

"همواره به خود بگوئید : هنر من این است که زنده بمانم، این حد و مرز من است، بیشتر از این نمی‌توانم و باید توقف کنم. این جمله عین شجاعت است. هنر یک ماجراجو زنده ماندن است دوست من، نه مردن!"

رینهولد مسنر

کوهنورد شهیر فاتح ۱۴ قله بالای ۸۰۰۰ متری هیمالیا

دوست عزیز، همراه گرامی؛ سلام،

از اینکه شجاعانه تصمیم گرفته‌اید تا در چهل و چهارمین کارگاه تخصصی بقا و فنون زنده‌مان در جنگل موسسه طبیعت همراه‌مان باشید و توانمندی‌های فردی و گروهی خود را به چالشی شخصی دعوت کنید، خوشحالیم و برای‌تان آرزوی سلامتی و توفیق روزافزون داریم.

به خاطر داشته باشید که پس از گذراندن این کارگاه تخصصی شما با گوشه‌هایی پنهان از توانمندی‌ها و قدرت ناخودآگاه‌تان آشنا خواهید شد که شاید تا کنون در نقطه کور زندگی شما قرار داشته‌اند و احتمالاً از آن‌ها آگاه نبوده و نیستید. حضور در این کارگاه مختص ورزشکاران حرفه‌ای یا طبیعت‌گردهای پرسابقه نیست و ما توصیه می‌کنیم که هر فردی فارغ از جنسیت، آمادگی جسمانی، تخصص کاری و یا ورزشی و ... در این کارگاه جذاب، هبجان‌انگیز و کاربردی شرکت نمایند.

دانش و مهارت زنده ماندن امری ضروری و واجب است. در ذهن همه ما انسان‌ها حادثه همواره برای دیگران رخ خواهد داد نه برای ما! و این بزرگترین دروغی است که به خود می‌گوییم.

حتی در کشورهای توسعه یافته نیز سالیانه چندین هزار نفر در زندگی و یا هنگام سفر، ماجراجویی و فعالیت‌های طبیعت‌گردی، به دلیل همین تفکر و عدم برخورداری از دانش لازم در مواجهه با مخاطرات گوناگون طبیعی و غیرطبیعی، دچار سانحه می‌گردند. جالب است که بدانید تنها در ایالات متحده این رقم سالانه بالغ بر دو هزار نفر می‌باشد که در بهترین حالت حدود نیمی از آنان نجات پیدا می‌کنند.

در کشور ما شاید این آمار به لحاظ کمی عدد پایین‌تری داشته‌باشد، اما نسبت افرادی که جان خود را از دست داده‌اند به مراتب درصد بیشتری را به خود اختصاص داده‌است.

✓ بردباری، مهارت زنده ماندن



یادگیری مهارت‌های زنده ماندن به ارتقاء اعتماد به نفس و خودباوری شما کمک می‌کند، به طوری که در هر شرایطی در زندگی، امور روزمره کاری، سفر و ماجراجویی و ...، چنانچه در شرایط اضطرار قرار بگیرید، آرامتر، خونسری‌تر و با بردباری عمل خواهید کرد. به خاطر داشته باشید که بردباری هدایت‌گر اندیشه، زره اراده و سنگر منطق است.

✓ این تجربه فقط برای شما نیست



ممکن است فرد یا گروهی از اطرافیان تان به شما نیاز داشته باشند؛ شاید شما تنها فردی باشید که مهارت‌های بقا را آموخته‌اید. پس شما می‌توانید به خود، خانواده و دوستان تان کمک کنید. بقا در طبیعت و یادگیری تهیه و ایجاد نیازهای بنیادین انسان، یک تجربه عالی است که قطعاً می‌تواند روزی به کارتان آید.

✓ ارتباط با ذات طبیعت



هر چیزی را که داریم، می‌خریم و یا استفاده می‌کنیم، همه چیزمان، همگی از طبیعت نشأت گرفته‌است، طبیعت پر از رمز و راز است و قوانین نانوشته‌ی فراوانی دارد. یادگیری مهارت‌های بقا ما را به ذات طبیعت پیوند می‌دهد. به یاد داشته باشید که هرج و مرج قانون طبیعت بود و نظم رویای انسان

✓ شکست را تجربه کنید



گذراندن کارگاه بقا در طبیعت نوعی ماجراجویی است. بهتر است کمی از زندگی عادی و روتین خود فاصله بگیرید. به خاطر داشته باشید که همه ما فقط یک بار فرصت زندگی داریم و در شرایط بقا فرصت آزمون و خطا نیست. به خاطر بسپاریم که شکست کشنده نیست، اما شکست در تغییر ممکن است مرگبار باشد

✓ با همه وجود مستقل باشید



زمانی می‌توانید سرنوشت خود را به دست بگیرید که فقط در زندگی به خودتان وابسته باشید. در مقیاسی بزرگ‌تر، چنانچه با حادثه‌ای روبرو شوید، نه موسسات و نه دولت، هیچ یک به شما کمکی نخواهند کرد. لذا همواره با خود تکرار کنید که شما تنها مسئول خودتان هستید. برای زنده ماندن اغلب لازم است مبارزه کنید و برای مبارزه باید همه وجودتان باشید.

✓ چالش تنهایی



کسی- تا کنون نگفته که بقا کارگاه‌ای آسان است. مهارت‌های بقا را بارها در تنهایی و در خلوت تکرار کنید. کار ساده‌ای چون برپایی آتش در شرایط جوی بارانی برای تان کشنده خواهد بود. ولی اطمینان داشته باشید که پاداش این ممارست روزی زندگی‌تان را نجات خواهد داد. به یاد بسپارید آنکه در تنهایی و انزوا شاد می‌شود یا حیوانی وحشی- است، یا روح پاکی دارد.

✓ ذهن ما و مادر طبیعت

در شرایط بحرانی مادر طبیعت به شما اهمیتی نمی‌دهد و در برابر حوادث شما را در تنگنا قرار خواهد

داد. بهترین کار این است که از نظر ذهنی آماده باشید. مهارت‌های آموزشی بقا امتحان خود را پس داده‌اند. پس بیایید با ذهن‌تان دعا کنید، نه برای پنهان شدن از خطرات، بلکه برای داشتن شهامت مواجه شدن با آن‌ها.



✓ دانش، قدرت است

دانش زنده ماندن در طبیعت همیشه با شماسست. بدون توجه به کسی-که هستید و یا جایی که می‌روید. این دانش به منبع برق، سرویس پشتیبانی تلفنی، سوخت و انرژی‌های پیرامونی وابسته نیست. فقط به شما و ذهن‌تان وابسته است. صرف نظر از همه شرایط، برای زمانی است که شما به آن نیاز دارید. این دانش یک قدرت بی‌منت و بی‌بدیل است.



✓ سرمایه‌گذاری کنید

اشتباه نکنید! کارگاه بقا یک سرمایه‌گذاری روی وقت و پول شما نیست، بلکه سرمایه‌گذاری روی وجود خود شماست. ارزشمندترین منابع، خود شما هستید. هیچ وقت قدرت خودتان را دست‌کم نگیرید. شما منحصر-به فرد و بسیار شگفت‌انگیزید. به یاد بسپارید که همیشه بهترین راه برای برون رفت از هر مشکل عبور از میان همان مشکل است.



✓ هرگز برای من اتفاق نخواهد افتاد

تحقیقات انجام گرفته نشان می‌دهد که اتفاقات ناگوار طی سال‌های اخیر رو به

افزایش است. در طول یک سفر طبیعت گردی یا در زندگی، حوادث ناگهانی و غیر منتظره زیادی پیش می آید که هر فرد برای زنده ماندن باید به دانش و منابع خود تکیه کند. به یاد داشته باشید که جمله "هرگز برای من اتفاق نخواهد افتاد" چیزی جز خیال خام نیست !!

همراه گرامی، با توجه به مطالب ارائه شده، لطفا جهت حضور در این کارگاه تخصصی و قبل از ثبت نام، موارد گفته شده زیر را با دقت مطالعه کرده و سپس در صورت تمایل اقدام به ثبت نام نمایید.

اطلاعات کامل کارگاه و ثبت نام ؛

۱) این کارگاه تخصصی حدود ۶۰ ساعت آموزش مهارتی را برای شما به ارمغان می آورد که به دو صورت تئوری (آنلین) و عملی (سفر کارگاه) ارائه خواهد شد.

۲) مطالب ارائه شده در این کارگاه مطابق با آخرین متد آموزشی مشابه در مراکز معتبر دنیا و بر اساس نیاز سفر و طبیعت گردی در کشورمان، در دپارتمان ورزش های ماجراجویانه موسسه طبیعت طراحی شده است و با تدریس برجسته ترین مربی فنون بقا در طبیعت کشورمان، **استاد حسین ابراهیمی** اجرا می گردد.

۳) توجه فرمایید که به سبب استقبال همیشگی مخاطبان گرامی از این کارگاه تخصصی و برگزاری آن با تعداد **محدود و مشخص (به جهت حفظ کیفیت کارگاه)** و پر شدن سریع ظرفیت کارگاه، حق تقدم با دوستانی است که ثبت نام خود را زودتر تکمیل نموده و وضعیت خود را از حالت رزرو ، به حالت **ثبت نام قطعی** تغییر دهند.

۴) شهریه ثبت نام در کارگاه تخصصی بقا در جنگل **۹۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال** می باشد و فراگیران می بایست آن را به شماره کارت داده شده واریز نموده و تصویر فیش واریزی خود را به همراه تکمیل اطلاعات این آئین نامه به مسئول ثبت نام کارگاه ارائه نمایند.

شماره کارت : ۶۲۱۹-۸۶۱۸-۶۵۵۵-۷۳۳۳ ، نزد بانک سامان بنام مسعود جامسون .

۵) کلاس تئوری کارگاه به مدت ۶ ساعت و طی روزهای سه شنبه ۳۱ شهریور و یکشنبه ۵ مهرماه در ساعت ۱۷ بصورت آنلین و در پنل دانا پلاس برگزار می گردد. و سفر ۳ روزه بخش مهارتی کارگاه هم از چهارشنبه ۸ مهر لغایت جمعه ۱۰ مهر برگزار خواهد شد.

نکات مهم :

- یادآور می شویم که امکان تغییر در تاریخ ارائه شده بخش تئوری و عملی به هیچ عنوان میسر نیست و لذا فراگیران می بایست این موضوع را در برنامه ریزی های خود مد نظر قرار دهند.
- با در نظر گرفتن وضعیت فعلی کشور و امکان بروز هر گونه مورد فورس ماژور، و با توجه به تعهد موسسه به سلامت جسمی و روانی فراگیران عزیز و خانواده های محترم این دوستان، برگزاری کارگاه تنها در شرایط عادی فعلی (زمان نه جنگ و نه صلح و یا در زمان صلح) امکان پذیر است و چنانچه مورد فورس ماژوری

نظیر جنگ یا محدودیت‌های وابسته به تصمیمات امنیتی اتفاق افتد، برگزاری کارگاه به تعویق خواهد افتاد و لذا تاریخ جایگزین برای اجرای کارگاه اعلام خواهد گردید و این مهم از طرف مسئول کارگاه به فراگیران اطلاع‌رسانی خواهد شد.

- حضور در لوکیشن و مقصد مربوط به بخش آموزش مهارتی کارگاه بر عهده فراگیران است و فراگیران می‌توانند با وسیله نقلیه شخصی یا هر وسیله نقلیه دیگری به انتخاب خودشان در سفرها شرکت نمایند.
- حداقل سن برای شرکت در این کارگاه ۱۸ سال تمام می‌باشد. (برای حضور فراگیران سنین مابین ۱۴ تا ۱۸ سال ارائه رضایتنامه کتبی از طرف والدین الزامی است)
- امکان آوردن همراه (شخصی که در کارگاه ثبت‌نام نکرده‌است) در سفر عملی کارگاه وجود ندارد.
- زمان و مکان مورد نظر جهت آغاز سفر عملی از طرف مسئول کارگاه به شما به صورت دقیق اطلاع‌رسانی خواهد شد..
- درخواست انصراف از کارگاه باید بصورت کتبی و با ذکر دلایل انصراف ارائه گردد و ارائه این درخواست به معنی قبول انصراف نیست و نظر نهایی در خصوص تایید یا رد درخواست فوق با موسسه است.
- **غیبت و عدم حضور در کارگاه هیچ حقی را جهت عودت شهریه ایجاد نمی‌نماید و مسئولیت آن به هر دلیل بر عهده فراگیر خواهد بود.**

در صورت تایید و قبول انصراف از کارگاه توسط موسسه، جریمه انصراف از آن مطابق جدول زیر محاسبه و از کل شهریه فراگیر کسر خواهد شد. همچنین منظور از شروع کارگاه، اولین جلسه کلاس تئوری است.

زمان انصراف	درصد جریمه
از ثبت نام تا ۴۵ روز قبل از شروع اولین کارگاه	۰ درصد
از ثبت نام تا ۳۰ روز قبل از شروع اولین کارگاه	۱۰ درصد از کل شهریه
از ۲۹ تا ۱۵ روز قبل از شروع اولین کارگاه	۴۰ درصد از کل شهریه
از ۱۴ تا ۷ روز قبل از شروع اولین کارگاه	۶۰ درصد از کل شهریه
از ۶ تا ۱ روز قبل از شروع اولین کارگاه	۸۰ درصد از کل شهریه
از شروع اولین کارگاه و پس از آن	۱۰۰ درصد شهریه

با توجه به موارد گفته شده بالا، چنانچه تصمیم گرفته‌اید تا در این کارگاه ثبت نام کنید، موارد خواسته شده در جداول زیر را پس از پرینت، به صورت خوانا تکمیل کرده و در هنگام ثبت نام اصل آن را به مسئول ثبت نام کارگاه تحویل دهید.

*** لطفا موارد خواسته شده زیر را مطابق با شناسنامه خود و با دقت تکمیل فرمایید. (تکمیل موارد ستاره‌دار (*) در هر دو جدول الزامی است)

* نام و نام خانوادگی (فارسی):
* (به انگلیسی):



Tabiat Institute

Research, Educational
and Training Institute of Tourism

موسسه آموزش و تحقیقات جهانگردی طبیعت

* نام پدر:		* کد ملی:	
* شماره شناسنامه:		* محل صدور شناسنامه:	
* تاریخ تولد:		* وضعیت تاهل :	
* آخرین مدرک تحصیلی:		* شماره تلفن همراه:	
* پست الکترونیک (ایمیل):			
* آدرس و تلفن محل سکونت:			
* در چه رشته یا رشته‌های ورزشی فعالیت (آماتور، نیمه حرفه‌ای و یا حرفه‌ای) دارید یا داشته‌اید؟ لطفا بنویسید.			
* ☐ شنا کردن بلد ☐ شنا کردن بلد نیستم ☐ در حال آموزش هستم			
متقاضی ثبت نام در تک کارگاه (ذکر عنوان تک کارگاه) هستم ☐			
متقاضی ثبت نام در پکیج کامل بقا در جنگل هستم ☐ متقاضی ثبت نام در پکیج کامل این کارگاه هستم ☐			
*** از آنجائیکه اصلی‌ترین تعهد ما سلامتی شماست، لطفا به جهت جلوگیری از بروز هر گونه مشکلی برای سلامتی‌تان، اطلاعات و سوابق پزشکی خود را در جدول زیر تکمیل فرمایید. اطمینان داشته باشید که این اطلاعات همواره نزد موسسه محفوظ بوده و احدی به آنها دسترسی نخواهد داشت.			
* سن شما :		* گروه خونی شما :	
* وضعیت سلامتی عمومی بدن: (خواهشمند است در صورت ابتلا به هریک، آن را مشخص فرمایید)			



☐ ناراحتی قلبی و عروقی ☐ مشکلات کبدی ☐ هپاتیت ☐ مشکلات کلیوی ☐ صرع، سرگیجه، میگرن	☐ فشار خون ☐ اختلالات هورمونی ☐ اختلالات عصبی و روانی ☐ ناراحتی ریوی و تنفسی ☐ مشکلات دستگاه گوارش	☐ دیابت ☐ مشکلات تیروئیدی ☐ آلرژی (هر نوع) ☐ وجود صفحات فلزی در بدن ☐ ناراحتی مفاصل و استخوان
❖ * سابقه هر بیماری عام و یا خاص دیگری که لازم می‌دانید ما در جریان باشیم :		
* سابقه جراحی : ☐ دارم ☐ ندارم * توضیحات جراحی:		
* سابقه مصرف هر گونه دارو (خوراکی، موضعی، تزریقی) را در حال حاضر ☐ دارم ☐ ندارم اگر دارم، نام دارو : مقدار مصرف :		
* سابقه فوبیا از آب، ارتفاع، حشرات و جانوران یا هر چیز دیگری را ☐ دارم ☐ ندارم اگر دارم، شرح دهید :		

اینجانب : ، دارنده کارت ملی به شماره : ، کلیه
مندرجات و قوانین ارائه شده در این آئین نامه را به هنگام ثبت نام با دقت مطالعه کرده و با آگاهی از تمام مفاد آن در این
کارگاه ثبت نام کرده‌ام .

ثبت اثر انگشت :

امضاء

تاریخ تکمیل فرم :