

چیدمان

۷ ایده عالی برای سفری دلپذیرتر با قطار دوستی‌تان را با دنیا و خودتان پررنگ‌تر کنید

آرزو کیهان
مترجم

کارهای زیادی وجود دارد که می‌توان برای لذت بردن از سفرهای طولانی با قطار انجام داد. مانند خواندن کتاب یا صرف زمان برای رسیدن به آرامش درونی. اگر برای سفر قطار را انتخاب کرده‌اید و مقصدتان دور است، بهتر است توصیه‌های ما را نیز برای تجربه سفری دلپذیرتر با قطار در نظر بگیرید.

• معاشرت کنید

هنگام سفر با قطار فرصتی عالی برای ملاقات با دوستان جدید و افراد جالب خواهید داشت. دو چیز عالی را همزمان با هم ترکیب کنید، سفر و دوست‌یابی. دوستی‌ها معمولاً بر اساس علایق مشترک و شباهت‌های شخصیتی شکل می‌گیرند و قطارسواری در واقع این را نشان می‌دهد. شما به مقصد مشابهی می‌روید و از سفر با قطار لذت می‌برید. حتی اگر همسایه صندلی شما همسمن شما نباشد، به احتمال زیاد وجوه مشترک زیادی دارید. گفت‌وگو را شروع کنید. ممکن است بذریک دوستی طولانی‌مدت را بکارید.

• بازی کنید، جدول حل کنید، کتاب بخوانید

اگر همراه دوستان یا اعضای خانواده یا فامیل به سفر می‌روید، سفر با قطار بهترین زمان برای انجام برخی بازی‌ها با همراهان‌تان است. بازی کردن برای همه سنین جذاب است و هرگز خسته کننده نمی‌شود. برای کسانی که کمی طنز بیشتر دارند و می‌خواهند خنده‌هایشان را با دوستان خود به اشتراک بگذارند، بازی‌های دسته جمعی می‌تواند بسیار سرگرم کننده باشد. اگر تصادفاً به تنهایی سفر می‌کنید، چرا مغز خود را با حل جدول کلمات متقاطع یا سودوکو تمرین ندهید و فعال‌تر نکنید؟ با انجام جدول کلمات متقاطع، بخش بسیار خاصی از مغز را که بر دایره واژگان شما نظارت می‌کند فعال می‌کنید، بنابراین انجام جدول کلمات متقاطع به شما کمک می‌کند تا کلمات بیشتری آموخته و اطلاعات‌تان را افزایش دهید. این کار می‌تواند سرگرم کننده باشد. یکی دیگر از ایده‌های عالی برای فرار از زمان و مکان، خواندن یک کتاب خوب است. همراه خود کتابی بیاورید و وارد دنیای خیالی شوید. با این کار قبل از اینکه متوجه شوید، به مقصد می‌رسید.

• به موسیقی گوش دهید

هنگام دیدن مناظر در سفر با قطار موسیقی گوش دهید. موسیقی نه تنها برای آرامش و کاهش استرس عالی است، بلکه مشخص شده که می‌تواند شما را شادتر، سالم‌تر و سازنده‌تر کند. با گوش دادن به موسیقی می‌توانید خلاقیت‌تان را محک بزنید. بنابراین، اگر فقط می‌خواهید استراحت کنید یا برخی کارها مثل چک کردن پیام‌ها یا برنامه‌ریزی را در قطار انجام دهید، موسیقی یک ابزار عالی برای ایجاد فضایی دلخواه‌تر است.

■ **به پادکست‌ها گوش دهید:** پادکست‌ها یک راه عالی برای پرواز در زمان هستند. باید بدانید در همه زمینه‌ها پادکست وجود دارد. آیا می‌خواهید تحلیل اقتصادی به روز درباره بورس بشنوید؟ یا جدیدترین اتفاقات درباره دنیای سینما را بدانید؟ آیا به شنیدن نظرات کارشناسان و ارزیابی‌شان از آخرین بازی‌های فوتبال علاقه‌مندید؟ یا شاید کنجکاوی‌تان با اطلاعات بیشتری درباره زنبورها داشته باشید. پادکست‌ها راهی عالی برای یادگیری و به دست آوردن اطلاعات درباره خیلی از موضوع‌های مورد علاقه ما است.

■ **کتاب‌های صوتی را دریابید:** با گوش دادن به کتاب‌های صوتی، چه اشعار و رمان‌های جدید و کهن و چه کتاب‌هایی با سایر موضوعات مورد نظر، وقت‌تان را مفید می‌گذرانید.

• فیلم یا سریال تماشا کنید

شاید بهترین راه برای گذراندن زمان، تماشای یک فیلم یا سریال خوب در قطار باشد. لازم نیست از تمام شدن باتری دستگاه خود بترسید، پرده‌های برق در کنار صندلی شما قرار گرفته‌اند. با جدیدترین فیلم‌ها و سریال‌ها به روز باشید.

• برای سفر خود برنامه‌ریزی کنید

یک کار عالی در قطار این است که برای سفرتان برنامه‌ریزی کنید. به طور مثال در شهر مقصد چه کار کنیم؟ چه لحظاتی را نباید از دست بدهیم؟ از چه مکان‌هایی بازدید کنیم؟ همه کارهایی را که باید انجام دهید هنگام حرکت قطار برای خود برنامه‌ریزی کنید و با بررسی نقشه جایی که به آن سفر می‌کنید، اطلاعات بیشتری به دست آورید.

• مدیتیشن کنید

هنگام سوار شدن به قطار، زمان بسیار خوبی برای قطع ارتباط با زندگی روزمره و رسیدن به آرامش و گذراندن اوقاتی برای خودتان است. مدیتیشن به یک فعالیت بسیار محبوب برای کاهش استرس، افزایش خودآگاهی، افزایش تمرکز یا صرفاً برای حضور بیشتر در لحظه تبدیل شدن است و نکته مهم این که شما می‌توانید مدیتیشن را در هر جایی تمرین کنید، پس چرا چند دقیقه برای خودتان در قطار وقت نگذارید؟ اگر برای اولین بار است که مدیتیشن می‌کنید، دانستن اینکه چه کاری باید انجام دهید چندان آسان نیست، بنابراین در اینجا چند نکته وجود دارد: راحت بنشینید یا دراز بکشید / چند نفس عمیق بکشید و چشمان خود را ببندید / توجه خود را بر نفس در هر دم و بازدم متمرکز کنید / به نحوه حرکت سینه، شکم و شانه‌های خود توجه کنید / اگر ذهن شما سرگردان است، نگران نباشید. کافی است هر بار به سادگی به تمرکز بر نفس طبیعی خود بازگردید. در ابتدا می‌توانید این تمرین را برای چند دقیقه انجام دهید و با تمرین بیشتر، زمان را افزایش دهید.

• هنوز نرسیده‌ایم؟

همه ما گاهی در ترافیک گیر کرده‌ایم و بشدت بی‌حوصله شده‌ایم زیرا هیچ اتفاقی نمی‌افتد. اما بخش خوب اینجاست، وقتی حوصله‌مان سر می‌رود، درباره چیزهای دیگری فکر می‌کنیم. این یک فرصت خوب است چون وقتی درباره مسائل از زوایای جدید فکر می‌کنیم، آن وقت است که می‌توانیم ایده‌های عالی کشف کنیم.

سعیده احسانی راد
خبرنگار

سفر با قطار راحت است

بعضی‌ها طرفدار سفر با اتوبوس نیستند. صندلی‌های اتوبوس‌ها چندان جا دار و راحت نیست. نمی‌توانیم خوبی پاهایمان را دراز کنیم. قطارها بسیار جادارترند. صندلی‌ها پهن‌تر و اغلب راحت‌تر است. بسیاری از قطارها دارای صندلی‌هایی رو به روی یکدیگرند و این، معاشرت را با همسفران تسهیل می‌کند.

سفر با قطار انعطاف پذیر است



رزرو بلیت خیلی از قطارها آسان است. همچنین در مورد زمان حرکت به برخی مقصدها، انتخاب‌های زیادی وجود دارد. شبکه راه‌آهن در تمام نقاط دنیا بسیار گسترده است به همین دلیل گزینه‌های سفر شما نیز بیشتر خواهد بود زیرا حتی کوچکترین شهرها نیز با راه‌آهن به یکدیگر متصل هستند.

سفر با قطار بدون دردسر است

سفرهای هوایی سریع است اما زمان زیادی برای پشت سر گذاشتن تشریفات فرودگاهی نیاز است. انتظار در صف‌های طولانی امنیتی فرودگاه را در سفر با قطار فراموش کنید. همچنین بستن چمدان برای سفر با قطار بسیار راحت‌تر از سفر هوایی است. هیچ محدودیتی برای وزن چمدان وجود ندارد، بنابراین لازم نیست نگران هزینه‌های زیاد اضافه بار باشید. با وجود اینکه هیچ محدودیت وزنی برای چمدان وجود ندارد، اما بهتر است چمدان‌های سبک را حمل کنید. جالبتر آنکه در سفر با قطار هرگز چمدان‌ها گم نمی‌شود. مشکل تأخیر هم برای قطارها به ندرت رخ می‌دهد.

سفر با قطار آرامش بخش است

هنگامی که در قطار هستید، تنها کاری که باید انجام دهید، نشستن و لذت بردن از مناظر است. برخلاف خودروها، هیچ ترافیکی وجود ندارد و لازم نیست نگران اشتباه گرفتن مسیر و گم شدن باشید. در قطار، حومه شهر را می‌بینید که اگر در بزرگراه رانندگی می‌کردید یا هزاران مایل در هوا پرواز می‌کردید، اغلب با آن روبه‌رو نمی‌شدید. سفر با قطار اجتماعی‌تر است. گفت‌وگو با همسفران، گذراندن زمان براحتی، داستان‌های سفر و یادگیری بیشتر درباره محل زندگی مسافران آسان خواهد بود.