



گاهنامه آموزشی، خبری هم‌نورد  
 شماره ۱۱ سال سوم اسفند ماه ۱۳۹۴  
 باشگاه فرهنگی ورزشی شیراز جوان  
 همایش هفتگی: یکشنبه هر هفته ساعت ۱۸/۳۰ بوستان خلدبرین

ویژه نامه نوروز ۱۳۹۵



<p>خرم آن جلگه که کوهی دارد                  خرمن عشق نماید انبوه                  وز طلا جبه به بر دارد کوه                  کوه سلطان همه صحراهاست</p>	<p>کوه در شب چه شگوهی دارد                  شب چو مهتاب در خشد در کوه                  تاجی از ماه به سر دارد کوه                  شاه بیت غزل دور نماست</p>
--	--

## اندکی از آداب و اخلاق کوهنوردی

- ۱- صعود به قله ها و فتح بلندی های کوهستان تنها یکی از اهداف کوهنوردی است و همه آن نیست مبادا که در این راه دچار لغزش و اشتباه شوید و سایر اهداف ارزنده کوهنوردی را به فراموشی بسپارید.
- ۲- بحث اخلاق در کوهنوردی مقوله ای تفکیک ناپذیر از این ورزش است و برماست که با فراست و دقت لازم اصول اخلاقی آن را فرا گرفته ، در تمامی شئون فعالیتهایمان از آن بهره ببریم و آنها را بکار بندیم.
- ۳- در کوه هرگز کسی برتری ، تفوق و اولویتی در شان و مقام نسبت به دیگران ندارد و تنها میزان برخورداری از اخلاق و منش والای کوهنوردی است که افراد را ممتاز و قابل تقدیر یا احترام مضاعف می گرداند.
- ۴- برترین کوهنوردان بدون شک همان هایی هستند که به درجات بالائی از استواری ، گذشت و توان ایثار دست یافته اند و موفقیت خود را جدای از موفقیت و سلامت دیگران نمی دانند.
- ۵- از مهمترین انگیزه های دوستداران طبیعت کوهستان ، بهره گیری از سکوت و آرامش بی نظیر کوه است. انسان در دامان طبیعت کوه ، راه عبور از تلاطم درون و چیره شدن بر ناآرامیهای روحی و جسمی را می یابد.
- ۶- بزرگترین و خطرناکترین دشمن یک کوهنورد ، غرور و تکبر است.
- ۷- در شدائد و سختیهاست که در بوته آزمایش قرار می گیریم و صفات ارزنده ای چون فداکاری و ایثار معنی پیدا می کنند. در کوهنوردی به سبب شکل و نوع خاص ورزشی که انجام می دهیم ، به دفعات در این آزمایش ناخواسته محک خواهیم خورد، پس با تقویت خصائل انسانی و والا سعی کنیم در این گذر سرفراز و پیروز باشیم.
- ۸- سکوت و آرامش کوهستان نقطه عطفی در اعطای شانس تفکری دقیق تر درباره خود و جهان پیرامون است که شاید بتوان از آن به عنوان برگ زرین دفتر کوهنوردی یاد کرد. درک صحیح و استفاده بهنجار از این موهبت بزرگ نشانه شناخت و تلقی صحیح ما از طبیعت و بشر خواهد بود.
- ۹- به یاد داشته باشیم که در کوهنوردی برخلاف بسیاری ورزشها ، تنها عشق و علاقه بیکران به طبیعت و کوهستان است که آدمی را به بلندای کوهها و قله ها می کشاند و در انتها نیز نه مدالی هست ، نه جام پیروزی و نه عنوان و تبلیغی. پس پاس بداریم این همه خلوص و زیبایی را و دوست بداریم کوهستان با صفا را.
- ۱۰- آنگاه که برفراز قله ای می ایستیم ، غرور و منیت را از درون خود به در کنیم و از خداوند همه کوههای عالم که رخصت نیل به چنین لحظه ای را به ما ارزانی داشته سپاسگذار باشیم.
- ۱۱- تمامی کوهنوردان دنیا از هر نژاد ، رنگ و مذهبی برای محیط کوهستان احترام و ارزشی منحصر به فرد و خاص قائل هستند و این همسانی ارزشمند در سراسر گیتی بدون تردید ناشی از فضای بی نظیر و روحانی حاکم بر کوههاست.

هر روز صبح در جنگل آهوئی از خواب بیدار میشود که میداند باید از شیر تندتر بدود تا طعمه او نگردد ، و شیری که میداند باید از آهوئی تندتر بدود تا گرسنه نماند. مهم نیست که شیر باشی یا آهو ، با طلوع هر آفتاب با تمام توان آماده دویدن باشی...مهم این نیست که قشنگ باشی ، قشنگ این است که مهم باشی! حتی برای یک نفر ..... ما هم به ذهن سلیم و هم قلب نیازمندیم ،شکوه زندگی این نیست که هرگز به زانو در نیائیم ،در این است که هر بار افتادیم دوباره برخیزیم .....موفقیت پیشی رفتن است نه به نقطه ی پایان رسیدن..... بگذار عشق خاصیت تو باشد نه رابطه خاص تو با کسی..... کوچک باش و عاشق.. که عشق می داند آئین بزرگ کردنت را.....ما زاده شده ایم تا شکوه و بزرگی خداوندی را که در درونمان است، آشکار سازیم و این امر، همه ی انسانها را در بر میگیرد.....اگر قرار باشد خون را با خون شست دچار بدبختی میشویم ،ببخشیم اما فراموش نکنیم .....بقای دوستی ها به تفاهم متقابل وابسته است .....آزادی به بریدن زنجیرها از دست و پا خلاصه نمی شود ،آزادی به احترام گذاشتن آزادی دیگران نیز نیاز دارد.....

در عصر یخبندان بسیاری از حیوانات یخ زدند و مردند.  
خارپشتهها وخامت اوضاع رادریافتند تصمیم گرفتند دورهم جمع شوند و بدین ترتیب همدیگررا حفظ کنند.  
وقتی نزدیکتر بودند گرمتر میشدند ولی خارهایشان یکدیگررا زخمی میکرد بخاطر همین تصمیم گرفتند ازهم دور شوند ولی بهمین دلیل از سرما یخ زده میمردند.  
ازاینرو مجبور بودند برگزینند یا خارهای دوستان را تحمل کنند، یا نسلشان از روی زمین بر کنده شود.  
دریافتند که باز گردند و گردهم آیند. آموختند که با زخم های کوچکی که همزیستی با کسی بسیار نزدیک بوجود می آورد زندگی کنند چون گرمای وجود دیگری مهمتر است.  
و این چنین توانستند زنده بمانند.  
نکته مهم: بهترین رابطه این نیست که اشخاص بی عیب و نقص را گردهم می آورد بلکه آن است هر فرد بیاموزد با معایب دیگران کنار آید و محاسن آنان را تحسین نماید .