

سفر؛ اکسیر جوانی

چگونه سفر کمک می‌کند تا انسان جوان بماند؟

راضیه خوثینی - مترجم / سفر کردن اجازه می‌دهد که شما برای مدت طولانی‌تر، هم از نظر ذهنی و هم از نظر جسمی جوان بمانید. اکثر بزرگان از گذشته تا به امروز در همه فرهنگ‌ها تأکید کرده‌اند که مسافرت باعث پختگی و باتجربه شدن جوانان می‌شود. قطعاً صحیح است. اما با کمی توجه می‌توان فهمید که سفر موجب جوانسازی بدن شده و انسان را مدت زمان بیشتری جوان نگه می‌دارد. در واقع سفرها موجب انعطاف‌پذیری ذهنی شده و به دلایلی متعدد فرد را از نظر جسمی جوان‌تر می‌کنند.

انعطاف‌پذیری ذهن در سفر

با افزایش سن، ذهن انسان انعطاف‌پذیری خود را از دست داده و کم تحمل‌تر می‌شود. افرادی که کمتر ماجراجو هستند قبل از ترک کردن منطقه امن خود بیشتر فکر می‌کنند و گاهی دچار استرس می‌شوند. به طور کلی مشاهده می‌شود که شمار دیدارها و ملاقات‌های بسیاری از افراد مسن با دیگران کم و گاهی قطع می‌شود.

وقتی رو به کهنوت می‌گذاریم، تمایل داریم بیش از پیش روی خود و وجودمان تمرکز کنیم. این حقیقتی

است که به راحتی می‌توان آن را در میان اطرافیان خود مشاهده کرد. شاید هم قبلاً این حس را درباره خودتان تجربه کرده باشید. افرادی که دائم کوله‌بار سفر می‌بندند، کمتر تحت تأثیر این موضوع قرار می‌گیرند. آنها دارای ذهنی بازتر و انعطاف‌پذیرتر هستند. هنگام سفر، مغز ما همواره در حال کنجکاوی و درخواست‌هایی تازه است و با بسیاری از اطلاعات جدید سر و کار دارد؛ از جمله یک زبان بیگانه، برخورد با افرادی دیگر و آداب و رسوم متعدد و در کل یک محیط متفاوت. خلاصه که در سفر افکار ما هرگز بیکار نمی‌ماند و همه اینها منجر به حفظ ذهنی باز و انعطاف‌پذیر می‌شود. اگر دوستانی دارید که هرگز سفر نکرده‌اند یا برای مدتی دست از سفر کشیده‌اند، به ویژگی‌های روحی و اخلاقی آنها توجه کنید، قطعاً متوجه تفاوت‌ها خواهید شد. این افراد اغلب سفت و سخت به شهر و محل زندگی و کار خود می‌چسبند و هیچ جایی را امن نمی‌دانند. این اتفاقی است که منجر به از دست رفتن انعطاف ذهنی خواهد شد؛ دقیقاً مثل یک عضله که اگر به طور منظم آن را تمرین ندهید، قدرت و تأثیرگذاری آن کم می‌شود. افتادن در چرخه روزمرگی‌ها، سمی‌کننده برای زندگی شاد است و گذر زمان و عمر را تسریع می‌کند؛ وضعیتی که ما را در منطقه امن و بایدهای روزمره غرق می‌کند. مبارزه با این روال باید یک آرمان بزرگ همگانی اعلام شود.

سفر نیروی محرکه برای داشتن جسمی جوان

جسم و ذهن با هم ارتباطی مستقیم دارند. بنابراین، هر فردی که از نظر فکری و ذهنی جوان می‌ماند، اغلب از نظر ظاهری نیز کمتر از سن خود نشان می‌دهد. این امر فقط به عوامل فیزیکی یا اقداماتی برای جوانسازی ظاهری بستگی ندارد، زیرا می‌توان این جوانی را حاصل نگرش و تفکرات فرد دانست که روی نحوه لباس پوشیدن یا صحبت کردن و سبک زندگی او اثرگذار بوده است. بر اساس نتیجه بررسی‌هایی که انجام شده است بسیاری از علاقه‌مندان به سفر، به روشنی جوان‌تر از سن خود به نظر می‌رسند. قطعاً شما هم متوجه شده‌اید! گاهی اوقات این تفاوت‌ها شاید چندان نباشد؛ اما در برخی بسیار به چشم می‌آید. ذهن جوان بدن را وارد قلمروهایی تازه با جنب و جوش هرچه بیشتر می‌کند. همه اینها از اسکالروز - اختلال عصبی عضلانی - جلوگیری می‌کند. هر چه سن بالاتر می‌رود، گرایش بیشتری به بی‌حرکتی پیدا کرده و به پله آخر که بی‌حرکتی ابدی یا مرگ است نزدیک می‌شویم. بنابراین یک دلیل دیگر برای بستن چمدان و راهی شدن به شهر و دیارهای دیگر وجود دارد؛ جوان ماندن برای مدتی طولانی! چه کسی به این موضوع حساس نیست و علاقه‌ای به جوان ماندن ندارد؟

۴ دلیل علمی درباره ارتباط سفر با جوان ماندن



اکثر مسافران از پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و بالا رفتن از تپه‌ها لذت فراوان می‌برند. هرچه فعالیت بدنی بیشتر باشد، جوان‌تر به نظر می‌رسیم و این احساس را منتقل می‌کنیم. افراد فعال‌تر خیلی دیرتر از افراد کم‌تحرک پیر می‌شوند. در جامعه امروزی که ما ساعاتی طولانی مشغول کارهای یکنواخت هستیم، این توالی و این روزهای تکراری می‌تواند بر بدن و ذهن ما تأثیر بگذارد. بنابراین مبارزه با این استرس‌ها و ریتم یکنواخت، بسیار مهم است و چه راهی بهتر از سفر و مکث‌های کوتاه!

۱. کاهش چین و چروک

دانشمندان طی تحقیقات گسترده دریافته‌اند که مسافرت می‌تواند باعث کاهش چین و چروک‌ها شده و سلول‌های پوست را تجدید کند. آنها معتقدند که این امر ممکن است به خاطر زمان بیشتری که در زیر نور خورشید می‌مانیم و حذف استرس با دور شدن از روزمرگی باشد.

۲. کاهش استرس و سطح کورتیزول خون

مطالعات نشان داده است، اشخاصی که به سفر می‌روند نسبت به کسانی که مخالف مسافرت هستند، اغلب سطوح پایین‌تری از هورمون مرتبط با استرس؛ یعنی کورتیزول را در خون داشته‌اند. به همین دلیل تغییر مکان کمک خوبی است تا از شر مشکلات و مسائلی که ما را تحت فشار قرار می‌دهد خلاص شویم. کورتیزول، هورمونی استروئیدی است که به بدن کمک می‌کند تا نسبت به اضطراب واکنش نشان دهد. آنچه با عنوان «هورمون استرس» نیز شناخته می‌شود. بالا رفتن میزان این هورمون در خون منجر به افزایش چین و چروک و سایر علائم پیری در چهره و بدن می‌شود. کاهش کورتیزول باعث جوانی و حس شادابی می‌شود و به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند.

۳. تغییرات بدن، ذهن و روح

سفر کمک می‌کند تا ذهن، بدن و روح خود را تازه کنیم و این امر منبع بزرگ انرژی برای زندگی است! مسافرت‌ها ذهن و روح را پاکسازی کرده و باعث حس رضایت، فروتنی و قدردانی از زندگی می‌شود؛ آنچه عامل فعالیت درست کبد و محرکی برای تولید کلانژن است؛ ماده‌ای که به داشتن پوستی صاف و جوان کمک می‌کند. یادگیری زبانی جدید، آشنایی با فرهنگی متفاوت و چشم‌اندازی تازه، جهان‌بینی ما را گسترش می‌دهد و باعث رهایی ما از مشغله‌های روزانه می‌شود.

۴. افزایش خلاقیت

سفر انسان را خلاق‌تر کرده، عملکردهای شناختی و توانایی یادگیری را افزایش می‌دهد. سفر نباید مختص ثروتمندان و قشر خاصی از جامعه باشد؛ ما می‌توانیم به شیوه‌ای خلاقانه سفر کنیم، طوری که نیاز به خرج کردن همه پس‌اندازمان نباشد. اگر واقعاً بخواهید چمدان‌ها را ببندید، دلیلی برای ولخرجی بیش از حد نیست و با کمی صرفه‌جویی می‌توان خاطرات و تجربیات زیبایی از سفر کسب کرد.

انسان با حس نیاز به کسب تجربیات جدید خلق شده است، اما برخی از افراد وقتی کلمه «سفر» را می‌شنوند، بلافاصله افکار منفی به سراغشان می‌آید. آنها دوری از دوستان و خانواده، پول خرج کردن برای حمل و نقل، تهیه غذا و دیگر موارد را ولخرجی تصور می‌کنند. با این حال، اکثر مردم، سفر را تجربه‌ای لذت‌بخش دانسته و مشتاقانه منتظر فرصتی برای زدن به دل جاده‌ها هستند.

