

۱۵۲۹۲۹۸



فرانوردی

(عمل کنیم، تلخی‌ها رو عسل کنیم)

(درس‌هایی از دانشگاه طبیعت!)

(دفتر اول)

نویسنده: مرتضی فرخی

(کوه‌سان)



- سرشناسه : فرخی، مرتضی، ۱۳۳۹ -
- عنوان و نام پدیدآور : فرانوردی (عمل کنیم، تلخی‌ها رو غسل کنیم) (درس‌هایی از دانشگاه طبیعت!) (دفتر اول) / نویسنده مرتضی فرخی (کوه‌سان).
- محل نشر : تهران: بنیتا خورشید دانش، ۱۳۹۶.
- مشخصات ظاهری : ۹۶ ص.: مصور.
- شابک : 978-600-97764-1-3 : ۱۲۰۰۰۰ ریال
- وضعیت فهرست نویسی : فیا
- موضوع : نگرش (روان‌شناسی) -- تغییر
- موضوع : Attitude change
- رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ ف۴۴۴ / ۲۴۲۰۷
- رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
- شماره کتابشناسی ملی : ۴۸۵۲۲۸۶



عنوان: فرانوردی (عمل کنیم، تلخی هارو عسل کنیم)،
(درس‌هایی از دانشگاه طبیعت!)، (دفتر اول)

نویسنده: مرتضی فرخی

ناشر: بنیتا خورشید دانش

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۷۶۴-۴-۳

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قسط: ۱۲/۲۱

تعداد صفحات: ۹۶

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: اول

سال نشر: ۱۳۹۶

حروفچینی، طراحی جلد و صفحه آرایه: مجموعه بنیتا
خورشید دانش

نشانی: تهران، میدان خراسان، خیابان خاوران، خیابان

عبدالحسین شیرازی، خیابان برادران ملاشریف، کوچه

محمدی پلاک ۳۲ واحد ۶ تلفن: ۰۲۱-۶۰۵۱۹

موبایل: ۰۹۳۸۱۱۱۰۳۰۵

Zhosseinzadeh92@gmail.com

t.me/Benita96

فهرست عناوین شماره صفحه

سپاس نامه	۷
تقدیم نامه	۹
حکیده	۱۱
دیباچه	۱۴
شگفت	۱۷
انسان و طبیعت	۲۴
تعاریف	۲۷
فرانوردی	۲۷
فرانورد	۲۷
دانشگاه طبیعت	۲۸
آغاز یک تجربه	۲۸
حرکتی متفاوت	۳۵
چشمه	۳۹
خطرات مسیر	۴۴
عزیمت	۴۸

مدیریت زمان ۵۰

ایمنی ۵۴

فتح و پیروزی ۵۶

فروتنی ۶۰

نسخه صبر ۶۴

رگشت ۶۵

اربع شی ۶۹

یادآوری ۷۷

اسباب و علل یا تحذیرات ۸۸

حرف آخر ۹۴

منابع ۹۶

دیباچه

به نام آن که هستی را بنا کرد

مرا با راه کویش آشنا کرد

در سال‌ها فعالیت و سیر و سفر در طبیعت، بعضی

از روستای و آشنایان، بارها از من می‌پرسیدند برای

چه این همه به کوه می‌روم؟

این همه صرف مقاصد سختی را به خودت تحمل

می‌کنی و با خصرات مخدّف کوهستان دست و

پنجه نرم می‌کنی که چه؟

آخر چه لذتی می‌بری؟

این همه رشته‌ی ورزشی توی این شهرهاست چرا

کوه؟

پاسخ این سؤال از همان اولین باری که با کوه آشنا

شده بودم برای خودم روشن بود چون لذت آن‌را

برده بودم و این یک اصل است به این معنی که:

تا کسی لذت چیزی را نبرد به سمت آن گرایش

پیدا نمی‌کند!

اما هر زمان که می‌خواستم موضوع را برای دیگران شرح بدهم موفق نمی‌شدم پاسخی قانع کننده به دیگران بدهم.

تجربه نشان داده بود پاسخ‌های ناقص من با سؤالات دیگری همراه می‌شد و این روند نتیجه‌ای جز سؤال و سؤال و سؤال به دنبال نداشت.

بنابراین سعی کردم تا مدت‌ها از پاسخ دادن به این سؤالات خودداری کنم و به عبارتی سرم به کار خودم باشد، شاید به این خاطر بود که تجربه و معلومات من برای پاسخ‌گویی کافی نبود.

اما حالا که بالغ بر پنجاه بهر از زندگی‌ام سپری شده است احساس می‌کنم می‌توانم برای این سؤالات جواب‌های نسبتاً قابل قبولی داشته باشم.

بنابراین موقعیت را مساعد دیدم تا تجربیات چهل ساله خودم را در قالب این کتاب تقدیم دوستان کنم با این امید که مفید واقع شده و بدین وسیله توانسته باشم نقشی هر چند کوچک را در صحنه نمایش عالم هستی ایفا نمایم.

امید که مورد قبول کارگردان هستی قرار گیرد.
انشاءالله

زندگی صحنه‌ی یکتای هنرمندی ماست،
هر کسی نغمه‌ی خود خواند و از صحنه رود
صحنه پیوسته به جاست،
از گوش آن نغمه که مردم بسپارند به یاد!
(ژاله‌ی اصفهانی)

پیدا کردن و بازی نقش خوب با ماست
نویسنده و کارگردان بود خداست!

پیشگفتار

موضوع را با طرح سؤالی از شما خواننده عزیز آغاز می‌کنیم و نمونه‌ی پاسخ شما به این سؤال، کلید ورود به بحث است یعنی فرائوردی خواهد بود. و اما سؤال، این که:

آیا به‌طور کلی، و از جنبه‌ی مختلف زندگی، از وضعیت موجود خود راضی هستید؟ درست است که سؤال خیالی است اما منظور سؤال این است که آیا با گذشت سالی از زندگی تا این لحظه احساس خوشبختی، شادابی، نشاط و رضایت خاطر در زندگی شما جاری شده است یا خیر؟

به این سؤال ابتدا خوب فکر کنید و سپس فقط به خودتان پاسخ دهید!

اگر راضی هستید، به این معنی که گفته شد یعنی شادابی، نشاط و خوشبختی که هیچ، خوشا به حال

شما که به هدف زندگی دست پیدا کرده‌اید.
بنابراین می‌توانید این کتاب را به‌عنوان سرگرمی
بخوانید. و یا به دوستان خودتان هدیه کنید و اما
اگر پاسخ غیر از این است، با مراجعه به درون خود
خواندن این کتاب را دنبال کنید.

از درون باید که این ره طی شود

هستی کن تا ببینی کی شود

(کوه‌سان)

