

راهکارهایی برای این که شب‌های اردو از استرس، ناخن‌های مان را نجویم

# روزهای نور از خانه

ریحانه اوسطی



نوجوانه

می‌خواندیم و دست می‌زدیم بعد ناظم مجبورمان می‌کرد برای سالم رسیدن به مقصد و جلوگیری از انواع تصادفات و خطرات، آیه الکرسی را همخوانی کنیم. به ذوق زدن‌ها و اکلیلی شدن‌های مان برای این‌که بالاخره یک روز معلم ریاضی نتوانست درس بدهد و از شر کلاس‌های طولانی و خسته کننده فارسی و علوم که هیچ وقت نفهمیدیم کجای زندگی مان به درد خورد، نجات یافتیم. بنظم حتی کسانی که از مدرسه دل خوشی ندارند بازهم حتما اردویی بوده که برای شان حداقل یک خاطره دلچسب از مدرسه باقی بگذارد و چه چیزی مهم‌تر از این که وقتی به دوران مدرسه فکر می‌کنیم به جای تلخ شدن کام مان ولعنت فرستادن بر اول تا آخر آموزش و پرورش با «یادش به خیر» از آن روزها یاد کنیم؟

نوشتن درباره اردوهای دوران مدرسه من را پرت کرد به خاطراتم؛ به شب‌های قبل از اردو که از ذوق، خواب به چشمان مان نمی‌آمد و کابوس خواب ماندن می‌دیدیم. شب‌هایی که هزار بار وسایلی که باید می‌بردیم را می‌شمردیم تا چیزی کم و کاست نباشد. شب‌هایی که رضایت نامه مان را هزار بار نگاه می‌کردیم تا امضا شده و در زیب جلوی کوله مان باشد... به اتوبوس‌های در راه اردو که گاهی از خود اردو بیشتر به تمنان می‌چسبید. گاهی آهنگ زمزمه می‌کردیم مثلاً آن وقت‌ها که هنوز مرحوم پاشایی، دارفانی را وداع نگفته بود آهنگ «یکی هست» را



## سردی ممنوع!

وقتی هوای بیرون بدن مان سرد می‌شود باید داخل بدن مان را گرم نگه داریم. پس سعی کنید بیشتر با خودتان گرمی جات ببرید. مثل چی؟ مثل خرما، آجیل، میوه‌های گرم مثل موز، لقمه‌های مامان ساز و.... اگر خیار و ماست و ترشیجات خوردید و حواس تان به سوخت و ساز بدن تان نبود آماده یک طوفان گوارشی باشد....



## چیپس و ماست‌های اتوبوسی

اردو بدون خوردن هله و هوله مزه نمی‌دهد! اصلاً این یک قانون نانوشته در تمامی گروه‌های دوستی است که روز قبل از اردو تعیین کنند چه کسی چیپس سرکه‌ای بیاورد و چه کسی ماست موسیر.... اما در بین عیش و نوش تان حواس تان به معده طفلکی تان باشد که آن حجم از خوراکی با ارزش غذایی بد را که شما بلعیده‌اید نمی‌تواند هضم کند آن وقت در راه برگشت از اردو ممکن است از دل درد به خودتان بیچید.



## مدارک اردویی

اگر کارت ملی تان را توانسته‌اید بگیرد اول از همه به شما تبریک می‌گویم چون گرفتن کارت ملی از گرفتن گرین کارت آمریکا سخت‌تر است و بعد این‌که اگر همراهتان باشد برای مواقعی که گم شدید یا... خوب است. دفترچه بیمه هم برای مواقع ضروری، به خصوص اگر خدای ناکرده نیاز به دکتر و درمانگاه پیدا کردید لازم است تا برای یک آمپول، پول خون پدر را از شما نگیرند.



## سلاح دانش آموزان

معلمی داشتیم که می‌گفت: یک دانش آموز باید همیشه مسلح باشد و سلاح آن قلم و کاغذش است. پس مسلحانه به اردو بروید. به خصوص که یحتمل امکان استفاده از گوشی و دوربین ندارید پس بنویسید تا لحظاتی که تجربه کردید به یادگار بماند. اگر هم اردو علمی بود که دیگر بردن خودکار و دفترچه از ضروریات است.



## کتونی یا کفش‌های تی تقی؟

می‌توانستیم بحث کفش را در همان باکس لباس جا بدهیم اما آن قدر این وسیله برای اردو چیز مهمی است که لازم دیدم برای خودش جایگاه مخصوص و وی آی پی (به قول خارجی‌ها) داشته باشد. عمده اردوها پیاده‌روی‌های زیادی دارد حتی بازدید از موزه که ممکن است برایتان حتی از کلاس ریاضی هم خسته‌کننده‌تر باشد. خواهش می‌کنم از پوشیدن کفش‌های سپندرلا، کفشی که احتمال پارگی دارد، کفش‌هایی که بندهایش سفت نمی‌شود و.... جلوگیری کنید و کفشی ببوشید که پاهای بیچاره‌تان که قرار است شما را به جاهای جدید ببرد در آن راحت باشد.



## من چی ببوشم؟

از آنجا که اکثر اردوها در پاییز و زمستان برگزار می‌شود، هوا به قول مادرهای مان بادهای دزدی دارد و ممکن است مریض مان کند. پس حواستان باشد کلاه و کاپشن همراهتان باشد تا سرما نخورید و به خاطر یک روز اردو، خانه نشین نشوید. اما آن قدر هم نبوشید که مثل آدم آهنی بشوید و از فرط لایه‌های ضخیم لباس‌های فراوان حتی نتوانید سرتان را تکان بدهید. به این نکته هم توجه کنید که ممکن است جایی بازی کنید و تحرک گرم تان کند پس زیر کاپشن‌های صورتی و آبی زیبای تان لباس‌های مناسب داشته باشید. اگر هم مجبورید لباس‌های فرم بدرنگی که عمدتاً با آن شبیه سمندون می‌شویم راتن کنید که دیگر دغدغه لباس زیر کت و کاپشن را ندارید!



## شب خوابی

برای خواب باید نکاتی را لحاظ کنید حتماً لباس نرم و راحت برای خواب به همراه داشته باشید، اگر از انداختن پتویی غیر از پتوی خودتان چندش دارید یک پتوی مسافرتی کوچک با خود ببرید. بعضی آدم‌های از ما بهتران از چشم بند برای خواب استفاده می‌کنند پس اگر به آن مقید هستید در گوشه‌ای از ساکتان جایش بدهید تا دیگران را برای خوابیدن رنج ندهید.



## سفرهای هیجان‌انگیز

اگر اردوی شما درون شهری نبود ماجرا عوض می‌شود. قطعاً باید به جای کوله با خودتان چمدان و ساک ببرید و وسایل بیشتری در آن بچپانید. از لباس و کفش مناسب و خوراکی که بگذریم سخن ضروریات سفر خوشتر است. مسواک و خمیر دندان و حوله و ملحفه که از ضروریات یک سفر است. لطفاً بردن عطرو اسپری را به هیچ وجه فراموش نکنید تا هم اتاقی‌های تان به علت مسمومیت ریه خفه نشوند.



## بهداشتی‌های ضروری

وسایل بهداشتی از مهم‌ترین وسایلی است که باید در کوله‌تان جا بگیرد. دستمال کاغذی، پدهای بهداشتی برای دختران، چسب زخم، لیوان شخصی و... وسایلی است که از نان شب برای اردو واجب‌تر است... شاید با خودتان بگویید چه پاستوریزه بازی‌هایی! اما عزیزان من رعایت نکردن بهداشت اصلاً شما را خفن و باحال نشان نمی‌دهد!



## دوا درمون

اگر بیماری خاصی دارید حتماً قرص یا وسیله مخصوص بیماری‌تان را همراه داشته باشید حتی می‌توانید به مسئول اردو بگویید که برای خوردنش در ساعتی معین به شما یادآوری کند تا فراموش تان نشود. اگر هم بیماری زمینه‌ای ندارید، چند عدد قرص مسکن همراهتان باشد. برای مواقع ضروری بد نیست از مسکن‌های طبیعی هم مثل گلاب و... استفاده کنید.