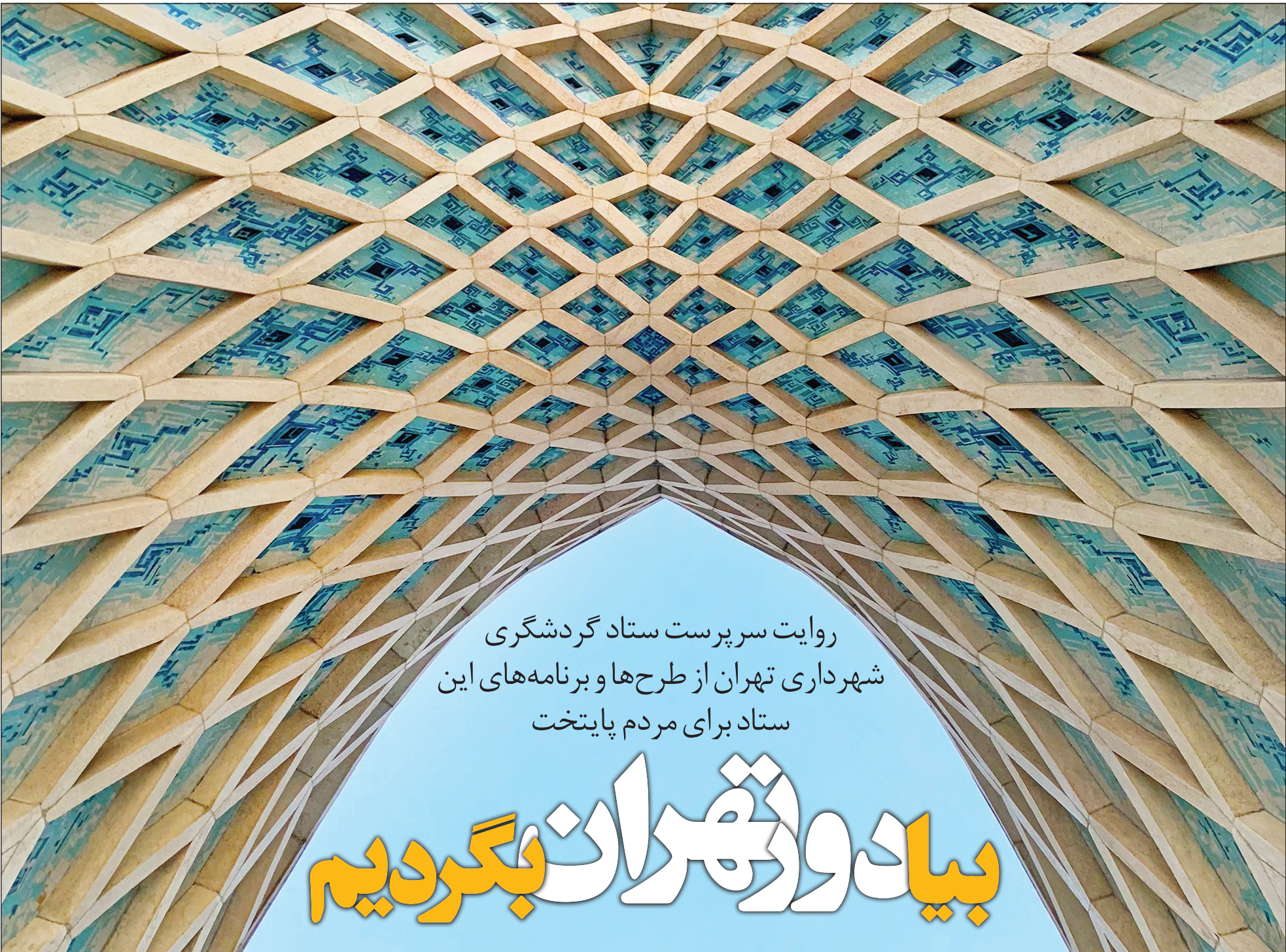


ثروت تفریحی پایتخت

تفرجگاه‌های متفاوتی در ۲۰ ماه اخیر برای همه سنین در گوشه و کنار شهر اضافه شده است

تزریق شادی و نشاط

میلیون‌ها شهروند از برنامه‌های تفریحی، ورزشی و فرهنگی شهرداری تهران بهره برداند



روایت سرپرست ستاد گردشگری
شهرداری تهران از طرح‌ها و برنامه‌های این
ستاد برای مردم پایتخت

بیاد و تهرانبگردیم

گفت‌وگو
سحر جعفریان
روزنامه‌نگار

کلانشهر تهران، ویژگی‌های بسیار دارد که هر یک از آنها می‌تواند به تنهایی برای تمایزش با دیگر شهرهای کشور کافی باشد؛ اقلیم پر بار، استراتژیک و البته به لطف همه این ویژگی‌ها، کثرت جاذبه‌ها و ظرفیت‌های گردشگری در آن از جمله این ویژگی‌هاست. شهری گسترده شده در دامنه جنوبی کوه‌های البرز، دشت‌های فراغ و دره‌های سرسبز که با گذر زمان و سیر وقایع گوناگون، سنگ بنای کوشک‌های شاهی، عمارت‌های عیانی، ارگ‌های ملوکانه، کاخ‌های سلطنتی و سایر اماکن شهرداری مدرن در آن بنیان نهاده شد. طوری که مقصد گردشگران بسیاری است و ستاد گردشگری تهران نیز با اجرای برنامه‌ها و طرح‌های مهیج تفریحی به معرفی و رونق آنها می‌پردازد. امیر قاسمی، سرپرست ستاد گردشگری شهرداری تهران برای ما از طرح‌ها و برنامه‌های این بخش برای مردم پایتخت و مهمانانش می‌گوید.

زیرساخت‌های گردشگری در اولویت

صنعت گردشگری یکی از پدیده‌های نوین عصر حاضر است که شاخه شهری آن با در نظر گرفتن اهداف فرهنگی (معرفی و تبلیغ) و اقتصادی (درآمدزایی و ایجاد فرصت‌های شغلی) از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. سرپرست ستاد گردشگری شهرداری تهران می‌گوید: پژوهش‌ها و مطالعات معتبر در صنعت گردشگری و گردشگری شهری بیانگر یک نکته مهم است که ما آن را در ستاد گردشگری شهرداری تهران برای دستیابی به توسعه پایدار، در اولویت کار قرار داده‌ایم و آن نکته اینکه رونق گردشگری همان‌قدر که به‌وجود جاذبه‌ها و ظرفیت‌های خاص و جذاب گردشگری نیاز دارد،

همکاری با بخش‌های دولتی و خصوصی

همکاری و تبادل نظر با بخش‌های خصوصی مانند انجمن مجموعه‌داران ایران که بیش از ۴ هزار مجموعه‌دار در آن فعال هستند، یکی از اقدامات مؤثر ستاد گردشگری شهرداری تهران است که با هدف شناسایی ظرفیت‌های متنوع و خلاق انجام شده است. از سویی راه‌اندازی سامانه جامع گردشگری

تهران که برای نخستین بار در صنعت گردشگری تهران اتفاق افتاده نیز توانسته است ضمن دسته‌بندی موضوعی ظرفیت‌های گردشگری پایتخت، آنها را به شیوه‌های مختلف مانند عکس، فیلم، پادکست، روز شمار تاریخ تهران و نماه‌ای ۳۶۰درجه معرفی کند. در کتابخانه تخصصی

گردشگری تهران بیش از ۱۵۰۰جلد کتاب با ۳۲کلید واژه «گردشگری»، «تهران» و «موزه» جمع‌آوری شده که بالغ بر ۹۰درصد کتاب‌هایی که در این حوزه به چاپ رسیده را شامل می‌شود. ۲۳۲نشریه و ۲۵۰پایان‌نامه تخصصی نیز در این کتابخانه موجود است.

ارائه بن‌های تخفیف گردشگری

ستاد گردشگری شهرداری تهران در دوره اخیر مدیریت شهری برای رونق بخشیدن به صنعت گردشگری و ترویج فرهنگ سفر در تهران، طرح‌هایی را اجرا کرده است که قاسمی در این باره بیشتر توضیح می‌دهد: برگزاری تورهای مناسبی و آموزشی با هدف معرفی فرهنگ تهران، راه‌اندازی جشنواره‌ها و مسابقه‌های گردشگری، برپایی نمایشگاه‌های عکس و نقاشی از سفرهای درون شهری، مشارکت علمی و عملی با متخصصان و صاحب‌نظران صنعت گردشگری، ایجاد بانک اطلاعاتی گردشگران حرفه‌ای، تعامل با استارت‌آپ‌های فعال در حوزه گردشگری، هم‌افزایی با سازمان‌ها و انجمن‌های مرتبط بخشی از این فعالیت‌هاست. در کنار اینها انتشار کتاب و مجلات با موضوع شناخت ظرفیت‌های گردشگری محله، تشکیل کارگاه‌های آموزشی راهنمایان تورهای محلی، همکاری با سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری، توسعه ظرفیت‌های گردشگری محله‌ها، راه‌اندازی سامانه جامع گردشگری و ایجاد کتابخانه تخصصی گردشگری شهرداری از دیگر اقدامات این حوزه به حساب می‌آید که در کنار کارهایی از جمله شناسایی مسیرهای جدید گردشگری تهران و توسعه آنها با هدف جلوگیری از جزیره شدن برخی محله‌ها و مناطق، رونمایی از کتاب‌های

حوزه گردشگری مانند موزه‌های تهران، همکاری با بخش‌های خصوصی (فعالیت انوبوس روباز گردشگری)، ارائه بن و بلیت‌های تخفیف، امضای تفاهنامه با مراکز تفریحی و اقامتی و همچنین ارائه تسهیلات به هتلداران و اقامتگاه‌های طرف قرارداد اجرا شده است.

گردشگری تهران امسال تاکنون چه وضعیتی داشته؟



ظرفیت‌های گردشگری تهران به روایت آمار



یادداشت

علی‌الله سلیمی، روزنامه‌نگار

چرا تفریح می‌خواهیم؟

استراحت جسم و ذهن

با تفریح سالم



بیشتر ما مواقعی که اولویت‌های زندگی و اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت خود در زندگی را می‌شماریم، مواردی را از قلم می‌اندازیم که اتفاقاً جزو مهم‌ترین اولویت‌های زندگی هر یک از ما محسوب می‌شوند و بدون توجه و پرداختن به آنها، بسیاری از ما چیزی در زندگی کم داریم. از جمله مواردی که برای داشتن یک زندگی ایده‌آل و البته بهتر است بگوییم «فرمال» لازم است، «تفریح و سرگرمی» و فاصله گرفتن هر چند موقتی، از تمرکز ذهنی پیوسته و اشتغال‌بی‌وقفه است. تفریح، البته از نوع سالم آن، همان استراحت دادن به ذهن و جسم است برای تجدید قوا و کارایی بهتر و بیشتر که همه ما به آن نیاز داریم. به بیان دیگر، هر قدر هم که عاشق کار و فعالیت روزمره خود باشیم؛ باز هم همه ما چشم به راه تعطیلات آخر هفته هستیم تا به تفریحات سالم، موردعلاقه خود که حتما نقشه‌ای هم برای آن داریم بپردازیم. بسیاری از افراد دوست ندارند، تمام ایام تعطیلات در تخت خود بمانند یا فقط مجبور باشند به کارهای عقب‌مانده خود رسیدگی کنند، چرا که ایام تعطیلات، بهترین فرصت و زمان مناسب برای استراحت و تفریح سالم است.

انتخاب مناسب

تعاریفی که هر یک از ما از واژه «تفریح» داریم طبعاً متفاوت است اما یک وجه اشتراک در تمام تعاریف می‌تواند وجود داشته باشد که آن هم داشتن تفریحات سالم بدون عوارض احتمالی است. یعنی در مقابل حس خوبی که از یک تفریح نصیب ما می‌شود، خسارت یا تاوانی در کوتاه‌مدت یا حتی بلندمدت نپردازیم. بنابراین، اندیشیدن به جنبه‌های مثبت یک تفریح سالم، از همان ابتدا می‌تواند شوق پرداختن به آن تفریح را در وجود ما دوچندان کند. متأسفانه برخی رفتارها که بعضی از افراد نام «تفریح» را بر آن می‌گذارند، در ادامه زندگی می‌تواند عوارض ناخوشایندی را برای انسانی در پی داشته باشد و حتی صدمات جسمی و روحی ناگواری را باعث شود که گاهی خلاصی از آن زمان و هزینه زیادی را می‌طلبد.

داشتن ایده

نیاز به تفریح و سرگرمی معمولاً زمانی به سراغ انسان می‌آید که فرد از کار و فعالیت پیوسته‌ای احساس خستگی یا حتی از یک‌جا ماندن و یکنواختی زندگی احساس کسالت کند. در چنین مواقعی است که دوست داریم برای مدت کوتاهی هم که شده دست از کار و فعالیت پیوسته برداریم و به تفریح مورد علاقه خود بپردازیم. اما گاهی هم پیش می‌آید که برای گذراندن اوقات فراغت خود، هیچ ایده و فکر بکر و تازایی نداریم و اتفاقاً این جور مواقع بیشتر از هر موقع دیگری، حوصله‌مان سر می‌رود. جمله آشنا اما ناخوشایند «حوصله‌ام سر رفته است» از آن جملات دردناکی است که معمولاً هم کوچک و بزرگ نمی‌شناسد و ممکن است سراغ همه مایباید. بنابراین، بهترین اقدام در چنین مواقعی، مرور ذهنی فهرستی از ایده‌های و برنامه‌های مورد علاقه و در عین حال، سالم است که انجام آنها بتواند ذهن و جسم ما را از خستگی و کسالت رها سازد و توان مضاعفی برای ادامه کار و فعالیت به ما ببخشد.

برنامه‌های مفید و سودمند

داشتن تفریحات سالم و سرگرمی‌های مناسب، فرصت مناسبی برای دورهم جمع شدن و داشتن گفت‌وگوی گرم و صمیمی با دوستان، آشنایان و اطرافیان را فراهم می‌کند. از سوی دیگر اختصاص زمانی برای تفریح، در بلندمدت به حفظ سلامت روان و دستیابی به آرامش ذهنی ما کمک می‌کند. بخشی از تفریحات با سفر و گشت‌و گذار در دل طبیعت محقق می‌شود اما معمولاً در اغلب مواقع امکان سفر فراهم نیست و می‌شود در خانه ماند و تفریحات مورد علاقه خود را دنبال کرد. از ساده‌ترین و مفیدترین تفریحاتی که می‌شود در محیط خانه انجام داد می‌توان از ورزش و تمرین در خانه برد. فراموش نکنیم که همیشه برای ورزش کردن نیازی به باشگاه رفتن نیست. حتی اگر در تمایل یا دوچرخه ثابت ندارید، یکی از تفریحات سالم می‌تواند تماشای ویدئوهای ورزشی مختلف و انجام ورزش‌های ساده مانند پلانک، شنا و کرانچ در خانه باشد.

سرگرمی خوشمزه

اگر دوست دارید در برنامه‌های تفریحی خود با یک‌تیر دو نشان بزنید، آشپزی را از قلم نیندازید و آن را به یک تفریح تبدیل کنید. به‌عنوان یکی از تفریحات سالم می‌توانید در کنار خانواده و با همدیگر آشپزی کنید. حتی کوچک‌ترین فرد خانواده می‌تواند با هم‌زدن مواد در آشپزی کمک کند. فقط به یاد داشته باشید از کنار هم بودن لذت ببرید و به نتیجه نهایی توجهی نداشته باشید. بدون شک، آشپزی یکی از بهترین تفریح‌های سالم خانوادگی است.

تفریح خانوادگی

اگر به برنامه‌های تفریحی خانوادگی علاقه دارید، ساختن و کنار هم قرار دادن قطعات پازل را فراموش نکنید، چرا که این برنامه راهی عالی برای برقراری ارتباط و تمرین کار گروهی در خانواده است. علاوه بر این ساختن یک چیز بارزش، اعتماد به نفس شما را افزایش می‌دهد و باعث رشد و توسعه فردی شما و سایر اعضای خانواده به‌ویژه کوچک‌ترها می‌شود. حتی می‌توانید در کنار هم یک مهارت جدید بیاموزید. به‌عنوان مثال، شما می‌توانید به‌عنوان یکی از تفریحات سالم خود، یک زبان جدید یاد بگیرید. این فهرست سرگرمی‌های سالم، با توجه به علاقه و استعدادهای شما می‌تواند متعدد و پرشمار باشد.

تورهای دوچرخه سواری، بومگردی، زیارتی، تاریخی و تفریحی از جمله تورهای ثابت ستاد است که علاقه‌مندان برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند به کانون گردشگری سراهای محله مراجعه کنند یا با شماره ۹۶۰۲۱۵۵۵ تماس بگیرند.

تماس بگیرید تور بروید