

## (دور السياحة في ترقية مستوى الصحة النفسية لدى الفرد الجزائري)

د/ أمال مقدم، جامعة الجامعة الجيلالي بونعامة

خميس مليانة(الجزائر)

## ملخص :

يعتمد قطاع السياحة على موارد متنوعة، متجددة تزداد قيمتها مع مرور الزمن، وهو ذو طابع إنساني يتداخل فيه إنتاج الخدمات السياحية مع مختلف الجوانب الثقافية والاجتماعية والبيئية والصحية. لذا فإن لقطاع السياحة تأثير كبير على كافة القطاعات الاقتصادية والاجتماعية والصحية حيث تتم الاستفادة منه مباشرة، وينعكس هذا التأثير على الهيكل الاقتصادي للبلاد والتكوين الاجتماعي والبيئي والصحي للفرد. وللسياحة بشكل عام آثار مباشرة وغير مباشرة سواء على الاقتصاد الوطني للبلد أو على الجانب الإنساني للفرد. لذا سوف نحاول من خلال هذه المقالة توضيح دور السياحة في ترقية مستوى الصحة النفسية لدى الفرد الجزائري، وذلك من خلال التطرق إلى مختلف المشكلات النفسية التي يواجهها الفرد كالقلق والاكتئاب والعصبية وسبل علاجها بفضل السياحة.

الكلمات المفتاحية: السياحة، الصحة النفسية.

## Résumé :

Le secteur du tourisme repose sur une variété de ressources, renouvelables et de plus en plus valorisées dans le temps, de nature humanitaire, dans lesquelles la production de services touristiques interfère avec les différents aspects culturels, sociaux, environnementaux et sanitaires. Par conséquent, le secteur du tourisme a un impact important sur tous les secteurs économiques, sociaux et de santé où il est directement utilisé, ce qui se répercute sur la structure économique du pays et la formation sociale, environnementale et sanitaire de l'individu. En général, le tourisme a des effets directs et indirects, que ce soit sur l'économie nationale du pays ou sur le côté humain de l'individu. Nous allons donc essayer, à travers cette communication, de clarifier le rôle du tourisme dans l'amélioration de la santé mentale de l'individu, en abordant les différents problèmes psychologiques tels que l'anxiété, la dépression, la nervosité et les moyens de les traiter grâce au tourisme.

Les mots-clés : Tourisme, Santé mentale.

## مقدمة:

تعتبر السياحة ظاهرة عامة بين البشر يمارسها الأفراد ويعيشها بأساليب متعددة ومتنوعة، وتتخذ صورا من السلوكيات المركبة واللفظية أثناء القيام بجولة سياحية. وقد حظيت السياحة باهتمام كبير من الأوساط الدولية والإقليمية والعالمية لما لها من تأثير على بنية المجتمع، وتطوره لتأثيرها على اقتصاد الدولة وأفرادها خصوصا. كما أن السياحة ذات قيمة ايجابية لها تأثير واضح على الآخرين، لما تضيفه من فائدة للفرد فتترك فيه الأمن النفسي والراحة، وهما عنصران يعجلان على زيادة كفاءة الفرد خاصة والمجتمع عامة.

وقد يواجه الفرد ضغوطات تفرضها عليه الظروف البيئية والمهنية التي يعيش فيها، مثل كثرة الأعباء الفنية والإدارية الملقاة على عاتقه، مع قلة الحوافز المادية والمعنوية، والعلاقات الإنسانية الضعيفة بينه وبين إدارة العمل والزملاء وأفراد أسرته، وقلة العائد المادي الذي لا يتناسب مع متطلبات الحياة، والخوف من المستقبل وقلة الأماكن التي يستطيع قضاء أوقات فراغه فيها وممارسة الاسترخاء والراحة، وقلة التقدير من قبل المسؤولين وتجاهلهم لما يبذل من جهود ونشاطات ضمن الإمكانيات المتاحة، وغيرها من الضغوطات المهنية التي قد يترتب عنها انعكاسات خطيرة تؤثر على نواحيه النفسية والجسمية والاجتماعية، مما قد تمنعه من القيام بواجباته المهنية على أكمل وجه، وتؤثر على صحته النفسية والجسمية، وينعكس ذلك على حالة أفراد عائلته وذويه، وهذا ما أثبتته الكثير من الدراسات والبحوث العلمية، مثل دراسة نعيم الرفاعي(1972) ودراسة صباح أحمد النجار(1990).

ومن هذا المنطلق ارتأيت من خلال هذا المقال الذي يتمحور حول دور السياحة في ترقية مستوى الصحة النفسية لدى الفرد الجزائري إلى تبيان هذا الدور وتنشيط السياحة بأنواعها في بلادنا.

## أولا/ أهداف الموضوع وأهميته:

- 1- نهدف من خلال هذا الموضوع إلى توضيح أهمية السياحة بالنسبة للفرد على وجه الخصوص في الرفع من مستوى صحته النفسية، والتقليل من مشكلاته الصحية.
- 2- إبراز أهمية النشاط السياحي في إشباع حاجات الفرد ورغباته والإيفاء بمتطلباته.
- 3- لفت انتباه المسؤولين بأهمية السياحة ودورها في التكوين الاجتماعي والبيئي والصحي للفرد.
- 4- الدعوة إلى تهيئة المناخ الملائم لاستقطاب السائح، والاستجابة لمتطلباته حتى يرتاح نفسيا وجسديا.
- 5- إبراز الدور الذي تلعبه السياحة في ترقية المستوى الصحي للفرد عموما، والصحة النفسية خصوصا.

ثانيا/ تحديد المفاهيم الأساسية:

1- مفهوم السياحة وأنواعها:

1-1 مفهوم السياحة:

أ/ لغة:

السياحة تعني في معجم وسيط اللغة العربية التجوال والتنقل من بلد إلى آخر قصد الراحة والتنزه وحب الاستطلاع والكشف، وعبارة ساح في الأرض تعني ذهب وسار على وجه الأرض، وجاء في معجم اللغة العربية أن لفظ السياحة تعني الضرب في الأرض ومنها سيح الماء أي جريانه. كما تعني كلمة ساح ذهب إلى البلاد للتعبد والحج، لزم المسجد، أدام الصوم (البستاني، 1980).

ب/ اصطلاحا: لقد تعددت التعاريف واختلفت بين الباحثين منها:

كان أول تعريف محدد للسياحة يعود للعالم الألماني جويير فرويلر Guyer Freuler (1905) بوصفها: " ظاهرة عصرية تنبثق من الحاجة المتزايدة للحصول على الراحة والاستجمام وتغيير الجو والإحساس بجمال الطبيعة وتذوقها والشعور بالبهجة والمتعة بالإقامة في مناطق لها طبيعتها الخاصة، وهي ثمرة تقدم وسائل النقل " (الظاهر وآخرون، 2007: 29)

ويعرف العالم الاقتصادي النمساوي شوليرن شرانتهاوس (1910) السياحة بأنها: " الاصطلاح الذي يطلق على أي عمليات خصوصاً العمليات الاقتصادية التي تتعلق بوجود وإقامة وانتشار الأجانب داخل وخارج منطقة معينة أو أية بلدة ترتبط بهم ارتباطاً مباشراً " (كامل، 1975: 16)

ويعريفها ماكنتوش وزملائه McIntoch أنها: " مجموعة الظواهر والعلاقات الناتجة عن عمليات التفاعل بين السياح ومنشآت الأعمال، والدول والمجتمعات المضيفة، وذلك بهدف استقطاب واستضافة هؤلاء السياح والزائرين " (الطائي، 2006: 23).

كما جاء في مؤتمر أوتاوا بكندا (1991) أن السياحة هي: " الأنشطة التي يقوم بها الشخص المسافر إلى مكان خارج بيئته المعتادة لمدة أقل من فترة معينة من الزمن، وأن لا يكون غرضه من السفر ممارسة نشاط يكتسب منه دخلا في المكان الذي يسافر إليه " (مسعد، ب س: 62)

كما جاء في تعريف المنظمة العالمية للسياحة أنها: " مجموعة من النشاطات التي يقوم بها الأفراد خلال السفر والانتقال إلى الأماكن خارج محيطهم المعتاد بغرض الراحة أو لأغراض أخرى "

(Jean Pierre et Michel Balfet, 2007: 04).

أما بالنسبة لمفهوم السياحة في الجزائر فإنها تبنت تعريف المنظمة العالمية للسياحة OMT، إلا أنها أضافت بعض المفاهيم التي حددتها وزارة السياحة، والمتعلقة بتوافد السواح والمنشآت الفندقية، حيث:

أ- الداخل: كل مسافر تطأ أقدامه أرض الجزائر (التراب الوطني) خارج منطقة العبور.

ب- المسافر: كل شخص يدخل التراب الوطني، مهما كان سبب تنقله ودوافع دخوله، ومهما كانت جنسيته ومكانة إقامته، باستثناء السواح في نزهة أو رحلة بحرية، والذين يقيمون في بواجرهم طوال مدة إقامتهم في البلاد.

ت- الجوال في رحلة بحرية: كل شخص يدخل الحدود البحرية الوطنية ويغادرها في نفس السفينة أو الباخرة التي دخل بها، والتي يقيم على متنها طوال مدة إقامته.

ث- الزائر: كل شخص يدخل التراب الجزائري ولا يمارس نشاطا مأجورا، ويشمل التعريف: السائح وغير المقيم (الديوان الوطني للإحصائيات، 2000: 275).

من خلال التعاريف السابقة يفهم بأن السياحة لها أكثر من تعريف واحد، وكل منها يختلف عن الآخر بإخلاف الزاوية التي ينظر منها إلى السياحة، فالبعض ينظر إليها بوصفها ظاهرة اجتماعية، وآخرون يرونها ظاهرة اقتصادية، ومنهم من يركز على دورها في تنمية العلاقات الإنسانية والثقافية بين الشعوب، ولكن الأمر الذي تتفق فيه الكثير من التعاريف هو أن: السياحة عنصر أساسي في الحياة تنشأ للحصول على الراحة وليس للعمل، وتتمثل في انتقال الأشخاص من مكان لآخر لغرض إشباع رغباتهم المختلفة.

## 2-2 أنواع السياحة:

السياحة أنواع، وكل نوع يعتمد على الغرض الذي تقوم من أجله، ونجيزها فيما يلي:

أ/ حسب جنسيات السياح: تنقسم السياحة إلى نوعين رئيسيين، وهما:

1- السياحة الخارجية (الدولية): وتكون من قبل مواطنين أجانب داخل حدود دولة أخرى، وفي جميع الحالات يتم اختيار الحدود الدولية وصرف عملة أجنبية صعبة خلال فترة السياحة، وتنقسم إلى نوعين سالبة وموجبة: 1-1 السياحة السالبة: تحصل عندما يذهب مواطنون البلاد للسياحة في الخارج، وينفقون عملة صعبة وفروها داخل البلاد.

2-1 السياحة الموجبة: تحصل عندما يحضر مواطنون أجانب إلى دولة معينة، وينفقون عملة صعبة تساعد في زيادة الدخل الوطني.

2- السياحة الداخلية: تتم من قبل مواطني دولة معينة داخل حدود دولتهم، وتنفق فيها عملة محلية، وهناك إحصائية تشير إلى أن حجم السياحة الداخلية يعادل تسعة أضعاف السياحة الخارجية (ملوخية، 2007: 61).

ب/ السياحة حسب هدفها: وتنقسم إلى عدة أقسام، هي:

1- السياحة العلاجية: تكمن في هذا النوع من السياحة الحاجة إلى العلاج الجسدي والنفسي وأمراض أخرى عند المواطنين، وتتمارس بهدف الشفاء التام أو التخفيف من الآلام والأوجاع، حيث يقوم المرضى بالسفر إلى أماكن معينة توفر لهم العلاج من الأمراض التي يعانون منها، وتتميز هذه الأماكن أو المناطق بمناخها الصحي وغناها بالمياه والينابيع المعدنية والأعشاب الطبية، والعيون الطبيعية الساخنة وحمامات الرمل، ومياه البحر (الجلاد، 1998: 167). وهي تنقسم إلى أنواع حسب الوسائل الطبيعية المستخدمة في العلاج، نذكر منها:

1-1 السياحة العلاجية المناخية: ويتم العلاج عن طريق المناخ، وذلك مثل بعض الأمراض التي تعالج في الجبال والبعض الآخر في البحار والصحاري غيرها.

2-2 السياحة العلاجية المعدنية: تشمل السياحة المعدنية شكل السياحة الصحية الأكثر انتشارا لكن التقاليد المنتشرة في هذا الميدان تجعلها تتجاوز هذا الإطار تماما حيث أنها تعتبر كإحدى وسائل التسلية والراحة.

2- السياحة الترفيهية: تكمن فيها الحاجة للراحة الضرورية لاستعادة القوى النفسية والفيزيائية للفرد، علما بأن كل إنسان يبحث عن التنوع في حياته ويهرب ويتحرر من روتين ومشقة العمل اليومي، وتمثل الراحة الفعالة أحيانا بتغيير مكان السكن، وهدف هذا النوع من السياحة هو المحافظة على صحة الفرد لذلك يسمى هذا النمط من السياحة بالسياحة الأصيلة، ويتحقق من خلال الموقع السياحي الذي يوفر هذه الراحة من خلال مجموعة من الظروف والعوامل التي تحقق للجسم والذهن الراحة المنشودة (ملوخية، مرجع سابق: 84).

3- السياحة الرياضية: وتعني السفر من مكان لآخر من أجل المشاركة في بعض الدورات والبطولات أو من أجل الاستمتاع بالأنشطة الرياضية المختلفة ومشاهدتها، والسياحة الرياضية بشكل عام تشكل وسيلة لتطوير التبادل السياحي بالنسبة للشباب وتنقسم إلى نوعين سالبة وموجبة، وهي:

1-3 السياحة الرياضية الموجبة: تتمثل بالسفر والإقامة للمشاركة الفعلية في المباريات الرياضية، ويضم هذا النوع جميع أنواع الرياضات المعروفة.

2-3 السياحة الرياضية السالبة: تتمثل في السفر والإقامة من أجل مشاهدة المباريات والاحتفالات الرياضية (العدوان، 1999: 17).

4- السياحة الثقافية: وتهدف هذه السياحة إلى زيادة المعرفة لدى الشخص من خلال تشجيع حاجاته الثقافية للتعرف على المناطق والدول غير المعروفة له، وهي مرتبطة بالتعرف على التاريخ، والمواقع الأثرية والشعوب وعاداتها، حيث عرفها ريتش وزينز بأنها: "عنصر جاذبية للمناطق السياحية" (دعبس، 2002: 169).

5- السياحة الرسمية: وتهتم بتطوير العلاقات السياسية والثقافية والاجتماعية بين معظم دول العالم، وتنقسم إلى نوعين: السياحة الرسمية والسياحة الرسمية الاقتصادية.

1-5 السياحة الرسمية: وتكون عندما يسافر أعضاء الوفود أو أشخاص معينين من أجل المشاركة في محادثات رسمية أو من أجل المشاركة في احتفالات دولية معينة لغرض تبادل الزيارات وتطوير شبكات الاتصال.

2-5 السياحة الرسمية الاقتصادية: وتكون عندما يسافر الشخص من أجل مشاهدة المعارض التجارية

والصناعي في إطار التظاهرات المختلفة كالمؤتمرات والأسواق والمعارض من أجل إنعاش الاقتصاد الوطني، وتحقيق مكاسب سياسية واقتصادية وإعلامية كبيرة (ملوخية، مرجع سابق: 83).

6- السياحة الاجتماعية: ويطلق عليها أيضا السياحة الشعبية أو سياحة الإجازات، والسبب في تواجد مثل هذا النوع أن السياحة كانت مقتصرة في القدم على الطبقات الثرية فقط، وبما أن التطورات العالمية توجب التغيير في كل ما يوجد من حولنا فكان لابد من هذه التغييرات أن تحدث أيضا مع السياحة لتواكب التطورات والمستحدثات العالمية لكي تضم السياحة أو تشترك معها الطبقات التي تمثل الغالبية العظمى من المجتمعات ذوي الامكانيات المحدودة بإعداد رحلات سياحية لهذه الطبقات غير الثرية (فلاق، 2012: 63).

7- السياحة الدينية: وتعتبر من أقدم أنواع السياحة التي تهتم بالجانب الروحي للإنسان، وتعني السفر من دولة لأخرى أو الانتقال داخل حدود دولة بعينها لزيارة الأماكن المقدسة، فهي مزيج من التأمل الديني والثقافي أو السفر من أجل الدعوة أو من أجل القيام بعمل خيري، ومن أشهر المواقع الدينية في العالم التي شهدت زيارات دينية منقطعة النظير كمكة المكرمة والمدينة المنورة في المملكة العربية السعودية، وكذلك دولة الفاتيكان في روما بالنسبة للمؤمنين بالعقيدة المسيحية (فلاق، مرجع سابق: 64).

## 2- مفهوم الصحة النفسية وبياناتها:

يختلف الكثير من العاملين في مجال الصحة النفسية في تحديد تعريف دقيق لمفهوم الصحة النفسية، وذلك باختلاف مذاهبهم الفكرية ونظرتهم إلى طبيعة الإنسان وكيفية تكون شخصيته، إذ يعد مفهوم الصحة النفسية من المفاهيم الرمزية أو الافتراضية كونه لا يشير إلى شيء كمي أو كل مجسد، وإنما يشير إلى السلوك بما فيه من اتجاهات وعواطف وتفكير. كما أنه مفهوم ثقافي ونسبي بطبيعته وهو يتغير بتغير ما يجد علينا من معلومات عن الحياة، وما ينبغي أن تكون عليه، كما أنه يتغير بما نكشف عن أنفسنا وسلوكنا، وما نحسب أن نصل إليه بحياتنا.

وقد ينطلق تحديد مفهوم الصحة النفسية من إحدى نظريتين: أحدهما المرض النفسي أو التي ترتبط بغياب أعراض المرض النفسي أو سوء التكيف سواء منها ما هو يسير أو خطير، وهذه الأعراض تتدرج في خط متصل من المشكلات اليومية البسيطة إلى مشاعر النقص أو الذنب إلى الاضطرابات السيكوسوماتية والأمراض العصبية وكذلك الأمراض الذهنية، إذ أن الفرد يكون بصحة نفسية إذا كان خالياً من كل هذه الأمراض، مثلما عرفها مصطفى فهمي (1987) على أنها: الخلو أو البرء من أعراض المرض العقلي. ولكن الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من المرض العقلي أو النفسي بل هو شرط أساسي لها إلا أن هذا الشرط غير كامل للدلالة على الصحة النفسية (غريب، 1999: 77).

والأخرى نظرة ايجابية تعني أن الصحة النفسية هي التكيف والتلاؤم مع متطلبات الحياة، مثلما ما ذهب إليه مننجر Menninger (1945) في قوله بأن الصحة النفسية الكاملة مثل أعلى نسعى كلنا نحوه، وإلى تحقيقه، ونصل إليه أحيانا ولا نصل إليه أحيانا أخرى (أبو هين، 1998: 11) مضيفا بأنها: قدرة الفرد على التكيف مع العالم من ناحية، ومع الآخرين من حوله من الناحية الأخرى بأعلى قدر من الفاعلية والسعادة، فهي ليست مجرد الإحساس

بالكفاية أو الرضا أو القناعة بتنفيذ ما يملي عليه من التعليمات والأوامر بصدر رحب، ولكنها كل هذه الأمور مجتمعة (نفس المرجع السابق: 11).

كما عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بصفة عامة بأنها: توافق الأفراد مع أنفسهم، ومع العالم عموماً مع حد أقصى من النجاح والرضا والسعادة والسلوك الاجتماعي السليم، والقدرة على مواجهة حقائق الحياة وقبولها (عبد السلام، 1976: 25).

وعليه، يمكن تعريف الصحة النفسية بأنها: حالة ايجابية تتضمن التمتع بالصحة الجسمية والعقلية معاً، وتتضمن رضا الفرد عن نفسه وقبوله لها، وكذلك تقبله للآخرين، والتوافق مع النفس، ومع المجتمع الذي يعيش فيه، والشعور بالسعادة مع النفس ومع الآخرين، واتسام سلوك الفرد بالاتزان والاعتدال تحت تأثير الظروف المختلفة التي يمر بها.

فالصحة النفسية مفهوم يشير إلى تحرر الشخص نسبياً من القلق وأعراض العجز مثل مشاعر التوتر العنيفة والاكئاب كما يشير إلى قدرة الفرد على إقامة علاقات بناءة مع ذاته ومع الآخرين والواقع، وإلى قدرته على تحمل ضغوط الحياة ومواكبة متطلباتها المتغيرة.

ومن ثمة، يمكن أن نستنتج بأن الصحة النفسية للفرد متوقفة على مدى بلوغه درجة سليمة من التوافق والانسجام والتكامل النفسي، والاجتماعي والمهني الذي يشمل الرضا والارتياح عن الذات في الوسط الذي يعيش فيه، مثلما عبر عنها سولتز (Shultz 1993) في قوله بأنها: قدرة الحياة الإنسانية على السير بشكل منسجم ولطيف وفعال ومواجهة المواقف الصعبة بمرونة، مع القدرة على استرجاع توازنها (زبدي، 2006: 41).

وبهذه المناسبة، نقدم مجموعة من الأرقام والبيانات حول الصحة النفسية بالعالم، وذلك وفقاً لبيانات منشورة من قبل منظمة الصحة العالمية:

\* ربع سكان العالم يصابون بمرض نفسي في مرحلة ما من حياتهم.

\* تسبب الأمراض النفسية في حدوث عدد كبير من الوفيات وحالات العجز، وهي تمثل 08.80% و16.60% من عبء المرض الإجمالي الناجم عن الاعتلالات الصحية بالبلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل، على التوالي.

\* يمثل **الاكتئاب** ثاني أهم أسباب عبء المرض في البلدان المتوسطة الدخل، وثالث أهم تلك الأسباب في البلدان المنخفضة الدخل بحلول عام 2030.

\* زاد عدد الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب أو القلق من 416 مليون شخص إلى 615 مليوناً بين عامي 1990 و2013، أي بنسبة 50% تقريباً.

\* يتضرر 10% تقريباً من سكان العالم من الاضطرابات النفسية التي تمثل 30% من العبء العالمي للأمراض غير المميتة.

\* حوالي 20% من الأطفال والمراهقين في العالم لديهم اضطرابات أو مشاكل نفسية.

\* حوالي نصف الاضطرابات النفسية تبدأ قبل سن الـ 14 سنة.

\* تعتبر الاضطرابات العصبية النفسية من بين الأسباب الرئيسية للعجز لدى الشباب بجميع أنحاء العالم، ومع ذلك فإن المناطق ذات النسبة المئوية الأعلى من السكان تحت سن الـ 19 لديها أفقر مستوى من الموارد المخصصة للصحة النفسية.

\* الاضطرابات النفسية واضطرابات معاقرة مواد [الإدمان](#) هي السبب الرئيسي للعجز في جميع أنحاء العالم.

\* حوالي 23% من جميع السنوات المفقودة بسبب العجز تنجم عن الاضطرابات النفسية واضطرابات معاقرة مواد الإدمان.

\* حوالي تسعمئة ألف شخص ينتحرون كل عام.

\* 86% من حالات [الانتحار](#) تحدث في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط.

\* أكثر من نصف الأشخاص الذين يقتلون أنفسهم تتراوح أعمارهم بين 15 و 44 سنة.

\* سُجلت أعلى معدلات الانتحار بين رجال بلدان أوروبا الشرقية.

\* الاضطرابات النفسية هي أحد أبرز أسباب الانتحار، وأكثرها قابلية للمعالجة.

(<http://www.aljazeera.net/news/healthmedicine/2016/10/7>)

ثالثا/ دور السياحة في ترقية مستوى الصحة النفسية لدى الفرد الجزائري:

تنطوي عملية تعزيز الصحة النفسية على اتخاذ إجراءات تسعى إلى تهيئة ظروف العيش والبيئات المناسبة لدعم الصحة النفسية، وتمكين الناس من اعتماد أنماط حياة صحية والحفاظ عليها، ويشمل ذلك اتخاذ طائفة من الإجراءات التي تزيد من حظوظ عدد أكبر من الناس في التمتع بمستوى أحسن من الصحة النفسية.

وتعتبر السياحة بأنواعها البيئية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية والدينية من أهم العوامل الأساسية لتعزيز الصحة النفسية والحفاظ على مستوى عال منها، ويتضح ذلك من خلال ما يلي:

\* يتيح السفر الفرصة للابتعاد عن الحياة العادية ويساعد على نسيان المشاكل اليومية، وفهم الأمور التي لم نكن لنفهمها من دون السفر.

\* القدرة على الاسترخاء والراحة حيث تسمح العطلة باستعادة الطاقة والحيوية من خلال الابتعاد عن الحياة العادية، فمن الضروري الاستمتاع بالحياة وإمضاء بعض الوقت من دون توتر وضغط نفسي.



\* يزيد السفر من المعارف ويوسع وجهات النظر، وذلك بالتعرف على تقاليد جديدة وطرق مختلفة من العيش فهو يعطي منظوراً جديداً عن الحياة، ويمكن أن يساعد على تغيير بعض العادات أو اعتماد عادات جديدة.  
\* يخلق السفر مع الأصدقاء أو العائلة ذكريات لمدى الحياة، وهذه الذكريات تشكل رابطاً لن يختفي بغض النظر عما يحدث بالصدقة أو العلاقة.

\* يشكل السفر فرصةً للتعرف على أشخاص جدد، وتبادل الآراء والمعارف والأفكار والقيم.

\* يعطي السفر الحرية لفعل أمور لا يقوم بها الفرد عادةً فيشعر بالحرية وينغمس في مغامرات وتجارب لا يفكر فيها عندما يكون في بلده، كالصراخ والتهرج حتى ينفس عن نفسه.  
\* يوسع السفر آفاق الفرد ويعطيه مزايا ويعزز مهارات التواصل والتعامل مع أشخاص من ثقافات أخرى..

\* تعدّ دعوة المسافر من الدعوات التي لا يردها الله تعالى، إذ يستجيب لها، وبذلك ينبغي على المسافر الدعاء بالرحمة والمغفرة لنفسه، ولوالديه، ولكافة المسلمين، وأن يسأل ويطلب التوفيق من الله سبحانه وتعالى، وتسهيل أمور حياته، وفتح أبواب السعادة والراحة له في الدنيا والآخرة، مما يشعره بالطمأنينة والأمان والراحة النفسية ويرفع من معنوياته (<http://mawdoo3.com>).

كما ذكر أحمد عبد الخالق وسهير كامل (1991) أن الفرد السائح يتمتع بقدر وافر من الصحة النفسية من حيث القدرة على مواجهة مطالب الحياة، والتحرر النسبي من أعراض الاضطرابات النفسية وانحرافات السلوكية (عبد الخالق وكامل، 1991: 21).

كما يؤكد صموئيل مغاريوس (1974) أن الفرد الذي يستمتع بعلاقاته الاجتماعية في حدود إمكانياته، ويواجه إحباط الحياة اليومية بكفاءة يتمتع بقدر كبير من الصحة النفسية (مغاريوس، 1974: 73).

كما يوضح علي أحمد علي (1979) أن الفرد الذي يتمتع بقدر مناسب من الصحة النفسية هو الفرد الذي يستمتع بالحياة بتفاؤل وسعادة وإرادة، ويتصل بالآخرين ويتعلم من مواقف الحياة (علي أحمد، 1979: 24).

ويتحقق ذلك عن طريق التنزه والتجوال من أجل تغيير الجو والابتعاد عن الروتين اليومي، وهذا ما يؤكد دور السياحة في تحسين مستوى الصحة النفسية للفرد.

وخلاصة القول أن السفر من أكثر الأمور التي تترك أثراً إيجابياً في نفس الإنسان؛ حيث يخلصه من الهموم، والملل وضغوطات الحياة، ويرقّ عنه، ففيه يتجول الإنسان من مكان إلى آخر ليتمتع بالمشاهد الخلابة والآثار والبحار والشلالات، والحدائق وغيرها، وهذا أمر كفيلاً بتحسين مزاجه وحالته النفسية، حيث تدخل البهجة إلى قلبه ويصبح مفعماً بالحيوية، وينشرح صدره برؤية المناظر الجميلة، ويتحفز عقله على التفكير بإيجابية، مما يحقق مستوى لا بأس به من الصحة النفسية.

## اقتراحات:

- إدراك الفرد أن السياحة صناعة بشرية تحقق الرفاهية للمجتمع، فهي تتيح فرصة الراحة والاستجمام مما تؤدي إلى استعادة اللياقة الذهنية والعصبية، ورفع من مستوى الصحة النفسية.
- التأكيد على أهمية السياحة في المجتمع الإنساني، وذلك بتأكيد حق الإنسان في الاستمتاع بوقت الفراغ من خلال حرته في السفر مقابل حقه في العمل لارتباط ذلك إيجابياً بعملية الإنتاج، والتنمية وتحقيق الصحة الجسدية والنفسية.
- الارتقاء بجودة الخدمات السياحية باعتبارها معيار السبق والتميز في عالم اليوم والمستقبل.
- الاهتمام بوعي المجتمع في مجال السياحة، وذلك من أجل إيجاد صناعة سياحية راقية.
- الاهتمام بنظافة الأماكن السياحية خصوصاً الأثرية والدينية منها لجلب السواح وضمان راحتهم النفسية.
- توفير الأمن بوجود شرطة للسياحة في المناطق السياحية وخاصة الأثرية والتاريخية، حتى نضمن الطمأنينة والأمان للفرد السائح.

## قائمة المراجع:

- أبو هين فضل(1998): الصحة النفسية، دراسة للصحة النفسية في فلسطين، غزة، فلسطين.
- أحمد الجلاد(1998): البيئة المصرية وقضايا التنمية ، ط1، عالم الكتاب مصر.
- أحمد عبد الخالق وسهير كامل(1991): الحرمان من البيئة الطبيعية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من المسننات بدور الرعاية الخاصة، مجلة الدراسات النفسية، ك1، ج 4، ص ص 571 - 604 .
- أحمد فوزي ملوخية(2007): مدخل إلى علم السياحة، دار الفكر الجامعي الاسكندرية مصر.
- حميد عبد النبي الطائي(2006): أصول صناعة السياحة، ط 2، الوراق للنشر والتوزيع الأردن.
- الديوان الوطني للإحصائيات(2000): مجموعة الإحصائيات السنوية، النشرة الرسمية رقم 18، الجزائر.
- صباح أحمد النجار(1990): مظاهر السلوك غير الشاب في فترة ما بعد الحرب، بحث مقدم في الدورة العلمية الأولى لقسم الخدمة الاجتماعية بكلية الآداب، جامعة الموصل، للفترة 05 و06 جانفي 1990 العراق.
- صومائيل مغاريوس(1974): الصحة النفسية والعمل المدرسي، ط2، مكتبة النهضة المصرية القاهرة.

- عبد الله البستاني (1980): معجم وسيط اللغة العربية، مكتبة لبنان، القاهرة.
- عبد الغفار عبد السلام (1976): مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة.
- علي أحمد علي (1979): الصحة النفسية مشكلاتها ووسائل تحقيقها، مكتبة عين الشمس القاهرة.
- علي فلاق (2012): التنمية السياحية وأثرها على التنمية الاقتصادية المتكاملة في الوطن العربي، مجلة البحوث والدراسات العلمية، كلية العلوم الاقتصادية، جامعة المدينة، العدد السادس.
- غريب غريب (1999): علم الصحة النفسية، ط 1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- مصطفى فهمي (1987): الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف، ط 2، مكتبة الخانجي القاهرة.
- محمود كامل (1975): السياحة الحديثة علما وتطبيقا، دار النهضة العربية القاهرة.
- محي محمد مسعد (ب س): الإطار القانوني للنشاط السياحي والفندقي، المكتب العربي الحديث مصر.
- مروان محسن السكر العدوان (1999): مختارات من الاقتصاد السياحي، مجلد لوي للنشر والتوزيع الأردن.
- ناصر الدين زبيدي (2006): سيكولوجية المدرس (دراسة وصفية تحليلية)، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- نعيم الرفاعي (1972): الصحة النفسية في سيكولوجية التكيف، المطبعة الجديدة دمشق.
- نعيم ظاهر وسراب إلياس (2007): مبادئ السياحة، ط 2، دار المسيرة الأردن.
- يسرى دعبس (2002): السلوك الاستهلاكي في ضوء واقع الدول المتقدمة والنامية، ط 1، البيطاش للنشر والتوزيع مصر.

- Jean Pierre et Michel Balfet (2007) : Management du Tourisme, 2<sup>ème</sup> Edition, Pearson Education France.

- الصحة النفسية بالأرقام: <http://www.aljazeera.net/news/healthmedicine/2016/10/7>

- فوائد السفر بالنسبة للصحة النفسية <http://mawdoo3.com>