جواد قارایی، کارگردان، تهیه کننده و راوی مستند تلویزیونی «ایرانگرد»:

# سفر مسئولانه احترام به خود، سرزمین و اهالی میزبان است

«ایرانگرد» مستندی جذاب و دیدنی است که بیشتر خانواده‌ها آن را از شبکه‌های مختلف سیما دیده‌اند. تهیه کننده آن جواد قارایی متولد ۵۷ است. او عاشق ایران، سفر، طبیعت‌گردی و از همه مهم‌تر به تصویر کشاندن زیبایی‌های ایران است. همین عشق به ایران است که باعث شده در کارش موفق باشد و به شهرت برسد. ذاتا عاشق طبیعت و طبیعت نشین هاست. از ۱۷ سالگی کوهنوردی را آغاز کرده اما کنار جذابیت کوه، جذابیت‌های دره، بیابان، آدم‌ها، پوشش گیاهی و جانوری باعث شد به طبیعت و طبیعت‌گردی کشانده شود. قارایی مدیر بخش گردشگری یکی از شرکت‌ها بود و برای تور بست‌ها تورهای حرفه‌ای طراحی می‌کرد تا اینکه همکاری با دوستان مستند ساز نگاه او را به مردم عشایر و روستاها متفاوت کرد. وی بعد از گذران دوره‌های مستندسازی، فیلمنامه‌نویسی و تصویربرداری در انجمن سینمای جوان، دو مستند برای شبکه چهار ساخت. تا کنون چند فصل از برنامه ایرانگرد به کار گردانی قارایی از شبکه‌های مختلف سیما پخش شده است. این برنامه یک راهنمای خوب برای انتخاب سفرهای جذاب است. مصاحبه با این مستند ساز ایرانی را درباره کیفیت سفر، آداب سفر، تأثیرات سفر و فصل‌های سفر می‌خوانید.

**در شروع مصاحبه خانواده‌ها را با کیفیت سفر و استاندارهای یک سفر خوب آشنا کنید.**

سفر خوب سفری است که درمورد آن تحقیق و پژوهش شود. اشخاصی که می‌خواهند سفر کنند باید بدانند کجا می‌روند و نسبت به فرهنگ مردم آن منطقه، باید‌ها و نبایدها نسبت به محیط زیست و تاریخ آنجا آگاهی داشته باشند. وقتی به منطقه‌ای می‌روند، اطلاعات خوبی از آن منطقه کسب کنند و صرفا قصدشان گشتن‌وگذار نباشد. نسبت به تاریخ، فرهنگ، محیط زیست، مشکلات و ظرفیت‌های منطقه اطلاعات کسب کنند و برای مردم آن محل و محیط زیست آن منطقه، مفید باشند. آسیبی به فرهنگ، تاریخ، پوشش گیاهی و جانوری آن منطقه وارد نکنند. طوری باشد که به آنها خوش بگذرد و حال خوبی از یافته‌ها و از آنچه یاد گرفته‌اند پیدا کنند. در عین حال به مردم آن محل نفع فرهنگی، اقتصادی، مادی و معنوی نیز برسانند.

**آداب و تکنیک‌های سفر آسان و سبک چیست؟**

سفر سبک یعنی هم هزینه بر نباشد و هم مسافران برای بعضی از سفرها آموزش ببینند. در کل برای رفتن به سفر نباید عجله و سخت گرفت. اگر سلامت هستیم از سفر هوایی استفاده نکنیم و از خودروهای امسن و ارزان مانند قطار و اتوبوس استفاده کنیم. به جای اقامت در هتل از اقامت‌های بوم‌گردی استفاده شود. به جای رستوران‌های گران‌قیمت از غذاهای محلی استفاده شود. اگر مناطق طولانی و خطرناک نیست بخش‌هایی از سفر را پای پیاده یا با دوچرخه برویم. سفر تکنفری پیشنهاد نمی‌شود. بنابراین اگر گروهی سفر می‌روید از همان ابتدا تعداد را دست کم سه نفر در نظر بگیرید. اگر اتفاقی افتاد یا خودسرمی سمی کند آن را مدیریت کند. در کل اندوخوش سفر خوبی است که سفر را با چالش کمتری مواجه کند و سرآپا لوکس نباشد.

**چه کفش‌سفرهایی بپردرسر یا کم دردسر انتخاب باشیم؟**

بدانیم کجا می‌رویم و چه مواردی را باید رعایت کنیم. در زمانی که می‌خواهیم سفر کنیم؛ پیش‌بینی هوا را بدانیم و از امنیت منطقه باخبر شویم. در بعضی از سفرها استفاده از راهنمایان طبیعت‌گرد و محلی ضروری است. خانواده‌ها حتما کمک‌های اولیه کننده است. برای این افراد سفر فرصت خوبی است که گوش‌ها را کنار بگذارند، ساعت‌های بیشتری کنار هم باشند و با هم گفت وگوی بیشتری کنند. از با هم بودن لذت ببرند، به همدیگر کمک کنند و همراه هم باشند تا این دورهمی‌ها باعث عشق و صفای بیشتر بین آنها شود. گذران وقت در روستا و طبیعت یا اینای تاریخی به گردشگران آرامش می‌دهد و باعث می‌شود چیزهای بیشتری یاد بگیرند و همه این دستاورد‌ها باعث نشاط روحی و جسمی آنها می‌شود.

**ویژگی‌های آدم خوش سفر چیست؟**

آدم خوش سفر فردی است که آگاه به سفر باشد و تجربه خوبی نسبت به سفر داشته باشد. همیار و همراه باشد. چالش به وجود نیاورد و اگر چالش و مشکلی پیش آمد کمک کند تا برطرف شود، با عقلانیت عمل کند. اگر قرار است کار یا رفتار اشتباهی انجام شود جلوی آن اشتباه را بگیرد. اگر اتفاقی افتاد یا خونسردی سعی کند آن را مدیریت کند. در کل آدم خوش سفر فردی است که سفر را با چالش کمتری مواجه کند و سرآپا لوکس نباشد.

**اگر قرار به سفر رفتن است اولویت با سفر به مناطق سرزمین مادری است، چراکه باید ابتدا مردمان سرزمین مادری‌مان را بشناسیم. اقوام مختلف، تاریخ، محیط‌زیست، جاذبه‌های متنوع کشورمان را بشناسیم. دوم اینکه سفرهای داخلی کشور افزون بر شناخت کشور، نفعی هم برای مردم میزبان در مقاصد داخلی کشور خواهد داشت**

**در سفر به مناطق عشایری چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟**

مدیریت زمان یعنی اینکه بدانیم به کجا و در چه فصلی باید سفر کرد. زمانبندی آن سفر چگونه باشد. صبح زود بیدار شویم یا نه. در چه زمانی باید منطقه مورد نظر را بازدید کرد و در چه زمانی نباید در آن منطقه پیمایش داشت. حتی باید برای زمان خورد و خوراک نیز برنامه داشت. در طبیعت‌گردی و کوهنوردی اصلی وجود دارد که می‌گوییم، قبل از آنکه تشنه شوی آب بنوش، قبل از آنکه گرسنه شوی غذا بخور و قبل از اینکه خسته شوی استراحت کن. این سه نکته همان مدیریت زمان را نشان می‌دهد. اگر انجام ندهیم آن عوارض تشنگی زیاد و گرسنگی زیاد یا به راحتی هم این مشکلات برطرف می‌شود. در صورتی که شرایط خوبی به هم ریخت مسافران باید منطقه را ترک کنند. در خصوص سفر طولانی به کویر، نفس سفر طولانی است و باید بگویم که این مدل سفرها بستگی به مکانی دارد که می‌خواهیم برویم. اگر زمان داشته باشیم و منطقه هم پرجاذبه است خب وقت زیادی لازم است ولی بستگی به شرایط و کار افراد دارد.

**عمده تعطیلات کشورمان در فصل تابستان است بنابراین سفرها محدود به این فصل می‌شود. نظر شما در این باره چیست؟**

به فصل تابستان اشاره کردید. باید گفت محدود کردن سفر در کشوری مانند ایران به فصل تابستان اشتباه بزرگی است. کاش می‌شد نصف آن اواخر تابستان باشد و نصف آن در زمستان، چراکه کشور ما در کمربند خشکی و بیابانی کره زمین قرار دارد به همین خاطر در زمستان به نسبت تابستان می‌توانیم سفرهای خوبی داشته باشیم. در تابستان بیشتر نقاط ایران گرم است و بعضی مناطق هم به شدت گرم‌تر، بنابراین نمی‌شود سفر راحتی داشت. سفر به بیشتر استان‌ها مانند بوشهر، یزد، کرمان و حتی قم، تهران، قزوین، خراسان رضوی و سیستان‌وبلوچستان در تابستان به خاطر گرمی هوا ممکن نیست. در نتیجه بهترین فصل برای سفر به شهرهای ایران بهار و زمستان است.

**پیشنهاد‌تان برای توزیع متعادل سفر در تمام فصول سال چیست و این توزیع چه دستاوردهایی به همراه دارد؟**

به نظرم تعطیلات باید به دو قسمت تعطیلات تابستانی و زمستانی تقسیم شود، چراکه هم در مصرف اماکن اقامتی صرفه‌جویی می‌شود و هم سفرهای بیشتری خواهیم داشت. این توزیع موجب رونق سفر و گردشگری در تمام فصول می‌شود. مزایا و سود مادی که قرار است مردم هر منطقه به دست بیاورند نیز در فصل‌ها تقسیم می‌شود. اگر تعطیلات تابستان به سه فصل یا دو فصل تقسیم شود، رونق توسعه گردشگری در تمامی فصول توزیع عادلانه‌ای خواهد داشت. همچنین مردمی که در شمال زندگی می‌کنند و دوست دارند به جنوب کشور سفری داشته باشند، بدون آنکه مجبور باشند مرخصی‌های گوناگون بگیرند در زمستان به سفر خواهند رفت.

**مقاصد سفرهای را چگونه انتخاب کنیم تا سفری جذاب و دیدنی و پر از انرژی داشته باشیم؟**

اگر قرار به سفر رفتن است اولویت با سفر به مناطق سرزمین مادری است، چراکه باید ابتدا مردمان سرزمین مادری‌مان را بشناسیم. اقوام مختلف، تاریخ، محیط‌زیست، جاذبه‌های متنوع کشورمان را بشناسیم. دوم اینکه سفرهای داخلی کشور، افزون بر شناخت کشور، نفعی هم برای مردم میزبان در مقاصد داخلی کشور خواهد داشت. بعد از ایرانگردی سفر به کشورهای خارجی می‌تواند گزینه دوم باشد. به لطف خدا ما تمام اقلیم‌های جهان را در همین کشور داریم. بنابراین توصیه می‌شود سفرها با توجه به تنوع قومی و فرهنگی مناطق باشد. زمستان به جنوب، بابیز و بهار به نیمه شمالی کشور بروند. اگر سفرها تنوع داشته باشد چیزهای بیشتری یاد می‌گیرند و هم‌سفرهای شان جذابیت و بانشاط‌تر می‌شود، چراکه تنوع در اقلیم شناسی، مردم‌شناسی، اماکن تاریخی خوب و خوراک نشاط‌آور است.

**و حرف آخر...**

به خانواده‌ها توصیه می‌کنم مسئولانه سفر کنند که این نوع سفر احترام به خود، سرزمین و اهالی میزبان در مقصد مسافرت است. ایران را به درستی ببینند، بشناسند و توجه به همه مردم ایران و جهان تبلیغ کنند. از تنوع آن بهره ببرند و برای همه مردم ایران و محیط‌زیست کشورشان مفید باشند.

تأملی در سبک مسافرت و گردش ایرانی‌ها به بهانه آغاز فصل تابستان

# سفره سفرت را ساده بچین!

حسین گل‌محمدی

تابستان داغ که از راه می‌رسد موضوع سفر هم داغ می‌شود! البته نه به این خاطر که این ایام بهترین فصل سفر است، بلکه به این دلیل که مدارس و دانشگاه‌ها تعطیل می‌شوند و بالطبع والدین نیز این فرصت را پیدا می‌کنند تا مر خصی سالانه خود را در روزهایی مصرف کنند که بتوانند همراه فرزندانشان به مسافرت بروند و دغدغه روزهای درس، مدرسه و دانشگاه آنان را نداشته باشند. فارغ از اینکه آیا اصلا محدود کردن تعطیلات به مراکز آموزشی به سه ماه تابستان کار درستی است یا نه به هر حال این فصل با مسافرت خانواده‌ها گره خورده است. اما مهم‌ترین دغدغه خانواده‌ها در بحث سفرهای تابستانی کیفیت سفر است که خودبه خود به مسائل مالی گره خورده است. بالطبع اکثریت قریب به اتفاق خانواده‌ها در این بازار تورم و گرانی و بالابودن نرخ ارز، توان مسافرت خارجی ندارند که البته توصیه هم نمی‌شود؛ زیرا ایران خودمان آتقدر جاذبه گردشگری و تاریخی دارد که شاید عمرمان قد ندهد همه آن را ببینیم. نکته اینجاست که حتی سفر داخلی هم هزینه‌های خود را دارد که شاید خیلی از خانواده‌ها از پس آن برنیایند. اما چه باید کرد؟ واقعیت این است که در تعریف مسافرت و شاخص‌ها و ویژگی‌های آن باید قدری تجدید نظر کنیم. مثلا اگر قصد اقامت در یک بوم‌گردی در دل یک روستا را داریم نباید انتظار امکانات هتل از چنین مکانی را داشته باشیم و لطف این سفر به سادگی و غیر تجملی بودن آن است. اصولا وقتی سفر را با هتل چندستاره و رستوران آنچنانی و تردد با هواپیما تعریف کنیم بالطبع مسافرت رفتن به یک دغدغه تبدیل می‌شود، اما یادمان نرود همین دو سه دهه پیش لطف و جذابیت سفرها به دسته جمعی و چندخانواری بودن آن به صورت مادر خرجی و دنگی بود که چند ماشین به جاده می‌زدند و در مسیر هوای هم را داشتند و در مقصد نیز یک خانه برای همه اجاره می‌کردند و پخت و پزشان به دست همسران و مادران بود و بازی‌ها و تفریحات‌شان دسته جمعی و... خلاصه هم فال بود و هم تماشا و به قول معروف چقدر هم خوش می‌گذشت. خلاصه کلام اینکه چه فردی و گروهی، چه تک خانواری و چندخانواری به هر شکلی که قصد مسافرت دارید اولا کوله بار خود را سبک بردارید تا سبکبال تر سفر کنید، ثانیاً دشواری‌ها و نبود برخی امکانات را بخشی از جذابیت سفر بدانید و ژوانت تجملاتی سفر را حذف کنید تا برای تان به لحاظ اقتصادی تبدیل به یک دغدغه نشود. سفره سفرتان را ساده بچینید و از این سادگی لذت ببرید.

سعید محمودی از ناوه عکاس، ایرانگرد، مدرس دانشگاه و کارشناس میراث فرهنگی است. از سال ۱۳۶۸ همزمان با تحصیل در رشته حفاظت و مرمت آثار تاریخی، عکاسی را هم شروع می‌کند. با وجود علاقه به عکاسی معماری، عکاسی از زندگی و طبیعت ایران از نگاهش دور نمانده است. موضوعی که نشان می‌دهد طبیعت دوست است و سفرهای زیادی انجام داده است. وی می‌گوید: سفر نقش مهمی در شکل‌گیری روابط اجتماعی ایفا می‌کند؛ فرد در سفر با ابعاد جدیدی از زندگی اجتماعی و فرهنگی آشنا می‌شود و افراد خانواده یک به یک در سفر روابط انسانی را تجربه می‌کنند. سفر شهرنشینان به محیط روستایی در بعضی از مواقع روستاییان را به شهر می‌کشاند و روستاییان در محیط شهری، زوایای دیگری از زندگی انسان‌ها را تجربه می‌کنند. به اعتقاد وی فقدان سفر در سد خانواده همچون چدا کردن نوزاد از شیر مادر است.

**برای ما از اهمیت سفر و مسافرت در ابعاد فردی و اجتماعی بگویید.**

سفر انسان از بدو شکل‌گیری جنین در شکم مادر آغاز می‌شود و در دوره‌ای ۹ماهه ادامه دارد تا چشم نوزاد بر این دنیای فانه‌ای گشوده می‌شود. سفر انسان آغاز شده است و بسته به موقعیت اجتماعی و اقلیمی در بستر خانواده ادامه می‌یابد، شاید باشند کسانی که در گستره جغرافیایی سفرهای چندانی ندارند اما از نظر روانشناختی و فردی سفر در ذات انسان نهادینه شده است و آدمی در مکاشفه‌ای دائمی همواره در سفر است.

سفر نقش مهمی در شکل‌گیری روابط اجتماعی خانواده ایفامی کند، فرد در سفر با ابعاد جدیدی از زندگی اجتماعی و فرهنگی آشنا می‌شود و افراد خانواده یک به یک در سفر روابط انسانی را تجربه می‌کنند، سفر شهرنشینان به محیط روستایی درپی‌جاه‌ای تازه در روح و دلشان می‌گشاید و روستاییان در محیط شهری، زوایای دیگری از زندگی انسان‌ها را تجربه می‌کنند.

**اساساً آیا سفر استاندارد خاصی دارد و منظور از کیفیت سفر چیست؟**

آرامش سفر به شرایط درونی جامعه وابسته است. شرایط اقتصادی تا حد زیادی کیفیت سفر را تعیین می‌کند. هرچند استانداردهایی برای سفر در جوامع انسانی تعیین شده است اما کیفیت سفر بسته به سطح طبقاتی و اجتماعی در جامعه متفاوت است. آنچه کیفیت سفر را تعیین می‌کند، فرهنگ سفر است. سفر می‌تواند فرصتی برای یادگیری مهارت‌های جدید، تجربه، چالش‌ها و افزایش اعتماد به نفس باشد. ثالثاً خاطرات و تجربیات جدید را رقم می‌زند. سفر خاطرات و تجربیات جدیدی را برای ما رقم می‌زند که می‌توانیم تا آخر عمر آنها را گرامی بداریم. این خاطرات می‌تواند منبع شادی، الهام و انگیزه باشند. رابعاً اینکه ارتباط با دیگران را شاهد خواهیم بود. سفر می‌تواند فرصتی برای ایجاد ارتباط با افراد جدید از سراسر جهان باشد. این امر می‌تواند به ما کمک کند تا دوستان جدیدی پیدا کنیم، روابط خود را با خانواده و دوستان‌مان تقویت کنیم و احساس تعلق به جامعه‌ای بزرگ‌تر را تجربه کنیم. و بالاخره موجب کاهش استرس و اضطراب می‌شود. سفر راهی عالی برای فرار از خاکی نبوده و نمی‌باشد.

**وضعیت سفرهای داخلی را در سد زندگی خانوارهای ایرانی چگونه ارزیابی می‌کنید؟**

آنچه مسلم است سفر همچنان ادامه دارد، در چند دهه اخیر و در گستره روابط دیداری اقوام و خانواده، زیرا انسان نیازمند این دیدارهاست. سفرهای تفریحی در سد خانوادگی بسیار کمتر شده و برای رسیدن به آمار دقیق از خودم شروع می‌کنم و خانواده‌ام که طی یکسال با سطح درآمد حد متوسط تا چه اندازه قادر به سفر هستیم و این معیار واقعی سفر در خانواده ایرانی را بیان می‌کند، زیرا خانواده افرادی چون ما، سفر را در لحظه لحظه زندگی همچون اکسیژن استنشاق کرده‌اند و در شرایط کنونی قدرشناسی گذشته‌ها و خاطرات سفرها هستند، سفرهایی که آرزومند آن هستیم.

**عواقب حذف شدن سفر از سبد زندگی خانواده‌ها چیست؟**

آموزه‌ها و تجارب سفر در طول زمان خانواده‌ها را به جایگاه والای انسانی رهنمون می‌کند و فقدان سفر در سبد خانواده همچون جدا کردن نوزاد از شیر مادر است. این خانواده‌ها هستند که در گستره زمان و بدون بیان، آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی را به بدنه جامعه تحمیل می‌کنند.

**آیا می‌توان بین سفر و سبک زندگی رابطه‌ای قائل بود؟**

سفر تجربه‌ای منحصربه‌فرد است، زیرا بهترین راه برای جداشدن از فشارهای زندگی روزمره است. این به ما کمک می‌کند تا مشکلات، ناامیدی‌ها و ترس‌های خود را در خانه فراموش کنیم. در طول سفر، ما زندگی را به روش‌های مختلف تجربه می‌کنیم. مکان‌ها، فرهنگ‌ها، غذاها، سنت‌ها و روش‌های جدید را کشف می‌کنیم. در واقع بین سفر و سبک زندگی رابطه عمیقی وجود دارد. سفر می‌تواند ابعاد مختلف سبک زندگی ما را تحت‌تأثیر قرار دهد و به نوبه خود، سبک زندگی ما بر نوع و چگونگی سفرمان اثر می‌گذارد.

**تأثیر سفر بر سبک زندگی افراد چیست؟**

سفر بر سبک زندگی در چند بعد اثر گذار است. اولاً افزایش آگاهی و دیدگاه را به دنبال دارد. هر سفر به ما امکان می‌دهد تا با فرهنگ‌ها، آداب و رسوم و شیوه‌های زندگی جدید آشنا شویم. این امر می‌تواند دیدگاه ما را نسبت به جهان اطراف گسترش دهد، افکارمان را بازتر کند و به ما کمک کند تا درک عمیق‌تری از جایگاه خود در جهان پیدا کنیم.

ثانیاً موجب رشد شخصیت می‌شود. سفر می‌تواند فرصتی برای یادگیری مهارت‌های جدید، تجربه، چالش‌ها و افزایش اعتماد به نفس باشد. ثالثاً خاطرات و تجربیات جدید را رقم می‌زند. سفر خاطرات و تجربیات جدیدی را برای ما رقم می‌زند که می‌توانیم تا آخر عمر آنها را گرامی بداریم. این خاطرات می‌تواند منبع شادی، الهام و انگیزه باشند. رابعاً اینکه ارتباط با دیگران را شاهد خواهیم بود. سفر می‌تواند فرصتی برای ایجاد ارتباط با افراد جدید از سراسر جهان باشد. این امر می‌تواند به ما کمک کند تا دوستان جدیدی پیدا کنیم، روابط خود را با خانواده و دوستان‌مان تقویت کنیم و احساس تعلق به جامعه‌ای بزرگ‌تر را تجربه کنیم. و بالاخره موجب کاهش استرس و اضطراب می‌شود. سفر راهی عالی برای فرار از

سعید محمودی از ناوه عکاس، ایرانگرد، مدرس دانشگاه و کارشناس میراث فرهنگی است. از سال ۱۳۶۸ همزمان با تحصیل در رشته حفاظت و مرمت آثار تاریخی، عکاسی را هم شروع می‌کند. با وجود علاقه به عکاسی معماری، عکاسی از زندگی و طبیعت ایران از نگاهش دور نمانده است. موضوعی که نشان می‌دهد طبیعت دوست است و سفرهای زیادی انجام داده است. وی می‌گوید: سفر نقش مهمی در شکل‌گیری روابط اجتماعی ایفا می‌کند؛ فرد در سفر با ابعاد جدیدی از زندگی اجتماعی و فرهنگی آشنا می‌شود و افراد خانواده یک به یک در سفر روابط انسانی را تجربه می‌کنند. سفر شهرنشینان به محیط روستایی درپی‌جاه‌ای تازه در روح و دلشان می‌گشاید و روستاییان در محیط شهری، زوایای دیگری از زندگی انسان‌ها را تجربه می‌کنند. به اعتقاد وی فقدان سفر در سد خانواده همچون جدا کردن نوزاد از شیر مادر است.

**برای ما از اهمیت سفر و مسافرت در ابعاد فردی و اجتماعی بگویید.**

سفر انسان از بدو شکل‌گیری جنین در شکم مادر آغاز می‌شود و در دوره‌ای ۹ماهه ادامه دارد تا چشم نوزاد بر این دنیای فانه‌ای گشوده می‌شود. سفر انسان آغاز شده است و بسته به موقعیت اجتماعی و اقلیمی در بستر خانواده ادامه می‌یابد، شاید باشند کسانی که در گستره جغرافیایی سفرهای چندانی ندارند اما از نظر روانشناختی و فردی سفر در ذات انسان نهادینه شده است و آدمی در مکاشفه‌ای دائمی همواره در سفر است.

سفر نقش مهمی در شکل‌گیری روابط اجتماعی خانواده ایفامی کند، فرد در سفر با ابعاد جدیدی از زندگی اجتماعی و فرهنگی آشنا می‌شود و افراد خانواده یک به یک در سفر روابط انسانی را تجربه می‌کنند، سفر شهرنشینان به محیط روستایی درپی‌جاه‌ای تازه در روح و دلشان می‌گشاید و روستاییان در محیط شهری، زوایای دیگری از زندگی انسان‌ها را تجربه می‌کنند.

**اساساً آیا سفر استاندارد خاصی دارد و منظور از کیفیت سفر چیست؟**

آرامش سفر به شرایط درونی جامعه وابسته است. شرایط اقتصادی تا حد زیادی کیفیت سفر را تعیین می‌کند. هرچند استانداردهایی برای سفر در جوامع انسانی تعیین شده است اما کیفیت سفر بسته به سطح طبقاتی و اجتماعی در جامعه متفاوت است. آنچه کیفیت سفر را تعیین می‌کند، فرهنگ سفر است. سفر می‌تواند فرصتی برای یادگیری مهارت‌های جدید، تجربه، چالش‌ها و افزایش اعتماد به نفس باشد. ثالثاً خاطرات و تجربیات جدید را رقم می‌زند. سفر خاطرات و تجربیات جدیدی را برای ما رقم می‌زند که می‌توانیم تا آخر عمر آنها را گرامی بداریم. این خاطرات می‌تواند منبع شادی، الهام و انگیزه باشند. رابعاً اینکه ارتباط با دیگران را شاهد خواهیم بود. سفر می‌تواند فرصتی برای ایجاد ارتباط با افراد جدید از سراسر جهان باشد. این امر می‌تواند به ما کمک کند تا دوستان جدیدی پیدا کنیم، روابط خود را با خانواده و دوستان‌مان تقویت کنیم و احساس تعلق به جامعه‌ای بزرگ‌تر را تجربه کنیم. و بالاخره موجب کاهش استرس و اضطراب زندگی روزمره است. گذراندن وقت در طبیعت، تنفس هوای تازه و لذت بردن از تجربیات جدید می‌تواند به آرامش ذهن و جسم ما کمک کند. در نهایت هم موجب افزایش سلامتی می‌شود. سفر می‌تواند فواید زیادی برای سلامتی ما داشته باشد، از جمله افزایش فعالیت بدنی، بهبود کیفیت خواب و تقویت سیستم ایمنی بدن.

**رابطه سفر و سبک زندگی، برای ما ایرانی‌ها چه ابعاد و ویژگی‌هایی دارد؟**

برای ایرانیان، سفر از دیرباز جایگاه ویژه‌ای در فرهنگ و سبک زندگی داشته است. سفر به عنوان فرصتی برای زیارت اماکن مذهبی، دیدار با اقوام و دوستان، کشف مکان‌های جدید و کسب تجربه‌های تازه همواره مورد توجه بوده است. در سال‌های اخیر با افزایش تمایل مردم به تجربه‌های جدید و متنوع، گرایش به سفرهای خارجی نیز در بین ایرانیان رواج پیدا کرده است. این امر به عنوان یکی از نمادهای این گونه سفرها، سبک زندگی ایرانیان را تحت‌تأثیر قرار داده است. سفر نمایانگر تغییر سبک زندگی و افزایش تمایل به تجربه فرهنگ‌ها و آداب و رسوم جدید است.

در واقع سفر انواع مختلفی دارد. گاهی سفرهای ما خانوادگی است. در توضیح باید گفت سفرهای خانوادگی به عنوان فرصتی برای دورهم جمع شدن اعضای خانواده و ایجاد خاطرات مشترک همواره مورد توجه ایرانیان بوده است. این سفرها به تقویت روابط خانوادگی و افزایش صمیمیت بین اعضای خانواده کمک می‌کنند.

گاهی سفرها مذهبی است. زیارت اماکن مذهبی به ویژه سفر به عتبات عالیات و مشهد مقدس، از مهم‌ترین انگیزه‌های سفر برای بسیاری از ایرانیان است. این سفرها جنبه معنوی و روحانی عمیقی برای زائران دارند و به آنها فرصتی برای تطهیر روح و کسب آرامش می‌دهد. سفرهای تفریحی بعد دیگری از سفر است. در سال‌های اخیر، سفرهای تفریحی به منظور گذراندن اوقات فراغت و لذت بردن از طبیعت و جاذبه‌های گردشگری در بین ایرانیان رواج پیدا کرده است. این سفرها به کاهش استرس، اضطراب، افزایش شادابی و نشاط افراد کمک می‌کنند.

ماحتی سفرهای درمانی هم داریم. سفر به منظور استفاده از خدمات درمانی و بهداشتی در کشورهای دیگر نیز در بین برخی از ایرانیان رواج پیدا کرده است. این امر به دلیل کمبود برخی از امکانات و تخصص‌های پزشکی در ایران و تمایل به دریافت خدمات باکیفیت‌تر صورت می‌گیرد.

**اگر به این مورد به صورت پر عکس ببرد‌ازیم، آیا سبک زندگی هم بر سفر ایرانیان اثر دارد؟**

دقیقا نکته درستی است. سبک زندگی هم بر نوع سفر اثرگذار است. وضعیت اقتصادی از جمله موارد مهم این اثرگذاری است. وضعیت اقتصادی و سطح درآمد افراد یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده نوع و چگونگی سفر آنها است. افراد با تمکن مالی بیشتر می‌توانند به سفرهای خارجی و طولانی‌تر بروند، در حالی که افراد با تمکن مالی کمتر مجبور به سفرهای کوتاه‌تر و داخلی هستند. محدودیت‌های زمانی بعد دیگر این تأثیرگذاری است. مشغله‌های کاری و تحصیلی و کمبود زمان فراغت، از جمله موانعی هستند که سر راه سفر ایرانیان به خصوص سفرهای خارجی است.

## کیفیت و سبک سفر رابطه مستقیمی با تمکن مالی دارد

شرایط اقتصادی تا حد زیادی کیفیت سفر را تعیین می‌کند. هرچند استانداردهایی برای سفر در جوامع انسانی تعیین شده اما کیفیت سفر بسته به سطح طبقاتی و اجتماعی در جامعه متفاوت است. آنچه کیفیت سفر را تعیین می‌کند، فرهنگ سفر است. سفر می‌تواند فرصتی برای یادگیری مهارت‌های جدید، تجربه، چالش‌ها و افزایش اعتماد به نفس باشد. ثالثاً خاطرات و تجربیات جدید را رقم می‌زند. سفر خاطرات و تجربیات جدیدی را برای ما رقم می‌زند که می‌توانیم تا آخر عمر آنها را گرامی بداریم. این خاطرات می‌تواند منبع شادی، الهام و انگیزه باشند. رابعاً اینکه ارتباط با دیگران را شاهد خواهیم بود. سفر می‌تواند فرصتی برای ایجاد ارتباط با افراد جدید از سراسر جهان باشد. این امر می‌تواند به ما کمک کند تا دوستان جدیدی پیدا کنیم، روابط خود را با خانواده و دوستان‌مان تقویت کنیم و احساس تعلق به جامعه‌ای بزرگ‌تر را تجربه کنیم. و بالاخره موجب کاهش استرس و اضطراب می‌شود. سفر راهی عالی برای فرار از

آرش نورآقایی، پژوهشگر، مدرس و فعال حوزه گردشگری:

# سفر رفتن یاد گرفتنی است

**با جمع مشکلات و معضلات موجود، یک خانواده چگونه باید دست به انتخاب بزند که کجا بروند و چطور باید جایی را برای سفر انتخاب کنند؟**

این جمله از خود من است که به آن رسیده‌ام. من می‌گویم «سفر رفتن یاد گرفتنی است.» برخی مواز به افراد می‌گوییم کاش به‌جای اینکه ما کتاب خواندن یاد گرفتنی است، شاید برخی معتقد باشند هر کتابی ارزش یکبار خواندن دارد، در حالی که برخی، شاید هر کتابی ارزش چندین بار خواندن دارد. سفر هم به عنوان موضوعی ذیل اوقات فراغت «یاد گرفتنی» است. بخشی از این یادگیری چگونه رفتن، بخشی چرا رفتن و بخش دیگر کجا رفتن است. ما باید بیرسیم و بدانیم طرف دوست دارد مورد بیبند یا طبیعت یا ترکیبی از اینها (؟!) باید بیبینیم در چه سنی هستند. زوج جوان هستند یا خانواده پنج باید دارد و باید منویات پنج‌ها را در نظر بگیرند. وظیفه دولت‌ها این است که مکان‌های حال خوب کن و توزیع جاذبه‌ها و مکان‌های سفر متفاوت باشد. در اکثر مواقع وجود دارد اما نیازمند اطلاع‌رسانی است و ما باید بسیار خلق سفر را داشته باشیم. تنوع در انتخاب و رفتن به مکان‌های مختلف متفاوت است. برخی ممکن است جایی را انتخاب کنند کـه دفعه دوم نیم تمایل به رفتن داشته باشند و برخی دیگر بر عکس باشند. در واقع بـرای همه این موارد و سوالات باید چارچوب‌بندی کرد و از مرد م سوال کرد به نسبت پاسخ به آنها پیشنهاد داد و بر اساس همین پرسش و پاسخ‌ها توزیع سفر صورت گیرد. چگونه سفر کردن، به کجا سفر کردن و حتی چرا سفر کردن باید گرفتنی است و نیازمند آموزش داشت است.

**با توجه به مجموع موضوعات و مدنظر قرار دادن شرایط اقتصادی خانواده‌ها، آیا امکان سفر صرفه جویانه و بهینه وجود دارد یا باید به بهانه گرانی، خانواده‌ها کلا فید سفر رفتن را بزنند؟**

مجموع همکاری‌های موجود در این میان مهم است. مثل استفاده از وسایل نقلیه عمومی همچون قطار شهری، باید به مردم آموزش داده شود که در شهرهای مختلف به انتخاب بزند که کجا بروند و چطور باید سفر کنند. وی می‌گوید: سفر کردن، به کجا سفر کردن و حتی چرا سفر کردن یاد گرفتنی است و نیازمند آموزش دادن است. گفت‌وگو با وی را در ادامه می‌خوانید.

**به نظر شما آسفر در سال‌های اخیر کم شده است و اساساً چرا باید سفر کنیم؟**

برعکس این تفکر که سفر کم شده اتفاقاً سفر افزایش بیشتری هم داشته است هر چند آمار دقیقی در دست نیست اما آنچه دیده می‌شود افزایش سفرهاست.

اساساً صنعت گردشگری ذیل صنعت اوقات فراغت جای می‌گیرد. سفر رفتن مثل سینما و کنسرت رفتن ذیل اوقات فراغت است. در جامعه مدرن به دلیل فشارهای ناشی از روزمرگی در شهرهای بزرگ و استرس‌های سفرهایمان به‌نرم‌افزاری است. آنها برای وعده‌های غذایی برنامه‌ریزی دارند و حتماً از غذاهای محلی تست می‌کنند. آنها همچنین شنیده‌ها و دیده‌هایشان را یادداشت می‌کنند، کاری که در ایرانی‌ها کمتر دیده می‌شود. اینها موارد‌ی است که اگر هر ایرانی در رفتن به سفر لحاظ کند سفر او راحت و سبک اما پربار و توأم با اطلاعات زیاد خواهد بود.»

**سفر خارجی یا داخلی؟ سوالی که ممکن است بعضی خانواده‌ها یک جواب شبک و لاکچری برای آن داشته باشند و به جای سفرهای داخلی سفرهای خارجی‌شان رابه نرخ بگذارند. این تغییر فرهنگی متأسفانه در بین بعضی از خانواده‌ها در حال رخ دادن است. صالحی در تفاوت سفر خارجی با داخلی چه می‌گوید؟**

سفر خارجی و داخلی باید به خصوص اماکن تاریخی حتماً شاهد تورپسای خارجی بودیاید که همه لوازم ضروری‌شان را در یک کوله به همراه دارند. این شاید برای ما ایرانی‌ها که برای رفتن به یک سفر چند روزه چند ساعته یک یا دوچمدان لوازم همراه داریم باعث تعجب باشد اما آنها با بضاعت می‌توانند در مناطق طولانی را رفتن می‌دهند. صالحی در تفاوت سفر ایرانی‌ها با خارجی‌ها می‌گوید: «خارجی‌ها سفرهایشان را برنامه‌ریزی است. آنها برای وعده‌های غذایی برنامه‌ریزی دارند و حتماً از غذاهای محلی تست می‌کنند. آنها همچنین شنیده‌ها و دیده‌هایشان را یادداشت می‌کنند، کاری که در ایرانی‌ها کمتر دیده می‌شود. اینها موارد‌ی است که اگر هر ایرانی در رفتن به سفر لحاظ کند سفر او راحت و سبک اما پربار و توأم با اطلاعات زیاد خواهد بود.»

**دهن‌ها را نسبت به زیبایی‌های کشورمان روشن کنیم**

**سفر در عنوان موضوعی ذیل اوقات فراغت «یاد گرفتنی» است، بخشی از این یادگیری چگونه رفتن، بخشی چرا رفتن و بخش دیگر کجا رفتن است، ما باید بیرسیم و بدانیم طرف دوست دارد موزه ببیند یا طبیعت یا ترکیبی از اینها (؟!)**