



سفر @ci7a @سيادة



800 خطوتہ لرحلۃ سیاحیۃ ممتعتہ



800

خطوتہ

لرحلۃ سیاحیۃ ممتعتہ

سليمان الصقير

احجز مباشرة مع زاد المسافر
www.travelzad.com

زاد المسافر
للحجوزات



سفر @ci7a @سياسة



800 خطوط لرحلة سياحية ممتعة

فصل

في الأجواء

من كتاب :

800 خطوات

لرحلة سياحية ممتعة

سليمان الصقير

@al_sugair



في الأجواء :

نستعد للسفر من جميع جوانبه، ولكن قد نغفل عن الاستعداد والاستمتاع بأول لحظات السفر الجميلة، وهو وقت التحليق في السماء؛ لذا فهنا نشير إلى وقفات تجعل من هذا الوقت أكثر متعة:

١- بعد ركوبك الطائرة تأكد من أنك تجلس في مكانك المحدد، وخزن أمتعتك اليدوية في مكان مناسب في أعلى أو أسفل مقعدك.

٢- في الطائرة احرص على أن تكون ملابسك فضفاضة، وتجنب أن تكون ضيقة في أماكن الانثناءات، حتى لا تُسبب لك الضيق أو الحرج، ولكي لا تتسبب بالضغط على الشرايين مما يؤدي إلى التأثير على دورة الدم الطبيعية.

٣- قم ببعض التمارين الرياضية البسيطة التي تعرض على متن الرحلات؛ حتى تحقق القدر الكافي من السلامة الصحية للقدمين والظهر وجميع الجسم. وهي تقلل التعب، وتحمي العضلات من الشد وتريحك بعد السفر.

٤- تحريك الأطراف والحفاظ على المشي في الطائرة كل فترة يحرك في الجسم الدورة الدموية، وهو ضروري لمن لديهم مشاكل في القلب، أو ضغط الدم، أو العظام والمفاصل. كما يُنصح بلبس الجوارب الخاصة



للمصابين بضغط الدم .

٥- تقدم الكثير من خطوط الطيران وجبات لا تناسب المسلمين بمحتوياتها، فيما أنها تحتوي على لحوم الخنزير ومشتقاته، أو على إضافات كحولية. فيجدر التنبه لهذا الأمر.

٦- لم تهيأ الطائرات في مقاعد الضيافة بالشكل المناسب للنوم؛ لذا فإن لزم الأمر للنوم فتنبه لوضعيات الرأس، والأقدام، والظهر السليمة حتى لا تتسبب بالآلام صحية عديدة في أول أيام السفر.

٧- يختار البعض حجماً مناسباً للبنطال بحيث يستغني عن المحزم، وذلك ليتجنب الشد من منطقة الوسط، ومن أجل أن يتجنب خلع المحزم إذا كان يحتوي على جزء معدني يصدر صوتاً عند المرور على أجهزة التفتيش، وإن كنت تفضل لبس المحزم فيمكن إرخاءه عند الجلوس في مقعد الطائرة حتى لا يؤثر على دوران الدورة الدموية.

٨- اجعل معك حقيبة صغيرة تحتوي على مصحف، وبعض الأدوية للحالات الطارئة، وكتيب مسلّ، ومشغل أقراص، وعطر صغير، ومناديل معطرة، وبعض الهدايا الصغيرة التي قد تقدمها لإنسان قد تتعرف عليه في الطائرة.

٩- حفظ الجواز، والتذاكر من الأشياء المهمة، والتي يجب الحرص عليه.



800 خطوة لرحلة سياحية ممتعة

فيوجد محافظ خاصة تعلق في داخل القميص فهي آمنة ومريحة.

١٠- الحرص على الذهاب إلى دورة المياه خلال الرحلة، والتنبه لعدم استخدام الأشياء الملوثة بدورة المياه.

١١- احرص على أن لا تكون زيارتك لدورات المياه في آخر الرحلة، ففي هذا الوقت تكون مزدحمة، ومواد النظافة منتهية، وأيضاً تكون أكثر استخداماً.

١٢- عند استخدام دورات المياه في الطائرة، عليك باستخدام الورقيات الخاصة لتلبس كرسي المرحاض، حتى لا يكون هناك انتقال للأمراض أو الأوبئة. وإن لم تكن موجودة فاطلبها من المضيفين.

١٣- كن مبتسماً مع طاقم المضيفين في الطائرة فذلك يعطيهم شعوراً بالارتياح لك.

١٤- أعط جارك حقه من الاحترام في الجلسة، وتبسط معه في الحديث. وليكن كل ذلك بالقدر المعقول فلا إكثار يمل أو جفاء يخل.

١٥- وزع نقودك في أماكن مختلفة من أماكن حفظ أموالك.

١٦- إذا كنت تستخدم أدوية طبية معينة فلا تنسى أن تتناولها في أوقاتها



المحددة في رحلاتك، وذلك حتى لا تتسبب لك بأي أثر قد يعكر صفو رحلتك.

١٧- تفقد حال أطفالك المرافقين أثناء الرحلة، واطلب لهم وجباتهم التي يجوبونها، ووجههم بطريقة لبقة للتعامل الأمثل مع طاقم الخدمة في الطائرة، والمحاورين لهم في المقاعد، وتفقد جلستهم في المقاعد، وهل هي جلسة مناسبة صحية؟

١٨- الألعاب الإلكترونية، والألعاب المسلية والدفاتر، والأقلام، والألوان، والقصص الصغيرة الخاصة بالأطفال، وسماع القصص من الوالدين، وقضاء بعض الوقت في النوم هي بعض أفضل ما يمكن أن يعمله الطفل في الطائرة، حتى لا تضيق نفسه ويتضجر إذا كان السفر طويلاً، ويمكن طلب تلك الألعاب من طاقم الخدمة بالطائرة.

١٩- في الطائرة قد تكون علاقتك مع من بجانبك هي بداية علاقة دائمة، فاستخدم فراستك بمعرفة الشخص الذي يجاورك، فهل من المناسب أن ترتبط معه بعلاقة وثيقة، أو أن تبقى هذه العلاقة علاقة عابرة.

٢٠- ركاب الطائرة بشكل عام هم كأ أسرة واحدة، ابتسم في وجوههم، وساعدهم على قضاء حوائجهم، واجعل شعارك التعاون من أجل رحلة هادئة ومرحة.



800 خطوة لرحلة سياحية ممتعة

- ٢١- المضيفون في الطائرة هم في خدمة الركاب، ولكن لا يعني هذا استغلامهم بشكل سيء، فقدّر عملهم ، ولا تثقل عليهم بالطلبات خاصة في الرحلات الطويلة، فهم يتحملون من أجلك الشيء الكثير فتحمل أنت بعض الشيء عنهم.
- ٢٢- استغل وقتك في الطيران بالقراءة المفيدة، أو بممارسة أي هواية من هواياتك؛ واجلب معك ما تحتاجه لقطع تلك المسافة.
- ٢٣- إذا كانت معك زوجتك وهي حامل أو في شهورها الأخيرة؛ فيجب أن تنبههم لهذا الأمر عند حجزك على الطيران، ففي بعض شهور الحمل يكون الطيران خطراً على الجنين.
- ٢٤- إذا كانت الزوجة حاملاً وممن يسمح لهن بالطيران فيجب أن تساعدنا في رحلتها، وتساعدنا على المشي كل فترة. حتى لا يتسبب الجلوس لمدة طويلة بآلام تؤثر عليها .
- ٢٥- مضغ اللبان أو تحريك الفك يفتح الأذنين، نبه أطفالك لذلك فقد يزعجهم انسداد آذانهم أثناء إقلاع الطائرة.
- ٢٦- قد يصيب بعض الركاب الغثيان في حال إقلاع الطائرة، فيفضل التنبه لذلك وأخذ الاستعداد المناسب لها؛ إما بأكل الأقراص المانعة، أو استخدام الأكياس الخاصة لذلك.



800 خطوة لرحلة سياحية ممتعة

٢٧- علم أطفالك بعض وسائل السلامة التي يشرحها طاقم الطائرة، ونبهم للأجراس الخاصة بالرجوع إلى مقاعدهم عند طلب طاقم الطائرة من الركاب ذلك عند وجود مطبات هوائية.

٢٨- ربط الأحزمة في حال إقلاع الطائرة وهبوطها ضرورة قصوى، وتعويد الأطفال عليه أمر مهم جداً. فلا نرضخ لرغباتهم إن رفضوا ذلك، بل نستعين بطاقم الخدمة لكي يساعدونا على أن يتقيدوا بتعليمات السلامة.

٢٩- ترتيب جدول أعمالك وتنظيم رحلتك قد يكون خطوة إيجابية تتمم خلال مكوثك في الطائرة.

٣٠- تمنع الكثير من شركات الطيران التدخين في رحلاتها، فمن أبتلي بهذه الآفة فلا يتحایل على القوانين بالتدخين في دورات المياه، فهي مزودة بجرس إنذار ضد الدخان.

٣١- قد تتعرض الطائرة لاهتزازات هوائية أو أي عارض فني، فلا تقلق لهذا الأمر فهو أمر معتاد في رحلات الطيران، وكن مصدراً لطمأننة من حولك . واعلم أنه لن يصيبك إلا ما كتبه الله لك، وأكثر من ذكر الله.

٣٢- لمن لديه الخوف من الطيران - فوييا الطيران - فعليه أن يتخذ الإجراءات الطبيعية اللازمة من أخذ العلاج وغيره مما ينصح به أصحاب



الاختصاص من الأطباء النفسيين .
800 خطوتہ لرحلة سياحية همتعة

٣٣- الذين لديهم خوف من الطيران أو الأماكن المرتفعة يكونون
بالغالب في نفسية سيئة أثناء الإقلاع أو الهبوط، لذا فحري بالمرء أن لا
يكثر الحديث مع من حوله لمن هم بمثل هذه الحالة، إلا إذا وجد منهم
نفساً متقبلة لهذا الأمر .