



## توصیه‌های جهانی به خانم‌هایی که تنها در سفر هستند

# نکاتی 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 دنیای 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 هیجان، ارزش خطرات احتمالی را دارد؟ ماجرا زمانی پیچیده‌تر می‌شود که شما جزو زنانی باشید که مجبورید به تنهایی سفر کنید. زیرا همان‌طور که زنان تمایل دارند به تنهایی جهان را کشف کنند، قطعاً هر نقطه از این جهان ممکن است دارای خطراتی انکارناپذیر برای آنان باشد و این محدود به یک منطقه یا یک کشور نیست. بنابراین بانوان باید ایمنی خود را در اولویت قرار دهند. با ده نکته ضروری برای ایجاد احساس امنیت هنگام کشف مکان‌های جدید آشنا شوید.

### جمع‌آوری اطلاعات کافی درباره مقصد پیش از حرکت

کسانی که درخصوص مقصد خود اطلاعات کافی کسب نکرده باشند و مسیره‌ها و مکان‌های اصلی گردشگری خود را ندانند، قطعاً سفری بی‌دغدغه نخواهند داشت. 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؟ پدیده‌های 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 دائماً 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 لذت بردن نخواهید داشت.

### عجله نکنید

برای سفر به تنهایی عجله نداشته باشید؛ چرا که باید فقط به خود متکی بوده و به

توانایی‌های‌تان اعتماد کنید. با این حال اگر به‌تازگی سفرهای انفرادی را آغاز کرده‌اید، توصیه می‌شود که ابتدا از چند مقصد در کشور خود بازدید کنید. یعنی برای اولین بار کشورهای خارجی را انتخاب نکنید. با این اقدام سریع‌تر با چالش‌های مختلفی که ممکن است سر رهاقتان قرار بگیرد، آشنا شده و کنار خواهید آمد. ولی سرلوحه اقدام شما ابتدا باید تحقیق و سپس برنامه‌ریزی دقیق باشد. پس از چند سفر داخلی، آمادگی سفر انفرادی به خارج از کشور را خواهید داشت.

### از نقشه‌های چاپی استفاده کنید

برای زمانی که به تنهایی سفر می‌کنند استفاده از نقشه، بهترین گزینه است تا احتمال گم شدن آنها به حداقل برسد. هیچ وقت تلفن همراه و نقشه چاپی را جا نگذارید و مراقب باشید که گوشی شما فول شارژ باشد. اگر احتمالاً راه را گم کردید، با اطمینان کامل از نقشه‌ها برای رهایی از آشفتگی استفاده کنید. همیشه برای بازدید از مناطق جدید از مسیریاب‌ها، جی‌پی‌اس، ناوبری صوتی یا نقشه‌ها استفاده کنید. اما اگر نقشه‌های الکترونیکی به دلیل نداشتن سیگنال و برنامه نقشه آفلاین کار نمی‌کنند، از نقشه‌های چاپی استفاده کنید.

### اگر تنها هستید، لایو نگذارید

خانم‌هایی که تنها در سفر هستند باید بیشتر مراقب باشند؛ پس بلافاصله مشخصات خود و جایگاهتان را در شبکه‌های اجتماعی جار نزنید. برخی هنوز به مقصد نرسیده، بلافاصله در شبکه‌های اجتماعی سلفی می‌گذارند و موقعیت خود را لو می‌دهند. قطعاً اینکه عکس بگیرد اشکالی ندارد، اما تا زمانی که آن مکان را ترک نکرده و به جای دیگری نرفته‌اید، آنها را پست نکنید و مهم‌تر اینکه لایو نگذارید. این روزها

با پیشرفت فناوری، هرگز نمی‌توانید حدس بزنید که چه کسانی می‌توانند از این جزئیات سوءاستفاده کنند. هر احتمالی را در نظر بگیرید؛ چراکه حتی با وجود محدودیت‌های اشتراک‌گذاری، در گذشته اثبات شده است که پلتفرم‌های اجتماعی اغلب آسیب‌پذیر بوده و تضمینی برای امنیت در آنها وجود ندارد. بنابراین از به‌روزرسانی مداوم پروفایل‌های خود روی شبکه‌های اجتماعی اجتناب کنید. بهترین توصیه برای زنانی که تنها در سفر هستند مراقبت و احتیاط دائمی است.

### با زنان دیگر دوست شوید

بسیاری از زنان مانند شما به تنهایی سفر می‌کنند. با رعایت نکات امنیتی و در صورتی که شناخت خوبی نسبت به آنها پیدا کنید، آنها می‌توانند دوستان خوبی برای شما باشند؛ البته دوستانی که دور از خانه پیدا می‌کنید، احتمالاً زنانی مانند خودتان هستند که به سفر انفرادی آمده‌اند. می‌توانید با آنها دوست شوید، بدانید از کجا آمده‌اند، چگونه سفر کرده‌اند و به کجا خواهند رفت و از تجربیات آنها بیاموزید.

### از پیاده‌روی شبانه در بیرون خودداری کنید

قدم زدن در طول شب هنگام سفر بسیار فوق‌العاده است؛ سرشار از احساس آرامش و ممکن است که بخواهید برای مدتی در بیرون از محل اقامت خود قدم بزنید؛ اما به عنوان زنی که به تنهایی سفر می‌کنید یادتان باشد که خطرناک‌ترین حوادث شب‌ها اتفاق می‌افتد. بنابراین توصیه می‌شود که شب‌ها راحت بخوابید و در روز به گشت‌وگذار بپردازند.

### لازم نیست به غریبه‌ها اطلاعاتی درباره خودتان بدهید

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

اما نمی‌توان به همه اعتماد کرد. پس وقتی غریبه‌ای از شما می‌پرسد کجا زندگی می‌کنید و آیا تنها هستید، می‌توانید پاسخ اشتهاب بدهید. مثلاً تظاهر کنید که همسر یا دوست شما در هتل منتظران است. یا منتظر دوستانی هستید که بزودی می‌رسند. زیرا غریبه‌ها نباید بدانند که شما تنها و آسیب‌پذیر هستید. برای تضمین امنیت به همه احتمالات فکر کنید و ایمنی 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 مواقعی باید اعتماد به نفس و شجاعت بیشتری به خرج دهید یا حداقل این‌طور تظاهر کنید.

اجازه ندهید که افراد غریبه متوجه سرگردانی و ترس شما شوند. وقتی نمی‌توانید مسیر درست را بیابید، وحشت نکنید، با نفسی عمیق، با دقت و تمرکز فکر کنید. با اعتماد به نفس لبخند بزنید. اصلاً سخت نیست. اگر صبوری و دقت کافی داشته باشید، بدون دردسر می‌توانید سریع راه را پیدا کنید.

### لباس‌های متناسب با عرف

#### مقصد سفر بپوشید

از پوشیدن لباس‌هایی که جلب توجه می‌کند اجتناب کنید. سعی کنید که متناسب 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.

### فقط لوازم خیلی ضروری

زنان تنها، بهتر است فقط یک چمدان کوچک بردارند. وقتی قصد دارید تنها سفر کنید، ممکن است وسوسه شوید وسایلی که اغلب در خانه استفاده می‌کنید به چمدان خود بیفزایید؛ اما استرس و مشکلات فراوان هنگام حمل بار سنگین را در نظر بگیرید. پس فقط لوازم ضروری را همراه ببرید.

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؟ پدیده‌های هواشناسی و شرایط جوی مرتبط با اقلیم مقصد، فرهنگ و سنت‌های محلی، مهم‌ترین جاذبه‌های گردشگری و شماره تلفن‌های اضطراری، مهم‌ترین آنهاست.

