

## کوله بار سفر ببندید

شما حتی اگر در یک شهر پویا و پر هیاهو زندگی کنید و صاحب شغلی هیجان انگیز و زندگی اجتماعی فعالی باشید باز هم نمی‌توانید تجربه‌های حاصل از سفر به مناطق دیگر را از دست بدهید.



شما حتی اگر در یک شهر پویا و پر هیاهو زندگی کنید و صاحب شغلی هیجان انگیز و زندگی اجتماعی فعالی باشید باز هم نمی‌توانید تجربه‌های حاصل از سفر به مناطق دیگر را از دست بدهید. اما از دست ندهید. دیدن شهرهایی که هرگز گذارتان به آنجا نیفتاده یا رفتن به یک کشور خارجی چشم‌هایتان را به فرهنگ‌های دیگر و انسان‌هایی با آداب و رسوم دیگر باز می‌کند. چه بسا روش‌های جدیدی برای داشتن زندگی بهتر بیابید. مسافرت کمک می‌کند که از خستگی روزهای تکراری ماه‌های گذشته رها شوید و پس از چند روز استراحت و ماجراجویی و لذت بردن، با انرژی و نیرویی تازه زندگی خود را از سر بگیرید.

علاوه بر این، سفر رفتن به سلامت روح و روان و به دنبال آن جسم انسان کمک می‌کند، موضوعی که برخی از مردم به آن توجهی ندارند. در مسافرت کمتر به موضوعات ناراحت‌کننده و مشکلات تان فکر می‌کنید و دیدن مناطق و مردم جدید روح تان را بهبود می‌بخشد و جسم از فشارهای روحی حداقل مدتی کوتاه رها می‌شود.

همچنین سفر بهترین زمان برای بودن کنار خانواده یا دوستان است. در این روزها می‌توانید فارغ از مسائل روزمره کنار یکدیگر به تفریح بپردازید و لحظات فوق‌العاده‌ای را تجربه کنید. زندگی تکراری باعث می‌شود دائم با موضوعات تکراری سر و کار داشته باشید و همین موضوع از قدرت تحلیل و توانایی ذهنی تان می‌کاهد زیرا موضوع تازه‌ای برای بررسی کردن و به چالش کشیدن ذهن وجود نخواهد داشت و کارهای تکراری را حتی می‌توانید بدون فکر اضافی انجام دهید اما قرار گرفتن در یک محیط و تجربه‌های جدید ذهن را دوباره فعال می‌سازد.

جالب است بدانید که گفته می‌شود هیچ کس پس از بازگشت از سفر همان فردی نیست که به سفر رفته بود. در بیشتر مواقع با دیدن مکان‌های جدید و آشنا شدن با افراد تازه احتمال این که دیدگاه‌هایتان نسبت به مسائل مختلف زندگی تغییر کند، وجود دارد. آگاهی‌های فرد در مسافرت افزایش می‌یابد.

### از سفر خود لذت ببرید

اما برای این که از سفر خود بیشترین لذت را ببرید چه اقداماتی باید انجام دهید؟ این بخش شما را در داشتن سفری دلپذیر راهنمایی می‌کند.

پیش از سفر:

#### 1 - برنامه ریزی

اگر می‌خواهید مسافرت خوب و لذت‌بخشی داشته باشید از قبل بخواهی برنامه ریزی کنید. از چند روز قبل از سفر برای مسیری که می‌خواهید بروید برنامه‌ای صحیح پیش‌بینی کنید، بویژه اگر می‌خواهید به مکانی بروید که تاکنون آنجا را ندیده‌اید. فهرستی از چیزهایی که در سفر لازم دارید، تهیه کنید.

#### 2 - لوازم ضروری

در سفر هیچ چیز بدتر از جابه‌جا کردن چند ساک و چمدان نیست. بنابراین تا آنجا که می‌توانید سبک سفر کنید و فقط لوازم ضروری را با خود ببرید.

#### 3 - همراه مناسب

مسافرت رفتن با خانواده بسیار لذت‌بخش است. در کنار هم می‌توانید لحظات بسیار خوشی را تجربه کنید، اما اگر به هر دلیلی تنها زندگی می‌کنید بهتر است به دوستان تان، البته آنهایی که خوش سفر هستند، پیشنهاد همراهی دهید. هر کس فکر و عقیده‌ای دارد که می‌تواند در جالب کردن سفر موثر باشد.

#### 4 - وقت و هزینه

پیش از آغاز سفر باید بدانید سفرتان چند روزه خواهد بود و هزینه‌های مربوط به آن را تخمین بزنید. در غیر این صورت ممکن است در میانه راه با کم‌پولی مواجه و مجبور شوید بازگردید و خاطره بد از سفر در ذهن تان باقی بماند. در حقیقت پیش از سفر هزینه‌های مربوط به فعالیت‌هایی را که می‌خواهید انجام دهید پیش‌بینی کنید و بخشی هم به موضوعات غیرمترقبه اختصاص دهید.

#### نکاتی در سفر

ماجراجویی: اگر حقیقتاً می‌خواهید از سفرتان لذت ببرید باید کاری کنید که با روزهای معمولی تان فرق داشته باشد، زیرا همیشه نمی‌توانید به سفر بروید. پس کاری کنید که روزهای مسافرت تان با روزهای عادی زندگی تان فرق داشته باشد. یعنی این که باید اندکی از منطقه امن و آرامش خود بیرون آمده و دست به ماجراجویی بزنید. داشتن تجربه‌های غیرمعمول باعث هیجان در وجودتان می‌شود. سفر به ناشناخته‌ها در شما شور و شوقی وصف‌ناپذیر ایجاد می‌کند.

حذف محدودیت‌ها: مسافرت زمانی است که می‌توانید تا حدی محدودیت‌ها را کنار گذاشته و از زندگی تان به معنای واقعی

لذت ببرید. مثلا هرگز به گذر زمان توجه نکنید، لباس رسمی نپوشید یا همچون کودکان بازی کنید. کاری که اکثر بزرگسال ها به فراموشی سپرده اند. البته توصیه می کنیم به سراغ بازی های دیجیتالی نروید زیرا این نوع بازی ها هر زمان که بخواهید در اختیارتان هست.

امنیت: به امنیت خود توجه کردن کاری هوشمندانه است. فرقی نمی کند که دست به چه تفریحی می زنید، از کوهنوردی گرفته تا اسکیت یا حتی پیاده روی ساده در جنگل، باید به موارد ایمنی کاملا توجه کنید. در هر منطقه ای که هستید به هشدارهای مسئولان توجه نشان دهید و خود را در معرض خطراتی که می تواند لذت سفر را در شما از بین ببرد، قرار ندهید. همچنین مراقب کمین دزدها باشید و به مناطق ناآشنا و خلوت نروید.

راهنما: وقتی وارد منطقه ای جدید و ناآشنا می شوید حتما از مسئولان آن منطقه راهنمایی گرفته و نقشه آنجا را خریداری کنید. با این کار علاوه بر این که از مکان های تفریحی آنجا مطلع می شوید، احتمال گم کردن راه تان را نیز به حداقل می رسانید. ارتباط با محلی ها: وارد هر منطقه ای که شدید - چه شهری دیگر از کشور خودتان و چه شهری از یک کشور دیگر - سعی کنید با افراد بومی آن منطقه ارتباط برقرار کنید و با آنها به احوالپرسی بپردازید. البته احتمال دارد برخی از افراد استقبال نکنند، اما بیشتر محلی ها از این که با مسافران گفت و گو کنند لذت می برند. در گفت و گوهایتان سعی کنید در مورد نوع زندگی و فرهنگ شان پرس و جو کنید. با این کار علاوه بر این که با فرهنگ های دیگر آشنایی پیدا می کنید ممکن است دوستان خوبی هم پیدا کنید و اگر قصد دارید بقیه تعطیلات تان را در آن منطقه بگذرانید از سرفرتان لذت بیشتری می برید. همچنین از غذاها و خوراکی های خاص آن منطقه حتما بچشید. برخی از خوراکی ها مخصوص مناطق مربوط به خودشان است و امتحان نکردن آنها از دست دادن لذتی فوق العاده در سفر است.

ارتباط با دیگر مسافرها: هنگام تعطیلات بویژه تعطیلات سال نو افراد بسیاری از هر ناحیه و شهر و فرهنگی به سفر می روند. با مسافران دیگری که همزمان با شما وارد شهری دیگر شده اند سر صحبت را باز کنید و چنانچه به گفت و گو علاقه نشان دادند، ارتباط کلامی تان را حفظ کنید. ارتباط برقرار کردن با طیف وسیعی از افراد متنوع و با فرهنگ های نسبتا متفاوت می تواند سفر خاطره انگیزی به همراه داشته باشد.

ثبت خاطره ها: هیچ چیز بدتر از این نیست که به منطقه ای جدید که پیش از آن تاکنون آنجا نبوده اید، بروید و از خودتان عکس یادگاری نگیرید. برخی از مردم علاقه ای به عکس گرفتن ندارند اما ثبت لحظات خوش زندگی بسیار عالی است و تماشای آنها تا مدت ها - حتی سال ها - پس از سفر بسیار لذتبخش خواهد بود. اگر تنها سفر می کنید باز هم می توانید با کمک رهگذران یا مسافران دیگر از خودتان عکس بگیرید. برای جذاب تر شدن عکس هایتان بهتر است همراه با دوستان و خانواده تان عکس های جالب و حتی خنده دار بگیرید و کلی به کارهای خودتان بخنید. تصور نکنید حتما باید در عکس جدی به نظر آیید.

کتاب خوب: ممکن است پیش خود فکر کنید بهتر است در سفر از کارهای روزمره تان کاملا به دور باشید، اما گاهی اوقات مثلا وقتی در یک مکان باصفا و آرام مانند کنار رودخانه یا دریاچه هستید یا در دامنه سرسبز کوهی چادر زده اید خواندن یک کتاب لذتبخش می تواند خوشی تان را دو برابر کند. البته اگر در سفر کتاب های ماجراجویی یا اکتشافات جالب مطالعه کنید به خلاق شدن شما بیشتر کمک می کند و حتی ممکن است ایده های جالبی برای کشف چیزهای تازه و جدید به ذهن تان بیاورد. با داشتن سفری خوب و لحظاتی به یاد ماندنی می توانید پر از انرژی به خانه بازگردید و در حالی که ذهن تان پر از ایده های جالب و خلاقانه برای آینده است روی برنامه ریزی و شروع دوباره کارهایتان متمرکز شوید.

blog.bucketlistly / مترجم: نادیا زکالوند