



نکاتی مفید برای یک مسافرت لذت بخش تگ نفره

تنها در جاده

■ ترجمه و تنظیم: علی معدلت

سفر تک نفره؟ بسیاری را با شنیدن این عبارت تعجب می‌کنند. گمان می‌کنند مسافرت یک نفره معنایی ندارد و ترجیح می‌دهند به دلایل مختلف به صورت گروهی مسافرت کنند اما هستند افرادی که ترجیح می‌دهند به تنهایی به سفر بروند چون باور دارند این کار می‌تواند زمان عالی و آرامش بخشی برای آنها باشد. شما می‌توانید هر آنچه دوست دارید، انجام دهید. اگر بخواهید تنها باشید می‌توانید یا اگر دوست دارید با افراد دیگر هم از تباط داشته باشید. هنگامی که به تنهایی مسافرت می‌کنید، با شرایط و ضوابط خود تان سفر می‌کنید. اگر قصد دارید در تعطیلات به تنهایی سفر کنید چند نکته برای راهنمایی شما با استفاده از مقالات متنوع و مجلات گردشگری ذکر می‌کنم تا به شما کمک کند از سفر انفرادی خود لذت بیشتری ببرید.

مقدمات لازم قبل از ترک منزل

در هزینه‌ها صرفه جویی کنید: آیا این عالی نیست وقتی از سفر بازمی‌گردید خیالتان راحت باشد که هزینه‌های سفر به طور کامل فراهم و پرداخت شده است، به جای آنکه پس از سفر ندغدغه پرداخت قرض و بدهی را داشته باشید؟

قبل از رفتن به سفر تا می‌توانید صرفه‌جویی و پول لازم را پس انداز کنید و در قبل آن خواهید توانست از این پاداش هر چند تا تأخیر، لذت ببرید. وقتی هم از سفر برگشتید خود را آماده پس انداز و صرفه جویی مجدد برای سفر بعدی کنید.

حد و اندازه بودجه خود را مشخص کنید: هنگام برنامه‌ریزی برای سفر تک نفره خود و با هر بودجه‌ای که دارید، مقدار بودجه و نحوه هزینه کرد حین سفر را مشخص کنید.

مقصد خود را مشخص کنید: شاید شما یک مقصد سفر رؤیایی در نظر داشته باشید یا شاید فقط نیاز دارید که از محل اقامت خود دور شوید و مقصد سفر چندان برایتان مهم نیست. در اینجا چند راه مناسب برای برنامه‌ریزی سفر به شما پیشنهاد می‌کنیم:

- با مراجعه به نشریات یا سایت‌های گردشگری یا توضیحات ارائه شده و نقطه نظرات مسافران در مورد مقصدهای تماشایی و جالب، اطلاعات کسب کنید.
- مقصدی را انتخاب کنید که شرایط اقامت در آن مناسب بودجه شما باشد، یا حتی در صورت امکان در چادر اتراق کنید و با گشت و گذار روزانه در روز با منطقه و مردم آشنا شوید. با این روش در صرف هزینه هم صرفه جویی می‌کنید.

- با تور به مسافرت بروید. حتی سعی کنید در صفحات خدمات گردشگری، برنامه توری که به طور خاص برای مسافران انفرادی پیش‌بینی شده است را پیدا کنید.

- اگر مشکل شما نقدینگی است، می‌توانید مسافرت در فصول ارزان سال را بررسی کنید. در واقع هدف سفر تان لذت بردن از خود مسافرت باشد تا مقصدی که می‌روید.

خرید بیمه مسافرتی را فراموش نکنید: گمان می‌کنید به بیمه نیازی ندارید؟ دوباره فکر کنید. اینجا خاطر نشان می‌کنیم بیمه مسافرتی بارها مسافران را نجات داده است. همچنین باید بدانید چه بیمه‌ای برای هر کشور توصیه می‌شود و چه بندهایی در بیمه باید لحاظ شود از جمله مواردی مانند مراجعه به مراکز درمانی در سفرهای انفرادی.

اقامتگاه‌های مناسب مسافران انفرادی را جست‌وجو کنید: اقامتگاه‌ها یا مهمانسراهای مناسب گردشگران تک نفره را جست‌وجو و رزرو کنید. اقامتگاه مورد نظر می‌تواند هتلی ارزان، منزل، خانه یا حتی کلبه‌ای روستایی باشد که برای مسافران انفرادی بسیار مناسب خواهد بود. حتماً سؤال می‌کنید چگونه آنها را پیدا کنید؟ شما می‌توانید به نشریات، مجلات گردشگری، نمایشگاه‌ها یا سایت‌های گردشگری حاوی راهنمای نقاط دیدنی و مراکز اقامتی مسافران مراجعه کنید.

توشه سفر تان سبک باشد: وقتی برای سفری انفرادی آماده می‌شوید بهتر است حداقل لوازم ضروری همراهتان باشد. حتی اگر قصد دارید به نقطه‌ای سفر کنید که باید کمی رسمی‌تر و شیک‌تر لباس بپوشید، سعی کنید به اندازه نیاز لباس بردارید.

مشخص کنید که چگونه در دسترس خواهید بود: برای استفاده از تلفن همراه تان در هر نقطه از جهان امکانات ارزانی مانند سیمکارت اعتباری فراهم شده است.

نکات مهم و ضروری حین سفر

اگر با هواپیما سفر می‌کنید به موقع سوار هواپیما شوید تا جای کافی برای قراردادن وسایل همراه‌تان در محفظه بالای سر مهیا باشد. همیشه قبل از خروج از فرودگاه، برای زمان پرواز بعدی خود تأییدیه بگیرید. هنگام ورود و اخذ کارت پرواز، پرس‌وجو کنید که آیا پرواز «کامل» است یا خیر؟ اگر صندلی خالی باشد، ممکن است بتوانید صندلی بهتری برای خود انتخاب کنید. اگر در مسیر پرواز تان باید یک یا چند بار توقف و هواپیما را عوض کنید، قبل از ورود به اولین پرواز خود، تمام اطلاعاتی را که برای سوار شدن بدون مشکل در فرودگاه‌های بین مبدأ و مقصد لازم دارید، اخذ کنید. با خود کمی تقلبات سبک بردارید. اگر پرواز دچار تکان‌های شدید شد، خدمات پذیرایی حین پرواز ارائه نمی‌شود. در این شرایط همراه داشتن کمی نان شیرینی زنجبیلی مفید است و معده را آرام خواهد کرد.

مراقب باشید: از مدارک هویتی خود در جاده‌ها مراقبت کنید و خود را با شرایط سفر و مقصد تطبیق دهید.

صبور باشید: شاید ورود تنها به یک کشور یا شهر جدید کمی برای یک مسافر به ویژه خارجی دشوار شود. کمی تحمل کنید. یک روز به خود تان استراحت دهید، محیط جدید و سبک زندگی شهر یا روستای مقصد را تماشا و با فضای منطقه خود را آشنا کنید.

در سفر برای هر چیزی آماده باشید: اگر جایی دچار تردید یا عدم اطمینان شدید، از دیگران کمک بخواهید منتها به جای آنکه دست و پای خود را گم و غریبانه به اطراف نگاه کنید بر خود تان مسلط باشید. اضطراب و نگرانی، شما را به جایی که دوست دارید نخواهد برد و حتی ممکن است موجب جلب توجه افراد ناپاب شود. مسلماً کسب اطلاعات از افراد ناپاب اقدام درستی نیست، بنابراین ادامه دهید، به سادگی لبخند بزنید و سپس کمک بخواهید.

مسیرهای صحیح را بشناسید: یک نقشه از مقصد سفر تهیه و آن را مطالعه کنید. با شناسایی یک مکان برجسته روی نقشه مانند میدان اصلی شهر یا یک مرکز تجاری معروف موقعیت‌های مختلف خود را روی نقشه با آن هماهنگ کنید. این کار به شما کمک خواهد کرد که با خیال راحت شهر و اطراف آن را بگردید.

از وسایل نقلیه محلی و عمومی استفاده کنید: اگر قصد دارید به یک کشور غیرانگلیسی زبان مسافرت کنید،

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱



برای شناختن یک شهر و درک فرهنگ آن هیچ راهی بهتر از راه رفتن در آن ناحیه وجود ندارد. در این صورت می‌توانید به آهستگی با شهر و مردمش آشنا شوید و تفاوت‌های ظاهری جامعه و چگونگی طراحی شهر را مشاهده کنید. لبخند در هر زبانی معنی یکسانی دارد و بدین مفهوم است که شما خوشحال، دوستانه، خوش بر خور د و مهربان هستید. لبخند می‌تواند آغاز مکالمات زیادی باشد

خوشایند است و اغلب با تلاشی متقابل برای برقراری ارتباط به زبان خود شما مواجه خواهید شد. به یک کافی شاپ محلی بروید: به دنبال کافی شاپ یا قهوه‌خانه‌ها با میزهای عمومی بزرگ یا میزهای کنار پنجره بگردید و نزدیک کسی بنشینید. اغلب مکالمات زیادی با مردم محلی با قسار دادن خودتان در چنین موقعیتی امکانپذیر می‌شود.

در مکان‌هایی اقامت کنید که تشویق شوید بیشتر صحبت کنید: یک مهمانسرا یا یک اقامتگاه بین راهی را انتخاب کنید. چنین مکان‌هایی دارای لابی، اتاق‌های مشترک و مکان‌های عالی برای ملاقات با مردم است. برای خود تان یک برنامه روزمره تهیه کنید: مثلاً هر روز به یک کافی شاپ، سالن غذاخوری یا رستوران مشخص بروید. در این صورت می‌توانید مردم آنجا را بشناسید و آنها نسبت به شما یک حس مسئولیت و مراقبت پیدا می‌کنند.

با تورهای روزانه سه گردش بروید: وقتی با کسی هنگام پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا در یک موزه خاص برخورد کنید، متوجه می‌شوید که هر دو علایق مشترکی دارید. یکی از دوستانم در یکی از سفرهایش در یک تور پیاده‌روی با فردی آشنا شد. هوا شروع کرد به باریدن و آنها مجبور شدند دو نفره به ناهار بروند. لنا می‌توانید مردم را در چنین تورهایی ملاقات کنید و ممکن است منجر به دوستی شما با دیگران شود که شاید در روزهای بعد بتوانید از غذا خوردن با گردش دو نفره لذت ببرید.

کنجکاو باشید: سؤال بپرسید چون اکثر گفت‌وگوها از سؤال کردن شروع می‌شود. از جاهایی که کمتر گردشگران می‌شناسند، بازدید کنید. مسافرانی که یکدیگر را در جایی که گردشگران کمتری می‌روند، پیدا می‌کنند بیشتر مایل به صحبت با یکدیگر هستند.

از تنهایی غذا خوردن لذت ببرید: تنهایی غذا خوردن اگر نوحوش‌را بر دانیید می‌تواند آرامش بخش باشد و از آن لذت ببرید. زمان شام می‌تواند یکی از سخت‌ترین اوقات برای یک مسافر تنها باشد. اینجا چند توصیه در زمان تنها غذا خوردن به شما می‌کنیم. با قاعده شام بخورید. سعی کنید به طور مرتب در یک محل شام بخورید. با این کار رابطه دوستانه‌ای با پرسنل پذیرایی پیدا می‌کنید. ناهار و شام را در رستوران بخورید. اگر می‌خواهید در یک رستوران خوب شام بخورید، ناهار را به همانجا صرف کنید. آسئیز و کیفیت غذا یکسان است و شاید به شما تخفیف هم دهند. البته اگر قصد دارید در یک اغذیه فروشی غذا بخورید سعی کنید کنار قیفه روی میز یا پیشخوان‌های اشتراکی غذا بخورید تا سریع‌تر بتوانید با مردم محلی به اصطلاح خودمانی شوید.

خود را نشان دهید: دوربین، راهنمای سفر یا نقشه‌تان را روی میز قرار دهید و نشان دهید یک توریست هستید. بعضی از مردم نسبت به گردشگران و غریبه‌ها میماتی دارند. مسلماً در رستوران امنیت وجود دارد لیکن باید مراقب افرادی که با آنها صحبت می‌کنید باشید. البته در بیشتر موارد افراد نه تنها قابل اعتماد هستند بلکه به افراد جالبی هم بر می‌خورید.

سفر انفرادی و بیرون ماندن در شب

برخی افراد بابت تنها بیرون رفتن شبانه دچار نگرانی می‌شوند. باید اذعان کرد این کار در عین حال می‌تواند موقعیتی خوب برای یک مسافر تنها باشد. قبل از رفت و آمد خود برنامه‌ریزی دقیقی تهیه کنید. اگر هنگام بیرون رفتن هوا تاریک بود احواناً دیگر به ذکر کنیم:

برای رفت‌وآمد خود برنامه‌ریزی دقیقی تهیه کنید. اگر هنگام بیرون رفتن هوا تاریک بود احواناً دیگر به ذکر کنیم:

اگر هنگام بیرون رفتن هوا تاریک بود احواناً دیگر به ذکر کنیم:

یک یادداشت از خود بگذارید. قبل از رفتن یک یادداشت در اتاق هتل بگذارید و در آن ذکر کنید به کجا می‌روید و زمان تقریبی بازگشت‌تان را هم بنویسید.

با کارکنان محل اقامت خود در ارتباط باشید. با متصدی کافی شاپ یا خدمات اتاق گفت‌وگوی دوستانه‌ای داشته باشید. آنها می‌توانند از شما پشتیبانی کنند یا کمک حالتان باشند.

کمی احتیاط کنید. وقتی بیرون می‌روید و با کسی مکالمه‌ای را شروع می‌کنید، خود را تنها با نام کوچک معرفی کنید. محل اقامت‌تان را جز به راننده تاکسی به سایر افراد نگویید.

اشیای ارزشمند خود را در جای امن نگه دارید و متوجه باشید کیف پولتان را کجا می‌گذارید.

برگرفته از سایت:

solotravelerworld.com

نوشته: یانیس واوف

سبک نوشتن



کاری را که دوست دارید انجام دهید

نوشتن پنجره‌ای به روحم باز کرد

■ ترجمه و تنظیم: محمدرضا سهیلی‌فر

هرگز دوباره به کسی اجازه نمی‌دهم تا زمان ششور و شوقم را تعیین کند یا برای انگیزه‌های محدودیت بگذارد. از وقتی به اندازه کافی بزرگ شدم و رابطه قلم و کاغذ را فهمیدم – حتی قبل از اینکه ار تباط بین کامپیوتر و صفحه کلید را بدانم – نوشتن مورد علاقه‌ام بود و موجب ذوق و اشتیاق درونی من می‌شد. وقتی می‌نویسم، از فرصتی که برای انتخاب و نوشتن کلمات به من داده شده است، خدا را شکر می‌کنم و کلمات نوشته شده را که به نظرم دارای قدرت محتوای بصری هستند و در کنار هم حملات را تشکیل می‌دهند با عشق تحسین می‌کنم. گویا کلمات عضوی از خانواده روح من شده‌اند؛ کلماتی که با نوشتن آنها روح خود را باز نویسی می‌کنم.

دست‌هایم ارسال نمی‌کرد. برخی افراد وقتی توسط دیگران سرکوب می‌شوند، همانند اثر ناشی از شنیدن سخنرانی سخنرانان انگیزشی، قدرت درونی به دست می‌آورند. من اعتقاد دارم معلم ادبیات انگلیسی در آن لحظه بیش از همه صدای درونی من را شنید. در غیر اینصورت رفتن به کلاس دیگری را به من توصیه می‌کرد چون به دانش آموزان واقعاً باهوشی درس می‌داد.

چقدر غم انگیز است که هر گز نمی‌توانم آن سال‌ها را برگر دانم، سال‌های کاغذهای سفید خالی، پوچی و تهی شدن. چقدر غم انگیز است به کسی اجازه بادم استعداد و توانایی‌هایم را تعریف و تعیین کند؛ این قصور و نقش خود من در این قاجحه بود. در ۱۶ سالگی مرگ رؤیای نویسدگی را تجربه و گمان کردم تقدیر قلم و مدادی که پدرم از راه نفلاتش کردن هتل‌ها برایم خریده بود، یا خودم با پولی که از طریق شستن ظرف‌های رستوران نزدیک منزلمان و من با شیبایلین دور و بر خودم (۱) و آن صدای قدیمی معلم ادبیات انگلیسی ام رویارو شدم. نه تنها مقالات رایج و شمار ی تهیه کردم، بلکه رساله دکتری خود را نوشتم که گرچه توسط افراد زیادی خوانده نشد و مطمئناً پرفروش‌ترین کتاب من نبود، با این‌صورت وجود یک نسخه دستنویس اصلی به نام من بود. این بدان معنی بود که دیگران نوشته‌م را می‌خوانند؛ خود را برای خواندن، اظهار نظر و نقدهای تند و تیز دیگران آماده کردم. آن هنگام مجبور شدم تمام قدرت درونی‌ام را جمع و آماند انتقادهای شاید شدیدی که قرار بود از رساله‌ام شود، کنم.

استاد محم خود نویسدنگان حرفه‌ای بودند؛ بنابراین نوشتن و نویسنده واقعی را تشخیص می‌دادند. پس از سال‌ها عدم باور به توانایی‌های نویسدنگی خود، استعدادهای من تقویت شد و ذوق و اشتیاقم دوباره جان گرفت. استناداتم به من تأکید کردند: «من واقعاً یک نویسنده هستم.» چه حقیقت تلخی می‌تولم. نوشته‌هایم به عنوان الگو برای دانش‌جویان دیگر مورد استفاده قرار گرفت. اکنون اعتقاد و باور استعدادهایم در حالی که فقط سایه‌ای از آنها در من باقی مانده بود، دوباره شروع به رشد کردند.

وقتی با خودم حرف می‌زدم و فکر می‌کردم، ذهنم به طور مداوم به من یادآوری می‌کرد که اگر استنادتم بر این عقیده‌امند که می‌توانم بنویسم، بنابراین احتمالاً می‌تولم بنویسم و نویسنده شوم. این فکر سرود ذهنی من شد. من نیاز به تأیید یک منبع خارجی داشتم، زیرا قطب نمای درونی من برای راهنمایی و هدایتم به ندیای نویسدنگی می‌توانی نوشتن من شکسته بود. ظاهراً به دیگری نیاز داشتم که به من اعتماد کنند و «فیوز» من را روشن کنند، زیرا من خودم توان آن را نداشتم.

■ پیشرفت سریع رو به جلو تا امروز گاهی وقت‌ها هنوز هم نسبت به نظرات سخاوتمندان‌های که در مورد نوشته‌هایم می‌شود تردید دارم و شک می‌کنم که به واقع در مورد نوشته‌های من شکسته می‌شود. اما یک نکته را می‌دانسم و مطمئتم، مسئله من این است که به کار خودم با قدرت ادامه دهم، زیرا این سخنان و حرف‌هایی که می‌شنوم متعلق به صداهایی صادق و واقعی است. من همچنان به طور روزانه می‌نویسم، زیرا در این فعالیت و حوزه به قلمرو دیگری با گذشتام؛ حالت دیگری از هستی و وجود، انرژی خالصی از آرامش. من کتاب می‌نویسم، حتی اگر شروع اشتباهی داشته باشم اما از توقف دائمی امتناع می‌کنم، به دلیل اینکه اکنون متوجه هستم که می‌توانم کامل و کامل‌تر شوم. وقتی به ندای درونی‌ام گوش می‌دهم، به من یادآوری می‌کند: «کاری را که دوست داری، انجام بده.» بنابراین قلمم را با قدرت بر می‌دارم و می‌نویسم، و از این پنجره‌ای که به روحم باز می‌شود، کمال استفاده را می‌کنم.

برگرفته از سایت: Journey to Healing

نوشته: Barbara A Jaffe Ed.D



اوایل کار که شروع به نوشتن کردم، صحبت‌های معلم‌ها با والدینم در مورد توانایی و قدرت نویسدنگی‌ام باعث شد تا با انگیزه بیشتری تلاش کنم. آن موقع وقتی کتابی را در دست می‌گرفتم، سعی می‌کردم آن را احساس کنم. بوی شیرین ورق‌های آن را دوست داشتم