجم و محترم است.

## ۷. از خود مراقبت کنید

در نهایت، مراقبت از سلامت خود از اهمیت بالایی برخوردار است. در محیط‌های استرس‌زا مانند کوه‌نوردی، داشتن استراتژی‌هایی برای کمک به مدیریت استرس و حفظ سلامت روانی و جسمی ضروری است. ما باید تعادلی بین رویارویی با چالش پیش رو و وقت گذاشتن برای استراحت، تغذیه مناسب و درخواست کمک در صورت نیاز برقرار کنیم. در عوض، این امر روحیه را بالا نگه می‌دارد و به ما اجازه می‌دهد تا به دیگران رهبری کنیم.

ما باید با یادآوری تمام درس‌هایی که از آن‌ها می‌آموزیم، به روح کوهستان احترام بگذاریم. بسیاری از این اصول - جامعه، اعتماد، نوآوری، تاب‌آوری، همدلی و رفاه - به‌طور جهانی قابل اجرا هستند، چه در یک اکسپدیشن کوهستانی بلند، یا در زندگی روزمره. این ارزش‌ها ما را به سمت رهبران بهتر و در نهایت انسان‌های بهتری هدایت می‌کنند.

ترجمه: کمیته همپالیانوردی فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی

برداشت از:

<https://theconversation.com/leadership-and-teamwork-at-high-altitude-seven-lessons-from-everest-232629>