

ایرانگرد

شهر تاریخی بلقیس؛ جاذبه گردشگری خراسان شمالی



گیلان امروز- کشور ما با وجود تاریخ چند هزار ساله‌ای که پشت سر گذاشته است، باید کوله باری از آثار تاریخی و تجربه‌های تلخ و شیرین را با خود به‌همراه داشته باشد. به هر نقطه از ایران که سفر می‌کنیم، ردپایی از سکونت اجدادمان پیدا می‌کنیم که گاه این سابقه سکونت به چندین هزار سال قبل باز می‌گردد.

استان خراسان شمالی در زمینه آثار تاریخی حرف‌های زیادی برای گفتن دارد. این استان زیبا و شمالی کشورمان با طبیعت زیبا و پیشینه تاریخی‌اش، ترکیب باشکوهی از آثار تاریخی و دیدنی‌های طبیعی را خلق کرده است. شهر تاریخی بلقیس شاید مهم‌ترین جاذبه تاریخی خراسان شمالی و یکی از درخرو توجه‌ترین شهرهای تاریخی ایران باشد. با ما همراه باشید تا سفری به این یادگار تاریخ داشته باشیم. دسترسی به شهر تاریخی بلقیس کار مشکلی نیست. برای رفتن به این جاذبه تاریخی با استفاده از خودروی شخصی باید از اسفراین به‌سمت روستای جوشقان حرکت کنید. به این منظور باید خود را به میدان شورا در غرب شهر اسفراین برسانید و از طریق زیرگذر، وارد مسیر جاده روستای جوشقان شوید. زمانی که به روستای جوشقان رسیدید، مسیر جاده شهر بلقیس را تا انتها طی کنید تا به مقصد نهایی برسید.

مجموعه شهر تاریخی بلقیس که به‌عنوان اسفراین کهن نیز شناخته می‌شود، حدود ۴۰۰۰ سال قدمت دارد. در طول قرن‌های متمادی همواره افراد و تمدن‌ها در این منطقه زندگی کرده‌اند. این شهر بارها بر اثر هجوم و تجاوز اقوام دیگر کاملا تخریب شده اما پس از مدتی دوباره به‌شکل شهری نو روی ویرانه‌های شهر قبلی به شکوه گذشته خود بازگشت. یافته‌های جدید تاریخی نشان می‌دهند که قدمت این شهر تاریخی به قرن دوم اسلامی می‌رسد.

مجموعه شهر تاریخی بلقیس که از جاهای دیدنی اسفراین در خراسان شمالی به شمار می‌آید، در سال ۱۳۸۰ هجری شمسی با شماره ۴۴۹۷ در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده است. لازم به ذکر است آثار به‌دست‌آمده از شهر بلقیس در کاوش‌های ده‌ساله اخیر در موزه بزرگ باستان‌شناسی این استان در بجنورد به نمایش درآمده‌اند.

اقدامات مناسبی برای تبدیل شهر تاریخی بلقیس به یک منطقه گردشگری در حال انجام است و امیدواریم سال‌های آینده جلوه زیبایی‌تری از این شهر ۴۰۰۰ ساله را شاهد باشیم. در حال حاضر (سال ۱۴۰۲) بازدید از این شهر تاریخی رایگان است. برای تماشای همه قسمت‌های این شهر تاریخی احتمالا به دو تا سه ساعت زمان احتیاج خواهید داشت.

با نگاهی به اسناد تاریخی که در آن‌ها از شهر تاریخی بلقیس یاد شده است، خواهیم دید که این شهر پیش از اسلام کاملا آباد و شناخته شده بود و زندگی در آن جریان داشت. مورخان و جغرافی‌دانان اسلامی اسفندیار، پسر گشتاسب، را به‌عنوان بنیان‌گذار این شهر معرفی کرده‌اند. به گفته این منابع زندگی در شهر تاریخی بلقیس تا پایان دوره صفویه ادامه داشته است. سرانجام در اواخر دوران حکومت طهماسب دوم و ابتدای حکومت نادرشاه افشار یعنی سال ۱۱۳۱ هجری قمری، با حمله افغان‌ها به کشورمان این شهر کاملا ویران می‌شود.

ویرانه‌های شهر تاریخی بلقیس که تا پیش از این همواره بازسازی می‌شد، بعد از حمله افغان‌ها هرگز شکوه گذشته خود را باز نیافت. این شهر تاریخی به‌مرور زمان اسم افسانه‌ای بلقیس را به خود گرفت و سال‌ها بعد در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسید.

درباره وجه‌تسمیه شهر کهن اسفراین در منابع مختلف اشاره‌های گسترده‌ای شده است. در کتاب تاریخ نیشابور نوشته الحاکم به این موضوع اشاره شده است که قباد (کواذ) ساسانی، اسفراین را «مهرجان» خطاب می‌کرد. ابوالقاسم بیهقی در کتاب تاریخ بیهقی ریشه کلمه اسفراین را اسیراین معرفی می‌کند که اسیر به معنی سپر و آیین به معنی روش است. او در ادامه به این موضوع اشاره می‌کند که گویا مردم اسیراین به برداشتن سپر عادت داشتند و به همین دلیل در گذر زمان شهرشان این لقب را به خود گرفت.

به‌طور کلی نام این شهر در چند مورد از متون تاریخی به‌صورت سیراین (حدودالعالم)، سفراین (تاریخ سیستان)، اسیراین (تاریخ بیهقی)، اسیراین (برهان قاطع) و اسفرائین (تعالی، یتیمه الدهر، یاقوت و قزوینی) آورده شده است؛ اما گویاترین و موثق‌ترین سند که بدون می‌خندد، باید صمیمیت عذرخواهی را زیر سوال برد. اساسا، اگر به نوعی احساس می‌کنید که عذرخواهی واقعی نیست، احتمالا اینطور نیست. به طور کلی این روزها افراد زیادی طوری رفتار می‌کنند که انگار کد تقلب را برای عذرخواهی پیدا کرده‌اند. همان طور که در بالا توضیح داده شد برای عذرخواهی واقعی فرد باید واقعا پشیمان باشد. آن شخص باید بداند و بپذیرد که چه اشتباهی انجام داده است.

با نگاه مثبت تری عبور کنید. پیدا کردن نکته‌ی طنزآمیز یک موقعیت به قوی ماندن تان کمک می‌کند. وقتی زندگی طبق برنامه پیش نمی‌رود، برای تسلی دادن خودتان به شوخ طبعی پناه ببرید. آیا می‌دانستید که بسیاری قهرمانان ورزشی هنگام تمرین و مسابقه از تکنیک تصویر سازی ذهنی استفاده می‌کنند؟ تجسم کردن موفقیت به آن‌ها این امکان را می‌دهد که عملکرد، تمرینات و تلاش هایشان برای تجدید قوا را بهبود بخشند. تصویر سازی ذهنی یعنی تجسم کردن موفقیت با جزئیات. تجسم سناریوهای مثبت به شکل منظم کمک می‌کند اعتماد به نفس تان بالاتر برود و ذهن تان برای مدیریت مؤثر تر چالش‌ها آماده شود. اگر از تمام پتانسیل ذهن خود استفاده کنیم، واقعا می‌تواند تا این حد قدرتمند باشد.

لازم نیست روز و شب ورزش کنید؛ داشتن فعالیت فیزیکی منظم هم برای فایده رساندن به جسم و ذهن کافی است. ورزش کردن باعث آزاد شدن اندورفین در بدن می‌شود که خلق و خو را به طور طبیعی بهبود می‌بخشد. بنابراین، انجام فعالیت‌هایی همچون پیاده روی، یوگا یا دوی آرام باعث کاهش اضطراب می‌شود و کمک می‌کند طرز فکر مثبتی داشته باشید.

کمک کردن به دیگران حسی از هدفمندی و موفقیت ایجاد می‌کند. کمک‌های بی چشمداشت شما نه تنها حال فرد مقابل تان، بلکه حال خود شما را هم خوب می‌کند؛ و این‌ها تنها فایده‌ی کمک کردن نیست. وقتی به دیگران کمک می‌کنید، اضطراب تان کاهش می‌یابد و اعتماد به نفس و شادی تان بیشتر می‌شود و روحیه تان تقویت می‌شود. این امر شاهد دیگری بر قدرت ذهن انسان است؛ بنابراین اگر مثلا برای انجام کار انسان دوستانه‌ای داوطلب شوید، حسی از هدفمندی و جزئی از گروه بزرگ‌تر بودن را احساس خواهید کرد.

به علاوه، کمک به دیگران در رویارویی با چالش‌های زندگی شان باعث می‌شود نگاه روشن تری به مشکلات شخصی تان پیدا کنید.

اما ذهن ما تنها چیز شگفت انگیز نیست. خود طبیعت از آن هم شگفت انگیزتر است، چرا که روش‌های حیرت انگیزی برای رویارویی با شرایط دشوار دارد.

مثلا مناطق بیابانی با ذخیره‌ی آب و مطابقت دادن خود با منابع محدودشان، شرایط دشوار را تاب می‌آورند. به طور مشابه، ما هم می‌توانیم راهی برای حفظ انرژی خود، مدیریت منابع مان و مطابق دادن خود با شرایط چالشی پیدا کنیم.

یک استراتژی دیگر آدم‌های قوی این است که به طور ذهنی به دنبال سناریوهای «چه می‌شد اگر» می‌گردند. این کار آن‌ها را برای چالش‌های غیر منتظره آماده می‌کند. این شیوه شبیه به تکنیک تصویر سازی ذهنی است، اما تمرکز آن بیشتر بر پیش بینی مشکلات بالقوه است تا بتوان روشی برای مدیریت بهتر آن‌ها پیدا کرد.

وقتی همه چیز خراب می‌شود، آدم‌های قوی به موسیقی پناه می‌برند، چرا که این قدرت را دارد که ذهن ما را به هر جایی که دل مان بخواهد ببرد. آدم‌های قوی برای خودشان یک فهرست از آهنگ‌هایی درست می‌کنند که به آن‌ها انرژی و انگیزه می‌دهند. گوش دادن به این آهنگ‌ها در زمان سختی باعث تقویت روحیه‌ی آن‌ها می‌شود و به آن‌ها قدرت و قاطعیت می‌بخشد.



عادات افرادی که در سختی ها هم قوی می مانند

از فکر چیزهایی که کنترلی رویشان ندارید بیرون بیایید. بله شما کماکان عمیقا برای اهداف و آرزوهایتان اهمیت قائل هستید، اما با تمرین این کار، آغوش تان برای اتفاقات خارج از کنترل بار خواهد بود.با چنین ذهنیتی، وابستگی تان به یک نتیجه‌ی خاص کمتر می‌شود، امری که سبب می‌شود بتوانید در مقابل تغییر، آرامش و انعطاف بیشتری از خود نشان دهید. کسانی که این کار را تمرین می‌کنند، به جای وابستگی شدید به یک عنوان شغلی خاص، تمرکز خود را بر روی کسب مهارت و استقبال از فرصت‌هایی می‌گذارند که با نقاط قوت و علائق آن‌ها متناسب اند.

با یک طرز فکر مثبت می‌توان کوه را هم جا به جا کرد. اما برای دستیابی به چنین طرز فکری باید چه کرد؟ مثبت اندیش‌ها تمرکز خود را بر روی یافتن راه حل می‌گذارند نه اینکه فکر خود را درگیر مشکل کنند، امری که به آن‌ها کمک می‌کند نگاه امیدوارانه‌ای داشته باشند و پتانسیلی که برای بهبود وجود دارد را ببینند. آن‌ها از خودشان می‌پرسند: «برای بهبود این وضعیت چه می‌توانم کنم؟» و همین نگرش است که به آن‌ها قدرت اقدام می‌دهد.

آن‌ها به جای آنکه فکر خود را درگیر بدترین اتفاقی که ممکن است رخ دهد کنند، تمرکز خود را بر روی احتمالات و فرصت‌های پیش رو می‌گذارند.

شوخ طبعی راه بسیار خوبی برای رویارویی با چالش‌های روزانه است، چون یک مکانیسم مقابله‌ای قدرتمند است.

دیدن نیمه‌ی پر موقعیت‌های چالشی کمک می‌کند از موقعیت‌های سخت

گیلان امروز- کمک کردن به دیگران حسی از هدفمندی و موفقیت ایجاد می‌کند. کمک‌های بی چشمداشت شما نه تنها حال فرد مقابل تان، بلکه حال خود شما را هم خوب می‌کند؛ و این‌ها تنها فایده‌ی کمک کردن نیست.

زندگی به ندرت طبق برنامه پیش می‌رود؛ و چنین وقت‌هایی است که آدم‌ها می‌توانند قوی بودن خودشان را نشان دهند. اما چه چیزی آدم‌ها را قوی می‌کند؟ چه عادت‌ها و کارهایی است که قدرت واکنش جلوگیری از چالش‌های زندگی، واکنش و غلبه به آن‌ها را به آدم‌ها می‌دهد؟ در ادامه از عادت‌های افراد قوی خواهیم گفت.

آدم‌های قوی به جای ترس از شکست، به عنوان فرصتی برای یادگیری از آن استقبال می‌کنند. آن‌ها قبلا یاد گرفته‌اند که شکست باعث می‌شود به درکی برسند که آن‌ها را در آینده به موفقیت خواهد رساند.

این ویژگی فوق العاده‌ای است چرا که بیشتر افراد به شکست نگاه به شدت منفی‌ای دارند و آن را یک نعمت در پوششی مبدل نمی‌دانند. آدم‌های قوی برای اینکه رویارویی با شکست را تمرین کنند، آگاهانه و خودخواسته از حاشیه‌ی امن خود خارج می‌شوند، امری که به افزایش تاب آوری روانی کمک می‌کند. این کار می‌تواند شامل چیزهای مانند گرفتن دوش آب سرد، روزه گرفتن یا انجام کارهایی باشد که محدودیت‌های جسمی و ذهنی را به چالش می‌کشند، مثل شرکت در دوی ماراتن.

اغلب افراد وقتی چیزی نگران شان می‌کند دیگر نمی‌توانند از فکر آن بیرون بیایند. اما برای اینکه بتوانید سلامت روانی خود را حفظ کنید، باید

روش‌هایی بی نظیر برای تشخیص عذرخواهی جعلی



وقتی کسی عذرخواهی خود را با «من عذرخواهی خواهم کرد اگر...» شروع می‌کند، آن شخص در واقع عذرخواهی نکرده است. او فقط یک شرط اضافه کرده است، کار دیگری که باید انجام دهید تا از شما عذرخواهی شود.

۵- در عذرخواهی‌های جعلی حتی از کلمه عذرخواهی استفاده نمی‌کنند؛ در عذرخواهی واقعی به وضوح گفته می‌شود من عذرخواهی می‌کنم یا متأسفم.

فرض کنید فرد عذرخواهی کننده به شما می‌گوید «می‌دانی که من هرگز به تو صدمه نمی‌زنم»، اما ممکن است در ذهن شما این باشد که «ته من اینطور فکر نمی‌کنم، چون تو اینکار را کردی». یا مثلا جمله «فکر می‌کنم یک عذرخواهی به شما بدهکارم». آیا واقعا نیاز به حدس و گمان وجود دارد؟ این‌ها یک نوع بازی کلامی برای عذرخواهی جعلی است.

۶- عذرخواهی جعلی با گوش دادن همراه نیست؛ عذرخواهی واقعی به سرعت به گوش دادن به فرد تبدیل می‌شود.

اگر کسی باید از شما عذرخواهی کند، به احتمال زیاد آن شخص از ابتدا به شما گوش نداده است. بنابراین، یکی از راه‌هایی که آن شخص می‌تواند

گیلان امروز- عذرخواهی‌های جعلی اتفاقی رایج در تعاملات روزمره ماست. سیاستمداران، کارفرمایان و افراد مشهور بسیار از آن استفاده می‌کنند. عذرخواهی‌هایی مانند: «متأسفم که دچار سوءتفاهم شدید!»، «اگر به هر نحوی به شما توهین کردم عذرخواهی می‌کنم» یا «بسیار خوب اگر اصرار دارید که من اشتباه کردم من معذرت می‌خواهم» این عذرخواهی‌ها واقعی به نظر می‌رسند، اما اینطور نیست.

به گزارش خبرآنلاین، اینگونه عذرخواهی‌ها نه تنها ساختگی هستند، بلکه بسیار رایج‌اند. دریافت یک عذرخواهی جعلی می‌تواند احساس بدی در شما ایجاد کند حتی بدتر از حسی که اشتباه طرف مقابل موجب آن شده است. عذرخواهی زمانی جعلی است که با تعریف زیر مطابقت نداشته باشد. عذرخواهی یعنی اعتراف به اشتباه یا بی‌ادبی همراه با ابراز پشیمانی. در این گزارش هشت تفاوت بین عذرخواهی ساختگی و جعلی با عذرخواهی صادقانه و اصیل و اینکه چگونه هر کدام از بخش‌های پذیرش و پشیمانی این تعریف را توضیح نمی‌دهند، آورده شده است:

۱- عذرخواهی‌های جعلی شما یا شخص دیگری را به جز عذرخواه سرزنش می‌کند، عذرخواهی واقعی زمانی است که فرد مسئولیت شخصی اشتباه خود را بر عهده می‌گیرد.

این عذرخواهی‌ها معمولا با جملات «متأسفم اگر ناراحت شدی» یا «متأسفم که ناراحت شدی» شروع می‌شود. همچنین ممکن است شخص بگوید «مشکل تو این است که بیش از حد حساسی» یا اینکه «معذرت می‌خواهم که اوضاع به این شکل پیش رفت». این حرف‌ها اینگونه است که انگار فرد زمین و زمان را برای آنچه اتفاق افتاده است مقصر می‌داند. یک عذرخواهی واقعی مستلزم این است که شخص به اشتباه خود اعتراف کند و نشان دهد صرفا به دنبال سرزنش دیگران یا چیزهای دیگر نیست. ۲- عذرخواهی جعلی اجباری به نظر می‌رسد در حالی که یک عذرخواهی واقعی کاملا داوطلبانه است.

خیلی از اوقات عذرخواهی‌ها اجباری به نظر می‌رسند مانند اینکه فرد می‌گوید «خیلی خوب باشه، معذرت می‌خواهم» یا «اصلا حق با توست ببخشید» این گونه عذرخواهی‌ها اصیل به نظر نمی‌رسند و فرد واقعا از رفتار خود پشیمان نیست. ۳- عذرخواهی‌های جعلی مبهم و غیرمشخص هستند در صورتی که عذرخواهی واقعی مشخص می‌کند که شخص چه اشتباهی انجام داده است.

یک مثال ساده این مورد این است که فرد می‌گوید «متأسفم اگر کار اشتباهی انجام دادم» در مقابل اینکه «متأسفم که دیروز به تو گفتم آدم بی‌مسئولیتی هستی». برای اینکه عذرخواهی واقعی و صادقانه باشد، شخص عذرخواهی کننده باید به وضوح تشخیص دهد که چه اشتباهی انجام داده است تا جایی برای تفسیر نادرست و حداقل تکرار خطا وجود نداشته باشد.

۴- عذرخواهی جعلی بسته به شروط است؛ عذرخواهی واقعی بدون شرط است.