

نسیم زندگی



رانندگی ایرانی از نظر دیگران پر خطر و وحشتناک است

حس مشترک پرادو سوار و پراید سوار!

حسین سروقامت*

در جهان امروز سبک زندگی (Lifestyle) بسیار مهم شمرده می‌شود؛ مجموعه‌ای از منش‌های ذاتی ما و همچنین روش‌هایی که برای ادامه حیات برگزیده‌ایم. بحث سبک زندگی بر بسیاری از سخنان رهبر فرزانه و از جمله پیام‌های گام دوم انقلاب مطرح شده و مورد توجه قرار گرفته است. ایشان در مهر ماه ۱۳۹۱ در جمع پرشور جوانان خراسان شمالی سوالات مهمی را در این خصوص مطرح نموده، آسیب‌شناسی

رانندگی ایرانی پر خطر و وحشتناک است

فرهنگ رانندگی یکی از جنبه‌های مهم زندگی اجتماعی است، زیرا ما با طرق به رانندگی خود نوعی معرفی از خودمان ارائه می‌کنیم. اینکه آدم صبور و بردباری هستیم یا شتابزده عمل می‌کنیم. اینکه پابیند مقررات هستیم یا قانون‌گریز و قانون‌ستیزیم یا حتی اینکه خودخواه و خودشیفته‌ایم یا برای دیگران ارزش قائلیم. متأسفانه باید اذعان کنیم تصویری که از رانندگی ما به دنیا ارائه شده، تصویر مناسبی نیست. مردمانی که مهمان‌نوازی ایرانی را ستایش نموده، از آن به عنوان یکی از جلوه‌های زیبای فرهنگ ایرانیان یاد می‌کنند، وقتی به رانندگی ایرانی می‌رسند به تأسف‌سری تکان داده، می‌گویند: ووووو... رانندگی ایرانی پر خطر و وحشتناک است! بگذارید من قدری بدبینانه به این موضوع نگرینم، بی‌محبا بگویم که ما از اساس با فرهنگ رانندگی بیگانه‌ایم. چنانچه در فرهنگ رانندگی ما کسی که برای ناامنی مردم ایجاد مزاحمت می‌کند، از بی‌قانونی سوء استفاده نموده، هر چه دوست دارد از مردم کرایه می‌گیرد، هم‌زمان با رانندگی خوراکی می‌خورد، با موبایل صحبت می‌کند و حتی مطالبی را در شبکه‌های اجتماعی رد و پندل می‌کند،

آب در هاون کوبیدن نیست؟

شما بگویید تا کسی که بدون گواهینامه رانندگی می‌کند و برای رودن یک مسافر که مبادا خدای نکرده نصیب دیگری شود، بدون راهنما جلوی ماشین‌های دیگر می‌پیچد، چه انتظاری می‌رود؟ یا از آنکه راه و بیراه لایی می‌کشد و علاوه بر آنکه خود و دیگران را به خطر می‌اندازد، ترافیک شهر را نیز مختل می‌کند، چه توقعی می‌رود؟

مبادا کنیم سخر ما پیرامون جنبه‌های پنهان این فرهنگ است: نه... کسی که این‌ها نمی‌داند فقط خواهه حافظ شیرازی است! به خاطر دارم دوستی که از امریکا برای فعالیت تجاری به ایران آمده بود، روزی برام گفت که جهت انجام برخی کارها به فرهنگ رانندگی تهران رفتم بود. کاردار سفارت که از تصمیم وی مطلع شده، با باند تاختی به وی گفته بود مراقب باش! ایرانی‌ها در تجارت نیز مثل رانندگی شان رفتار می‌کنند. در این عرصه کسی موفق تر است که بلند بلند بهتر لایی بکشد!

اوچندان بیراه نگفته بود. کسی که شور جوانی را دلیل کافی برای اتلاف وقت و دور دور کردن تلقی کرده، در همان حال، برای سوار کردن دختری جوان چنان ترمز می‌زند که آن سرش ناپایبند است. از فرهنگ رانندگی بویی نبرده است! یا کسی که غیر منصفانه رانندگی زنان سرزمین خویش را به سخره می‌گیرد، یا با فحش و ناسزا پیرمردی را که اندکی کند رانندگی می‌کند؛ مورد نوازش قرار می‌دهد، یا در اتوبان با شتاب فراوان از آن خط سرعت به مسیر کندرو می‌پیچد و زمینه تصادف‌های متعددی را فراهم می‌آورد، با فرهنگ رانندگی بیگانه است.

وقتی خودروسای برای رفتارهای ناپسندیده می‌شود

آیا به نظر شما کسی که صدای ضبط ماشین خود را با استفاده از باندهای مختلف بالا برده، یا با بوق‌های آزار دهنده یا برداشتن آگوزر اتومبیل خویش اسباب آزار و اذیت دیگران را فراهم می‌آورد، از شعور، انضباط و فرهنگ رانندگی بر خوردار است؟

وسپله نقلیه خویش را حریم خصوصی تلقی کرده، با هفت قلم آرایش حجاب از سر برمی‌دارد، در میان انگشتانی یا ناخن‌های مانیکور کرده سیگار و دستنوشته گذارده و تازه ته سیگار خود را هم کف خیابان پرت می‌کند. می‌توان سخن از فرهنگ رانندگی گفت؟ خدایا، چه کارها که ما در هنگام رانندگی نمی‌کنیم!

بعضی از ما صندوق عقب و صندوق‌های پشتی ماشین خود را تغییر کاربری داده، به فروشگاه سیار مبدل کرده‌ایم. در شهر می‌چرخیم و ترشی و سر کهه و مربا... می‌فروشیم، بعضی، تک نستین و یله، به دنبال مسافری سرگردان،

عرصه را بر رانندگان تاکسی که تنها از همین راه، از تراق می‌کنند، تنگ می‌کنیم... و برخی دیگر به زشت‌ترین کاری که فرهنگ رانندگی را به سخره گرفته، آبرو از ما باقی نمی‌گذارند، یعنی فریب پلیس دست می‌زنیم.

اینکه ما بخواهیم بدون پرداخت هزینه وارد محدوده طرح ترافیک شده، از مزایای آن استفاده کنیم، اوج بی‌انصافی و خودخواهی است. کیست که در پایتخت یا شهرهای بزرگ موتورسیکلتی را ندیده باشد که در ازای دریافت مبلغی پشت پلاک خودرویی حرکت کرده تا دوربین پلیس پلاک او را نکند و ثبت نکند؟ یا اتومبیلی که در حین رد شدن خودروی دیگر از زیر دوربین پلیس چنان سیر به سیر آن چسبیده که پلاک آن از چشم دوربین مخفی بماند!

من حتی خانی را دیدم که دگمه تاوتوس خود را گشوده و به دنبال اتومبیلی می‌دوید تا پلاک آن را هنگام رد شدن از مقابل دوربین ببوشاند. فکر کنید این رفتارهای سخیف تا چه اندازه موقعیت اجتماعی ما را تنزل داده و مخدوش می‌کند! می‌دانم؛ زندگی شهری الزامات و قواعد خاص خود دارد. اما با این نحوه رانندگی که ما داریم، پرادو سوار و پراید سوار در عین اختلاف طبقاتی حس مشترکی را تجربه می‌کنند. متأسفانه قوانین رانندگی چیزی است، فرهنگ رانندگی چیز دیگری؛ آنچه قدری امیدوار کننده است اینکه بدانیم هنوز هم دیر نیست، تا ارائه نکنیم و نخواهیم هیچ چیزی درست نخواهد شد.

چگونه انضباط رانندگی را سرلوحه کار خویش قرار دهیم؟

آموزش زندگی قاعده‌مند: ما باید آموزش زندگی قاعده‌مند را از کودکی

در دستور کار خود قرار دهیم. مهم‌ترین سن آموزش پذیری سنن کودکی است. ما چقدر روی آموزش در این سنین برنامهریزی کرده‌ایم؟ دوست هموطنی که در کشور سوئیس اقامت دارد به من می‌گفت ما هزار سال هم در این کشور زندگی کنیم، باز هم به همان آداب و قواعد زندگی ایرانی پایبندیم، اما بچه‌های ما که در مدارس آموزش می‌بینند، کاملاً با تعلیم و تربیت بومی خمو می‌گیرند. آنان خیلی از اوقات بر سر رعایت قانون پافشاری کرده



بگذریم

مردم برای عبور سهل‌تر است، همه راه می‌دهند و همکاری می‌کنند. این‌ها ترویج فرهنگ درست رانندگی و ایجاد الگوی مؤثر برای سایرین است.

بگذریم که بعضی از ما هنوز با دیدن حادثه رانندگی، به جای کمک به آسیب‌دیدگان و خیر کردن نیروهای امدادی اطراف محل حادثه تجمع کرده، راه را بر خدمت‌رسانی امدادگران می‌بندیم و از آن‌سختی‌تر اینکه دست به دوربین برده، چون خبرنگاران به عکسبرداری و فیلمبرداری می‌پردازیم؛ تاکنون فکر کرده‌ایم انجام چنین کارهای سبک‌سرنه‌ای می‌تواند به قیمت جان آدم‌ها تمام شود؟! قواعد تنبیهی درست و حسابی: جریمه‌های رانندگی در کشور ما چندان بازدارنده نیست. افراد زیادی هستند که خلاف می‌کنند و با قدری سرشان را بالا می‌گیرند که

فرهنگ رانندگی یکی از جنبه‌های مهم زندگی اجتماعی است، زیرا ما با طرق به رانندگی خود نوعی معرفی می‌کنیم. اینکه پابیند مقررات هستیم یا قانون‌گریز و قانون‌ستیزیم یا حتی اینکه خودخواه و خودشیفته‌ایم یا برای دیگران ارزش قائلیم. متأسفانه باید اذعان کنیم تصویری که از رانندگی ما به دنیا ارائه شده، تصویر مناسبی نیست

آنها را خواستار شدند. در پاسخ به این مطالبه اساسی هر هفته یکی از این سوالات را مطرح نموده، به بررسی پاسخ می‌پردازیم. پیش از این هشت سؤال را مطرح و بررسی کرده‌ایم و امروز سؤال نهم را مطرح می‌کنیم. پرسش این است: «چرا در زمینه فرهنگ رانندگی در خیابان، ما مردمان منضبطی به طور کامل نیستیم؟ این آسیب است. رفت‌وآمد در خیابان یکی از مسائل ماست؛ مسئله کوچکی هم نیست، مسئله اساسی است.»

و حتی ما را مجاب می‌کنند که به قوانین کشور میزبان احترام بگذاریم. رفتار صحیح شهروندان؛ ما هر چقدر دم از رعایت قانون کرده و با مشکلات جدی مواجه شدم. بلافاصله پیامکی روی موبایل‌م آمد که شما فلان چهارراه از چراغ قرمز عبور کرده‌اید. لطفاً خودتان را به نزدیک ایستگاه پلیس معرفی کنید. پلیس در نخستین وهله بر که جریمه‌ای به دستم داد که دود از کلاه بلند شد. مبلغی که آن روز از یک میلیون تومان تجاوز می‌کرد! بعد هم یک پوینت (دایره سیاه) روی گواهینامه رانندگی‌ام گذاشت که اگر کسی پنج پوینت بگیرد، گواهینامه‌اش باطل می‌شود. بعد هم گفت که باید اتومبیل برای دو هفته به پارکینگ منتقل شود. البته می‌تواند مبلغی بپردازد و ماشین زیر پاتلن باشد... چند برابر آن جریمه‌ا و از همه جالب‌تر اینکه باید سه جلسه در کلاس آموزشی حاضر شوید تا یاد بگیرید که عبور از چراغ قرمز یعنی چه؟ در کشور ما اگر چنین قواعد تنبیهی اجرا شود، راننده از چراغ قرمز که هیچ؛ از چراغ زرد هم عبور نخواهد کرد!

صبر و بردباری: اگر فرهنگ رانندگی را به مثابه یک پیکر در نظر بگیریم، روح آن صبر و بردباری است. راننده عجول و کم‌صبر جز آنکه آرایش روانی خود را مخدوش می‌کند، موجبات آزار و اذیت دیگران را نیز فراهم می‌آورد. هیچ‌گاه از خاطر نمی‌برم برخورد ساده‌آینه‌دو اتومبیل را که با کمال ایران انجامید. آیا هیچ‌گاه نباید از خود بی‌خبرسیم که چرا در حین رانندگی کنترل درستی بر احساسات خویش نداریم و به سرعت عصبانی می‌شویم، به طوری که گاه این خشم و نفرت به قتل و خونریزی می‌انجامد؟! این چه فرهنگی است که بعضی از ما می‌صریانه در یک مسیر کوتاه بارها و بارها تغییر مسیر داده تا فقط چند گام از سایرین جلو بزنیم؟ اندک زمانی که در زندگی ما چندان به حساب نمی‌آید، اما نظارت عمومی: در بسیاری از کشورهای دنیا پلیس از مردم برای استقرار نظم و قانون کمک می‌گیرد و مردم نیز وظیفه عرفی و قانونی خود می‌دانند که به پلیس کمک کنند. به صورت مکرر از ایرانیانی که در کشورهای اروپایی مقیم هستند شنیده‌ام که گاهی در شرایطی که هیچ دوربینی مقابل آنان نبوده، مرتکب تخلفی شده‌اند و بعدها بر که جریمه‌ای که مربوط به آن تخلف است، دریافت کرده‌اند. این نیست، جز اینکه مردم با دوربین موبایل تخلفات را ثبت کرده و گزارش آن را به پلیس می‌دهند.

آموزش زندگی الکترونیک: اینترنت و ملزومات آن در چند دهه اخیر جزئی از زندگی و فرهنگ مردم شده است. زندگی الکترونیک به‌رغم کاستی‌های معتناهی که دارد می‌تواند به پستر امدادی تبدیل شود که نظم و انضباط اجتماعی را به همراه داشته باشد. چنین شرایطی جز فاه و آسایشی که برای شهروندان رقم می‌زند، میزان تخلف رانیز به طور محسوسی کاهش می‌دهد.

پرداخت الکترونیکی گرایه در تاکسی‌ها به وسیله استفاده از QR code (بارکد خوان) از این جمله است. هر چند از میان ۲۵۰ هزار تاکسی در سراسر کشور در سیستم‌های حالت فقط ۵۰ هزار تاکسی مجهز به این سیستم هستند و هر چند فقط ۱۵ درصد پرداخت‌ها از این طریق صورت می‌پذیرد، ولی مهم آغاز حرکتی است که در صورت تداوم به تغییر و تحولی بنیادین در سیستم رانندگی خواهد انجامید.

اصلاح زیرساخت‌ها: هرگز نمی‌توان از انضباط رانندگی حرف زد، اما به خودروهای خوب و ایمن، جاده‌های استاندارد، قوانین و مقررات اصولی و کارآمد، آموزش و رعایت حقوق شهروندی، ارتقای سطح فرهنگ رانندگی، بهبود صنعت خودرو و... اشاره نکرد. با اصلاح همه این زیرساخت‌هاست که امنیت شهروندان تأمین شده، سرنه‌ای می‌تواند به قیمت جان آدم‌ها تمام شود؟! قواعد تنبیهی درست و حسابی: جریمه‌های رانندگی در کشور ما چندان بازدارنده نیست. افراد زیادی هستند که خلاف می‌کنند و با قدری سرشان را بالا می‌گیرند که

نگاه



اختلال استرس، مشکل شایع پس از تصادف

سوانح رانندگی روان‌ها را مصدوم می‌کند

بنفشه قاسمی زاده*

در کشور ما پس از آلودگی هوا، حوادث رانندگی بیشترین قربانی را می‌گیرد. برخی آمارها نشان می‌دهد سالانه حدود ۸۰۰ هزار تصادف رانندگی در ایران رخ می‌دهد که منجر به فوت ۴۳ نفر در روز می‌شود. یعنی تقریباً در هر ۷۱ دقیقه یک نفر جان خود را بر اثر تصادفات رانندگی از دست می‌دهد. ایران با داشتن تقریباً ۱۸ هزار فوت در حوادث رانندگی یکی از بالاترین آمارهای جهانی را در تلفات جاده‌ای داراست که مهم‌ترین دلایل بروز این حوادث را می‌توان عوامل انسانی مانند سرعت بالا، بی‌توجهی به قوانین راهنمایی و رانندگی، بی‌احتیاطی رانندگان، همچنین عوامل فنی و محیطی مانند فرسودگی و ایمنی سرعت مطمئنه را رعایت نمی‌کنند و تا مسیری را باز و بدون ترافیک می‌بینند پدال گاز را تا جای ممکن می‌فشارند، افرادی که در حال خستگی و خواب‌آلودگی هستند، چنانچه رانندگی ادامه می‌دهند، گویی ابراز خستگی را نشانه ضعف خود می‌دانند، کسانی که سوار بر خودرو یا موتورسیکلت شده و با خیابان‌های شهر را بیست مسابقه می‌دانند و با انجام حرکت نامشایع و سرعت بالا قصد جلب توجه افراد یا ترساندن دیگران را دارند. فارغ از آنکه ممکن است این گونه افراد از اختلال‌های روانی شدیدی چون اختلال شخصیت ضد اجتماعی رنج ببرند، نتوانند جایز اهمیت تأثیر روانی و صدمات جسمی شدیدی است که تصادفات رانندگی روی قربانیان حوادث و مشاهده‌کنندگان آن و همچنین خانواده‌های آنان بر جای می‌گذارد.

دایمی، گوش به زنگی بیش از حد، افسردگی و

سبک مراقبت



آسیب‌های روانی سوانح رانندگی را جدی بگیریم

تکرار هزار باره یک تصادف!

تکرار سن محمدی شیره‌چینی تصادفات به عنوان یکی از بزرگ‌ترین مشکلات سلامت محسوب می‌شود. این در حالی است که بیشتر قربانیان تصادف‌ها جوانان هستند. آنان که قبل از تصادف کاملاً سالم بودند و با یک حادثه صحنه‌ای شبیه به صحنه تصادف روبه‌رو شود، این باعث می‌شود او علاوه بر یادآوری صحنه دخالش تصادف، بار دیگر تصادم خاطرات تلخ تصادف برایش تکرار شده و به نوعی آن را دوباره تجربه کند. در این حالت فرد آنچه را که دارد یا آنچه را که فراموش کرده بود به خاطر آورد و تمام خاطرات تلخ پیش چشمش زنده می‌شود. گاهی فرد به صورت مکرر حادثه رخ داده را در خواب می‌بیند یا کابوس می‌بیند و بعد از بیدار شدن علائم اضطرابی از خود نشان می‌دهد. باید با برهیز از حضور در موقعیت‌های مشابه در طول زمان بتواند این علائم که نشان از بیماری است را مردم می‌تواند دید. مرحله‌ای که می‌خواهند تماس پیدا کنند، همدلی کنند و در مرحله‌ای که می‌خواهند نجات دهند و کمک کنند یا مرحله شادمانی مرحله‌ای که در آن جان کسی در خطر نبوده و آسیبی جانی رخ نداده است و مردم به تبع آن شاد هستند. یا مرحله سرخوردگی که از اختلالات ناشی از حوادث است. شایع‌ترین آن هم اختلالات روانی است که نه تنها در کشور ما بلکه در بسیاری از جوامع رخ می‌دهد. یکی از این اختلالات ویرانگر، استرس حاد است و بعد از تصادف رخ می‌دهد. این مهم در مورد افرادی که با سانحه رانندگی یا بلای طبیعی روبه‌رو شده‌اند، رخ داده و باعث می‌شود افرادی که دچار اختلال می‌شوند، در زندگی‌شان دچار مشکلات دیگری نیز شوند. بدین معنا که تحریک بیش از