

به نام خدا

گردشگری درمانی

www.ketab.ir

تألیف و ترجمه:

عماد قاسمیان مبرهن

سرشناسه	: قاسمیان میرهن، عماد، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: گردشگری درمانی برای افسردگی و اضطراب/تالیف و ترجمه عماد قاسمیان میرهن.
مشخصات نشر	: گرگان: ویراست، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۲ ص.
شابک	: ۱۵۰۰۰۰۰ ریال-1-978-622-7751-58
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۵۶-۲۵۹.
موضوع	: گردشگری — جنبه‌های روان‌شناسی Tourism — Psychological aspects
موضوع	: افسردگی — درمان Depression, Mental-- Treatment
موضوع	: اضطراب — درمان Anxiety -- Treatment
رده بندی کنگره	: ۱۵۵G
رده بندی دیویی	: ۱۷۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۹۹۴۹۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

گردشگری درمانی

تألیف و ترجمه	: عماد قاسمیان میرهن
ویراستار	: عماد قاسمیان میرهن
ناشر	: ویراست
صفحه آرا و طراح جلد	: عماد قاسمیان میرهن
قطع	: وزیری
مشخصات ظاهری	: ۲۳۲ صفحه
چاپ و صحافی	:
نوبت چاپ	: اول، ۱۴۰۰
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲۰۷۷۵۱-۵۸-۱
شمارگان	: ۱۰۰۰
قیمت	: ۱۵۰۰۰۰ هزار تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مؤلف محفوظ است.

و هرگونه سوءاستفاده و کپی برداری پیگرد قانونی دارد.

ویراست

www.virastpub.com virastpub@gmail.com



۰۹۱۹۹۵۴۱۳۸۰

۰۱۷-۳۲۳۵۷۵۵۵



virastpub

۳۲۳۵۸۵۵۵

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۹	 سخن نویسنده
۱۱	 فصل اول
۱۱	 آشنایی با گردشگری
۱۲	 گردشگری
۱۳	 واژگان و ادبیات گردشگری
۱۷	 جایگاه ایران در صنعت گردشگری
۱۸	 گردشگری در دوران معاصر
۱۹	 برخی واژه‌ها و اصطلاحات گردشگری
۲۰	 گردشگری بین‌المللی
۲۱	 سازمان جهانی گردشگری
۲۳	 تاریخچه مسافرت و گردشگری در جهان
۲۶	 تاریخچه گردشگری در ایران
۲۷	 گردشگری ایران بعد از انقلاب
۲۸	 اهمیت گردشگری
۲۹	 انواع گردشگری
۳۱	 گردشگری فرهنگی
۳۱	 گردشگری تاریخی
۳۲	 گردشگری تفریحی
۳۲	 گردشگری طبیعت
۳۳	 گردشگری تجاری
۳۴	 گردشگری مجازی
۳۵	 گردشگری شهری
۳۵	 گردشگری روستایی
۳۶	 گردشگری قومی و عشایری
۳۶	 گردشگری مذهبی

۳۸	گردشگری ورزشی
۴۰	گردشگری ماجراجویانه
۴۱	گردشگری سلامت - بهداشتی
۴۱	گردشگری بیابان
۴۲	گردشگری آموزشی و علمی و گردهمایی
۴۳	اکوتوریسم
۴۹	عوامل مؤثر در تأثیرگذاری منفی جهانگردی بر محیط زیست
۵۲	گردشگری فرهنگی
۵۳	سفر به روستاها
۵۴	سفرهای حادثه جویی
۵۵	گردشگری سلامتی
۵۵	مفهوم سلامت و تندرستی
۵۶	گردشگری سلامت و توریسم درمانی
۶۰	تاریخچه‌ی گردشگری سلامت
۶۲	تاریخچه‌ی گردشگری سلامت در ایران
۶۲	عوامل مؤثر بر توسعه‌ی گردشگری سلامت
۶۴	عوامل مؤثر بر جذب گردشگران سلامت
۶۹	بازار هدف گردشگری سلامت
۷۲	جایگاه ایران در گردشگری سلامت
۷۳	چالش‌های پیش روی گردشگری سلامت در ایران
۷۵	اهداف توسعه‌ی صنعت گردشگری سلامت در ایران
۷۵	شباهت‌های فرهنگی فرصتی برای حضور گردشگران سلامت در ایران
۷۶	خط‌مشی گذاری گردشگری سلامت در کشورهای مختلف
۷۶	خط‌مشی گذاری گردشگری سلامت در ایران
۷۸	گردشگری ورزشی
۷۹	طبقه‌بندی‌های مربوط به گردشگری ورزشی
۸۳	بازاریابی گردشگری ورزشی
۸۴	نقش زیرساخت‌ها و مجتمع‌های گردشگری در توسعه گردشگری ورزشی
۸۵	منابع مورد نیاز بخش ورزش

۸۷	- نقش عوامل سیاسی - امنیتی در توسعه گردشگری ورزشی
۸۹	- گسترش ورزش در نتیجه بازدید از جاذبه‌های گردشگری
۹۰	- نقش کیفیت خدمات در توسعه گردشگری ورزشی
۹۳	- نقش عوامل نهادی و سازمان‌ها در توسعه گردشگری ورزشی
۹۴	- نقش عوامل مدیریتی و برنامه‌ریزی در توسعه گردشگری ورزشی
۹۷	فصل دوم.....
۹۷	تأثیر گردشگری بر روی جسم انسان.....
۹۸	تأثیر سفر بر روی جسم انسان
۹۸	بهبود خواب و رفع بی‌خوابی و همچنین تنظیم دقیق زمان خواب
۹۸	تأمین ویتامین D مورد نیاز بدن
۹۹	افزایش تحرک بدنی
۹۹	افزایش اکسیژن بدن
۱۰۰	تقویت سیستم ایمنی
۱۰۰	سفر ذهن را تیزهوش نگه می‌دارد
۱۰۱	خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد
۱۰۲	سفر موجب افزایش خلاقیت می‌شود
۱۰۲	تعریف گردشگری سلامت
۱۰۳	انواع گردشگری سلامت
۱۰۴	طبیعت‌درمانی
۱۰۷	فصل سوم
۱۰۷	تأثیر گردشگری بر روی روان انسان.....
۱۰۸	سبک شدن روح
۱۰۸	کاهش استرس و اضطراب
۱۰۸	سفر موجب کاهش سطح استرس می‌شود
۱۰۹	سفر شادی‌آفرین است
۱۱۰	تحکیم بنیان خانواده
۱۱۰	دست یافتن به حس روحیه‌ی جمعی و حس مشترک گروهی
۱۱۱	کاهش خشونت اجتماعی
۱۱۲	معنای واقعی آزادی را می‌فهمید

۱۱۳	فصل چهارم
۱۱۳	- افسردگی
۱۱۵	- تعریف افسردگی
۱۱۹	- عوامل تأثیرگذار بر افزایش احتمال ابتلا به افسردگی
۱۲۰	- دلایل افسردگی پس از مهاجرت
۱۲۱	- آشنایی با انواع اختلال‌های افسردگی
۱۲۲	- افسردگی اساسی
۱۲۲	- افسردگی دوقطبی
۱۲۳	- افسرده خویی مزمن
۱۲۳	- افسردگی ادواری خویی
۱۲۴	- افسردگی جزئی
۱۲۴	- افسردگی بازگشت‌کننده کوتاه‌مدت
۱۲۵	- افسردگی در زنان
۱۲۵	(ب) نظریه‌های نظم جویی نوراندوکین و نورشیمیایی
۱۲۶	- راه‌های مقابله با افسردگی
۱۳۸	- افسردگی و خودکشی
۱۳۹	فصل پنجم
۱۳۹	- استرس و اضطراب
۱۴۰	- استرس چیست؟
۱۴۲	- انواع استرس
۱۴۳	- عوامل مؤثر در واکنش به فشار روانی
۱۴۶	- عوامل کاهش‌دهنده فشار روانی
۱۴۸	- هودوفوبیا؛ ترس از سفر کردن
۱۴۹	- علت‌های ایجاد هودوفوبیا:
۱۴۹	- مدیریت هودوفوبیا:
۱۵۱	- ترس از پرواز و راه‌های غلبه بر آن
۱۵۲	- دلایل اصلی ترس از پرواز چیست؟
۱۵۳	- علائم ترس از پرواز به چه شکلی بروز می‌کنند؟
۱۵۳	- عوامل درمان موفق ترس از پرواز

سخن نویسنده

هانس ماکتوس انزن برگر یک تئوری نویس آلمانی، در سال ۱۹۵۸ این تئوری را عنوان کرد که آدم در سفر به دنبال راه فراری است و این میل و علاقه انسان، به یک بهشت زمینی و رؤیایی را نشان می‌دهد. او معتقد بود که مسافرت در دنیای مدرن فرار از فشار زندگی در دنیای صنعتی است. به طور کلی می‌توان گفت: نیاز انسان است که در تعاملات اجتماعی زمان‌هایی را برای خود در نظر بگیرد تا از این طریق به آرامش روحی و فکری دست یابد، درواقع دستیابی به آرامش روحی در افراد به طرق مختلف حاصل می‌شود. گاهی این کار را می‌توان با ورزش کردن، مسافرت و تفریحات موقتی انجام داد. از دیدگاه قرآن یکی از مهم‌ترین روش‌های کسب آرامش، رفتن به مسافرت است. می‌گویند سفر کردن نوعی رها شدن است. نوعی رها شدن در دنیای درونی خود تا بتوانید بهتر، ظرافت‌ها و مشکلات ایجادشده در پیچ‌های زندگی را بررسی و آن‌ها را به راحتی حل کنید.

گردشگری از هر نوعی که باشد باعث می‌شود برای مدتی از زندگی عادی خود دور شوید و همین مسئله به تنهایی انرژی زیادی به شما می‌دهد. اینکه بخواهید برنامه روزانه خود را کمی تغییر دهید، می‌تواند به عنوان نوعی درمان محسوب شود و این کار از کسل و خسته شدن فکر و جسم جلوگیری می‌کند. بزرگی می‌گفت: "هر تغییر و تنوعی به اندازه استراحت خوب است".

سفر و گردشگری انواع مختلفی دارد، اما شاید نتیجه آن یک چیز واحد است؛ انسانی کامل‌تر... بلکه انسانی کامل‌تر، از آن‌رو که سفر پختگی و عاقلی و تازگی می‌آورد. برخی سفر می‌کنند برای دیدن تفاوت؛ شهرنشین به دامان طبیعتی بکر می‌رود. برای رفتن به یک زندگی سراپا دگرگون که شاید خودش بیشتر از چند روز تحملش را نداشته باشد؛ این نوع سفرهای چالشی برای یک خودشناسی و دیگر شناسی هیجان‌انگیزند.