



سفر، راهی برای کشف و شناخت بهتر دنیا و خودمان است

# چرا سفر ما را باهوش تر می کند

**راضیه خوئینی/** «بسیار سفر باید تا پخته شود خامی»؛ این شعر سعدی دارای مفاهیم عمیقی است که بسیاری از مردم جهان به آن معتقدند، چرا که سفر عمق نگاه انسان را نسبت به جهان و واقعیت‌های موجود در آن تغییر داده و باعث کشف افق‌هایی تازه، شیوه‌های دیگر زندگی و تغییر تفکرات می‌شود. با هر مسافرت علاوه بر قدم گذاشتن به سرزمین‌های ناشناخته و روبه‌رو شدن با حقایق و ویژگی‌های مختلف اجتماعی، اقتصادی و تاریخی، فرصتی برای تبادل نظر با افراد محلی و سایر مسافران، همچنین به اشتراک گذاشتن تجربیات با دیگران فراهم می‌آید. همه این فرصت‌ها بیش از یک غنی‌سازی ساده است، چرا که ما را دچار تحول می‌کند و زاویه دید ما را نسبت به جهان هستی گسترش می‌دهد؛ آنقدر که تمام زندگی ما تحت سیطره چشم‌اندازی جدید قرار می‌گیرد و حتی بالاتر از آن، شاید باورکردنی نباشد، اما سفر ما را باهوش‌تر می‌کند!



بسیاری از مطالعات و شواهد علمی اثبات کرده‌اند که چگونه سفر دید ما را نسبت به مسائل زندگی تغییر داده و ویژگی‌های شخصیتی خاصی را در ما تقویت می‌کند؛ تغییراتی که باعث رشد فکری و روحی و تکامل ما می‌شوند.

می‌توانیم خود و زندگی‌مان را از منظری بسیار متفاوت و گسترده‌تر نسبت به فضای محدود خانه درک کنیم و توانایی‌های خود را محک بزنیم. همیشه پس از هر سفر عاقلانه‌تر از زمانی که منزل را ترک کرده بودیم، به خانه باز می‌گردیم؛ چرا که با روحیه‌ای عالی و با کشف راه‌هایی جدید برای حل مشکلات به زندگی ادامه می‌دهیم. اگر با دقت ببیندیشیم، متوجه می‌شویم که کاملاً منطقی است. وقتی به دل جاده می‌زنید، به‌عنوان یک انسان به برخی از نیازهای اولیه خود پاسخ داده‌اید. زیرا ما به دنیا آمده‌ایم تا کاوش کنیم، به دنبال ناشناخته‌ها برویم و چیزهایی را که هنوز نمی‌شناسیم کشف کنیم. در واقع میل به کشف و درک جهان هستی، جزئی از ذات ما انسان‌هاست که با آن به دنیا آمده‌ایم.

شدند. برای این کار، موش‌ها به دستگاه‌های ردیاب مجهز شدند و توسط حسگرهایی که در اطراف آنها قرار داده شده بود، تحت نظارت قرار گرفتند. همانطور که انتظار می‌رفت، آن گروه از موش‌ها که در محیط غنی‌تری قرار داشتند به وضوح میزان بیشتری از نوروزنر هیپوکامپ را توسعه دادند (نوروزنر یعنی رشد و تولید سلول‌های مغزی جدید). این اثبات کرد که موش‌های این گروه در هیپوکامپ یا ناحیه‌ای از مغز که مسئول اصلی یادگیری است، فعالیت بیشتری نسبت به هم‌تایان دیگر خود که ماجراجویی کمتری داشتند، نشان دادند. دکتر کمپرمن در این زمینه می‌گوید: در واقع مغز افراد فعال‌تر، نورون‌های اضافی تولید می‌کند تا بتواند برای برخورد با سایر تجربیات آینده، برنامه‌ریزی و پیش‌بینی کرده و آنها را بخوبی پردازش کند. حالا پس از این آزمایش سؤال مطرح می‌شود؛ اینکه مسلماً این موضوع در مورد موش‌ها صادق است، اما پیامدهای آن برای ما انسان‌ها هم قابل قیاس خواهد بود؟ دکتر کمپرمن معتقد است: اگر تعدد تجربیات و انتخاب‌های زندگی تأثیر زیادی بر ساختار فردی مغز موش‌ها داشته باشد، به احتمال زیاد نتایج آن در مورد ما انسان‌ها بیشتر خواهد بود.

## سفر، راهی برای شناخت بهتر خودمان است

آن طور که از شواهد پیداست، سفر می‌تواند ما انسان‌ها را باهوش‌تر، پذیراتر و خلاق‌تر کند. با غوطه‌وری در یک محیط غیرمعمول،

زیرا سفر آموزشی کامل درباره تاریخ، جغرافیا و فرهنگ مناطق مختلف و دیگر کشورهاست؛ پس در تورهای دارای راهنما شرکت کنید، عادات و آداب و رسوم دیگران را کشف کنید و با مردم محلی ارتباط مستقیم برقرار کنید. در واقع این سه ویژگی در کنار هم قرار می‌گیرند تا یک کل منسجم را شکل دهند. سفر درهای دنیایی از تازه‌ها را به روی ما می‌گشاید. این گشایش ما را تشویق به یادگیری و کشف بیشتر می‌کند. ثمره این اکتشافات ماده خامی است که می‌تواند ما را به بهره‌برداری هرچه بیشتر از روش‌های خلاقانه ترغیب کند.

## سفر، زهر کشنده حساست و کم تحملی

به قول مارک تواین، نویسنده و طنزپرداز مشهور، سفر زهر کشنده تعصب، کم تحملی و تنگ نظری است. شاید هر یک از ما تجربه کرده باشیم که در شرایط عادی برای برخی از موارد بیهوده خرج نمی‌کنیم و به نوعی، حساست به خرج می‌دهیم؛ ولی در سفرهای گوناگون برای کشف ثروت‌ها، اسطوره‌ها، غذائشناسی، مناظر و فرهنگ‌های متنوع، راحت دست به جیب می‌شویم تا سرشار از لذت و آگاهی شویم. اما به غیر از تجربه شخصی شواهد علمی در این زمینه چه می‌گویند؟

## تحقیقات علمی درباره ارتباط سفر با هوش

محققان آلمانی، آزمایشی را برای تعیین ارتباط میان افزایش هوش با سفر انجام داده‌اند. برای این مطالعه، آنها ۶۰ موش بالغ ماده را که از نظر ژنتیکی یکسان بودند در یک محوطه بزرگ پر از انواع اشیاء و امکانات نگهداری کردند. قرار بود «محیطی غنی و گسترده» ایجاد شود تا رفتارهای متفاوت و تغییر عادت موش‌ها در رابطه با محیطی ناشناس و فضای گسترده بررسی شود. سپس موش‌ها به ۳ گروه تقسیم شدند: یکی از گروه‌ها را در معرض غنی‌ترین محیط قرار دادند که شامل فرصت‌های یادگیری فراوان بود. دومین گروه را در فضاهایی کوچکتر با محرک‌هایی بسیار کمتر، محدود کردند.

در نهایت، آخرین گروه را به‌عنوان گروه کنترل مورد آزمایش قرار دادند. دانشمندان با رویدادهای تازه‌ای در هر گروه، در طول مدت زمان آزمایش (۱۰۵ روزه) مواجه

بسیاری از مطالعات و شواهد علمی اثبات کرده‌اند که چگونه سفر دید ما را نسبت به مسائل زندگی تغییر داده و ویژگی‌های شخصیتی خاصی را در ما تقویت می‌کند؛ تغییراتی که باعث رشد فکری و روحی و تکامل ما می‌شوند. باید گفت که «لذت بردن و خوشگذرانی» تنها دستاورد سفر نیست. در واقع، بسیاری از مقالات علمی جدید توصیه می‌کنند که به سفر بروید، مهم نیست به کدام مقصد، ولی حتماً بروید، چرا که سفر دارای کارکردی اساسی برای «تفکر مؤثر» است. سفر، باعث ترویج و گسترش بسیاری از مهارت‌های نرم و ضروری برای زندگی می‌شود. از جمله:

## گشودگی ذهن

گشودگی یعنی ایجاد یک کیفیت فکری ضروری که این گشودگی برای کسب تجربیات جدید لازم است. این یکی از «پنج عامل اصلی شخصیت» است؛ نظریه‌ای که توسط گلدبرگ در سال ۱۹۹۰ مطرح شد.

نظریه پنج عامل بزرگ شخصیت گلدبرگ: عامل اول / برون‌گرایی، عامل دوم / گشودگی (پذیرایی تجربه بودن)، عامل سوم / همدلی و توافق پذیری، عامل چهارم / وظیفه شناسی، عامل پنجم / روان رنجوری.

## شارژ خلاقیت

سفر راهی فوق‌العاده برای تقویت الهامات ماست. آنتوان برتراند، نقاش معروف می‌گوید که سفر راهی ممتاز برای شارژ مجدد «باتری‌های خلاقانه» او در آثارش بوده است. همچنین یک محقق آمریکایی به نام ویلیام مادوکس، موفق شد ارتباط میان بهبود خلاقیت با سفر و زندگی در خارج از کشور را اثبات کند. دیگر مطالعات هم نشان داده‌اند که سفر توسعه دهنده مفهوم دیدگاه «تفکر خلاقانه» است، آنچه که به «خارج از چهارچوب» شهرت یافته و برای حل بسیاری از مشکلات خاص زندگی مفید است.

## آشنایی بیشتر با فرهنگ عمومی

سفر بدون اینکه به نظر برسد، یک راهکار ایده آل برای رشد انسان و پرورش افکار اوست، مگر اینکه طرفدار گریزهای صرفاً تفریحی مانند (ساحل، آفتاب گرفتن و بطالت و تنبلی) باشیم.