

**توصیه‌های جهانی به خانم‌هایی که تنها در سفر هستند**

# نکات جهانی برای امنیت بانوان تنها در سفر

راضیه خوئینی / جسیکا اسمیت، نویسنده و وبلاگ‌نویس فرانسوی با انتشار مقاله‌ای جامع، به تحلیل مشکلات و خطرات جهان‌شمولی که بانوان را در حین سفرهای انفرادی تهدید می‌کند، پرداخته و در این زمینه راهکارهایی جالب ارائه داده است که شاید آگاهی از آنها برای خانم‌هایی که عاشق گردشگری و کشف دنیا پیرامون خود هستند، راهگشا باشد.

سفر به معنای ماجراجویی و فرار از روزمرگی است و علاقه‌مندان به سفر دوز بالایی از آدرنالین را در ارتباط با یک مقصد جدید تجربه می‌کنند. اما آیا این مقدار کشورهای خارجی را انتخاب نکنید. با این اقدام سریع‌تر با چالش‌های مختلفی که ممکن است سر راه‌تان قرار بگیرد، آشنا شده و کنار خواهید آمد. ولی سرلوحة اقدام پروفایل‌های خود روی شبکه‌های اجتماعی دقیق باشد. پس از چند سفر داخلی، آمادگی سفر انفرادی به خارج از کشور را خواهید داشت.

بنابراین بانوان باید اینمی خود را در اولویت قرار دهند. با ده نکته ضروری برای ایجاد احساس امنیت هنگام کشیدن مکان‌های جدید آشنا شوید.

## جمع‌آوری اطلاعات کافی درباره مقصد

کسانی که درخصوص مقصد خود اطلاعات کافی کسب نکرده باشند و مسیرها و مکان‌های اصلی گردشگری خود را ندانند، قطعاً سفری بی‌دغدغه نخواهند داشت. از توصیه‌های الکترونیکی به مورد مقصد که از قبل، اطلاعات بیشتری در مورد این نکاتی که باید درباره آنها اطلاعات حاصل کنید چیست؟ پدیده‌های هواشناسی و شرایط جوی مرتبه با اقلیم مقصد، فرهنگ و سنتهای محلی، مهمترین جاذبه‌های گردشگری و شماره تلفن‌های اضطراری، مهمترین آنهاست. ضمن اینکه اگر در طول سفر دائمًا در حال فکر کردن به اینکه از کدام مسیر و چطور به سفرتان ادامه دهید یا دائم درحال سرچ اطلاعات مورد نیازتان باشید، دیگر زمانی برای این مکان را بردن نخواهید داشت.

## اگر تنها هستید، لایو نگذارید

خانم‌هایی که تنها در سفر هستند باید بیشتر مراقب باشند؛ پس بلافضله مشخصات خود و جایگاه‌تان را در شبكه‌های اجتماعی جار نزنید. برخی هنوز به مقصد نرسیده، بلافضله در شبکه‌های اجتماعی سلفی می‌گذارند و موقعیت خود را لو می‌دهند. قطعاً اینکه عکس بگیرید اشکالی ندارد، اما تا زمانی که آن مکان را ترک نکرده و به جای دیگری نرفته‌اید، آنها را پس از اینکه هنگام سفر به تنهایی در تعطیلات رؤیایی خود، افراد زیادی را ملاقات خواهید کرد؛

**جله نکنید**  
برای سفر به تنهایی جله نداشته باشید؛ چرا که باید فقط به خود متکی بوده و

اما نمی‌توان به همه اعتماد کرد. بسی وقتی غریبیهای از شما می‌پرسد کجا زندگی می‌کنید و آیا تنها هستید، می‌توانید پاسخ اشتباہ بدھید. مثلاً تظاهر کنید که همسر یا دوست شما در هتل منتظرتان است. یا منظر دوستتان هستید که بزودی می‌رسند. زیرا غریبیهای نایاب دانند که شما تنها و آسیب‌پذیر هستید. برای تضمین امنیت به همه احتمالات فکر کنید و اینمی خود را در اولویت قرار دهید.

**حتی اگر خجالتی هستید، مطمئن رفتار کنید**  
سفر این امکان را فراهم می‌آورد که شما از منطقه آسایش و حباب شخصی امن خود بیرون بیایید. وقتی به تنهایی سفر می‌کنید، ممکن است زمان‌هایی پیش بیاید که احساس کنید گم شده‌اید. اما در چنین موقایعی باید اعتماد به نفس و شجاعت بیشتری به خروج دهید یا حداقل این‌طور نتایج کنید. اجازه ندهید که افراد غریبیه متوجه سرگردانی و ترس شما شوند. وقتی نمی‌توانید مسیر درست را بیایید، وحشت نکنید، با نفسی عمیق، با دقت و تمرکز فکر کنید. با اعتماد به نفس لبخند بزینید. اصلًا سخت نیست. اگر صبوری و دقت کافی داشته باشید، بدون دردسر می‌توانید سریع راه را پیدا کنید.

## لباس‌های مناسب با عرف مقدس سفر بپوشید

از پوشیدن لباس‌هایی که جلب توجه می‌کند اجتناب کنید. سعی کنید که مناسب با عرف شهر یا کشوری که به آن سفر کرده‌اید لباس بپوشید. این در همه جای دنیا مرسوم است. بهطور کلی، سفر به تنهایی خاطراتی بر جای می‌گذارد که یک عمر همراه شما خواهد ماند. ولی توصیه مهم این است، تا زمانی که از امنیت خود اطمینان پیدا نکرده‌اید سفر نکنید.

## با زنان دیگر دوست شوید

بسیاری از زنان مانند شما به تنهایی سفر می‌کنند. با رعایت نکات امنیتی و در صورتی که سناخت خوبی نسبت به آنها پیدا کنید، آنها می‌توانند دوستان خوبی برای شما باشند؛ البته دوستانی که دور از خانه پیدا می‌کنند، احتمالاً زنانی مانند خودتان هستند. شارژ باند. اگر احتمالاً راه را گم کردید، با اطمینان کامل از نقشه‌ها برای رهایی از آشتفتگی استفاده کنید. همیشه برای بازدید از مناطق جدید از مسیریاب‌ها، جی‌پی‌اس، ناویری صوتی یا نقشه‌ها استفاده کنید. اما اگر نقشه‌های الکترونیکی به مورد مقصد سیگنال و برنامه نقشه آفلاین کار نمی‌کنند، از نقشه‌های چاپی استفاده کنید.

## از پیاده‌روی شبانه در بیرون خودداری کنید

قدم زدن در طول شب هنگام سفر بسیار فوق العاده است؛ سرشار از احساس آرامش و ممکن است که بخواهید برای مدتی در بیرون از محل اقامات خود قدم بزنید؛ اما به عنوان زنی که به تنهایی سفر می‌کنید، یادتان باشد که خطرناک‌ترین حوادث شبکه‌های اجتماعی جار نزنید. برخی هنوز می‌شود که شب‌ها راحت بخوابید و در روز به گشتوگذار بپردازند.

## لازم نیست به غریبیهای اطلاعاتی درباره خودگذاری بدهید

هنگام سفر به تنهایی در تعطیلات رؤیایی خود، افراد زیادی را ملاقات خواهید کرد؛

از توصیه‌های مهم برای خانم‌ها این است که از قبل، اطلاعات بیشتری در مورد مقصد و مسیر سفر خود جمع‌آوری کنند. اما نکاتی که باید درباره آنها اطلاعات حاصل کنید چیست؟ بدیده‌های هواشناسی و شرایط جوی مرتبط با اقلیم مقصد، فرهنگ و سنتهای محلی، مهمترین جاذبه‌های گردشگری و شماره تلفن‌های اضطراری، مهمترین آنهاست. ضمن اینکه اگر در طول سفر دائمًا در حال فکر کردن به اینکه از کدام مسیر و چطور به سفرتان ادامه دهید یا دائم درحال سرچ اطلاعات مورد نیازتان باشید، دیگر زمانی برای این مکان را بردن نخواهید داشت.