

# فوائد الرحلات البحرية

يقوم الكثير من المسافرين سنويًا بالسفر إلى بلدان أخرى وحجز فنادق على الشاطئ من أجل التمتع بالبحر والهواء الطلق. فقد أشارت الدراسات إلى أن دور الإسترخاء ما بين مياه البحار والسماء الصافية في تحسين الصحة النفسية والجسدية، كيف هي الحال إن كنت تقوم برحلة بحرية؟ فالرحلات البحرية تقدّم متعة وإسترخاء لا توفرها الرحلات الجوية، فهي تساعدك للخروج عن الروتين المألوف للسفر، كما ستقوم بالكثير من النشاطات المميزة خلال سفرك على متن السفينة، فيما يلي نقدّم لك فوائد الرحلات البحرية.

تحسين الحالة النفسية:

الإبتعاد عن المشاكل اليومية وأزمات العائلة والأصدقاء كفيل بتوفير بيئة هادئة ونقية لك وللأشخاص الذين يرافقونك، كما أن منظر السماء والمياه الزرقاء من شأنها أن تُبعدك عن ضغوطات العمل وتشعرك بالراحة النفسية كي تعود إلى وظيفتك قادرًا على تقديم أفضل أداء.

الإسترخاء:

تخصيص وقت للإسترخاء أمر مفيد للصحة العامة، في حين أن التوتر المزمن قد يؤدي إلى العديد من المشاكل، بما فيها ضعف الذاكرة وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب. لذلك، تجاوز التوتر من خلال السباحة في البحر واستمتع بالهدوء في قعر المحيط بعيدًا عن ضجيج المدن وزحمتها.

الإستمتاع بأشعة الشمس:

من البديهي للجميع أن لأشعة الشمس فوائد كبيرة على صحة الإنسان، فهي تساعد الجسم على إنتاج فيتامين "د"، الذي يقوم بحماية الجسم من خطر الإصابة بأمراض كالسرطان، والتصلب اللويحي المتعدد، والسكري من النوع الثاني. كما يساهم في تقوية العظام، لذلك من الضروري أن تستغل تواجدك على السفينة للإستفادة ولإستمتاع بأشعة الشمس.

استنشاق الهواء النقي:

الهواء النقي بين الأشجار هو من الأمور الضرورية للبشر ولكن للهواء

النقي داخل البحار أيضًا أهمية لا تقل شأنًا. فالرحلة البحرية هي فرصة لاستنشاق هواء نظيف بعيدًا عن هواء المدينة الملوّث، لذلك قم بإجراء بعض تمارين التنفس حيث يعمل الهواء النقي على تخليص الجسم من السموم ويصفي الذهن ويمنح الراحة والهدوء.

السباحة:

لربما يستطيع الفرد أن يستمتع برياضة السباحة على مدار السنو في الأحواض داخل النوادي الرياضية أو المسابح الشتوية إلا أن السباحة في المياه المالحة تختلف كليًا عن المياه الحلوة، لأنها تعمل على إزالة الضغط عن المفاصل والأعصاب، إضافة إلى أنها تنظف الجسم من الأوساخ والسموم.

حضور الحفلات الموسيقية:

غالبًا ما توفر السفن السياحية حفلات موسيقية متنوعة وصاخبة خلال الليل، حيث يمكنك تناول العشاء على أنغام الموسيقى الكلاسيكية أو يمكنك أيضًا السهر في البار والرقص على أنغام الموسيقى الصاخبة لتنفيس التوتر والضغط النفسي.

النشاطات:

يمكنك أن تمارس الكثير من النشاطات على متن السفينة، أولها السباحة في الحوض أو في البحر، كما أن الكثير من السفن السياحية توفر نشاطات رياضية ككرة المضرب وكرة السلة والنادي الرياضي، إضافة إلى الغوص والتزلج الهوائي.

التعرّف على أصدقاء جدد:

خلال رحلتك البحرية، من الطبيعي أن تتعرّف على أناس جدد مختلفين عن ثقافتك وتقاليدك، لكن سيجمّعك معهم حب السفر وستشارك معهم الأنشطة والتجارب المثيرة التي تقدمها السفينة مما يساعد على توطيد علاقتك معهم.