

سفرتان را مدیریت کنید

مشکلات معمول سفر و راه‌های مقابله با آن

احتمالاً تاکنون با مشکلات نه چندان عجیب در سفر مواجه شده‌اید. تمام این مشکلات تجربه‌هایی به شما می‌دهند تا در سفرهای بعدی و در صورت مواجه شدن با آنها یا مشابه‌شان، به روشی صحیح حلشان کنید. برخی از سفرها بدون هیچ مشکلی انجام می‌شود، اما بسیاری از آنها اینطور نیستند. ما می‌توانیم با برخی از مشکلات به خوبی برخورد کنیم اما برای مقابله با همه‌شان، راه حل در استین نداریم. پس بهتر است با برخی از این مشکلات بخصوص مشکلات معمول و راهکارهای مناسب برای رفع آنها آشنا شویم. بهترین راه حل برای اکثر مشکلات سفر، آماده سازی است. گاهی اوقات باید خلاق و مدبر باشیم. ما نمی‌توانیم برای هر اتفاقی آماده باشیم، اما باید بدانیم هیچ مشکل حل نشدنی وجود ندارد. برخی از مشکلات در موقعیت‌ها و شرایط خاص روی می‌دهد و ممکن است متفاوت باشد، اما مشکلات مشترکی هم وجود دارد که در نهایت ممکن است برای همه مسافران اتفاق بیفتند.



آرزو کیهان مترجم

گم شدن

گم شدن در سفر می‌تواند

احساس وحشتناکی باشد، این حس باعث می‌شود ضربان قلب ما تندتر شود. گم شدن می‌تواند در سوپر مارکت، فرودگاه یا مرکز یک شهر خارجی اتفاق بیفتد، این تنها یکی از مشکلات سفر است به همین دلیل بهتر است همیشه یک نقشه از کشور مقصد در دست داشته باشیم. گرچه امروزه با وجود گوشی‌های هوشمند می‌توان از طریق گوگل مپ نقشه را در حافظه گوشی ذخیره کرد، اما اگر باتری تلفن همراه تمام شود، همه چیز خراب خواهد شد. قلم و کاغذ ممکن است روشی قدیمی باشد، اما نیازی به باتری ندارد. راه‌های دستیابی به مقصد و حدود آن را از قبل یادداشت کنید. مهمترین چیز این است که وحشت نکنید. اگر می‌توانید، روی یک صندلی بنشینید و چند نفس آرام بکشید و از پلیس راهنمایی بخواهید و اگر با زبان آشنایی ندارید، می‌توانید آدرس محل مورد نظر را نوشته و از آنها کمک بگیرید.

مسمومیت غذایی

یکی از شایع‌ترین مشکلاتی که هر فرد ممکن است در سفر با آن مواجه شود، مسمومیت غذایی است. این بیماری بیشتر به دلیل تغییر سبک غذا خوردن در سفر رخ می‌دهد و چند روزی فرد را درگیر می‌کند. با این حال پیش از اینکه بگوییم چگونه باید با مسمومیت غذایی در سفر مواجه شوید، بهتر است به بررسی راه‌های پیشگیری از آن بپردازیم. فراموش نکنید عوامل بسیاری در پایین آوردن مقاومت بدن و افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌ها دخیل هستند. بنابراین اولین قدم جلوگیری از عواملی چون مصرف غذاهای مانده یا آلوده به باکتری، کم خوابی، طی مسیره‌های طولانی بی وقفه و بدون استراحت کافی، رعایت نکردن بهداشت فردی و مواردی از این دست است. غذا نخوردن در رستوران‌های خیابانی یا تهیه نکردن مواد غذایی از فروشندگان دوره‌گرد نیز می‌تواند تا میزان قابل توجهی احتمال

ابتلا به

مسمومیت

غذایی را کاهش دهد.

زدی

فرض کنید کیف پول و کارت‌های اعتباری شما در سفر به سرقت رفته یا آنها را گم کرده‌اید. بدیهی است که بدون پول نه می‌توانید هتل مناسبی را رزرو کنید، نه چیزی بخورید و نه حتی جایی بروید. در این شرایط می‌بایست فوراً شکایتی تنظیم کرده و پلیس را در جریان قرار دهید. کارت‌های اعتباری خود را مسدود و در صورت امکان بسرعت نسبت به تهیه کارت جدید اقدام کنید. اگر در سفر خارجی هستید حتماً با شرکت بیمه مسافرتی خود تماس بگیرید و از آنها تقاضای غرامت کنید. اما اگر قصد دارید از این اتفاق جلوگیری کنید به این توصیه‌ها عمل کنید: سعی کنید تا جای ممکن پول نقد کمی با خود حمل کنید و همان مقدار پول را تقسیم کرده و در جاهای مختلف کیف، لباس یا جمدان خود جاسازی کنید. یک کیف پول دوم برای خود درست کنید و بخش قابل توجهی از پول خود و کارت‌های اعتباری‌تان را در آن نگهداری کنید. سعی کنید از کیف پول اول یا ساختگی خود بیشتر استفاده کنید تا اگر طعمه سارقان شدید و کيفتان ربوده شد با خسارت چندان مواجه نشوید.

گم شدن گوشی

اضافه کردن این موضوع به لیست مشکلات سفر شاید احمقانه به نظر برسد. چرا دوربین نه؟ یا لب تاپ؟ چون اکثر مردم همه کارها را از طریق تلفن خود انجام می‌دهند و ربودن آن آسان تر است. درواقع، این یکی از رایج‌ترین مشکلات سفر است زیرا تلفن‌های همراه در سراسر جهان تجارت بزرگی است. آیفون جدید و براق شما می‌تواند به اندازه یک سال دستمزد یک محلی در کشور خارجی باشد. راه حل این است که از عقل سلیم استفاده کنید و آن را در انتظار عمومی زیاد نشان ندهید. مانند سایر اشیای قیمتی، آنها را دور از دید عموم قرار دهید. مطمئن شوید همه رمزهای عبور خود را می‌دانید. قبل از خروج، تمام جزئیات حساب خود را به روز کنید. یک آدرس ایمیل پشتیبان برای دریافت کدهای امنیتی داشته باشید.

جت لگ

این یکی از مشکلات دیگر سفر است. در حالی که بسیاری از مردم از جت لگ فقط به معنای خستگی استفاده می‌کنند، این یک وضعیت واقعی است. زمانی

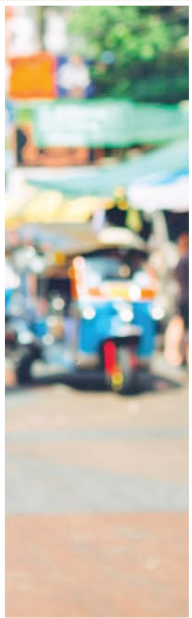
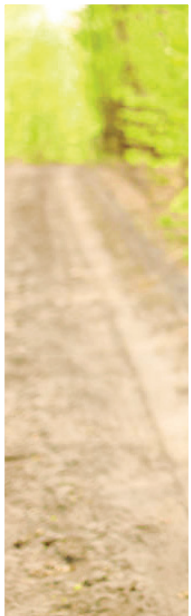
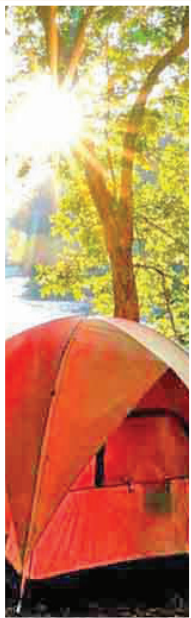
ایجاد می‌شود که ساعت طبیعی بدن شما پس از عبور از مناطق زمانی، هماهنگ نباشد. بدن شما هنوز فکر می‌کند که یک زمان است اما جهان در زمان دیگری در حال فعالیت است. علائم جت لگ می‌تواند شامل خستگی یا بی‌قراری و ناتوانی در خواب باشد. چند رویکرد متفاوت برای غلبه بر آن وجود دارد. می‌توانید با کمی تلاش آن را برطرف کنید. ورزش گزینه خوبی است. وقتی به مقصد رسیدید سعی کنید تا حد امکان فعال باشید. بیرون بروید، زیاد پیاده‌روی کنید، هوای تازه دریافت کنید. اگر نیمه شب رسیدید و نمی‌توانید راه بروید، استراحت کنید. مدیتیشن کنید، کتاب بخوانید.

نیش حشرات

در حالی که برخی از نیش‌ها فقط می‌توانند خارش آور یا آزاردهنده باشند، برخی دیگر می‌توانند بسیار خطرناک باشند. اگر به جایی می‌روید که پشه‌ها یا سایر حشرات نیش می‌زنند، یک لایه لباس بهتر از هر ماده دفع‌کننده‌ای است. اگر حشره‌ای نیشتان زد، سعی کنید محل را زیاد نخارانید تا دچار خارش نشده و مشکلات بدتری بروز نکند. دانستن زمان فعالیت حشرات نیز مهم است. آنها در سراسر جهان متفاوت هستند، بنابراین به توصیه‌های محلی توجه کنید، اما باید بدانید بیشتر پشه‌ها از غروب تا سحر فعال هستند. سعی کنید در این مواقع از بیرون رفتن خودداری کنید. اگر بیرون می‌روید، لباس مناسب بپوشید. در صورت نیش زدگی فراوان فوراً به پزشک مراجعه کنید.

آفتاب سوختگی

حتی اگر هوا ابری است، خود را بیوشانید! قبل از سفر شرایط آب و هوایی و به خصوص سطوح UV را بررسی کنید. یک آسمان ابری هنوز هم می‌تواند سطوح خطرناک UV تولید کند و این همان چیزی است که آسیب واقعی را به همراه دارد. ۳۰ دقیقه قبل از بیرون رفتن و سپس هر دو ساعت بعد، از ضد آفتاب استفاده کنید. اثرات آفتاب



غیرمنتظره‌ای را به دنبال خواهد داشت، اما گاهی برخی از این اتفاق‌ها در کنار مدیریت نکردن پول و هزینه‌ها، می‌تواند کل برنامه‌ها را تغییر دهد و شرایط اضطراری ایجاد کند. بنابراین قبل از سفر درباره کشوری که از آن بازدید می‌کنید تحقیق کنید، باید اطلاعاتی در باره هزینه‌های عمومی سفر داشته باشید تا بتوانید بهتر هزینه‌ها را مدیریت کنید.

تا آنجا که ممکن است پول‌تان را با دقت خرج کنید و همیشه یک صندوق اضطراری داشته باشید و به آن دست نزنید. این می‌تواند یک کارت اعتباری یا حساب پس‌انداز باشد چون باید پول کافی برای پرواز برگشت داشته باشید.

تمام شدن پول

این موضوع می‌تواند یک مشکل بزرگ باشد. این، یکی از بدترین اتفاق‌ها در مسافرت است. هرچند اغلب در سفر اتفاقات غیرمنتظره‌ای می‌تواند رخ دهد که هزینه‌های

