

اصحاب الجبل

(یاران کوہ)

نویسنده

مهندس علیرضا خوسدل



کتابخانه ملی و اسناد ایران

سرشناسه	: خوشدل، علیرضا، ۱۳۴۰
عنوان و نام پدیدآور	: اصحاب الجبل (یاران کوه) / نویسنده علیرضا خوشدل
مشخصات نشر	: تهران، آرون، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۰ ص.
شابک	: ۷ - ۸۷۹ - ۲۳۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸.
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا.
عنوان دیگر	: یاران کوه
موضوع	: کوهنوردی - تعلیم - حوادث
موضوع	: Mountaineering - Training - accidents
موضوع	: Mountaineering- accidents و حوادث
رده‌بندی کنگره	: G ۷۲۰
رده‌بندی دیویی	: ۷۹۶ . ۸۲۲
شماره کتابخانه ملی	: ۶۱۷۶۱۰



اصحاب الجبل

نویسنده: مهندس علیرضا خوشدل

ناشر: انتشارات آرون

چاپ اول: ۱۳۹۹

چاپ صدف: ۵۰۰ نسخه

۳۶۰۰۰ تومان

نشانی: میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری

نرسیده به خیابان منیری جاوید، پلاک ۱۰۵، واحد ۳ تلفن: ۵۱ - ۶۶۹۶۲۸۵۰

ایمیل: Arvannashr@yahoo.com وبسایت: www.Arvannashr.ir

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۹.....	تعریف کوه
۹.....	انواع کوه
۱۰.....	۱- تعریف کوه‌های ناشی از چین خوردگی
۱۱.....	۲- تعریف کوه‌های آتشفشانی
۱۳.....	۳- تعریف کوه‌های قطعه‌ای - گسلی
۱۴.....	۴- تعریف کوه‌های بالا خمیده
۱۴.....	کوه در اشعار فارسی
۱۷.....	شعری زیبا در بزرگداشت کوه و کوهنوردان
۲۹.....	کوه از دیدگاه قرآن
۴۲.....	مختصری از فوائد کوه
۴۵.....	علت مشهور بودن بعضی از کوه‌ها
۵۵.....	ضرب‌المثل‌های کوهی
۵۹.....	اصطلاحات کوهی
۶۱.....	کوه و ورزش کوهنوردی

- ۶۱..... ۱- کوه رو
- ۶۱..... ۲- کوه پیما
- ۶۲..... ۳- کوهنورد
- ۶۴..... کوهنورد
- ۶۵..... ۱- آموزش های تئوری
- ۶۶..... ۲- آموزش های عملی
- ۶۷..... توضیحی در خصوص جبل (کوه) و رواسی (ثابت و محکم)
- ۷۱..... نظرات صاحب آقای پروفیسور مهدی بنائی
- ۷۴..... ۱- کوهنوردی و کوهپیمائی
- ۷۵..... ۲- نکات پزشکی در کوهنوردی
- ۷۶..... ۳- درد عضلانی در کوهنوردی
- ۷۶..... ۴- کمر درد
- ۷۶..... ۵- ارتفاع زدگی
- ۷۷..... ۶- توصیه به کوهنوردان کوهستان یاز
- ۷۸..... ۷- توصیه ها
- ۸۱..... ۸- درد زانو
- ۸۲..... اصحاب الجبل
- ۸۵..... تصاویر
- ۹۹..... منابع و مأخذ

مقدمه

خداوند متعال انسان را با نعمت‌های فراوان و گرانبهارترین چیز به نام عمر را به ما ارزانی داشته است. این ما هستیم که باید قدر آن را بدانیم و با استفاده‌ی درست در راه هدایت الهی خود را جاودانه نمائیم و این مائیم که باید بدانیم از کجا آمدیم و در کجا هستیم و به کجا خواهیم رفت.

یکی از مسئولیت‌های ما به عنوان انسان استفاده‌ی درست از نعمت‌های بی‌شمار است که خداوند در اختیار ما قرار داده که یکی از این نعمت‌ها در دنیا کوه و کوهستان است. این توفیق را خداوند عنایت فرمود تا به برکت ورزش کوه‌پیمایی و کوه‌نوردی غیر حرفه‌ای هم توجهی به کوه این خلقت به هم عجیب الهی بشود و از دوستان و یارانی که در اثنای این ورزش مفراحت و ریبا و سالم با هم داشتیم را در قالب خاطرات و یاد آن ایام به فضل الهی اثری ماندگار داشته باشیم.

در این کتاب سعی شده است تذکر و یادآوری در خصوص کوه و جلوه‌های کوه و وجود کوه در طبیعت خداوند کریم شده باشد و هم به

عنوان یادگار و یادبود ایام با یاران بودن خصوصاً در فضای کوهپیمائی را
ثبت نمایم.

خدایان چنان کن سرانجام کار تو خشنود باشی و ما رستگار

سرهنگ پاسدار مهندس علیرضا خوشدل : مشهد مقدس ۱۳۹۷

در این دیه به گه گه که که که که آید گه

مشو نومی اگر هستی ز لطف و مهر او آگه

در بلا هم می چشم لدان او

عاشقم بر لطف و قشمتش

مات اویم مات اویم مادر او

ای عجب من عاشق این هر روز است

در جهانی که گاهی کاهی کوهی و گاهی کوهی کاهی می شود اگر

به لطف و قهر خدا آگاهی ناامید نباید بشوی، این دیدگاه انسان موحد

متوکل است.

با این دو شعر عرفانی می پردازیم به بحث شیرین کوه