

فایده های سفر گرچه بر کسی پوشیده نیست اما با توجه به روتین تر شدن زندگی روزمره در عصر امروزی و تأثیر موارد روانشناختی و روانشناسی در بهبود زندگی افراد در حال حاضر همواره از سفر به عنوان یک گزینه اساسی برای بهبود عملکرد روانی و شغلی افراد یاد می‌شود.

علاوه بر این در صورتی که صرفاً برای گردش و تفریح قصد سفر داشته باشید هم اطلاع از مزایای سفر کردن می‌تواند تجربه‌ای دو چندان بهتر را برای شما در یک سفر چند روزه برساند؛ از همین جهت توصیه می‌کنیم تا انتهای این مقاله با ما در [آژانس گردشگری زرافشان](#) همراه باشید.

سفر کردن چه فایده‌ای دارد؟

تصور کنید مدتی طولانی را صرفاً برای گذران زندگی روزمره درگیر کار یا تحصیل بوده اید، یا یکسال را بدون هیچگونه تفریح و گردش به خصوصی سپری کرده‌اید و عملاً در حال حاضر به اندازه‌ای که باید انرژی ندارید، دقیقاً در همین مواقع است که می‌توانید به فایده‌های سفر کردن فکر کنید.

طبق تحقیقات روانشناسان روی مراجعین خود با وجود تفاوت‌های متعدد میان مراجعین برخی از موارد به عنوان مزیت سفر در میان همه افراد یکسان بوده که در ادامه به بررسی آن‌ها خواهیم پرداخت:

کاهش اضطراب را با سفر تجربه کنید!

فعالیت روتین، امتحانات، فشار کاری، شلوغی‌های زندگی شهری و ... همه و همه از مواردی هستند که در صورت استمرار ممکن است منجر به ایجاد اضطراب در افراد شوند، می‌توانی ادعا کنیم که همه ما حداقل یکبار در عمر خود با این مسئله مواجه شده‌ایم!

طبق تحقیقات صورت گرفته در میان افراد و بازده آن‌ها در امور مختلف قبل و بعد از مسافرت مشاورین و روانشناس‌ها به این نکته دست یافتند که عدم فاصله گرفتن از محیط استرس‌زا و مشغولی‌های فکری از مهم‌ترین فایده‌های سفر است و یکی از مهم‌ترین تأثیرات را در بهبود فرد برای طی کردن فعالیت‌های روزمره دارد.

تقویت ارتباطات از مهم‌ترین فواید سفر

در حال حاضر با نگاهی گسترده به تمامی افراد متوجه می‌شویم که اغلب ما در طور روز درگیر فعالیت‌های ثابتی هستیم، طبیعتاً در این شرایط با افرادی به نسبت ثابت هم ارتباط داریم، همین مسئله ممکن است در طولانی مدت موردی بسیار کسالت‌آور باشد، اما اگر شما در سفری چند روزه سعی کنید با افرادی جدید با فرهنگی جدید ارتباط بگیرید چطور؟

طبیعتاً حضور شما در محیطی با فرهنگی که با آن آشنایی زیادی ندارید و افرادی که ذهنیت از آن‌ها برای شما وجود ندارد می‌تواند روی روند ارتباطات شما تأثیر به‌سزایی داشته باشد، علاوه بر این به این نکته توجه داشته باشید که ممکن است در جریان ارتباطات و معاشرت با افراد جدید امکان ایجاد دوستی‌هایی وجود دارد که ممکن است درهای زیادی را به سوی شما باز سازد.

شادی فایده بزرگ سفر کردن!

از آغاز تمدن بشری انسان‌ها مجموعه فعالیت‌هایی را برای گذران وقت و زندگی برای شاداب‌تر زیستن داشته و دارند، طبیعتاً یکی از بهترین گزینه‌ها برای تفریح و دور شدن حداکثری از زندگی روزمره سفر می‌باشد.

با توجه به فایده بزرگ سفر که شادی نام دارد به افراد توصیه می‌کنیم در صورتی که با این هدف تصمیم به مسافرت گرفتند به سراغ شهرها و گزینه‌هایی بروند که امکان انجام تفریح‌های بیشتری را در آن شهر دارند؛ (معمولاً شهرهای ساحلی و جنگلی برای این امر گزینه بسیار مناسبی است)

خوراکی‌های جدید را در سفر تجربه کنید!

شاید در نگاه و پردازش اول خوراکی فایده به خصوصی برای سفر‌ها محاسبه نشود، اما با کمی تفکر و تحقیقی که روی بسیاری از افراد شده محققین به این نتیجه دست یافتند که انسان‌ها ذاتاً از میل کردن غذا‌های جدید لذت می‌برند!

حال شما به این نکته توجه کنید که در مسافرت شما علاوه بر اینکه امکان تجربه غذا‌های خوشمزه را دارید می‌توانید از خوراکی‌هایی امتحان کنید که تماماً برای شما جدید است؛ قطعاً این مورد می‌تواند تبدیل به خاطره‌ای به یاد ماندنی برای شما گردد.

وقت گذراندن در طبیعت از مهم‌ترین مزایای سفر

از مهم‌ترین فایده‌های سفر کردن می‌توان به وقت گذراندن در طبیعت اشاره کرد، این نکته باعث شده تا بسیاری از افراد در زمانی که به دنبال مقصدی برای گردش هستند به سراغ گزینه‌هایی بروند که طبیعت بکری دارند.

تاثیر طبیعت روی روان افراد تا حدی بالاست که دسته‌ای از متخصصین روانشناس به علمی به نام طبیعت درمانی اعتقاد راسخ دارند و همواره حضور در طبیعت و لذت بردن از آن را به مراجعین خود توصیه می‌کنند.

حضور در همایش‌های مهم در سفر چه تاثیری روی روحیات فردی دارد؟

اگر زمان مناسبی مانند کریسمس را برای مسافرت خود انتخاب بکنید می‌توانید در طول سفر خود (به خصوص اگر آن سفر خارجی باشد) در فستیوال‌ها و جشنواره‌های متعددی حضور داشته باشید که قطعاً این موضوع بر حالت روحی شما تاثیر مستقیم و مثبتی خواهد داشت، اگر هم قصد مسافرت خارجی را نداشته باشید می‌توانید با نگاهی به تقیم مناسبت‌های مهم در شهرهای مختلف ایران را بررسی کرده و برای سفر انتخاب کنید.

برای مثال عید نوروز یکی از مهم‌ترین زمان‌های مسافرتی در ایران است که شما در سراسر ایران با شادی غیر قابل مقایسه با دیگر زمان‌های سال مواجه خواهید شد، یا برای یک مثال دیگر می‌توان به زمان گلاب‌گیری و سفر به شهر کاشان اشاره کرد.

خلاصه مطلب

یکی از مهم ترین راهکارها برای بهبود حالت های روانی و بازدهی افراد مسافرت بوده و هست، مسافرت چه از نگاه روانشناسی، چه از نگاه مذهبی، چه از لحاظ علمی و چه از لحاظ فکری فایده های بسیار زیادی را برای افراد دارد که در این مقاله 6 مورد از مهم ترین فایده های سفر کردن را برای شما عزیزان شرح دادیم.

انتخاب زمان مناسب برای مسافرت در کنار انتخاب مقصدی مناسب می تواند گزینه ای بسیار نتیجه بخش برای بهبود حال شما باشد، برای اینکه بدانید در چه فصلی، با چه هزینه ای بهترین گزینه برای سفر شما کدام است به شما توصیه می کنیم تا با برقراری تماسی با مشاورین آژانس مسافرتی زرافشان بهترین گزینه ها را از ما بخواهید.

برای دانلود پی دی اف مطالب این صفحه، کلیک کنید.

