



مسافرت های زمستانی، دغدغه از ما بهتران

سفر سفید

آرزو رستم‌زاد

وقتی در سوز سرما بقیه با تلو را تا آخر بالا می دهی، دست ها را در جیب می کنی و با خیال آتش بخاری، نفس های بی بخارت را از جیب شال پشمی «ها» می کنی روی پوست سرخ منجمد شده ات، نفرین توبه سرما شاید هیچ وقت دامن زمستان را نگیرد، تا هستند کسانی که دعا دعا می کنند زمستان بیاید و دنیایشان یک چند روزی رنگی تر شود. آنها یاد گرفته اند... یاد که نه فرصت دارند به جای در افتادن با سرما و گل و شل خیابان های شهر، لذت ببرند. دنیا را از ما بهتران برف و بوراوش هم روزیات است و سوز سرمایش، بهترین بهانه است برای خوش گذرانی! یک جفت دستکش چرمی شاید گاهی بیش از آنکه فکر گرما دادن دستان یخ زده تو جیب هایت باشد، به درد نشستن روی دسته یک چمدان در مظان انفجار بخورد. به درد گوله کردن کبرگ های دامنه آلب. یا مثلاً برف های خشک و پودری فرو ریخته از یک گنبد رنگین در روسیه. «اسمال کوبوم!... دشت های تهنه! نه، پیرنه!...» پیرنه تکراری شده. مدیترانه جالب تر نیست؟

آن سوی دیوار

اولین باری که گفته شد «بسیار سفید تا پخته شود خامی»، بدون شک مقصود هیچ کس «بسیار هویلیما سواری» یا «بسیار خوش گذرانی» نبوده است! اما کم اوضاع به جایی رسید که پخته شدن خام و باقی درسی های اخلاقی این چنینی، زیر دیوار سنگینی مدفون شد که اساسش چند استکانک درشت بود.

یک سوی دیوار، مردمی میمانند که چشم اندازشان تنها دیوار است کنهتاسی بود و تلاش برای بالا رفتن از این دیوار یا تحریب آن که تنها نتیجه این یک سفر نصف و نیمه به شمال آن هم هر چند سال یک بار می شد و آن سوتر، مردمی که داده به دیوار استکانسی، رو به مناسط خوش طبیعت که برای چمدان بسنت، تابستان و زمستان نمی شناختند. ورود به بحث سفرهای زمستانی برای آنها که پشت دیوار مانده اند یک نگاه رؤیایی از بالای دیوار است به خوش گذرانی این طرفی ها و برای آن سوی دیواری ها، شاید یک گره انهایی کلی بر اضافه شدن به گزینیه های پشیم روی زمستان اسبال شان.

بیلوق و قشلاق مدرن

اگر بیلوق و قشلاق واژه های الگویی همانان باشند، اولین مفهوم سفرهای زمستانی می شود استفاده از هوای معتدل مناطق گرمسری. یا بیلایلی مدینه شده به مناطق معتدل تر. از کشش و مناسط و بند عباس گرفته تا نواحی خط استوا و آمازون... که انتخاب این مناطق طبیعتاً به میزان تنوع طلسمی و پشتوانه مالی مسافر بستگی دارد.

اما یک حساب سرانگشتی کافی است تا حساب این سفرها را از قشلاق های عثماری جدا کند. سفرهای زمستانی که لفظ زمستان را نه به خاطر فصل زمستان، که صرفاً به دلیل سرمای هوا یاد می کنند، دلالی ملی از تنوع طلسمی دارند.

پای صحبت دکتز علیرضا، جامعه شناس که بنشینیم، اولین جملات او کافی است تا تکلیف کار را بگیرد کند: «در اینکه در گذشته بیلوق و قشلاق اجزای جدا شنی از طبیعت زمستی دسته ای از مردم ما بوده، هیچ شکی نیست. اما سفرهای زمستانی شاید بیش از آنکه یک تور الگویی سنتی باشد، بتواند نوع کورگرداری جدید از غریب محسوب شود. در ایران برخلاف کشورهای دیگر، ما تعطیلات زمستانه نداریم. بنابراین زمستان فصل کار و تحصیل ما است و سفر در این فصل کمتر انتظار می رود. بنابراین در کشور ما بیشتر سفر مرفه به سفرهای زمستانی می روند که تجربه زندگی در خارج از ایران را داشته اند و در اینجا هم طبع همان فرهنگ رفتاری می کنند.»

اما موزگان کرمانی، کارشناس توریسم در مورد علت این سفرها معتقد است: «در درجه اول ما نباید سفر را محدود به زمان خاصی کنیم و اگر قرار بر تقسیم بندی سفرها به زمستانی و تابستانی باشد، باید این نکته را در نظر گرفت که بعضی از مناطق حقیقتاً جانانه های گردشگری بیشتری در زمستان دارند. هر چند که با وجود فشارهای زندگی امروز، تنوع لازم زندگی است. حلاله چه در تابستان و چه در زمستان علاوه بر این، مناطق دیدنی دنیا تمام افراد را رغب به سفر می کند. اما این سفرها چون عموماً در ایران و حتی آسیا پسر خرج هستند، فقط از عهده قشر مرفه بر می آید.»

کیش، هیبشه و بوری بوری

در میان سفرهای داخلی زمستانی، سفر به جنوب ایران، خصوصاً قشم و کیش بیشتر از مناطق دیگر طرفدار دارد. از گرما که بگذرد،

موقعیت تجاری این مناطق برای خریدهای زمستانه، خیلی ها را راضی به این سفرها می کند.

مازیار اسکندری مسؤل روابط عمومی یکی از آژانس های مسافرتی داخلی می گوید: «با وجود اقلت مراجعه در زمستان، مراجعه سفرهای کیش باز هم بیشتر از بقیه سفرها هستند. چون کیش در این فصل هم برای مساعدی دارد و هم مردم می توانند خرید لباس زمستانی شان را به قیمت ارزان تری انجام دهند.»

برای یک سفر ۳ روزه به کیش هزینه ۱۵۰ هزار تومان رفت و برگشت و اقامت بدون ناهار و شام، از بیش تعیین شده است. باقی هزینه ها بستگی به دست و دلبازی شما در خرید کردن و صرف هزینه های گران قیمت غذا دارد.

اما اگر معیار اعتدال هوا را با معیارهای یک سفر مذهبی عوض کنیم، مشهد اولین شهری است که هنوز مسافران خودش را دارد. اسکندری می گوید: «چون مشهد در تابستان هم همیشه شلوغ است، معمولاً فرصت زیارت در زمستان بهتر نصیب می شود. بنابراین مسافران زیادی به جای تابستان، زمستان را برای سفر به مشهد انتخاب می کنند.»

به جز این تورهای گردشگری متداول، تورهای طبیعت گردی که با سفر به مناطق کویری و جنگلی قصد کشف طبیعت بکر را دارند هم فعالیت خاصی برای زمستان شروع می کنند. بازید از مناطق کویری باشد در زمستان علاقه تان از سفر به جنگل های مرطوب شمال باشد. شاد در هر حال تحمل باران و گل و لای جنگل ها غیر ممکن تر از تحمل سرمای سوزناک کویری به نظر می رسد!

بیا با هم بریم سفر...!

بالا رفتن آمار سفرهای دیوبی پیش از آن تکراری است که رغبتی برای نوشتنش بماند. تنها شاید همین قدر کلیات کند که خوب، تابستان و زمستان نمی شناسد. این شهر همیشه فرحگاه و مرکز خرید برای ایرانی ها بوده است.

ترکس مرادی از کارکنان یک آژانس مسافرتی خارجی این را می گوید و اضافه می کند: «دوبی برای ایرانی ها و از زمستان برای ارمنه جای خوششان را دارند. اما اسمال برای لندن و فرانسه تور گذاشته ایم که با وجود بالاتر بودن قیمت شان، از همین حالاتمدادی بلیت زرو شده است.»

به غیر از کشورهای اروپایی، کشورهای مثل لبنان و هند با مناسط زیبایی که دارند و تایلند با امکانات و جذابیت های خاص خودش، گزینه های ارزان قیمت تری برای سفرهای زمستانی به شمار می روند که البته نمی توانند به اندازه کشورهای مسیحی در زمستان و حول و حوش کریسمس، توریست جذب کنند.

از بلیت تا آرزوم

زمستان منهای برف سستای او با ویزا به علاوه چوب اسکی! برای جماعت برف باز و اهل اسکی هیچ چیز کسل کننده تر از یک زمستان خشک بدون برف نیست. یک جفت چوب اسکی، اگر همسفر یک روز و یک هزار تومانی به پیست های آلمنی و شمشک و دیزین و درندرسر با تو تانند به خود ببینند، به دامنه کوه های دنیا بقیه که می توانند امید داشته باشند!

بیشتر بدانیم

کودکان

و غم از دست دادن عزیزان

منبع: DrGreene.com
مترجم: فرح شبیلاندی

روند کنار آمدن با غم و اندوه برای بزرگسالان و همچنین کودکان، روندی طولانی و دشوار است. نخستین گام در کنار آمدن با اندوه از دست دادن عزیزان این است که شکلگهی گوناگون آن را بشناسیم. ممکن است احساس افسردگی، غم، تنهایی، خستگی مفرط، و بی اشتها به شخص دست دهد. این شکلها بسیار معمول و مشترک هستند و به راحتی به اندوه عمیق منجر می شوند.

اما شکلها و ابرازات دیگری نیز برای اندوه وجود دارد که شناسایی آنها کمی دشوارتر است، و می توانند شامل عصبانیت، پرخاشگری، احساس گرسنگی بیش از اندازه، عدم وجود انگیزه، ناتوانی در تمرکز روی یک کار خاص، و فراموشی باشد.

یکی از بهترین کارهایی که می توانید برای کمک به فرزند خود انجام دهید این است که فرصتی برای عزاداری کردن برای خود فراهم کنید و به فرزندتان اجازه دهید روند عزاداری کردن شما را مشاهده و در آن شرکت کند. باید پذیرید که حدود یک سال یا بیشتر، از نظر احساسی بسیار شکننده و آسیب پذیر خواهید بود. در این مدت باید با خودتان و با دیگر اعضای خانواده مهربان باشید.

بهر است به نیازهای جسمی کودک خود توجه کامل و دقیقی داشته باشید. مطمئن شوید که استراحت کافی و تغذیه مناسبی دارد و به موقع ورزش می کند. در صورت امکان به او اجازه دهید بیرون از خانه یا در طبیعت بازی کند. تر کبسی از نور آفتاب و تماس با طبیعت تأثیری بسیار قوی و مثبت بر جسم و جان کودک خواهد داشت. توجه کافی به نیازهای اولیه کودک به وی فرصت می دهد روند عزاداری را از نقطه سالمی آغاز کند.

معمولاً زمان مناسبی، برای وقوع اتفاقات دردناک وجود ندارد و بیشتر اوقات غم از دست دادن عزیزان در «بدترین زمان» ممکن روی می دهد. کودکان چه احساس عصبانیت، غم شدید، افسردگی، چه احساس خستگی و پرخاشگری پیدا کنند، به احتمال زیاد غم و رنج خود را با بد اخلاقی و حملات کوتاه فریاد شدید بروز خواهد داد. معمولاً این حالتها هنگامی که در مکانهای عمومی هستند یا موقعیتهایی که برای والدین بسیار مهم است اتفاق خواهد افتاد. این مساله اصلاً اتفاقی نیست. در چنین موقعیتهایی است که کودک عمق رنج و غم خود به خاطر از دست دادن عزیزان را احساس می کند. معمولاً والدین در چنین شرایطی سعی می کنند کودک را به سرعت آرام کنند. اما شناخت اتفاقاتی که در درون کودک رخ می دهد و شنیدن قضایای مثبتی برای برخورد با ابراز اندوه کودک بسیار اهمیت دارد. ممکن است کودک نتواند ارتباطی میان احساس خود با مرگ عزیزان برقرار نماید و لازم هم نیست هر بار که کودک چنین ابرازاتی از دست نشان می دهد، این ارتباط را به او یادآوری کنید. در حقیقت، نباید اجازه دهید کودک عادت کند برای توجیه رفتارهای غیرعادی خود از این بهانه استفاده کند.

احساس اضطراب یکی دیگر از شکلهای ابراز درد و رنج درونی کودک است. اضطراب می تواند شامل موارد زیر باشد: پریدن از خواب در ساعات اختلال شب، کمبود نشت، شب ادراری، عدم خودداری از مدفوع در طول روز، بازیگش به نحوه حرف زدن کودکانه، و در موارد شدیدتر خودداری از حرف زدن.

البته تمام موارد فوق موثقی هستند و کودک می تواند با کمک بزرگترها، مهارتها و وسط بلوغ پیشین خود را بازیابد. یکی از بهترین راههای کمک به کودک، استفاده از بازیهای خلاقیت است. مثلاً می توانید کودک را تشویق کنید از عروسکهای خود برای ابراز احساسات درونی خود استفاده کنید. کودکان توانایی چشمگیری در ابراز احساسات و افکار خود از زمان ابتدایی به جان دارند. حرف زدن از زمان عروسکها و اسباب بازیها برای کودک خطر کمتری را در بردار چرا که بزرگترها به حرفهایی که از زبان اسباب بازیها گفته می شود، واکنش ملایم تری نشان می دهند تا حرفهای خود کودک.

پس از آنکه کودک شروع به ابراز احساسات و حرف زدن درباره اندوه خود کرد، با کمک هم دفترچه ای برای یادداشت کردن خاطرات او عزیز از دست رفته تهیه کنید. عکسهای او را در این دفترچه چسباند اما توجه اصلی خود را به خاطر کودک متمرکز کنید. با هم یادداشت کنید و برای هر چیزی که او از او یاد می گیرد، یادداشت کنید. بعد از او بخوابید نقاشی خود را برایشان معرفی کنید و درباره آن حرف بزنند. هر چیزی که کودک با توجه به دیدگاه گفته های خود را توضیح کند یا تغییر دهد تا آنچه به روشنی احساس او را بیان می کند به دست آید. به این ترتیب نه تنها به کودک کمک می کنید خاطرات خود را برای همیشه حفظ کنید، بلکه کودک به راحتی احساسات خود را بیان می کند.

دیگر اینکه در سالگردهای مختلفی مانند تولد و مرگ، اعضای خانواده و فامیل و دوستان دعوت کنید دیو هم جمع شوند و درباره احساس خود حرف بزنند. اما مراقب باشید هیبتان در حضور خود شرکت به این مراسم نکند زیرا ممکن است بعضی از آنان هنوز آمادگی حرف زدن از اندوه خود را جمع اند داشته باشند. اجازه دهید کودک هر اندازه مایل است در این مراسم شرکت کند. او می تواند در آماده کردن خانه یا پذیرایی از مهمانان به شما کمک کند و اینکه فقط در همان اتاق حضور داشته باشد ولو فقط برای خود بازی کند.

آخرین چیزی که همه اعضای خانواده برای کنار آمدن با اندوه از دست دادن عزیزان به آن نیاز دارند، قوه خلاقیت است. هر کس باید به روش خود با این تجربه تلخ و ادوهبار کنار بیاید.