



مهاجری و شرکا
اولین آژانس مسافرت و جهانگردی در ایران
با نیم قرن تجربه
تلفن تماس: ۰۲۱-۳۲۲۲۷۴۲۷

در شیراز
آرامش - راحتی و آسایش در
هتل بزرگ شیراز
(دروازه قرآن)
تلفن رزرو: ۰۲۱-۳۲۲۲۷۴۲۰
جوس بار - کافی شاپ - رستوران ایرانی
رستوران ایتالیایی - شیراز اسکای و پانارامیک

به بهانه روز جهانی سلامت روان

چمدان بزرگ لازم نیست!

ایرانیان بیش از همیشه نیازمند سفر برای تجدید روحیه و تمدد اعصاب

بودجه‌ای بزرگ بمانیم. می‌توان هر چند هفته یک‌بار یک سفر چندساعته یا یک‌روزه را در برنامه قرار داد. گاهی تداوم سفرهای کوچک برای حفظ روحیه، از یک سفر بزرگ و سالانه مؤثرتر است.

پیشنهادی برای صنعت گردشگری

اگر مردم توان سفرهای گران را ندارند، صنعت گردشگری نیز نمی‌تواند منتظر بازگشت کامل قدرت خرید بماند. اکنون زمان بازطراحی محصولات گردشگری اقتصادی است. تورهایی یک‌روزه ارزان، طبیعت‌گردی‌های محلی، بسته‌های خانوادگی، سفرهای دانشجویی، برنامه‌های نیم‌روزه شهری، تخفیف‌های گروهی، اقامت‌های اقتصادی و برنامه‌های «آخر هفته ارزان» می‌توانند بخشی از پاسخ صنعت گردشگری به شرایط امروز باشند.

گردشگری باید خود را با جیب مردم تطبیق دهد؛ نه اینکه سفر به تدریج از سبد زندگی بخش بزرگی از جامعه حذف شود.

بقیه در صفحه ۲

و به سمت گردشگری اقتصادی، کوتاهمدت و محلی برویم. راهکارها چندان پیچیده نیستند. سفرهای یک‌روزه می‌تواند نخستین گزینه باشد. بسیاری از شهرهای ایران در فاصله‌ای کوتاه از مقصدهای طبیعی، تاریخی و فرهنگی قرار دارد. یک سفر صبح تا شب، بدون هزینه اقامت، می‌تواند بخش مهمی از حس تغییر محیط را به همراه داشته باشد.

در شرایط تورمی، هزینه حمل و نقل یکی از مهم‌ترین بخش‌های بودجه سفر است. بنابراین، «نزدیک سفر کردن» نه تنها اقتصادی‌تر است، بلکه می‌تواند امکان سفرهای بیشتری را در طول سال فراهم کند. سفرهای خانوادگی و دوستانه نیز می‌تواند هزینه‌ها را کاهش دهد. تقسیم هزینه خودرو، اقامتگاه، غذا و سایر مخارج، قیمت تمام‌شده سفر را پایین می‌آورد. ضمن آنکه سفر گروهی خود می‌تواند فرصتی برای ارتباط بیشتر، گفت‌وگو و کاهش احساس تنهایی و انزوا باشد.

اقامتگاه‌های بوم‌گردی و گزینه‌های اقتصادی نیز می‌تواند جایگزین هتل‌های گران‌قیمت شود؛ انتخابی که در صورت رعایت استانداردهای ایمنی و بهداشتی، هم هزینه سفر را کاهش می‌دهد و هم به اقتصاد جوامع محلی کمک می‌کند. از سوی دیگر، لازم نیست منتظر تعطیلات طولانی و

آن رسیده باشد که مفهوم سفر را از نو تعریف کنیم. جامعه خسته، فقط پول بیشتری نمی‌خواهد؛ فرصت نفس کشیدن هم می‌خواهد. راهکارهای که فرد هر روز با قیمت‌های جدید، نگرانی از درآمد، آینده شغلی، هزینه مسکن، درمان، آموزش و تامین نیازهای خانواده مواجه است، ذهن به تدریج در وضعیت آمادباش قرار می‌گیرد. اگر اضطراب ناشی از جنگ و ناامنی نیز به این فشار اقتصادی اضافه شود، دیگر فقط با یک مسئله اقتصادی روبه‌رو نیستیم؛ مسئله بزرگ‌تر، فرسایش روانی جامعه است. در چنین شرایطی، جامعه به فرصت‌هایی برای بازیابی آرامش نیاز دارد؛ فرصت‌هایی که لزوماً نباید گران باشند.

مغز انسان نیز برای ماندن دائمی در یک محیط ثابت و تحت فشار طراحی نشده است. تغییر محیط، تجربه مناظر و صدهای تازه، دیدار با آدم‌های دیگر و حتی فاصله گرفتن کر تاهمدت از اخبار و دغدغه‌های روزمره، می‌تواند چرخه افکار تکراری را بشکند. به همین دلیل، گاهی یک سفر کوتاه می‌تواند بیش از آنچه تصور می‌کنیم، پر روحیه‌انسان‌اثر بگذارد. البته سفر قرار نیست مشکلات اقتصادی، اضطراب جنگ یا بحران‌های اجتماعی را حل کند و نباید از آن انتظار معجزه داشت. سفر در زمان بحران نیست؛ اما می‌تواند بخشی از مراقبت از روان در دوران بحران باشد. همان‌طور که بدن خسته به استراحت نیاز دارد، ذهن خسته نیز به فاصله گرفتن از محیط فرساینده نیازمند است.

نسخه اقتصادی سفر

برای روزهای سخت

اگر قرار است سفر همچنان در زندگی مردم باقی بماند، باید از مدل «سفر گران‌قیمت» فاصله بگیریم

هما حاصلی - «توریسم» / آدم‌های خسته، کلافه و پر از دلشوره‌های تمام‌نشدنی؛ این روزها روایت زندگی بسیاری از هموطنان ماست. تورم، کاهش قدرت خرید و نگرانی از آینده، آن‌هم زیر سایه جنگ و ناامنی، ذهن بسیاری از مردم را در وضعیتی دائمی از انتظار، اضطراب و فرسودگی نگه داشته است. امروز، روز جهانی سلامت روان است؛ مناسبیتی که شاید بیش از همیشه باید جدی‌اش گرفت. به تعبیر نینا کارنیکوفسکی، «بیش از هر زمان دیگری لازم است لحظهای درنگ کنیم و از زندگی لذت ببریم؛ چه بهتر که این کار را با تغییر محیط و تحرک مغز و انتقال دهنده‌های عصبی مان انجام دهیم.»

پژوهش‌های عصب‌شناختی نیز نشان می‌دهد که سفر و تغییر محیط می‌تواند برای سلامت روان مفید باشد. تجربه مکان‌های تازه، خروج از روزمرگی و قرار گرفتن در معرض صداها و مناظر متفاوت، ذهن را از حالت تکراری و خودکار خارج می‌کند و می‌تواند به افزایش انعطاف‌پذیری ذهنی و خلاقیت کمک کند.

اما سخن گفتن از سفر در شرایط امروز برای بسیاری، شاید شبیه یک شوخی تلخ باشد؛ آن هم در روزگاری که برخی خانواده‌ها برای تامین مایحتاج روزمره خود نیز با دشواری روبه‌رو هستند.

این جاست که باید یک سوء تفاهم را اصلاح کرد: سفر الزاماً هتل پنج‌ستاره، بلیت هواپیما و مقصدی دور نیست. گاهی سفر یعنی یک روز فاصله گرفتن از دیوارهای تکراری خانه؛ رفتن به یک روستا، کوه، جنگل، ساحل، کویر یا شهری تاریخی در نزدیکی محل زندگی. گاهی یعنی چندساعت قدم‌زدن در طبیعت، نشستن کنار یک رودخانه، تماشای یک بنای تاریخی یا حتی یک پیک‌نیک ساده خانوادگی. در روزگاری که فشار اقتصادی امکان بسیاری از سفرهای پرهزینه را از مردم گرفته، شاید وقت

توسعه گردشگری در میانه بحران متوقف نشد

وزیر میراث فرهنگی: ایران باید خود را به عنوان یک قدرت تمدنی معرفی کند



From Heritage to Events: Shiraz Eyes a Year-Round Tourism Future

Choubini, Shiraz Deputy Mayor:

The city can turn its cultural, artistic and natural assets into a year-round tourism economy driven by events and private-sector participation

حساب‌های اقماری گردشگری ایران تکمیل شد

آمار سفرهای تابستانی ایرانیان منتشر شد

۶۰ درصد

اقامت در منزل بستگان ۶ درصد در هتل‌ها!

طرح «هر شهر یک موزه» اجرا می‌شود

گردشگری در ارتفاع ۱۰۵۶ متری

سفر به روستایی در محاصره مه و جنگل

آبشار مارگون کجاست؟

آبشار مارگون یکی از بلندترین آبشارهای چشمه‌ای ایران و جهان است که در فاصله ۱۳۰ کیلومتری از شهر شیراز قرار دارد.

آبشارهای چشمه‌ای به‌طور خاصی مورد توجه گردشگران و طبیعت‌گردان قرار می‌گیرند، زیرا نسبت به دیگر گونه‌های آبشاری که از برف ارتفاعات و رودخانه‌ها تامین می‌شوند، کمیاب هستند.

آبشار مارگون را می‌توان مهم‌ترین آبشار چشمه‌ای ایران به‌شمار آورد که برخلاف بسیاری از آبشارهای کشور، آب آن از چندین چشمه پرآب تامین می‌شود و از ارتفاعات ۷۰ متری سرازیر می‌گردد.

آبشار مارگون، در نزدیکی روستای مارگون از توابع شهرستان سپیدان، واقع در فاصله ۵۵ کیلومتری شهر سپیدان قرار دارد.

