



آموزشگاه رانندگی

لزوم بازنگری در آموزش اصول و مهارت‌های رانندگی

جاده آموزش رانندگی دست‌انداز دارد!

■ وحید حاج‌سعیدی

استفاده از خودرو در عصر کنونی به یک اصل ضروری تبدیل شده است و کمتر کسی را در جامعه می‌توان یافت که از سوار شدن به خودرو بی‌نیاز باشد. حتی کسانی که خودروی شخصی ندارند، در طول روز با هفته دست‌کم چند بار از خودروهای کرایه و وسایل حمل‌و نقل عمومی استفاده می‌کنند. در واقع مقوله استفاده از وسیله نقلیه را می‌توان یکی از فراگیر ترین موضوعات عصر حاضر برشمرد که جامعه هدف آن همه اقشار جامعه هستند. هر چند شاید نوع و قیمت خودروهای مورد استفاده مردم متفاوت باشد ولی در مجموع استفاده از خودرو در جامعه کنونی اجتناب‌ناپذیر است.

کسانی که دست‌کم یک بار پشت فرمان خودرو

نشسته‌اند، می‌توانند شهادت دهند که راندن یا به عبارتی حرکت دادن خودرو در مسیر مستقیم به مراتب از راندن دوچرخه آسان‌تر است اما همانگونه که بین «توپ بازی» و «فوتبال» یا «آب تنی» و «شنا» تفاوت‌های ماهوی و اساسی وجود دارد، بین «راندن خودرو» و «رانندگی» نیز تفاوت‌های آشکاری وجود دارد. شاید آموزش راندن خودرو به یک نفر در کمتر از ۲ الی ۳ دقیقه صورت پذیرد؛ چراکه با روشن کردن خودرو و فشردن پدال کلاچ و جا انداختن دنده و گاز دادن و رها کردن کلاچ خودرو به حرکت در می‌آید ولی آموزش مهارت‌های رانندگی به چندین سال زمان و کسب تجربه فراوان نیاز دارد. امروزه رانندگان زیادی را در سطح جامعه می‌بینیم که به

رغم داشتن گواهینامه و سال‌ها رانندگی از انجام برخی امور ساده نظیر پارک دویل، سنگ چین و حتی تعویض لاستیک پنچر خودرو ایا دارند و این کارها را با ترس و لرز انجام می‌دهند. هر چند عدم تسلط به اجرای پارک دویل یا سنگ‌چین وی نفسه خطرآفرین نیستند، ولی این همه ماجرا نیست و عدم یادگیری اصول رانندگی علمی و فنی و بی‌توجهی به ساداه انگاشتن قواعد راهنمایی و رانندگی، عامل بروز حوادث ناخواسته به ویژه در سرعت بالا می‌شود.

■ رانندگی علم است یا هنر؟

به جرئت می‌توان گفت رانندگی هم علم است و هم هنر. یک راننده محتاط و مسلط علاوه بر داشتن علم رانندگی و مهارت تخمین فواصل، سرعت خودروهای عبوری، مدت زمان لازم برای عبور از یک چهارراه یا تقاطع، مدت زمان رسیدن خودروی مقابل به تقاطع و بسیاری محاسبات و اندازه‌گیری‌های دیگر، باید هنگام مواجهه با بی‌احتیاطی دیگران یا حوادث غیر مترقبه نیز هنرمندانه از حادثه فرار کند و به استقبال خطر نرود. هنر استفاده به موقع از ترمز، چراغ، بوق، چراغ‌های چشمک زن و سایر وسایل و تجهیزات خودرو در جلوگیری از بروز حوات نقش بسزایی دارند. داشتن شخصیت رانندگی، صبر و حوصله، چالاکی و فرزند بودن را یک چهارراه یا تقاطع، عجله، خونسرد بودن، داشتن تجهیزات مناسب، توجه به رفع عیوب خودرو در اولین زمان، فراگیری فنونی نظیر بستن زنجیر چرخ، تعویض لاستیک پنچر و...از دیگر مؤلفه‌های یک رانندگی حرفه‌ای و مطمئن هستند.

■ من گواهینامه دارم، پس راننده هستم!

در حال حاضر متولسی آموزش رانندگی در کشور آموزشگاه‌های رانندگی هستند که آموزش‌های آنان عمدتاً مقدماتی است و با استانداردهای آموزش رانندگی فاصله زیادی دارد. هر چند در سال‌های اخیر فرآیند دریافت گواهینامه تغییر کرده است و پذیرفته شدگان در آزمون‌های تئوری و عملی گواهینامه در سال اول حق رانندگی در هر ساعت یا هر مکانی را ندارند، ولی باز هم می‌توان ادعا کرد کسب مهارت‌های رانندگی با دریافت گواهینامه ارتباط چندانی ندارد و افرادی که گواهینامه می‌گیرند نباید به صرف شرکت در چند جلسه کلاس تئوری و عملی و یک آزمون چند دقیقه‌ای خود را واجد صلاحیت کامل در امر رانندگی بدانند!

در بسیاری از کشورهای اروپایی فرآیند اخذ گواهینامه علاوه بر داشتن هزینه بالا، بسیار زمانبر است و آزمون عملی گاهی چندین ماه طول می‌کشد؛ چراکه این آزمون در جاده‌های مختلف شهری و برون شهری و در ساعات و روزهای مختلف و شرایط آب و هوایی گوناگون برگزار می‌شود. در حالی که این آزمون در کشور ما عمدتاً در

با وجود اینکه ضریب نفوذ استفاده از خودرو در جامعه (اعم از شخصی یا عمومی) تقریباً صددرصد است و بیش از ۱۷ میلیون خودرو در سطح جاده‌های کشور تردد می‌کنند، به جرئت می‌توان گفت سطح آموزش اصول و مهارت‌های رانندگی در کشور، بسیار پایین و غیرقابل اعتناست. دلیل این ادعا نیز آشفتگی ترافیکی، رانندگی پرخطر، استهلاک زودتر از موعد خودروها، عدم توجه به رعایت قوانین و در نهایت آمار بالای کشته‌ها و مجروحان حوادث رانندگی در کشور است که از این حیث در رده‌های بالای حوادث رانندگی در جهان قرار داریم. هر چند در بس‌رو برخی تصادفات نقش عوامل غیر انسانی نظیر نقص در وسیله نقلیه، ناایمن بودن

این رانندگان هنگام خاموش کردن خودرو چند بار گاز می‌دهند، سپس خودرو را خاموش می‌کنند و علت این کار را نیز نمی‌دانند. در صورتی که این کار جز هدر دادن بنزین تأثیر دیگری روی خودرو ندارد و باین بنزین که بابت همین چند بار گاز دادن هدر می‌رود، می‌توان در سال چندین مدرسه هوشمند ساخت! بسیاری از افراد سفق پرداختی بیمه شخص ثالث در خسارت‌های مالی پیدای می‌کند. کلمه «flammable» یا «قابل اشتعال» که پشت برخی از تزبلی‌های حامل سوخت یا گاز مایع نوشته شده است، نوعی هشدار به رانندگان است که در صورت برخورد با این خودرو احتمال انفجار وجود دارد. کلمه «Long Vehicle» که در پشت برخی تریلی‌ها نوشته شده است و اکثراً با تصویر یک حیوان یا بدن کشیده همراه است، هشدار درباره طول زیاد این قبیل خودروهاست و رانندگانی که قصد سبقت از این وسایل را دارند باید در محاسبه زمان لازم جهت سبقت از این خودروها دقت بیشتری کنند. به خاطر داشته باشید سقف پرداختی بیمه شخص ثالث در خسارت‌های مالی بیش از چند میلیون تومان نیست. بنابراین در مواجهه با خودروهای گران‌قیمت نیز باید احتیاط بیشتری کرد؛ چراکه تنها قیمت سپهر برخی از این خودروها ۶۰ میلیون تومان است یا اینه بخل برخی از خودروها چند میلیون تومان قیمت دارند. البته نوعی خلأ قانونی نیز در این مورد دیده می‌شود؛ چراکه از یک سو بروز تصادفات در جاده‌ها اجتناب‌ناپذیر است، از سوی دیگر قیمت برخی از خودروها به اندازه‌ای بالاست که تنها مالکان همان خودروها از پس مخارج و تعمیرات این قبیل خودروها برمی‌آیند!

■ هزینه‌های میلیاردي، ماحصل آموزش‌های نادرست

متأسفانه اطلاعاتی که مردم در خصوص نگهداری خودرو، روشن کردن و گرم نمودن آن و حتی خاموش کردن خودرو به دست می‌آورند، عمدتاً بر اساس آموزش‌های رانندگان تاکسی و ماشین‌های عمومی، رانندگان وسایل سنگین یا مکانیک‌های شاغل در سطح شهرها است. هر چند تجارب این افراد در امر رانندگی ارزشمند است و می‌توان به آنها استناد کرد ولی از نظر علمی و اصول رانندگی معمولاً این افراد فاقد اطلاعات به‌روز و مستند هستند. به عنوان مثال اکثر

متأسفانه اطلاعاتی که مردم در خصوص نگهداری خودرو، روشن کردن و گرم نمودن آن و حتی خاموش کردن خودرو به دست می‌آورند، عمدتاً بر اساس آموزش‌های رانندگان تاکسی و ماشین‌های عمومی، رانندگان وسایل سنگین یا مکانیک‌های شاغل در سطح شهرها است. هر چند تجارب این افراد در امر رانندگی ارزشمند است و می‌توان به آنها استناد کرد ولی از نظر علمی و اصول رانندگی معمولاً این افراد فاقد اطلاعات به‌روز و مستند هستند. به عنوان مثال اکثر



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



کسانی که دست‌کم یک بار پشت فرمان خودرو نشسته‌اند، می‌توانند شهادت دهند که راندن یا به عبارتی حرکت دادن خودرو در مسیر مستقیم به مراتب از راندن دوچرخه آسان‌تر است اما همانگونه که بین «توپ بازی» و «فوتبال» یا «آب تنی» و «شنا» تفاوت‌های ماهوی و اساسی وجود دارد، بین «راندن خودرو» و «رانندگی» نیز تفاوت‌های آشکاری وجود دارد

جاده‌ها و عوامل طبیعی نظیر ریزش یا رانش کوه، بارش نزولات جوی و موارد مشابه، غیرقابل کتمان است ولی در مجموع نقش عامل انسانی در تصادفات در سراسر دنیا بیش از ۵۰ درصد است که در کشور ما این رقم به بیش از ۶۵ درصد می‌رسد. اینجاست که نقش آموزش در رعایت اصول راهنمایی و رانندگی و توسعه فرهنگ رانندگی بیش از پیش رخ می‌نماید و لزوم توجه جدی به این مقوله آشکار می‌شود. هر چند در طول سال‌های اخیر، اقدامات و اصلاحاتی در این خصوص صورت گرفته است ولی نحوه این آموزش‌ها و اقدامات با استانداردهای روز دنیا فاصله معناداری دارد.

بستن زنجیر چرخ، جلوگیری از استهلاک زودتر از موقع خودرو، ضرورت جایجایی تابرهای خودرو و سایر نکات فنی در مورد خودرو را در دستور کار هر فرد قرار دهند. آموزش رانندگی تدافعی و رانندگی در مسیرهای صعب‌العبور، بارانی، برفی، گل‌آلود، یخ‌ده، اقدامات لازم در زمان بروز حادثه، شرایط لازم جهت دریافت خسارت، الزامات و ممنوعیت‌های رانندگی، روانشناسی رانندگی و... نیز در کاهش حوادث رانندگی و بالابردن سطح آگاهی مردم مؤثر است. آموزش این اصول و قواعد به ظاهر ساده ولی کاربردی مزایای فراوانی نظیر کاهش تصادفات، کاهش میزان مصرف سوخت، جلوگیری از بروز حوادث ناگوار، کاهش آلودگی هوا، جلوگیری از فرسودگی و استهلاک زودرس خودروها، روان تر شدن ترافیک و... را به همراه خواهد داشت.

■ کاهش تصادفات و نقش رسانه ملی

هر چند رسانه ملی در بخش آموزش اصول و مهارت‌های رانندگی چندان بایسته و شایسته عمل نکرده است ولی با این وجود نمی‌توان نقش برنامه‌های رسانه ملی را در کاهش سوانح رانندگی، انکار کرد تا جایی که سردار مؤمنی اعتقاد دارد کاهش تصادفات را مدیون همکاری رسانه ملی هستیم.

رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی کل کشور در جلسه شورای مدیران سیما گفت: بدون همکاری صداوسیما، نمی‌توانیم کاری برای فرهنگ‌سازی ترافیک انجام دهیم. سردار مؤمنی با اشاره به روند کاهش تلفات ناشی از رانندگی در کشور گفت: در حال حاضر عوامل مؤثر بر حوادث رانندگی، استاندارد جاده‌ها و وسایل نقلیه است که تأثیرگذاری در این موارد چندان در اختیار و کنترل پلیس نیست، بنابراین بیشترین عامل تأثیرپذیر در کاهش حوادث و تلفات رانندگی، عامل انسانی و فرهنگ‌سازی است. وی افزود: خوشبختانه همکاری بسیار خوبی از سوی رسانه ملی به ویژه سیما جمهوری اسلامی ایران در این خصوص وجود دارد و بدون همکاری صدا و سیما نمی‌توان روی این مؤلفه اثرگذاری داشت.

■ سخن پایانی

اینکه آمار تصادفات رانندگی و به تبع آن میزان خسارات وارد شده به کشور یک آمار وحشتناک و غیر قابل توجیه است، یک واقعیت تلخ است. هر چند در سال‌های اخیر تلاش‌های گسترده و همه‌جانبه‌ای در خصوص کاهش سوانح جاده‌ای صورت گرفته و تغییرات چشمگیری نیز حاصل شده است، ولی از سویی هنوز با استانداردهای جهانی و کشورهای پیشرفته دنیا فاصله زیادی داریم. با وجود اینکه افزایش میزان جرایم رانندگی، برخورد‌های سلبی و چشتی، انتقال خودرو به پارکینگ، کشت‌های محسوس و نا محسوس در کاهش تصادفات رانندگی و الزام رانندگان به رعایت فرهنگ و مقررات راهنمایی و رانندگی مؤثر بوده است، ولی باید بدیریم هیچ چیز جای فرهنگ‌سازی و کار آموزشی را نخواهد گرفت و این کار نیازمند برنامه‌ریزی و استفاده از ظرفیت‌های رسانه ملی و سایر سازمان‌ها و نهادهای کشور است. بدون شک کاهش حوادث رانندگی و رعایت اصول و قواعد راهنمایی و رانندگی در کشورها پیشرفته دنیا نیز ماحصل برنامه‌ریزی و فرهنگ‌سازی بوده و یک شبه حاصل نشده است. امید است با جدی گرفتن مقوله فرهنگ‌سازی و آموزش در سطح جامعه، شاهد بالارفتن فرهنگ عمومی رانندگی و کاهش حوادث رانندگی در کشور باشیم.

سبک احترام

تعاادل و توازن، ضرورت زندگی زنان شاغل

■ بهنام صدقی

طبیعتاً اکثر کودکان به شیوه‌هایی خاص با صحنه جدا شدن از مادر و ناراحتی‌های حاصل از آن روبه‌رو می‌شوند. تعدادی از آنها با خنده‌ای از سرسرت و خوشحالی از آغوش مادر خود بیرون آمده و بعضی دیگر با بغض، هق‌هق و اشک از مادر خود دل می‌کنند و ناچارند ساعاتی از روز را بدون حضور مادر در خانه سر کنند و نبود مادر را به نوعی تحمل کنند اما آیا این مادر است که مقصر و بانی به وجود آمدن چنین شرایط ناگوار ی شده است؟ بالاخره ساعات پر از بغض و گریه تمام می‌شود و مادر با کوله‌باری از خستگی و رنج وارد خانه شده و انتظار کودک برای لمس و حس وجود مادر در خانه به اتمام می‌رسد. کودک منتظر است که مادر با او همبازی شود. پسر بزرگ خانه به دنبال مادر می‌گردد که حال و حوصله گوش دادن به درد دل کردن‌های او را داشته باشد، دختر خانه تازه عروس است و سر مسائلی نه چندان جزئی با نامزدش اختلاف دارد و به مادر پناه می‌آورد تا خود را از نظر روحی و روانی تخلیه کند و مادر را مرهمی برای دردهای دلش کند. توقعات و انتظارات مرد خانه هم که دیگر جای خود دارد!

این زن شاغل که به تازگی از محل کار به خانه آمده خسته است و هر چقدر دو دو تا چهار تا می‌کند نمی‌تواند هم شاغل باشد و هم خانه‌دار. او وقت و حوصله ندارد تا علاوه بر کار کردن در محیط‌های طاقت‌فرسای بیرون از منزل، در عین حال مادری مهربان، مرهم درد، نطفاتجی خانه، گوش‌شوا و... هم باشد. اما چاره کار چیست؟

■ سؤالاتی که روح مادران شاغل را می‌خورد!

گاهی اوقات بیشتر مادران و زنان شاغل زمان بازگشت به محیط کار مدام خود را در برابر هجمه‌ای از سؤالات جور واجور می‌بینند. آیا می‌توانم هم‌زمان از عهده وظایف کاری و مسئولیات بیشتر مادران و زنان شاغل زمان بازگشت به محیط کار مدام خود را در برابر هجمه‌ای از سؤالات جور واجور می‌بینند. آیا می‌توانم هم‌زمان از عهده وظایف کاری و مسئولیات بیشتر مادران و زنان شاغل زمان بازگشت به محیط کار مدام خود را در برابر هجمه‌ای از سؤالات جور واجور می‌بینند. آیا می‌توانم هم‌زمان از عهده وظایف کاری و مسئولیات بیشتر مادران و زنان شاغل زمان بازگشت به محیط کار مدام خود را در برابر هجمه‌ای از سؤالات جور واجور می‌بینند.

■ لحظاتی برای خودتان

با بهره‌گیری و استفاده از یک مدیریت عاقلانه تمامی کارهای خود را به‌طور منظم انجام دهید و به هیچ عنوان از قافله امور روزانه خود غافل نشیاید و توازن را احساس کنید در حالی که مراقبت از نیازهای شخصی را هم باید مدنظر قرار داد و به آن توجه داشت. این روزها وقت روزانه‌ای که شما در اختیار دارید در بین خانه و محل کار تان تقسیم شده است پس در گام اول بهتر است انرژی خود را مدیریت کرده و از کم و کیف آن اطمینان حاصل کنید.

گام بعد با تغییر رفتار شما در ارتباط است. مطمئن‌اگر شما بدخو باشید برای شوهر و فرزندان، همسر و مادر خوبی نخواهید بود. پس همین حالا دست به کار شوید و با یک برنامه‌ریزی اخلاقی اصولی به سلامتی روحی،



روانی و جسمی، فیزیکی خود بپردازید تا با تمام وجود احساس آرامش کنید.

■ ورزش و مطالعه

هر شب قبل از اینکه به رختخواب بروید ابتدا تا حد امکان برای مدت زمانی طولانی کتاب بخوانید و با مطالعه به آرامش فکری برسید و در پی آن با آرامش به استقبال خواب بروید. حداقل ۳-۲ روز یک بار دوش بگیرید

در واقع تمامی مادران شاغل بالاخره روزی با این سؤالات مهم و حیاتی مواجه می‌شوند و بهتر است هر فرد با توجه به کمک و مشورت با دیگران در نهایت تصمیم خود را بگیرد. رسیدگی کردن به امور خانه و مادری قطعاً از شغلتان، جالب‌ترین، شیرین‌ترین و در عین حال از مشکل‌ترین و دشوارترین کارهایی است که هر فرد در نقش یک زن شاغل و در جایگاه یک مادر آن را تجربه خواهد کرد.

روزه بیشتر از هر زمان دیگری مادران و زنان جزو افراد شاغل در شرکت‌ها، مؤسسات، کارخانه‌ها و ادارات محسوب می‌شوند. مسلماً شاغل بودن آن هم با کاری روزانه و تمام وقت برای یک مادر به احساس گناه و استرس ناشی از عدم توجه کافی به فرزندان و ناتوانی در تقسیم ساعت روزانه خود برای خانواده و در نهایت به نبود تعادل و توازن بین کار و خانواده منجر می‌شود.



اگر یک زن شاغل تصمیم به ایجاد تعادل بین خانه، کار و خانواده و امور اجتماعی خود داشته باشد تنها کافی است با تمرکز روی یک برنامه‌ریزی خودساخته، اوضاع و احوال خود را ساماندهی و زمان خود را مدیریت کند