کاشانه
ویژه‌نامه هفتگی سبک زندگی و خانواده روزنامه جوان
جوان
پنج‌شنبه ۶ اردیبهشت ۱۴۰۳ – ۱۶ شوال ۱۴۴۵

هرمز ذاکری، معاون مرکز تدوین مقررات و ایمنی حمل و نقل وزارت راه:

رقابت ناسالم در رانندگی ناشی از آموزش ندیدن در تمام مراحل زندگی است

مهدی گلشنی، مدیر کل حمل و نقل عمومی و امور مناطق شهرداری تهران:

کودکان و سالمندان آسیب‌پذیرند، هنگام رانندگی مراقب آنها باشیم

دکتر علیرضا اسماعیلی، استادیار گروه ترافیک جاده‌ای، دانشکده علوم پلیس:

هیچ کس متولی و پاسخگوی آسیب‌های حوزه حمل و نقل در ایران نیست

سرهنگ فیروز کشیر، معاون اجتماعی و فرهنگی ترافیک پلیس راهور تهران بزرگ:

مانع رانندگی فرزندمان بدون گواهینامه و مدارک وسیله نقلیه شویم

بررسی رفتار ترافیکی ما در آستانه هفتم اردیبهشت روز ایمنی حمل و نقل

فرمان زندگی‌ات را محکم بچسب!

رفت‌وآمد ایمن را در شهر ناایمن به کودکان آموزش دهیم

■ یکی از راهکارهـای اصلی بهبود وضعیـت ترافیکی در شهرهای بزرگ، آموزش فرهنگ ترافیک است و در این بین کودکان گروه مهمی به شمار می‌روند، چراکه بیشتر در معرض خطر سوانح ترافیکی به ویژه در محیط‌های شهری هستند. آنها جزئی از عابران، دوچرخه سـواران، استفاده‌کنندگان از اسکیت و اسکوترها هستند، بنابراین آموزش فرهنگ ترافیک برای ایمنی این گروه حساس لازم است. بنا بر یک گزارش، آموزش فرهنگ ترافیک به کودکان تقسیم‌بندی سنی خود را دارد. اگر کودکان را به چهار گروه سنی تقسیم کنیم، مفاهیم آموزشـی خاص هر گروه بـه صورت جدا توصیه می‌شـود. بی‌تردید آمـوزش در ترویج هـر نوع فعالیـت و آموزه‌های فرهنگی نقش بسـزایی دارد و بدیهی اسـت خانه و مدرسه به‌عنوان نخستین پایگاه‌های تربیتی هر فرد در این میان حائز اهمیت و نقش پررنگ‌تری هستند | صفحه ۹

نگاه

خودخواهانه تردد نکنیم!

* نیره ساری

رعایت نکردن قوانیـن در همه زمینه‌ها نشانه زرنگی ما نیست. نشانه بی‌فرهنگی اسـت. این امکانات نیسـت کـه با خود آسایش به همراه دارد بلکه استفاده درست از امکانات با خود آسایش و البته آرامش به ارمغان مـی‌آورد. یکی از این امکانات، وسـایل حمل‌ونقل عمومی و مسیرهای خاصی است که به منظور به حداقل زمان ممکن رسیدن رفت و آمدهای ما وجـود دارد، مثل مترو یـا اتوبوس‌های بی‌آر تی متأسـفانه به رغم زمان‌بندی مناسـب در خدمات‌دهی حمل‌ونقل عمومـی، اما عدم رعایـت برخی حقوق شـهروندی از سـوی خود شهروندان باعث می‌شود آسایشی در کار نباشد و همواره ناراضی باشیم و انگشت اتهام را سمت دیگران بگیریم. چندبار تا به حال این انگشت را سمت خود گرفتیم؟! انگار یک خودخواهی مستتر در رفتار عمومی خود داریم!

خیلی از مـا حتی حاضر نیسـتیم چند دقیقه بیشـتر صبر کنیم تا مسافران داخل مترو پیاده شوند و بعد سوار شویم! چند دقیقه تحمل نمی‌کنیم تا به کسی فشار وارد نشـود، در نتیجه به هر زور و اجبار و تنشی شده، خودخواهانه و حتی به قیمت بسته نشدن مکرر در مترو، سوار می‌شویم. انگار این همیشه ما هستیم که عجله داریم، دیرمان شده، فرصت‌مان از بین می‌رود، قراری داریم، وقت ملاقات و تعیین قرار با پزشک و مشاور داریم و تنها این ما هستیم که اگر به جلسه نرسیم، مرگ و زندگی‌مان یکی می‌شود، انگار فقط بچه ما تنها در خانه مانده است، عزیز ما روی تخت بیمارستان است و والدین ما نیازمند کمک لحظه‌ای ما هستند، خانه ما را دزد زده یا خطری ماشین‌مان را تهدید می‌کند، کلاس ما فقط مهم است و میهمان ما پشت در مانده است و... دیگران بیکارهایی بیش نیستند که جهت تفریح از حمل‌ونقل عمومی استفاده یا در خیابان رانندگی می‌کنند. از هزار نفر شاید تنها یک نفر اینگونه باشـد. همه ما درگیری‌هایی در حد و اندازه خودمان داریم و صرفاً سطح دغدغه‌ها تفاوت دارد!

متأسفانه این نگاه در شیوه رانندگی کردن هم بسیار اثرگذار است و تک تک ما در کف خیابان‌های شهرمان از خودخواهی‌های شهروندان به ستوه آمدیم. روز ایمنی حمل‌ونقل بهانه‌ای شده تا درد و دل‌های مشابه را بنویسـیم. آن خودخواهی که بالاتر نوشـتیم در رانندگی ایرانی‌ها تلفیقی از لجاجت را هم دارد! دقت کردید؟!

جایی که مخصوص عبور افراد کم‌توان است خودروی شخصی را پارک می‌کنیم و به این فکر نمی‌کنیم که این فرد ناتوان بنا به دلایل مختلف نیازمند فضای بیشتری برای پارک است. اصلاً چرا فکر می‌کنیم فقط این ما هستیم که برای پارک کردن خودروی خود صلاحیت داریم؟!

در خیابانی که فضای پارک خودرو می‌تواند برای چندین ماشین فراهم باشد طوری ماشین را پارک می‌کنیم که نه جلوتر و نه عقب‌تر امکان پارک خودرو وجود نداشـته باشـد. تنها به فکر خروج راحت و ساده خودمان از پارک هستیم! آیا غیر این است؟!

عابران پیاده‌ای که قربانی رانندگان بی‌معرفت شدند! بماند که کمتر کسـی کارکرد خط عابر پیاده را می‌داند و حقی برای عابران و توقف کامل قائل است، اما حتی روی خط عابر پیاده پارک می‌کنیم. ما حتی داخل پیاده‌رو و مقابل پل و مدخل عابر پیاده پارک می‌کنیم فارغ از این حق که شاید پیرزن و پیرمردی توانایی عبور از بالاتر و پایین‌تر از آن ناحیه را نداشته باشد یا مادری با کالسکه مجبور شود مسیر خود را تغییر دهد که اینگونه امنیت او به مخاطره می‌افتد.

جایی که سـطل‌های زباله مکانیزه قرار داده شـده ماشین را پارک می‌کنیم، نه صرف حمل زباله بلکه این حق شـهروندان است که به راحتی دسترسی برای ریختن زباله خود داشته باشند.

شـهرهای بزرگ معضل جای پارک دارد، بسـیار خب به خاطر پیدا نکردن جای پارک، ماشـین را جایی نگذاریم که برای سایرین ایجاد مزاحمت کند! به خاطـر نیم متر پیاده روی کمتر، ماشـین را دوبل نگذاریم! برسیم به شیوه رانندگی کردن که همه ما کم و بیش یکی از مصادیق آن هستیم.

از حاشیه‌های خاکی یا ویژه پارک بزرگراه‌ها از کنار بقیه خودروهایی که دقیقه‌ها است ایستادند به راحتی رد می‌شویم پیروزمندانه عبور می‌کنیم.

راهنمای ماشین که کلاً دکور و تزیینی است و اعتقادی به آن نداریم. بر عکس، اگر کسـی راهنما بزند به جای اینکه مسیر را برای او خالی کنیم بلکه پا را روی پدال بیشتر فشار می‌دهیم تا مبادا چند ماشین از ما جلو بیفتد!

چرا باید انقدر فاصله را با ماشین جلویی کم کنیم که در نهایت مجبور شویم ترمز بیشتری بگیریم و استرس مضاعف هم به خودروی جلویی و عقبی بدهیم، هم خودمان! چرا وقتی در باند سه اتوبان با سرعت کم در حال حرکت هستیم مسیر را برای خودروهایی که سرعت بالاتری دارند باز نمی‌کنیم؟! چرا فکر می‌کنیم بقیه هم دوست دارند موسیقی که ما گوش می‌دهیم را به اجبار و با صدای بلند گوش دهند؟! گفته می‌شود درصدی از دعاوی و ضرب و جرح به همین فرهنگ رانندگی کردن و عدم رعایت حقوق دیگران برمی‌گردد!

راستی چرا با خانم‌ها بیشتر لج می‌کنیم؟! چرا با دیدن یک خانم پشت فرمان مشکل داریم؟! با فرض غلط رانندگی نامناسب خانم‌ها، چرا سعی نمی‌کنیم با ایجاد امنیت خاطر و روان به رانندگی بهتر آنها کمک کنیم؟! چرا فکر می‌کنیم با دستپاچه کردن یک خانم به موفقیت در رانندگی و طی مسیر می‌رسیم یا حتی فارغ از نگاه جنسیتی برای همه در رانندگی ایجاد دسـتپاچگی می‌کنیم. چراغ زدن‌های ممتد در جاده و اتوبان، سبقت‌های نزدیک به ماشین جلویی و... از جمله این موارد است.

متأسفانه این مثال‌ها فقط به شـهر و خودروهای شهری و شخصی برمی‌گشت. آمار بالای قربانیان جاده‌ها حکایت دیگری از این مثال‌ها است و این خودخواهی و لجاجت در جاده‌های بین شهری و توسط ماشین‌های سنگین شـکل مرگ به خود می‌گیرد. شـاید بگوییم مشکل از ماشین‌ها و خودرو سازان است. بله حق با شماست، اما وقتی یک مسیر ما را به سرمنزل مقصود نمی‌رساند باید مسیر را تغییر داد. ایمن‌ترین خودروهای جهان هم در سرعت بالا تابوت مرگ هستند.

بخش اصلی ماجرا مربـوط به فرهنگ مـا در رانندگی و سیسـتم حمل‌ونقل چه در بعد عمومی، چه ریلی و چه جاده‌ای است. فرهنگ ما اسـتفاده از حمل‌ونقل را برای دیگران ایمن یا نـا ایمن می‌کند و این صرف رانندگی نیسـت. یک‌بار برای همیشه یاد بگیریم در مترو و اتوبوس به افراد زل نزنیم. صفحه گوشـی بقیه را نگاه نکنیم. داخل وسایل نقلیه عمومی سیگار نکشیم. مکالمات طولانی را در حمل‌ونقل عمومی قطع کنیم. آقایان محترم، چـرا انتقام فضای محدود مترو و اتوبوس را از بانوان می‌گیرید و وارد حریم آنها می‌شوید؟!

موتورسـوار محترم که قانون مخصوص به خـود را داری، با عبور از چراغ قرمز و ورود ممنوع چرا خود و خانواده دیگری را به خاک سیاه می‌نشانی؟ از پیاده رو تردد نکن. بار بیش از اندازه ظرفیت روی موتور حمل نکن! موتور خود را طوری پارک کن که ماشین‌ها امکان پارک داشته باشند. خیابان‌ها حق مسلم تو نیست که دائماً برای خودروهای شخصی بوق و چراغ میزنی (البته توأم با ناسزا) که کنار بروند و تو رد شوی. ما باید طوری رانندگی کنیم که نه سرنشینان داخل خودرو و نه کسانی که بیرون از خودروی ما هستند اعم از عابران پیاده و سایر خودروها احساس خطر نداشته باشند و با امنیت تردد کنند. همه ما از این مثال‌ها زیاد داریم که شاید اگر قرار باشد همه را بنویسیم، صفحات روزنامه برای آن کم باشد، پس فقط خودمان باید روی فرهنگ خود کار کنیم تا امنیت برای خودمان و سایرین فراهم شود.

خودمانی

تاب‌آوری، مهارتی مهم‌تر از رانندگی

مینا محمددوست*

کلمه ترافیـک چه چیز در ذهـن تداعی می‌کنـد ؟ قطعـاً تصویـر انبوهـی از ماشـین‌های رنگارنگ که لاکپشـت‌وار مسیری را طی می‌کنند. چه کلافه‌کننده! بشر و ترافیک مدت‌های مدیدی است که هم زیسـتی دارند! این محصول اندیشـه و پیامد رفتاری خودمان اسـت. حال بیایید بـه واکنـش رفتاری خود نسـبت بـه یکی از دستاوردهای‌مان یعنی ترافیک در سطح عبور و مرور وسایل نقلیه نگاهی داشته باشیم... ماشینی در محل دوربرگردان دچار مشکلی شده و نمی‌تواند به راحتی وارد مسیر اصلی شود. صدای بوق! انواع حرکات دست و چشم که بی‌کلام راننده بخت‌برگشته را مورد خطاب قرار می‌دهند. یا به فرض در کوچه‌ای شـیب‌دار، راننده‌ای در جایی که نباید یا حتی به دلیل عدم تبحر کافی نتوانسـته مدیریتی برای عدم ایجاد ترافیک پشت سر خود داشته باشد!

واکنش ها: انواع جمله‌های خبری... بلد نیستی نیا! به تو هم میگن راننده! یا سـاعات تعطیلی ادارات، آخر هفته‌ها برخی خیابان‌هایی که به مسیرهای تفریحی ختم می‌شود و باز ترافیک! صورت‌های در هم کشـیده! کلافگی! غرو لندهایی که با لب‌خوانی نمایان است...! البته اینها واکنش‌های غالب هسـتند. منصف باشـیم. این شرایط ابدی نیست. لطفاً با بوق زدن، فریاد زدن و انواع حرکات تکانشی خود و دیگران را بیش از آنچه تجربه می‌کنیم درگیر استرس نکنیم. در شرایطی گاه فقط کافی‌سـت صبورانه کمی به طرف مقابل فرصت دهیم. باید صبور بودن را تمرین کنیم. مـا موظفیم بر روی مهارت آموزی و ارتقای شخصیتی خود کار کنیم. یکی از این مهارت‌ها که در بسیاری از موارد کاربردی است، بالا بردن مهارت «تاب آوری» اسـت که در فرهنگ رفت و آمد و تردد، حتی از مهـارت رانندگی هم مهم‌تر است. لازم اسـت بیاموزیم در شرایطی که اوضاع مطابق میل‌مان نیست انعطاف پذیر باشیم. این مهارت در شرایط ترافیکی و جلوگیری از تصادفات بسیار کمک کننده است.

■■■

■ **فاعل و عملگرا باشـیم!** بهتر نیسـت به جای کپی و ارسـال جمله‌های زیبا در صفحه‌هـای مجازی به قدر تـوان، عمل کننده این مفاهیم باشیم؟ اینکه در کشـوری بنا به دلایلی هوا بسیار پاک است می‌تواند به من هم مربوط باشـد. «من» هم به عنوان شهروند می‌توانم از وسیله نقلیه عمومی که در حال حاضر اقصی نقاط شهر را با کمترین هزینه به هم متصل می‌کند استفاده کنم. پس تا جایی که امکان دارد از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنیم. وقتی می‌توان با عملکردی ساده نتیجه خوبی در یافت کرد، چرا این کار را نکنیم؟ برای محاسبه در مقیاس زمان، شاید این کار به اندازه ی حدود ۲۰ دقیقه زودتر بیدار شدن از خواب باشـد. هر کس می‌تواند نقشی به جا با تغییر مثبتی در اطراف خود ایجاد کند به عنوان راهکار دیگر می‌توان فرهنگ دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی را گسترش داد. به طور میانگین در یک هفته چقدر پیاده‌روی می‌کنیم؟ یا دوچرخه‌سواری که از دسته ورزش‌های ساده و سالم‌اند. آمار افزایش وزن در اثر سبک زندگی کم‌تحرک و بیماری‌های جدی و خاموشـی مثل کبد چرب به شکل ناراحت‌کننده‌ای در دهه‌های اخیر رو به افزایش بوده است. نکته ظریف در این میان این مهم است که تمامی این بیماری‌های جسمانی به شدت بر خلق ما تأثیر گذارند و یکی از جایگاه‌هایی که پایین بودن خلق خود را نشان می‌دهد، هنگام گیرافتادن در ترافیک است! در واقع بسیاری از پدیده‌های غیر مرتبط به هم مربوطند.

■ **هر روز برای ذهن‌مان فرصتی در سکوت مهیا کنیم!** شاید در نظر اول خواندن این جمله ربط چندانی به ترافیک نداشته باشد، اما دقیقاً همبستگی با این فرآیند دارد. بسیاری از ما در شرایط گوناگون هیجان‌مدار و بدون فکـر رفتار می‌کنیم و دامنه ایـن اصل را زمانی که در دام ترافیک افتاده‌ایم نیز می‌کشـیم. ذهن نیاز به اسـتراحت و تجدید قوا دارد. هر روز هر چقدر هم که مشـغله داریم، سـاعاتی ولو کوتاه در سکوت باشیم. مهم نیسـت در این سکوت به چه کاری مشغولیم. کتاب می‌خوانیم یا فقط آرام و ساکت جایی برای نشستن یا فکر کردن برمی‌گزینیم. مهم این است که در این ساعات با دنیای درون‌مان تنها باشیم. حقیقت این است که درون ما در تلاطم زندگی شهری از سکون لازم فاصله گرفته و هم‌نوای شتاب محیط پیرامون شده است. این شتاب نیاز درونی «بشر» نیست. هر جا ما از خویشتن فاصله می‌گیریم دچار رفتارهای هیجانی و کم حوصلگی می‌شویم. رفتارهای پر تنش هنگام ترافیک نیز از این اصل مستثنی نیست.

■ **قانون‌مدار باشیم!** شلوغی در بسیاری از خیابان‌ها حاصل عدم رعایت قوانین اسـت. تحقیقات حاکی از آن است که رعایت قوانین برای فرد آرامش روان به همـراه دارد. در زندگی پرتنش امروزی با روش‌های ساده و قابل اجرا به راحتی می‌توان بار هیجانی بسیاری از موارد مانند ایجاد ترافیک را کم کرد.

■ **برنامه‌ریزی داشته باشـیم!** چنانچه مجبوریم از وسیله نقلیه شخصی اسـتفاده کنیم سـاعات رفت و آمد به محل‌های پرتردد را مدیریت کنیم. چه بسا در بسیاری از خیابان‌ها با فاصله زمانی حدود یک ربع زودتر به ترافیک بر نمی‌خوریم و مسیر را با خاطری آسوده طی می‌کنیم.

و در نهایت، ایـن مهم را بـه خاطر بسـپاریم که تکنولـوژی ابزار قدرتمندی است که می‌توان بهترین بهره‌برداری را از آن داشت. این بار هنگامی که در ترافیک بودیم، یادمان باشد انواع فایل‌های صوتی آموزنده در زمینه‌ای که مورد علاقه‌مان اسـت بـه راحتی می‌تواند توجه ما را جلب کرده و ضمن یادگیـری، ذهن‌مان را از توجه صرف به ترافیک دور کند.

* مشاور و روانشناس