



## مسافر

## تمایل به تغییر

سفر رفتن، فرصتی عالی برای تغییر زندگی ماست؛ اما این به خودمان بستگی دارد که از آن چقدر بهره ببریم و جرأت کنیم برای کسب تجربیات جدید از منطقه آسایش خود خارج شویم. انواع مختلف اقامتگاه را تجربه کنید، از هتل‌های لوکس گرفته تا چادر زدن در طبیعت. با آداب و رسوم و سنت‌های محلی آشنا شوید و طعم غذاهای مناطق مختلف را بچشید. تغییر گاهی از عادات روزمره و سبک زندگی کاملاً یکنواخت ما شروع می‌شود. تعهد دادن به خودمان برای تغییر چهارچوب زندگی

و ایجاد تغییر در یک عادت بد یا حتی اتخاذ عادت مناسب که برای مدت طولانی تمایل به انجامش داشته‌ایم؛ حتی می‌تواند در سطوح مختلف انجام شود. مثلاً در سطح فیزیکی، با مراقبت از سلامتی خود و ورزش روزانه. از نظر ذهنی و فکری با صرف زمان برای یادگیری یک زبان خارجی. گاهی همه این برنامه‌ها را می‌توان با هم ترکیب کرد؛ مثلاً تصمیم بگیریم برای غلبه بر کمرویی خود، جرأت ثبت نام در کلاس‌های گروهی مانند یوگا را پیدا کنیم؛ البته این تصمیم به خودتان بستگی دارد!

## روستاگردی

## تجربه زندگی در خانه‌های سنتی در روستای سنج

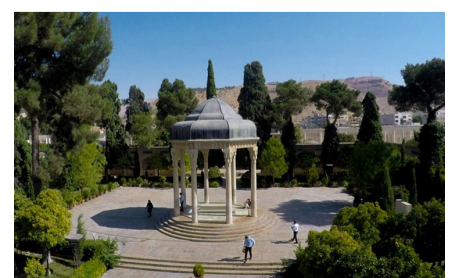
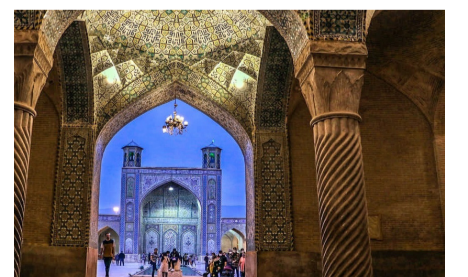
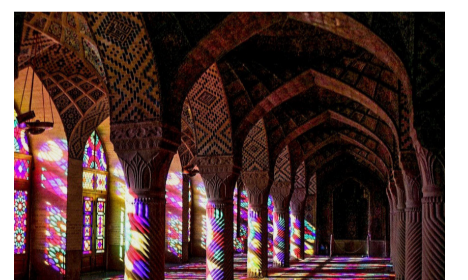
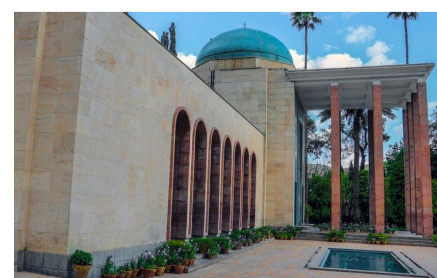
در فاصله ۴۵ کیلومتری هشتگرد و ۷۰ کیلومتری تهران، روستایی به نام سنج قرار دارد که می‌تواند یکی دیگر از هدف‌های مورد نظر برای سفرهای کوتاه نوروزی باشد. برای دسترسی به این روستا از تهران باید از بزرگراه تهران- قزوین، پل کردان را به سمت برغان بروید. نرسیده به برغان دوراهی سرره است، نرسیده به روستای سرره، دوراهی سنج و در نهایت روستای سنج قرار دارد. جاده سرره- سنج جاده‌ای خاکی و پرپیچ و خم کوهستانی است. این روستا به دلیل قرار گرفتن در منطقه کوهستانی و مجاورت با رودخانه پرآب سرره و به دلیل قرار گرفتن در انتهای یک راه بن‌بست هنوز به صورت روستایی بیلاقی باقی مانده و تا حد زیادی از زندگی ماشینی و صنعتی به دور است. روستای سنج خانه‌ها، بافت قدیمی و سنتی‌اش را حفظ کرده است. اینجا برای ساخت خانه‌ها بیشتر از چوب به عنوان مصالح ساختمانی استفاده شده است. سقف‌های چوبی قدیمی و ارسی‌های مشبک چوبی با شیشه‌های رنگی هنوز در بسیاری از خانه‌های این روستا گردشگران دوستدار معماری را جذب می‌کند. بافت قدیمی سنج، درختان قدیمی آبشار آب باز، آبشار ولرده، دره گل جای و جنگل هزاربند از دیدنی‌های روستای سنج است. از جاذبه‌های این روستا می‌توان به بازی‌های محلی مثل هفت‌قدم اشاره کرد.

## عکس‌نوشت

## شیراز بی مثال

شیراز یکی از اصلی‌ترین قطب‌های گردشگری ایران است و مهم‌ترین آثار تاریخی از دوران هخامنشیان و زندیان و دیگر دوره‌های تاریخ، در این شهر قرار گرفته که نظر بسیاری از مردم ایران و جهان را به خود جلب کرده است. قابل ذکر است که نخستین بار، نام شیراز روی یکی از لوح‌های سفالی در دوره ایلام مشاهده شده است.

● احمدرضا مداح/فارس



## کتابخونه

## سفر به دور دنیا از زاویه دید ایرانی‌ها

خواندن این سفرنامه‌ها را از دست ندهید

احمد محمدتبریزی

روزنامه‌نگار

خواندن سفرنامه‌ها لذتی وصف‌ناپذیر دارد. هنگام خواندن سفرنامه‌ها، ناگهان خودت را در جغرافیایی متفاوت با مردمانی غریبه می‌بینی و از این حس ماجراجویی سرشار از لذت می‌شوی. از نویسندگان و سفرنامه‌نویسان ایرانی، چند سفرنامه عالی به جا مانده که خواندن‌شان شما را با این نویسندگان همراه و در دیده‌ها و شنیده‌ها و تجربیاتشان سهیم می‌کند.

## از پاریز تا پاریس

اینکه شخصیتی ادیب و فرهیخته مثل دکتر محمدابراهیم باستانی پاریزی سفرهایش را نگارش کرده جای خوشحالی زیادی دارد. کتاب «از پاریز تا پاریس» سفرنامه‌های باستانی پاریزی به چند شهر ایران و چند کشور اروپایی است. باستانی پاریزی در کتابش به اولین سالهای سفر خود که از کوهستان پاریز شروع شد، اشاره می‌کند. سفری که از پاریز به سیرجان شروع شد و در نهایت به اروپا و پاریس رسید. دکتر باستانی پاریزی در طول این سالها دائم در سفر بود و با نثر شیوا و دلپذیر خاطراتش از سفر را به نگارش درآورد. دقت او در جزئیات ستودنی است بویژه زمانی که خاطراتش را با اصطلاحات و داستان‌های کهن فارسی در می‌آمیزد.

## چادر کردیم رفتیم تماشا

نشر اطراف با ایده‌های درخشان سفرنامه‌های به جا مانده از زنان قاجار را منتشر کرده است. شاید کمتر کسی تصور می‌کرد که زنان دوران قاجار، سفرنامه‌هایشان را انقدر دقیق و جزئی نوشته باشند ولی پس از خواندن‌شان متوجه می‌شویم آنها چه ذوق و قریحه‌ای برای نوشتن سفرنامه‌هایشان داشته‌اند. یکی از این کتاب‌ها به سفرنامه‌های عالی خانم شیرازی در دوران قاجار برمی‌گردد که با جزئی‌نگری و لحنی جذاب تمام خاطراتش را ثبت کرده است. قلم طناز عالی‌خانم، بویژه زمانی که از اندرونی ناصرالدین شاه قاجار می‌نویسد، هر مخاطبی را بر سر ذوق می‌آورد. خواندن این سفرنامه چشم‌انداز درست و دقیقی از وضعیت زندگی در دوران قاجار می‌دهد که بسیار ارزشمند است.

## سفرنامه برادران امیدوار

برادران امیدوار به عنوان اولین جهانگردان ایرانی شناخته می‌شوند. آنها اولین سفر پرمجاریشان را در سال ۱۳۳۳ با موتورسیکلت به سمت افغانستان شروع کردند و پس از آن به هند، جنوب شرقی آسیا، اقیانوسیه، اروپا و آمریکا رفتند.

برادران امیدوار به مدت ۱۰ سال دور دنیا را سیاحت کردند و خاطرات‌شان را ضبط و ثبت کردند. خودشان در بخشی از سفرنامه‌شان نوشته‌اند که سفرشان را در دورانی که امکانات سفر مثل امروز نبود انجام دادند و به شگفت‌انگیزترین مقاصد در پنج قاره جهان سفر کردند. خواندن سفرنامه آنها همچنان تازگی دارد و حس هیجان و ماجراجویی را در خواننده بیدار می‌کند.

## سفرنامه حاج سیاح

میرزا محمدعلی محلاتی یا همان حاجی سیاح سرگذشت عجیبی در زندگی‌اش داشت. او پس از یکسری اتفاقات در زندگی‌اش، تصمیم به ایرانگردی و جهانگردی گرفت و نخستین ایرانی‌ای شد که در دوران مدرن، جهان را سیاحت می‌کرد.

حاج سیاح سفرهایش را در زمان حکومت قاجارها شروع می‌کند و به مدت ۱۸ سال ادامه می‌دهد. او در طول سفرهایش به کشورهای مختلفی از آسیا تا اروپا و آمریکا قدم می‌گذارد و با تزار روسیه، امپراطور بلژیک و رئیس جمهور آمریکا دیدار می‌کند و شرح همه سفرهایش را می‌نویسد. شهرت حاج سیاح در آن دوران به حدی زیاد می‌شود که ناصرالدین شاه، حاج سیاح را به دربار فرا می‌خواند و از او وضعیت فرنگ را جویا می‌شود. سفرنامه حاج سیاح، گزارشی خواندنی از وضعیت کشورهای مختلف در روزگار قدیم است و خواننده را با مسائل مختلفی آشنا می‌کند.



نشر اطراف با ایده‌ای درخشان سفرنامه‌های به جا مانده از زنان دوران قاجار را منتشر کرده است. شاید کمتر کسی تصور می‌کرد که زنان دوران قاجار، سفرنامه‌هایشان را انقدر دقیق و جزئی نوشته باشند ولی پس از خواندن‌شان متوجه می‌شویم آنها چه ذوق و قریحه‌ای برای نوشتن سفرنامه‌هایشان داشته‌اند