

خدایا اگر دورم ز دیدارت دلیل بر بی وفایی نیست
 وفا آن است نامت را همیشه زیر لب دارم پس زندگی
 حکمت توست؛ زندگی دفتری از حادثه هاست چند
 برگی را تو ورق می زنی ومابقی را قسمت؛ زندگی
 پیچک است انتهایش می رسد پیش خدا ...

خود آگاهی و نقش آن در کوهنوردی

در ورزش مفرح و زیبای کوهنوردی،
 صداقت و صفا و صمیمیت، همدلی
 وهمپاری، همبستگی وهدف مشخص، از
 جایگاه ویژه ای برخوردار می باشد.

یک کوهنورد برای رسیدن به این صفات پسندیده و نیگو
 باید نسبت به خود، آگاهی و شناخت و معرفت کامل
 داشته باشد.

خود آگاهی به معنی شناخت کامل خود از قبیل:
 توانایی های جسمی و روحی و روانی و مهارت ها و
 ضعف ها و هیجانات درونی، وانگیزه های درونی و
 انرژی های روانی و فشار های روانی وغیره می باشد.
 در روانشناسی سه پنداره یا سه فؤد وجود دارد:

فؤد ایده آل: خود ایده آل با حالتی ارتباط دارد

که ما علاقه داریم به آن حالت برسیم و آن نماینده ارزش های
 ماست. حس تشخیص خوب و بد آن چیزی که ما از خود انتظار
 و تقاضا داریم و آن نوعا از اصول اخلاقی حاکم بر خانواده و یا
 اشخاص مهم در زندگی اجتماعی و شغلی گرفته می شود.

یک کوهنورد علاقمند است و دوست دارد که تمامی کوه های
 کشور خود و سایر کوه ها و ارتفاعات بلند دنیا مانند ارتفاعات
 هیمالیا و مرتفع ترین قله هفت گانه در هفت قاره جهان را صعود

نماید و قطب های شمال و جنوب را نیز پیمایش نماید و به عنوان یک گراند اسلوم کوهنوردی Adventure Gran Slam شناخته شود. مانند:

رینهولد مسنر ایتالیایی و پارک یانگ سونگ کره ای معروف به مسنر آسیا که متاسفانه در آناپورنا دچار

حادثه شد و در گذشت.

جوانان تازه کار و جویای نام و ماجراجو در
 کوهنوردی بیشتر این آرزوها را دارند و می
 خواهند هرچه زودتر به این خود برسند.

فؤد عمومی: خود عمومی با تصویری که

ما از دید دیگران نسبت بخود داریم درارتباط
 است. ما دوست داریم دیگران به چیزهایی
 خاص در مورد ما اعتقاد داشته باشند یا برای ما
 احترام قائل شوند و به ما علاقمند باشند و به ما
 کمک کنند تا به اهدافمان برسیم. اگر دیگران به
 چیزهای غلطی در مورد ما برسند ممکن است ما را به رسمیت نشناسند و ما را طرد کنند



SJMSC
 باشگاه فرهنگی ورزشی شیراز جوان

گاهنامه آموزشی، خبری همنورد

شماره ۱۳ سال چهارم تیر ماه ۱۳۹۵

باشگاه فرهنگی ورزشی شیراز جوان

همایش هفتگی: یکشنبه هر هفته ساعت ۱۸/۳۰ بوستان خلدبرین

یاد و خاطره همنوردمان مرضیه جهانبخش سبز و مانا



همنورد آشنای کوه

اولین تابستان بی تو فرا رسید

و ما هنوز باور نداریم آنکه زیر خاک سرد و تیره آرمیده، تویی

ره پوی بی تاب پر شور

خاطرات شفاف شیرینت

در کشاکش هر صعود همراه ماست.

به گوش می رسد نوای خواندنت، و تصویر می شود

حلقه یاران برگرداگرد شمع وجودت،

آری، صدای پر طنین شادی آفرینت

هنوز و همیشه

دلگرم و امیدوار

روانه مان می کند

به سوی فتح قله محکم و استوار دوستی و انسانیت.

بیاد مرحومه خانم مرضیه جهانبخش باباکوهی ۱۹ تیرماه ۹۵

و یا حتی ما را به نوعی تنبیه کنند. در کوهنوردی ما دوست داریم جامعه ما را به عنوان یک کوهنورد قدر و قوی و فاتح تمامی قله بشناسند ، تا از این طریق برایمان احترام قائل شوند و از ما تعریف و تمجید نمایند و بعنوان اسپانسر در صعود ها به ما کمک کنند و بعنوان یک کوهنورد معروف و برجسته از تجارب و راهنمایی های ما استفاده کنند.

خود واقعی : خود واقعی مجموع افکار ذهنی و احساسات و نیازهایی است که ما آنها را به منزله عامل اعتبار و سندیت خود می دانیم . خود

واقعی بطور مستمر در حال تغییر است و یک شخص سالم تلاش در شناخت صادقانه خود دارد تا به وسیله آن با واقعیت های دنیای خارج ارتباط پیدا کند. در طول روابط متقابل با دیگران و طی فرایند ارتباط ما به درک و قبول و تجربه خود واقعی نائل می شویم.

بعضی اوقات بین خود واقعی و خود ایده آل و خود عمومی بر خوردهایی بوجود می آید که در نتیجه ممکن است به دغدغه روحی و احساس گناه و حتی تنفر از خود منجر گردد.

زمانی که یک احساس و فکر و یا تجربه با اعتقادات ما درباره ی خودمان تضاد پیدا می کند ممکن است ما احساس تهدید و پریشانی کنیم و آن تجربه را انکار کنیم. در این حالت ما از (خود پنداره) خودمان حمایت می کنیم ولی زمانی که این حمایت بیش از حد باشد ما خودمان را از یک تجربه که می تواند باعث رشد ما گردد محروم می سازیم.

برای اینکه در وضعیت سلامت فکری خوبی قرار گیریم باید سعی کنیم (خودعمومی) و (خود ایده آل) را با (خود واقعی) سازگار نماییم. دقت در دیدن خود به بصیرت یا توانایی دیدن خود بصورت عینی و واقعی نیاز دارد. و هیچکس از ما قادر به این عمل بطور کامل نیست.

در کوهنوردی باید واقع گرا باشیم و خود واقعی خودمان را باور کنیم و حداقل با خودمان صادق باشیم. اگر در یک صعود دشوار و بلند و یا صعودهای زمستانی بر اثر سرما و سایر مشکلات موفق نشدیم قله را صعود نماییم در بازگشت خودمان را قهرمان و فاتح قله قلمداد نکنیم. اگر توان



صعودی را نداریم با خودمان تعارف نکنیم واقع گرا باشیم و از همان ارتفاع اقدام به فرود نماییم و شهامت و شجاعت صادق بودن با خود را داشته باشیم. بارها دیده و شنیده شده فردی در صعود های زمستانی و یا صعود های بلند به علت سرمازدگی و یا ناسازگاری بدن نسبت به ارتفاع دچار مشکل حاد شده ولی متاسفانه با توجه به آگاهی از ضعف های خود اصرار به صعود مجدد را دارد که گاهی بر سر آن جان عزیز خود را می بازد.

بیاییم با خودمان روراست باشیم و خود واقعی خود را نشان دهیم و معرفی

نماییم که در روانشناسی به آن خود افشایی می گویند self-Disclosure خود افشایی در توسعه خود آگاهی نقش موثری دارد.

«دیوید جانسون» در قسمتی از کتاب «رسیدن به خارج» خود چنین می گوید: من بوسیله افشای خود در تو یک پتانسیل و جو صداقت و توجه و تیمار و تعهد و رشد و خود فهمی ایجاد می کنم. چگونه قبل از اینکه من را بشناسی به من توجه خواهی کرد؟ چگونه به من صداقت نشان می دهی قبل از اینکه من صداقتم را با افشای خود به تو نشان بدهم. اگر شناخت تو درباره ی من کم و یا اصلا شناختی نداشته باشید چگونه می توانی نسبت به من متعهد باشی؟ اگر خود را نزد دوستان تشریح نکنم چگونه خود را می فهمم و می شناسم.

خود افشایی به این معنی است که در چگونگی احساسات خود درباره آنچه می گوئیم و انجام می دهیم با دوستان و افرادی که با آنان سروکار داریم شریک شویم و یا احساسات خود را در باره مسایل و وقایعی که در آن ها با هم شریک هستیم بیان کنیم.

در کوهنوردی خود افشایی باعث می شود تا اعتماد دیگران را بخود جلب کنیم و محبوبیت و عزت و عظمت خودمان را بین هموردانمان افزایش دهیم. یک کوهنورد واقعی توانایی خود را بدون ترس و با شهامت بیان میکند مثلا می گوید توانایی و رنج صعودهای من تا ارتفاع ۶۰۰۰ متری است و بیشتر از آن نمی توانم صعود کنم.

اما هستند افرادی که بجای خود افشایی خود را پنهان می کنند. در صعود به قله ای موفق نشده اند اما اصرار می کنند که آن صعود نموده اند و گاهی آنقدر بر آن پافشاری می کنند که گویی خودشان هم آن را باور کرده اند. اما آیا واقعا با گفته خودشان حس جاه طلبی و زیاده خواهی و خود بزرگ بینی شان ارضاء می گردد یا خود را فریب می دهند از خود فریبی لذت می برند.

بیاییم تا بر منیت و غرور کاذب و هوای نفس خود پیروز شویم. صادق و سالم باشیم و خود را به

صفات نیکو و ویژه یک کوهنورد خوب نزدیک کنیم.

شاد و تن درست باشید و علاوه بر فتح قله مادی فاتح قله رفیع معنوی علم و ایمان و تقوا باشیم.

کوهنوردی هم جزئیات و قدرت می فواید و هم مسارت اما فاصله ی میان مسارت و ممالقت به اندازه ی

یک تار موست!