

# 10 نصائح لحفظ سلامتك عندما تسافرين وحدك

كتبه أنجيلا كوبر | 1 فبراير, 2017



ترجمة حفصة جودة

في الحقيقة؛ ترغب العديد من النساء في السفر وحدهن، لكنهن عادة ما يشعرن بالقلق من المواقف المحرجة المتعلقة بالتحرش الجنسي وغيره، لذا نقدم إليك هنا هذه النصائح للاستمتاع بالسفر والحفاظ في الوقت نفسه على سلامتك.

## 1- اختاري مكاناً جيداً لزيارته

هذه أول وأهم خطوة للأشخاص الذين يرغبون في السفر، اختاري وجهتك بعناية، فبالإضافة إلى ما ترغبين؛ تأكدي من المكان آمناً بالنسبة لك، فهناك بعض البلاد التي تحتوي على قضايا داخلية مثيرة للقلق مثل التوترات الطائفية.



## 2- ابحي بعناية قبل الشروع في السفر

قبل أن تقرري زيارة مكان ما خارج بلدك، يجب عليك أن تعرفي جميع المعلومات المتعلقة بالمكان، بالإضافة إلى سؤال الأشخاص الذين سافروا هذا المكان من قبل لتحصلي على معلومات حول الثقافة والدين والوضع الحالي في البلاد.

يمكنك العثور على جميع المعلومات اللازمة من خلال زيارة العديد من المواقع والمدونات مثل "Tripadvisor.com" و "Travelfish.org"، يجب أن تقرأي عن موقف الرجال تجاه النساء في هذا المكان، وعادات النساء في ارتداء الملابس، التفكير في هذه الأمور بعناية يضمن لك رحلة أكثر أماناً، ويجب الاهتمام بهذه الأمور بشكل إضافي عند زيارة بلاد بوزية مثل تايلاند وكمبوديا ولاوس.

## 3- تجاهلي الصغير

في بعض البلدان يعتبر الصغير أمراً عادياً، لكن في أماكن أخرى إذا تجاوزتي مع الصغير فقد تتعرضي لمضايقات جنسية أو الدخول في مشاجرة، لذا؛ فالتصرف الأمثل في تلك الحالة أن تتمالكي أعصابك وتخرجي من تلك المنطقة سريعاً لمنطقة أكثر ازدحاماً، بالإضافة إلى ذلك تجني الذهاب إلى المناطق العشوائية إلا إذا كنت تعرفين أحد السكان بشكل جيد.

## 4- الحوادث الخطيرة والتحرش يحدثان في أي مكان

إذا كنت تعتقدين أن المسافرين يتعرضون للتحرش في الشرق الأوسط وآسيا والهند فقط فأنتِ على خطأ، أظهر استطلاع قصير على الإنترنت وجود حوادث مشابهة في دول متقدمة مثل: كوريا

الجنوبية وأستراليا وإسبانيا وإنجلترا ونيوزيلاندا، لذا لا يمكن التنبؤ متى تحدث أسوأ الظروف، وعليه انتبهي جيدًا لما يحدث حولك وثقي دائمًا بحدسك لضمان سلامتك.

## 5- استخدمي وسيلة مواصلات آمنة

أكثر ما تهتم به النساء في السفر رحلات الطيران الآمنة والرخيصة، لذا قومي بحجز تذكرة السفر قبل شهر أو شهرين من موعد السفر لتتجنبي عدم وجود تذاكر متاحة خاصة عند السفر في ذروة الموسم السياحي.



بالنسبة للتنقل داخل البلدة، يعتبر "التاكسي" (سيارة أجرة) خيار السياح باستمرار، لكن مؤخرًا انتشر مصطلح "تاكسي الحيل" على منتديات السفر، بسبب تعرض الكثير من المسافرين إلى مواقف سيئة مع سائقي التاكسي مثل طلب أجرة أكثر من المعتاد وأحيانًا يصل الأمر إلى العراق، لذا احرصي على التعامل مع شركة سيارات أجرة حسنة السمعة أو اطلبي من موظفي الاستقبال في الفندق مساعدتك للحصول على سيارة أجرة أو رقم هاتف سبارة موثوق بها، تجنبي قدر الإمكان ركوب أي سيارة على الطريق حتى لا تتعرضي للاحتيال.

## 6- قولي "لا" بقوة

في بعض الأحيان قد تسمعين عبارات جذابة تدعوك لزيارة حديقة أو مشاهدة منظر جميل أو الإقامة في بيوتهم مجانًا، في مثل هذه الحالات تعلمي أن تقولي "لا" بقوة، ولا تقلقي من أن تكوني غير مهذبة أو غير ودودة.

بالطبع هناك الكثير من سكان البلاد اللطفاء والذين يرغبون في مساعدتك حقاً، لكن من الضروري أن تكوني حذرة دائماً عندما تسافرين وحدك، ولن تستطيعي التمييز بسهولة بين الشخص الجيد والسيء.

### 7- لا تذهبي إلى أي مكان مع الغرباء

معظم مرتكبي جرائم التحرش الجنسي يأخذون ضحاياهم إلى أماكن أكثر أماناً ليستطيعوا القيام بجريمتهم، لذا عندما يعرض عليك شخصاً ما الذهاب إلى أحد الأماكن وحدكما فافرضي بحزم، واحرصي على البقاء في أماكن عامة أو اذهبي برفقة شخص تعرفيه جيداً.

### 8- اختاري مكاناً آمناً للإقامة

الإقامة مع العائلات من أكثر الخيارات التي يفضلها السياح (Homestay)، خاصة الأشخاص الذين يسافرون على حسابهم الخاص، ويعتبر "النزل" من أكثر الأماكن المفضلة للسياح، لكن هناك العديد من المشاكل يجب أن تحذري منها، (Homestay) تعني الإقامة مع السكان المحليين وسياح آخرين لا تعرفينهم، لذا عندما تقررين الإقامة في أحد تلك الأماكن، يجب أن تحصلي على المعلومات الكافية عن المكان للحفاظ على سلامتك.



### 9- لا تشاركي غرفة النوم مع شخص غريب

بالرغم من مزايا الإقامة في نُزل، إلا أن صاحب المنزل قد يطلب منك مشاركة الغرفة مع شخص غريب، قد تعتقدين أنها أفضل فرصة لإقامة صداقة مع سياح آخرين، لكن الأمر قد يعرضك أيضاً

## 10- اذهبي إلى سفارة بلدك إذا تعرضت لحادثة سيئة

في حالة التعرض لأي موقف سيء، احرصي على التزام الهدوء واذهبي إلى سفارة بلدك قبل الذهاب إلى الشرطة المحلية، ففي بعض البلدان قد تكون الشرطة المحلية غير ودوة وقد تكون القوانين في غير صالحك، لذا من الأفضل أن تذهبي إلى السفارة مباشرة للحصول على المشورة والحماية حتى تستطيعين العودة إلى البيت بأمان.

المصدر: [لايف هاك](#)

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/16452/>