

## گردشگری درمانی<sup>۱</sup>

در این نوشتار قصد آن نیست که به گردشگری سلامت یا گردشگری پزشکی بپردازیم، گرچه هر دوی این حوزه‌ها زمینه مناسبی برای پژوهش‌های بیشتر هستند. در این مجال به طرح اولیه دو مفهوم در زمینه روانکاوی پرداخته می‌شود تا مسیری برای مطالعات بیشتر پیش روی محققان میان رشته‌ای بگشاید.

مفهوم نخست روان درمانی وجودی / هستی‌گرایانه یا اگزستانسیال است، این رویکرد روان درمانی، بر اضطراب‌های وجودی و غایی انسان تمرکز دارد که ریشه در «هستی» آدمی دارد. اساس این روان درمانی، متکی بر تجربه نیست بلکه عمیقاً شهودی است. دلواپسی‌های غایی بشر، تعارضاتی است که حاصل رویارویی انسان با مسلمات هستی است و گرچه رویارویی با آن‌ها نخست دردناک و وحشت‌آفرین است اما در نهایت شفابخش است و این چهار اضطراب بنیادین عبارتند از: «مرگ، آزادی، تنهایی و پوچی». آنچه نظریه‌پردازان اگزستانسیال بر آن اتفاق دارند این است که مهمترین «زمان» در رویکرد روان درمانی وجودی؛ زمان «حال» است. در این رویکرد فرد به انکشاف و اکتشاف درونی و وجودی خود نایل می‌شود و به تفکری عمیق در خصوص موقعیت اگزستانسیال خود روی می‌آورد. این تفکر خارج از زمان است؛ تفکری درباره خویشتن خویش. گذشته و خاطرات فرد تا جایی اهمیت دارد که بخشی از هستی اکنون او را می‌سازد و بر چگونگی مواجهه او با دلواپسی‌های بنیادینش تأثیر می‌گذارد. روان درمانی اگزستانسیال، نوعی روان‌پوشی<sup>۲</sup> است. در این پارادایم رفتارهای قابل مشاهده افراد تابعی از فرایندهای درونی و رویدادهای پنهان شده در ذهن آن‌هاست. وظیفه درمانگر اگزستانسیال، رویداد و کنارزدن دلواپسی‌های روزمره و تفکر عمیق فرد درباره اضطراب‌های اساسی چهارگانه<sup>۳</sup> است. مفهوم دوم که در این مجال می‌تواند طرح شود، وسواس فکری - رفتاری<sup>۴</sup> است. وسواس هیجان یا تکنه‌ای است که به‌طور مکرر، غیرارادی و سمج و برخلاف میل شخص وارد ضمیر هوشیار او می‌شود و گاهی به قدری ناتوان‌کننده است که فرد را از انجام کارهای روزانه باز می‌دارد. وسواس از جمله اختلال‌های رایج در دنیاست و تقریباً از هر پنجاه نفر یک نفر در تمام یا برهه‌ای از عمر خود دچار این رنجش بوده است. این اجبار همیشه ناخوشایند است و لذت زندگی را از فرد مبتلا سلب می‌کند. معمولاً افراد بسیار منظم و کمال‌گرا بیشتر در معرض ابتلا به این اختلال هستند. جالب توجه این است که درمان پایدار این اختلال درمان شناختی است، به‌طوری‌که لازم است فرد ساختار فکری، طرز نگرش و تفسیر خود از زندگی‌اش را تغییر دهد. همچنین افزایش سرتونین (هورمون شادی) در مغز و نیز تغییر موقعیت فرد، تغییر فضا و شرایطی که او را به انجام کارهای اجباری ناخوشایند و آزاردهنده از جمله تقویت‌کننده‌های این مسیر درمانی است. سخن اینجاست که «گردشگری»، ظرفیت بالایی در درمان اضطراب‌های بنیادین و اختلال‌هایی همانند وسواس دارد. گردشگری ماهیتاً درمانگر است؛ گردشگری نظام معرفت‌افزایی است، زیرا سفر به مکان‌های جدید و مواجهه با فرهنگ، تاریخ، هنر و آداب و رسوم متفاوت نه فقط دانش و آگاهی گردشگر را افزایش می‌دهد که تفکر نقاد و خلاقانه او را نیز درگیر می‌کند. انواع مختلف گردشگری از سفر به مناظر بکر گرفته تا تجربه «گردشگری کم‌شتاب» رهاشدن در مقصد و بدون برنامه‌ریزی و کمال‌گرایی به استقبال غیرمنتظره‌ها رفتن؛ غلبه کیفیت بر کمیت؛ داشتن یک برنامه منعطف چیزی شبیه به یک کاوش؛ و یا «گردشگری خلاق» که تعامل با فرهنگ زنده است (نه بازدید از میراث) و در آن مردم محلی از فروشنده‌گان به آموزگاران و گردشگران از خریداران به یادگیرندگان ارتقای نقش می‌دهند. این‌ها همگی انواعی از گردشگری در دنیای امروز است که لاجرم فرد را از زندگی روزمره خود بیرون آورده و بالاتر می‌کشد. به ناچار زوایه نگاه همیشگی فرد به زندگی و پرسپکتیو او را تغییر می‌دهد. شرایط را برای تجربه زندگی اصیل و زیستن در حال مهیا می‌سازد. روزمرگی آدمی را به دام حسرت گذشته و ترس از آینده می‌کشاند، از روزمرگی در آمدن و خرق عادت کردن است که انسان را به درک زمان «حال» و آمی دارد. گردشگری مجال لذت بردن از تجارب خاص و انحصاری است. گردشگری فرصت انکشاف «خود» و اکتشاف فرهنگ و آداب و رسوم و طرز نگرش و بینش «دیگری» است. گردشگری مجال یافتن معنا و ساختن معناست. گردشگری بالاترین از هرم مزلو و رسیدن به قلّه خودشکوفایی است. گردشگری، یافتن خویشاند است؛ آفرینندگی است؛ لذت است؛ عبرت است، از غفلت سر برون آوردن است؛ فلسفیدن است و ... گردشگری ذهن را آرام می‌کند یا جدا کردن و دور کردن فرد از فشارهای زندگی عادت شده همیشگی؛ وسعت دید می‌دهد با آشناسدن با محیط‌ها و فرهنگ‌های متفاوت؛ تنهایی و بی‌معنایی را کم‌رنگ می‌کند با فرصت نزدیک شدن به دیگرانی که قبلاً فرد شناخت و ارتباطی با آن‌ها نداشت. توسعه و رشد فردی ایجاد می‌کند با تجارب متفاوتی که دور از خانه و در مقصد فراهم می‌آید و مهارت و خلاقیتی که سفره آن در سفر پهن می‌شود و تساهل و رواداری که در زیستن با فرهنگ‌های دیگر نمود پیدا می‌کند. آغشته کردن جسم و جان در جامعه میزبان از همراهی در مراسم آیینی گرفته تا هم‌نواشدن با موسیقی و رقص و شادی مردمان تا چشیدن مزه‌های مختلف تا هم‌صحبتی با هم‌نوعی با ظاهر و رفتاری متفاوت تا بازدید از سرگذشت گذشتگان، چنان زندگی را در حال به جریان می‌اندازد و حظ و لذتی ایجاد می‌کند که جا برای احساس بی‌معنایی، تنهایی، ترس از مرگ و وسواس‌های همیشگی بسیار تنگ می‌شود. این موارد پتانسیل بالای گردشگری را برای درمانگری وجودی و انواع اضطراب و وسواس نشان می‌دهد. اما بی‌شک برای یافتن رابطه‌های علی دقیق تر «گردشگری ترابی» نیازمند و مستعد مطالعات و پژوهش‌های بین رشته‌ای فراوانی است.

1. Tourism Therapy
2. Psychodynamics
3. Obsessive-compulsive disorder (OCD)

مهرنوش بسته‌نگار

mnegar51@gmail.com

### COPYRIGHTS

Copyright for this article is retained by the authors with publication rights granted to Manzar journal. This is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



نحوه ارجاع به این مقاله

بسته‌نگار، مهرنوش. (۱۴۰۲). گردشگری درمانی. گردشگری فرهنگ، ۴(۱۴)، ۳.

DOI: 10.22034/TOC.2023.181840  
URL: [https://www.toc-sj.com/article\\_181840.html](https://www.toc-sj.com/article_181840.html)

