

## نصائح عملية لسفر خال من التوتر



تصوير الملابس الضرورية :

لا يمكن حمل جميع الملابس أثناء السفر، وهذه المشكلة الكبرى التي تواجه الكثير من الناس قبل السفر وحزم الحقائب. والحل يكمن في تصوير الملابس الضرورية والالتزام بهذه الملابس المنتقاة. وينصح بلف الملابس بدلاً من طيها، لأن هذا يوفر مكاناً كبيراً في حقيبة السفر.

علب الشامبو ومستحضرات التجميل:

مستحضرات ومساحيق غسل الشعر والتجميل هي المشكلة الأخرى التي قد تواجه المسافرين بالطائرة خصوصاً، وذلك بسبب أحجامها وأوزانها الكبيرة. والحل هنا هو بسيط جداً وهو أخذ علب صغيرة من المستحضرات والمساحيق تكفي لفترة السفر.

نظام ملاحه مجاني:

أصبح نظام الملاحه المحمول في وقتنا الحالي جزءاً أساسياً من متاع السفر، وذلك للتعرف على المناطق الجديدة والبعيدة وللاستدلال على المناطق السياحية وللتنقل.

لذلك ينصح موقع "فوكوس" الألماني بتحميل برنامج ملاحه وخرائط المنطقة المراد زيارتها في الهاتف وقبل التوجه إلى تلك المناطق، وذلك لعدم ضمان وجود خدمة انترنت في ذلك المكان، ولكسب الوقت والمال.

هل أغلقت باب منزلك، أو أطفأت جميع المصابيح الكهربائية والمعدات الإلكترونية في دارك قبل السفر؟

الكثير من الناس تراودهم هذه الأسئلة عندما يركبون سيارة الأجرة المتوجهة للمطار، أو عندما يغادرون الدار وصار بعيداً عنهم. والرجوع إلى المنزل والتأكد من ذلك قد يكون متأخراً جداً، وقد لا يكون هناك مبرر لذلك، لأن الشخص كان قد قام فعلاً بغلق الأبواب وإطفاء جميع المعدات الإلكترونية.

وقد يكمن حل ذلك في الحديث بصوت عال بعد عمل ذلك في الدار، أي في حينها، والقول مثلاً: لقد أغلقت الباب، فماغ الإنسان سيتذكر اللحظات هذه، ولا داع للقلق من جديد.

صيدلية متنقلة للسفر:

أخذ بعض الأدوية والمواد الطبية المهمة قد تكون له فوائده الكثيرة في بلد أو مدينة غريبة يصعب على الشخص التأقلم سريعاً مع الأجواء الجديدة ويصعب في الغالب الذهاب إلى طبيب أو إلى المستشفى، وقد يتعرض الشخص إلى بعض الوعكات الصحية البسيطة التي يمكن علاجها شخصياً.

## الاستعداد المبكر:

الخطأ الذي يرتكبه الكثيرون هو الاستعداد للسفر قبل ساعات من وقت السفر. وهذا الاستعداد المفاجئ قد يجعل الشخص متوتراً ويفقده التركيز على الأشياء الضرورية التي يجب عملها قبل وأثناء السفر. والحل هنا بسيط أيضاً جداً وهو الاستعداد للسفر قبل أيام وترك الساعات الأخيرة للسفر للاستراحة وليس لحزم الحقائب.

## مكبرات صوت للهاتف النقال:

أما من يحب الاستماع إلى الموسيقى خلال تواجده في الفندق أو في مكان الإقامة مثلاً، بحيلة سهلة يمكنه خلق نظام سمعي جيد أو ما يعرف بالـ System Sound. ضع هاتفك في كوب خالٍ وبهذا يمكنك الاستمتاع بالموسيقى وخلق جو لائق بالعطلة.