

## سفر، بخشی از مدرسه زندگی

# سفر کن تا حال دلت بهتر شود

شاپنا شجری

مترجم

حتماً شما هم بدون اینکه بدانید چرا، عاشق سفر هستید! شاید با دانستن مزیت‌های سفر بیش از هر زمان به آن اشتیاق پیدا کنید. فهرستی از دلایلی که شما را به سوی شهرها، کشورها و مکان‌های دور می‌کشاند تهیه کرده‌ایم. هرچه باشد، سفر بخشی از مدرسه زندگی است که واقعاً می‌تواند سبک تفکر و زندگی ما را تغییر دهد.

### سفر یعنی کشف خودمان

در سفر یاد می‌گیریم خودمان را از زوایای دیگری درک و کشف کنیم. حتماً برای شما هم پیش آمده است که خود را درگیر یک زندگی تکراری روزانه دیده و به طور خودکار واکنش‌های یکنواخت و بدون خلاقیت را نسبت به رویدادهای اطراف خود داشته‌اید. با رفتن به مقصدی جدید و آغاز ماجراجویی

تازه، از تکرار مکررات خلاص شده و با موقعیت‌های جالب روبه‌رو می‌شویم! گاهی هم با اتفاقاتی استرس‌زا مواجه می‌شویم که ما را از حالت آسایش خارج کرده و با ترس‌ها و محدودیت‌هایمان روبه‌رو می‌کند. پس سفر فرصتی ایده‌آل برای یادگیری درباره خودمان و توانایی‌هایمان است.

### یادگیری صرف‌نظر از هزینه‌های اضافی

برخی آنقدر اشتیاق سفر دارند که دائم به دنبال فراهم کردن شرایط برای سفرهای طولانی و مکررند؛ پس بودجه‌ها را مدیریت کرده و به تأمین مایحتاج ضروری بسنده می‌کنند و این یعنی یادگیری صرفه‌جویی. برخی از آنان از خوردن میان‌وعده‌های اضافی مانند کیک، انواع شیرینی و شکلات که خیلی گران هستند خودداری می‌کنند، از لوازم غیرضروری که سنگین و دست و پا گیرند، داخل کوله پشتی

آنان خبری نیست. سفر آنقدر لذتبخش است که خودجوش از هزینه‌های اضافی می‌زنند تا پس‌اندازی برای آشنا شدن با جذابیت‌های شهرها و کشورهای دیگر فراهم کنند؛ اینجاست که درک می‌کنیم برخی خرج‌ها چقدر بیهوده بوده‌است، حتی غافلیم که چقدر وسایل بدون استفاده برای گذران روزمرگی‌ها دور و بر خود جمع کرده‌ایم؛ اما سفر عامل شکوفایی ایده‌های نو برای ما است.

### بهبود سلامت روح و جسم

بر اساس برخی مطالعات، اثبات شده که سفر تأثیرات بسیاری بر سلامت انسان دارد. سفر یکی از راه‌های پیشنهادی روانشناسان برای بهبود سلامت روحی و عاطفی ما است. همواره توصیه می‌شود برای استراحت و خالی کردن ذهن از هیاهو به سفر بروید تا سرشار از انرژی مثبت شوید. در این زمینه حتی تفریحات ترسناک و لذت‌های هیجان‌انگیز با افزایش آدرنالین بدن، فرصتی برای رهایی از افسردگی‌های مزمن ایجاد می‌کند. همچنین فعالیت‌هایی مثل رفتن به یک استراحتگاه

ساحلی، قدم زدن کنار دریا و شنا کردن، همگی به جذب ویتامین سی و دی کمک می‌کند. از آنجا که در جنگل و کوهستان ترجیح می‌دهیم با ساعت‌ها پیاده‌روی از طبیعت بکر و وحشی لذت ببریم، فعالیت بدنی ما افزایش یافته و بیشتر در معرض عناصر طبیعی قرار می‌گیریم. بنابراین سفر را می‌توان معجزه شگفت‌انگیز برای سلامت دانست؛ زیرا این تحرکات بسیار سودآورتر از ساعت‌ها نشستن پشت میز کاری است.



### بالا رفتن اعتماد به نفس با کسب تجربیات تازه

سفر یعنی کسب تجربیات تازه که ذهن را تقویت و آمادگی مواجه شدن با چالش‌های جدید را ممکن می‌کند؛ برای مثال شاید هرگز باور نکنیم که جسارت پاراگلایدر سوار شدن یا پرواز بر فراز یک دره پر درخت با زیپ‌لاین را داشته باشیم! اما همگی می‌توانیم بر ترس‌هایمان غلبه کرده و اعتماد به نفس خود را افزایش دهیم. اگر برای پیشرفت در زندگی دچار مشکل شده‌اید، سفر به پیشبرد اهداف‌تان سرعت می‌بخشد. حتماً می‌پرسید چرا؟ زیرا در طول یک سال سفر احساس می‌کنید به اندازه ۱۰ سال تجربه کسب کرده‌اید، زیرا این تکاپو با ساعت‌ها نشستن بر میل راحتی خانه تفاوت دارد.

### گشودن درهای شناخت به روی دیگران و جهان

در مسافرت شانس آشنایی با اشخاصی متفاوت فراهم می‌شود، برخوردهایی فراموش نشدنی و غنی که زندگی روزمره هرگز این مجال را به ما نمی‌داد. فرصتی عالی برای بازکردن ذهن خود به‌روی شناخت و درک تفاوت‌ها. اینکه می‌توان به گوناگونی‌های مردم با آداب و رسوم متفاوت‌شان احترام گذاشت و دوست‌شان داشت. علاقه‌ای که همراه‌مان می‌ماند و موجب ارتباط بهتر ما با مردم می‌شود.



سفر یکی از راه‌های پیشنهادی روانشناسان برای بهبود سلامت روحی و عاطفی ما است. همواره توصیه می‌شود برای استراحت و خالی کردن ذهن از هیاهو به سفر بروید تا سرشار از انرژی مثبت شوید

### خاطرات خوش سفر برای تحمل لحظات ناگوار زندگی

هر سفر برای ما کوله‌باری از خاطرات خوش برجای می‌گذارد. درست زمانی که با مشکلات زیادی برخورد می‌کنیم، مرور این خاطرات ارزشمند، پلی است برای گذر از موانع ناخوشایند؛ حتی یادآوری سختی‌های سفر به یافتن راهکار برای دشواری‌ها کمک می‌کند.



### گشودن درهای شناخت به روی دیگران و جهان

در مسافرت شانس آشنایی با اشخاصی متفاوت فراهم می‌شود، برخوردهایی زیبا، فراموش نشدنی و غنی که زندگی روزمره هرگز این مجال را به ما نمی‌داد. فرصتی عالی برای بازکردن ذهن خود به‌روی شناخت و درک تفاوت‌ها. اینکه می‌توان به گوناگونی‌های مردم با آداب و رسوم متفاوت‌شان احترام گذاشت و دوست‌شان داشت. علاقه‌ای که همراه‌مان می‌ماند و موجب ارتباط بهتر ما با مردم می‌شود.

### تأثیر سفر بر یادگیری زبان‌های جدید

دقیقاً مانند به حرف افتادن در دوران کودکی با زبان مادری است و قطعاً برای مغز انسان قابل هضم‌تر است. علاوه بر شناخت زبان، در سفر فرصت آشنایی با جنبه‌های فرهنگی، تاریخی، سیاسی، اقتصادی، جغرافیایی و اجتماعی کشور مقصد فراهم می‌شود و یادگیری زبان روان‌تر و سرگرم‌کننده خواهد بود. بی‌شک سفر زمینه‌ساز گسترش دانش بشر است.

هیچ راهی برای یادگیری زبان‌های خارجی بهتر از رفتن به شهر یا کشوری که مردم به همان زبان صحبت می‌کنند، نیست. با گذراندن چند هفته در کشوری خارجی، برخی از واژه‌ها و عناصر کلیدی زبان را که لازمه برقراری ارتباط با مردم آن سرزمین است، یاد می‌گیرید. در واقع یادگیری زبان از طریق اکتسابی بسیار آسان‌تر از حفظ کردن کلمات است؛ این شیوه

### سفر بهترین معلم دنیا

شویم. همچنین اطلاعاتی درباره محیط زیست، جانوران و گیاهان آن منطقه پیدا می‌کنیم. یادگیری در همه زمینه‌ها به طرز چشمگیری مشهود است. اغلب شنیدن خاطرات یک ماجراجو که تازه از سفر بازگشته واقعاً برای ما جذاب است و اینجاست که می‌گویند سفر بهترین معلم دنیاست.

مسافرت به سراسر جهان امکان شناخت فرهنگ‌های مردم مناطق گوناگون، سیاست‌های یک شهر یا کشور، مناطق جغرافیایی، آب‌وهوایی، مسائل تاریخی و اجتماعی را برای ما فراهم می‌کند و باعث می‌شود با آداب و رسوم یک جمعیت، رژیم‌های سیاسی حال و گذشته آنها آشنا

### سفر عامل شکوفایی خلاقیت

اما در عین حال تمام ظرفیت‌های سازگاری خود را فعال می‌کند. سفر و تحرکات شدید حاصل از آن، چشم‌اندازهای تازه‌ای به روی ما می‌گشاید. صداها، تصاویر یا بوهای تازه ارتباطات سیناپسی جدیدی ایجاد می‌کند که برای خلاقیت ضروری است و این امر بر زندگی کاری ما پس از بازگشت از سفر تأثیرگذار خواهد بود.

شاید از دانستن این موضوع که چرا سفر باعث شکوفایی خلاقیت انسان می‌شود، تعجب کنید. ماجرا از این قرار است که مغز انسان ذاتاً تنبل و گاهی بیرون کشیدنش از مکانیسم‌های تکراری و معمول بسیار دشوار است. با سفرهای طولانی که مجبور به کسب تجربیات تازه هستیم، مغز هرچند تمایل به حفظ فعالیت‌های ثابت را دارد،

### قدرت تمرکز بیشتر با سفر

و چهارچوب‌های معمول شانس اندیشیدن خواهید داشت. می‌توانید با نگاهی عمیق، مسیرهای زندگی‌تان را بررسی و سودمندترین راه را پیدا کنید. سفر به شما کمک می‌کند خودتان را بهتر بشناسید و زندگی‌تان را بر اساس آنچه که هستید، بسازید. سفر فرصتی نادر برای کاوش درونی و بررسی ابعاد وجودی واقعی‌تان است.

سفر باعث می‌شود روی خود تمرکز کنید و بفهمید که از زندگی چه چیزهایی می‌خواهید و چه چیزهایی نمی‌خواهید. هیچ راه و فرصتی بهتر از سفر برای شناخت خود و تصورات‌تان نیست. با دور شدن از مکانی که به آن خوگرفته‌اید، متوجه می‌شوید چه کارهایی برای زندگی‌تان ضروری است. بنابراین با خود واقعی‌تان روبه‌رو شده و خارج از محدودیت‌ها