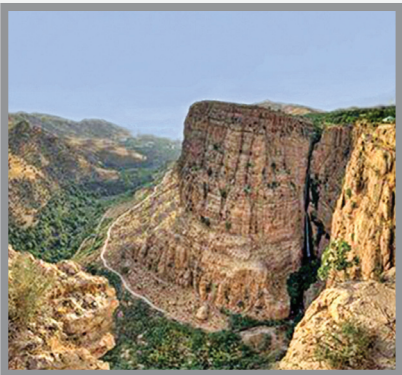


پیشنهاد سفر از زبان منوچهر والی زاده

من در نوروز به شمال کشور می‌روم و روزهای اول را در کلبه‌ام در استان مازندران می‌گذارنم و حتما سعی می‌کنم چند روزی را در شهر گرگان سپری و از طبیعت ناب و آب‌وهوای خوب این شهر استفاده کنم. گرگان به نظرم یک تهران کوچک است و مردم بسیار خوبی دارد. گرگان شهر پاک و بسیار خوبی است و گشت‌وگذار در آنجا حس خوبی دارد. جنگل ناهارخوران یکی از زیباترین مناطق گرگان برای گردش است و تپه‌های اطراف ناهارخوران را دوست دارم. خود بافت شهر هم بسیار خوب و دوست‌داشتنی است.

دوشنبه ● ۲۴ اسفند ۱۳۹۴ ● شماره چهل و هفت

ا ت ی v ع ه ن و



● علی شکاری ●

● راهنمای تور کرمانشاه ●

همه ما از کرمانشاه بیستون را به یاد می‌آوریم و طاق بستان را، اما کرمانشاه جاذبه‌های بی‌نظیر طبیعی و فرهنگی دیگری نیز دارد که شاید از آن‌ها غافل باشیم. در سفر به غرب و جنوب ایران ممکن است از کرمانشاه گذر کنیم. یادمان باشد دین تکیه معاون‌الملک و تکیه بیگلربیگی را از دست ندهیم. این تکیه‌ها نمونه‌هایی از معماری غرب کشور را نشان می‌دهند. از تکیه‌ها که بگذریم،

لرک‌شکاری

ایران تو را می‌خواند

کرمانشاه را باهم بگردیم

بازار تاریخی کرمانشاه را پیشنهاد می‌کنم؛ بازاری که انواع شیرینی‌های کرمانشاه و لباس‌های کردی را در آنجا می‌توانید ببینید. از جاذبه‌های زیبای طبیعت کرمانشاه نیز کوهستان‌ها، دره‌ها و آبشارهای آن است. دره دالاهو، قلعه یزدگرد، انوبانینی و آبشار پیران همه در منطقه سرپل ذهاب قرار دارند. آبشار پیران یکی از بلندترین آبشارهای ایران است که از میان صخره‌ها به پایین می‌ریزد. دو مسیر برای رسیدن به آبشار وجود دارد؛ مسیری از بالای آبشار و دیگری از پایین آن که بالای برای عکس گرفتن و دیدن مناظر زیباست و دومی برای آب‌تنی. مسیر بالا را پیشنهاد می‌کنیم که جایی برای استراحت خانواده و تماشای چشم‌انداز



کتیو | ۱۱

دارد. برای رفتن به بالای آبشار باید از مسیر سر پل ذهاب به سمت روستای ریجاب رفت. از روستا تا محوطه آبشار کمتر از صد متر فاصله است. محوطه سنگفرش و آلچیق در آنجا برای گردشگران کوهنوردان مهیاست. از آنجا منظره فوق‌العاده بکر آبشار از میان سنگ‌ها و چشم‌انداز سرسبز دره قابل‌رویت است. مسیر دوم برای پایین آبشار از روستای پیران می‌گذرد. پس از سر پل ذهاب، مسیر روستای پیران را ادامه دهید. پایین آبشار پیران، روستای پیران و دره سرسبز و بسیار زیبای پیران قرار دارد که سرسبزی آن از آب این آبشار منشا می‌گیرد. در دره پیران باغ‌های انجیر، زردآلو و انار بسیاری است.



گرگان، مرکز استان گلستان، باقدمتی ۵هزار ساله، بافتی کهن در دل خود دارد که همچون نگینی در کالبد این شهر می‌درخشد. محدوده این بافت منطق بر محدوده شهر استرآباد در دوره افشاریه، زندیه و قاجاریه است؛ دورانی که در اطراف شهر دیوار کشیده شده بود

همه چیز در مورد گرگان قدیم

دیدار با استرآباد ۵ هزار ساله!

سبز مشهد، نعلبنان و میدان است، ساختار محلات و زیر مجموعه‌های آن‌ها تقریباً به حالت پیشین حفظ شده است و هر محله دارای مرکز است که گاه به صورت میدان‌گاه تکیه‌هاست و گاه میدانی باز که در آن عناصر شاخصی چون مسجد، حمام، مدرسه، بازارچه و در گذشته آب‌انبار و گاه گورستان برای پاسخگویی به نیازهای ساکنان محله واقع شده‌است. از بین محلات این بافت محلاتی مانند دربنو، میخچه‌گران، نعلبندان، سرسپرز، سرچشمه، دوشنبه‌ای تقریباً ساختار اصیل خود را تا به امروز حفظ کرده‌اند. از ویژگی‌های از شمشند این بافت آثار ملی می‌توان به اصالت نسبی کالبدی بافت تاریخی گرگان، پیوستگی عناصر تشکیل‌دهنده آن از گذشته تا به امروز، و نیز وجود یادمان‌های ارزشمند معماری همچون امامزاده‌نور از دوره سلجوقی، مسجد جامع گرگان، کاخ آقامحمدخان، بازار

● مهناز بغیری ●

● عضو انجمن حامیان بافت‌ها و محوطه‌های تاریخی سرزمین گرگان ●

رسم دیرینه ایرانیان را بر گزرای باشکوه ایام نوروز و آغاز حیات دوباره طبیعت باعث شده اغلب خانواده‌های ایرانی پیش از شروع بهار برای تعطیلات نوروزی خود برنامه‌ریزی خاصی داشته باشند. در این میان برخی به دیلبو باز دیدهای نوروزی و صلیرجم با دوستان و خویشان بسنده می‌کنند و برخی گزینه مسافرت به دیگر شهرها را بر می‌گزینند. مسیر مسافرت اما بر اساس علایق افراد متفاوت است و علاقه‌مندان به تاریخ و آثار باستانی اصولاً رهی شهرهایی چون اصفهان، کاشان، شیراز و... می‌شوند، در حالی که شهرهای شمالی اغلب یادآور جنگل و دریا هستند و علاقه‌مندان به طبیعت را به سوی خود می‌کشانند. حال آنکه تاریخ شهرهای شمالی، اغلب با پیشینه‌ای چند هزار ساله، زیر سایه طبیعتشان مهجور مانده و نادیده گرفته می‌شوند. بافت تاریخی نهفته در دل این شهرها اگر به صلابت بافت شهرهایی چون یزد و کاشان نباشد، چیزی کم از آن‌ها ندارد. گرگان، مرکز استان گلستان، باقدمتی ۵هزار ساله، بافتی کهن در دل خود دارد که همچون نگینی در کالبد این شهر می‌درخشد. این بافت با وسعتی حدود ۱۵۰ هکتار، در ناحیه مرکز شهر گرگان واقع است و سال ۱۳۱۰، پیش از بافت تاریخی بسیاری از شهرهای ایران چون یزد و کاشان و شیراز، در فهرست میراث ملی ایران به ثبت

رسیده است. محدوده این بافت منطبق بر محدوده شهر استرآباد (گرگان قدیم) در دوره افشاریه، زندیه و قاجار به است؛ دورانی که در اطراف شهر دیوار و برج و باروهایی کشیده شده بود. به طور کلی پیشینه این بافت تاریخی به دور‌های تاریخی زندیه و قاجاریه برمی‌گردد؛ هر چند معبود آثاری مربوط به قبل از این دوران، همچون صفویه، افشاریه و سلجوقیه نیز در آن به چشم می‌خورد. ویژگی‌های سبکی و معماری دوران زندیه و قاجاریه در سیمای کلی بافت تاریخی گرگان، چون دانه‌بندی بافت، ارتباطات فضاها در بافت، ساختار کالبدی معابر، محلات، مراکز محلات، میدان‌گاه‌ها و تکیه‌ها مشهود است. گرچه تغییرات زیادی از گذشته تا کنون در این بافت رخ داده است، خوشبختانه همچنان هویت و ساختار اصلی خود را حفظ کرده و پویاست. این بافت شامل سه محله اصلی به نام‌های

● چرا سفر ●
● تماس پرنبر ●

مزایای سفر

بسیاری در فکر برنامه‌ریزی برای تعطیلات خود هستند. متوجه شدم افراد زیادی مثل من فکر نمی‌کنند. من معتقدم دیدن دنیا و فرهنگ‌های مختلف بسیار مهم است و ذهن را رو به چیزهای جدیدی باز می‌کند و باعث می‌شود زندگی را با روش‌های هیجان‌انگیز و گوناگون تجربه کنیم. سفر کردن به ما فرصت قطع ارتباط با زندگی روزمره را می‌دهد. شما می‌توانید دغدغه‌های خود را به مدت چند هفته فراموش کنید، همچنین سفر به شما کمک می‌کند چیزهایی را کشف کنید که بدون سفر به نقاط دیگر امکان فهم آن‌ها را نخواهید داشت. همه ما برنامه‌های فشرده‌ای داریم (کار و تامین خانواده)، سفر کردن به تنهایی یا با برخی از دوستان می‌تواند به شما فرصت فراغت بدهد و شاید حتی بفهمید چقدر خانواده‌تان برای شما مهم است. همانند این گفتار مشهور که می‌گوید: «تا وقتی چیزی را از دست ندادهایم، قدر آن را نخواهیم دانست.» مزیت دیگر آن استراحت است. بسیار خوب است به نحو احسن زندگی کنیم و فرصت لذت‌بخشی عاری از استرس داشته باشیم. در سفر با قطع ارتباط با روزمرگی‌ها «باتری»هایمان را شارژ می‌کنیم. پس از بازگشت احساس نیرومندی داریم و از بازگشت به کارهای روزمره‌مان خوشحال می‌شویم. سفر کاهنده خوبی برای استرس است که چیزهای بیشتر از انتظارمان را عرضه می‌کند.

سفر دانش ما را افزایش می‌دهد و نگاهمان را وسعت می‌بخشد. دیدن سنت‌ها و روش‌های مختلف زندگی برای پویایی ذهن فوق‌العاده مفید است. سفر به ما نگاه نویی درباره زندگی می‌دهد، همچنین می‌تواند کمک کند برخی از عادت‌هایمان را تغییر دهیم یا حتی عادت‌های جدیدی برگزینیم. در سفر معمولاً باید غذاهای جدید را امتحان کرد. در برنامه غذایی برخی از فرهنگ‌ها سیب‌زمینی سرخ‌کرده وجود ندارد و همه لاغرند؛ افراد دیگری به جای مصرف روغن و چربی از ادویه‌جات برای طعم دادن به غذا استفاده می‌کنند. کشف ارزش‌های متفاوت و روش‌های گذراندن زندگی بسیار جالب است. شما هم باید به مکان‌های جدید و بیگانه سفر



کنید و کشف کنید که این دنیای شگفت‌انگیز چه چیزهایی برای عرضه کردن دارد. تجربه‌های جدید کاردانی ما را افزایش می‌دهند. گذراندن شرایطی که هیچ‌گاه در محل زندگی‌تان نخواهید داشت، تجربه‌ای عالی برای بازگشت به زندگی روزمره‌تان خواهد بود. افرادی که در زندگی‌شان زیاد به سفر رفته‌اند، آمادگی مواجهه با تغییر را دارند و توانایی طبیعی غلبه بر مشکلاتی را دارند که افراد دیگر از آن فرار می‌کنند. در سفر با دوستان و خانواده خاطرات ابدی خلق می‌شوند. این خاطرات پیوندی را ایجاد می‌کنند که هیچ چیز نمی‌تواند آن را از بین ببرد. صرف نظر از اینکه چه اتفاقاتی برای یافتن خوشایندی رخ دهد، همچنین سفر می‌تواند نگاه جدیدی به رابطه دهد و پیوندها را برای همیشه محکم کند. سفر می‌تواند روایت‌های زیبایی برای تعریف کردن ایجاد کند. می‌توانید آلبوم عکسی مختص سفرهایتان داشته باشید و وقت دلنگی ساعتی سفر را نگاه کردن به عکس‌ها تجربه کنید. هیچ‌گاه تا این اندازه سفر کردن آسان نبوده است، با وجود اینترنت و تکنولوژی‌های جدید، می‌توانید مسافرتان را دقیقاً طوری که می‌خواهید برنامه‌ریزی کنید. می‌توانید بودجه، مدت‌زمان سفر و کارهای دلخواهتان را تعیین کنید. پیشنهاد می‌کنم بلاگ‌های رایج به سفر را بخوانید و ببینید دیگران به تجربه‌ای دارند. می‌توانید با خواندن سفرنامه آن‌ها خود را از برخی موانع نجات دهید. اگر کمی زمان آزاد دارید، پیشنهاد می‌کنم به سفر بروید و تجربه کنید که زندگی چه چیزهایی برای عرضه کردن دارد. منتظر نمایند یا به خود نگویید که زمان بهتری برای سفر خواهم داشت. خطر کنید، فرصت را به چنگ آورید و بلیت خود را همین الان بخرید و بروید. وقتی بازگشتید دیگر افسوس اینکه چرا رفیق را نخواهید خورد، در عوض در لحظه بازگشت به خانه به فکر سفر بعدی می‌افتید. بعد از سفر نویسید که چطور سفر به شما کمک کرده است؟ چه تجربه‌های جدیدی کسب کرده‌اید و چطور آن‌ها در زندگی‌تان موثر بوده‌اند؟

مترجم: صباح حصام



● لیندزی کمپبل ویرایشگر است. می‌توانید او

را در توئیتر و اینستاگرام به نام

lyndzcamp

@bell دنبال کنید.