

غلبه بر استرس و ترس از رانندگی

جلد اول

در این کتاب راهکارهایی کارآمد برای غلبه بر استرس و ترس از رانندگی ارائه شده است که با آن می توانید ترس از رانندگی را درمان کنید

علی اسماعیلی

جلد اول

غلبه بر استرس و ترس از رانندگی علی اسماعیلی



سرشناسه	: اسماعیلی، علی، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور	: غلبه بر استرس و ترس از رانندگی / علی اسماعیلی.
مشخصات نشر	: تهران: نشر بید، - ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ج۲: ۵/۱۴x۵/۲۱ س.م.
شابک	: دوره: ۰۰-۰۲-۷۶۶۳-۶۲۲-۹۷۸ جلد ۱: ۰۱-۰۳-۷۶۶۳-۶۲۲-۹۷۸ جلد ۲: ۰۲-۰۳-۷۶۶۳-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: فهرست نویسی بر اساس جلد دوم.
موضوع	: رانندگی — جنبه های روان شناسی
موضوع	: Automobile driving — Psychological aspects
موضوع	: رانندگی — آموزش
موضوع	: Automobile driver education
رده بندی کنگره	: TL۱۵۲/۶
رده بندی دیویی	: ۶۲۹/۲۸۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۵۶۵۷۶۳
وضعیت رکورد	: فیبا

نام کتاب: غلبه بر استرس و ترس از رانندگی (جلد اول)

نویسنده: علی اسماعیلی

ناشر: بید

چاپ: مجموعه اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۰۱-۰۳-۷۶۶۳-۶۲۲-۹۷۸

مبلغ سرمایه گذاری: ۸۰ هزار تومان

تهران- میدان انقلاب- خیابان کارگر شمالی- کوچه رهنما- پلاک ۲- واحد ۵

تلفن: ۶۶۹۶۴۸۱۶-۶۶۴۸۱۴۲۳





جمهوری اسلامی ایران
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

شماره پیکری: ۲۱۸۹۷۱۵

تاریخ صدور: ۱۳۹۹/۱۲/۱۹

مجوز چاپ و انتشار کتاب

مشخصات کتاب

نام: غلبه بر استرس و ترس از رانندگی (جلد دوم)

نویسنده/نویسندگان: علی اسمعیلی

مترجم/مترجمان:

گردآورنده/مصحح/سایر نقش ها:

تعداد صفحه: ۱۴۰

قطع کتاب: رقعی

شابک/شابیم: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۳-۰۳-۷

رده سنی: بزرگسال

شناسه مجوز: ۹-۳۵۶۷۸-۴۹۴۷۹۶

مشخصات ناشر

شماره پروانه نشر: ۱۴۷۳۱

نام ناشر: بید

دفتر توسعه کتاب و کتابخوانی



تقدیم به:

تقدیم به تمامی کارمندان راننده شو و تمامی کسانی که
با داستان‌های موفقیت‌شان در رانندگی بر ترسشون غلبه
کردند (حتی خود شما با مطالعه این کتاب) و در نوشتن
این کتاب به ما کمک کردند.

فهرست

مقدمه	۹
فصل اول	۱۷
اضطراب رانندگی چیست؟ آیا تنها من هستم؟	۱۷
خب حالا چرا مردم از رانندگی کردن می‌ترسند؟	۲۵
اما این پدیده در میان زنان رایج‌تر است یا مردان؟ یا اینکه مختص به دوره خاصی از زندگی فرد است؟	۳۳
نشانه‌ها	۳۴
ترس از رانندگی (این پدیده زنانه است یا مردانه؟)	۳۵
زندگی با ترس از رانندگی	۳۹
فصل دوم	۴۹
ترس از بزرگراه‌ها و دیگر موقعیت‌ها	۴۹
ترس از یادگیری رانندگی	۵۱
زمانی که رانندگی به صورت پیش‌فرض برای شما استرس‌زا است	۵۴
ترس از بزرگراه‌ها	۵۵
فوبیا با منطق سروکار ندارد	۵۷
ترس از بی‌حرکت ماندن در ترافیک	۵۸
ترس از پارک کردن	۵۹
افرادی که با وجود تنفر از رانندگی، این کار را انجام می‌دهند	۶۰
ترس از پل‌ها	۶۳
ترس از سایر رانندگان	۶۵
اضطراب دسترسی	۶۶
ترس از رانندگی به سمت عقب	۶۷
رانندگی به عنوان یک درمان برای اختلال اضطراب	۶۸

فصل سوم ۷۱

- ۷۱ چرا رانندگی؟ چه چیز فوق‌العاده‌ای در رانندگی کردن وجود دارد؟
- ۷۴ آیا اهمیتی دارد اگر رانندگی نکنید؟
- ۷۷ رانندگی کردن به‌عنوان سرگرمی؟
- ۷۹ آن راننده‌ای باشید که آرزو دارید دیگران هم باشند.
- ۸۳ مادر من، الگوی من.
- ۸۴ دوباره کنترل را در دست گرفتن.

فصل چهارم ۸۷

- ۸۷ برطرف کردن استرس: چطور با استرس مربوط به رانندگی کنار بیاوریم؟
- ۹۰ استرس کمتر به معنای استرس نداشتن نیست.
- ۹۲ استرس برای شما چه معنایی دارد؟
- ۹۳ به دنبال عوامل طبیعی برطرف شدن استرستان باشید.
- ۹۴ فعالیت جسمانی انجام دهید.
- ۹۶ مدیتیشن.
- ۹۷ رایحه‌درمانی.
- ۹۹ درمان استرس توسط طب سنتی.
- ۱۰۰ بعد از رانندگی هرگز به رانندگی خود فکر نکنید.
- ۱۰۰ تجسم (تصویرسازی ذهنی).
- ۱۰۵ هدف‌گذاری در رسیدن به هدف.
- ۱۰۵ رهاسازی افکار مزاحم (تکنیک کش پول).
- ۱۰۷ توانایی رفع استرس موسیقی یا ضبط صوت خودرو.
- ۱۰۹ یک مانترای مثبت برگزینید.
- ۱۱۶ اهمیت نقش رژیم: مراقب باشید چه می‌خورید و می‌نوشید.
- ۱۱۹ داروی مؤثر در درمان اضطراب و استرس.

مقدمه

اول از همه باید بدانیم چه جوری این کتاب رو مطالعه کنیم. برای این موضوع لینک ranandesho.com/a/ رو تو سرچ کنید و ویدئو رو تماشا کنید و اگر این کتاب را از مجموعه راننده شو تهیه کرده‌اید می‌توانید آن را در پیج مربوط به خریداران تماشا کنید.

یک نکته مهم:

شاید ما تا حالا کتاب و دوره‌های زیادی خریده باشیم که هیچ وقت نخواندیم و اگر ویدئویی بوده است، آن را ندیده‌ایم و در حال حاضر در کشو یا کمدمان خاک می‌خورند، اگر قرار است این کتاب رو هم به همین صورت یا نصفه نیمه مطالعه کنید؛ توصیه می‌کنم همین الان کتاب رو ببندید و قیدش را بزنید چون این جوری هیچ وقت ترستان نمی‌ریزد و فایده‌ای هم برای شما ندارد.

فقط اگر مطمئن هستید تصمیمتان جدیست و می‌خواهید برای ریشه‌کن کردن ترس یا استرستان پاش بایستید، این کتاب و دوره



مجازی رو آغاز کنید و تا پایان ما را همراهی کنید، به شما قول می‌دهم ضرر نکنید و مثل خیلی از هنرجوهای ما این ترس را با هم حل کنیم.

توجه داشته باشید همراه این کتاب یک فلش کارت، یک فایل صوتی مدیتیشن (مانترا)، یک فایل صوتی هیپنوتیزم و یک دفترچه مسیر راه و یک لوگوی یادآوری (این لوگو را جایی که در دیدتان هست؛ مانند در یخچال یا پشت در اتاقتان بچسبانید که مدام به یاد داشته باشید که مسیری را برای پایان دادن ترستان آغاز کرده‌اید و آن را فراموش نکنید) هست که بهتر است اینها همراه کتاب به کارگیری شود تا نتیجه بیشتر شود. اگر این کتاب را از کتابفروشی تهیه کردید برای تهیه فایل‌های تکمیلی آن می‌توانید به سایت: ranandesho.com یا پیج اینستاگرام به آدرس: [ranande_sho](https://www.instagram.com/ranande_sho) مراجعه کنید.

به شما تبریک می‌گم که اولین قدم رو برای غلبه بر ترس و استرس و افزایش اعتماد به نفس در رانندگی برداشتید.

تا قبل از این، افرادی که ترس از رانندگی داشتند، بیان می‌کردند "وقتی اسنپ و اتوبوس و مترو هست نیازی به پشت فرمان نشستن نیست" ولی دیدیم گاهی اتفاقات غیرقابل پیش‌بینی مانند شیوع ناگهانی ویروس کرونا ما ملزم به استفاده از وسیله خودمان می‌کند و ایمن‌تر است، البته قبلاً این‌گونه فکر نمی‌کردیم.

این کتاب برای چه کسانی مفید است؟ این کتاب برای تمام



کسانی که به هر دلیلی رانندگی کردن برایشان دغدغه شده، حتی فکر کردن به رانندگی می‌تواند برایشان ناراحت‌کننده باشد مثلاً افرادی که هر روز رانندگی می‌کنند و هر بار با ترس، فوبیا (ترسی بسیار شدید)، استرس یا اضطراب رانندگی، درگیر هستند یا افرادی که کم رانندگی می‌کنند یا افرادی که در حال حاضر رانندگی نمی‌کنند یا حتی تجربه‌ای از رانندگی ندارند و شروع برایشان مشکل هست مناسب است.

پس هرکسی که می‌خواهد از ترس از رانندگی خلاص شود و قصد دارد راننده خوبی شود و رانندگی مطمئن رو تجربه کند، این کتاب را به او توصیه می‌کنیم.

نگران نباشید، من در تمام طول مسیر پیش شما هستم، می‌دونم شاید این مسیر کمی فرازو نشیب داشته باشد ولی به شما قول می‌دهم بتوانید انجامش دهید چون من تابه‌حال به افراد زیادی که اول این مسیر بودن و خودشان فکر می‌کردن نشدن هست کمک کرده‌ام و آنها در حال حاضر راننده‌های خوبی هستند، پس شما هم برای حل این مسئله به من قول دهید و امیدوار باشید که شدنی هست و تا انتها ما را دنبال کنید و تمرینات را انجام دهید، پس ما با هم می‌توانیم به این هدف برسیم نه به‌تنهایی، من که هستم پس شما هم من را همراهی کنید.

من می‌دانم که این یک کار سخت است، اما همچنین می‌دانم که این یک کار غیرممکن نیست. ما می‌توانیم با هم به این خواسته مشترک برسیم.



تمرینات عملی وجود دارد که می‌توانید به راحتی در منزل خود انجام دهید، قبل از اینکه حتی پا به اتومبیل بگذارید (بنابراین نگران نباشید که قصد دارم شما را همین حالا و بدون مقدمه قبل از اینکه آماده شوید برای رانندگی در بزرگراه یا ترافیک‌های سنگین آماده کنم).

برخی از این موارد شامل یادداشت برداری است، بنابراین بهتر است همین حالا یک دفتر و قلم بردارید و هر نکته‌ای که فکر می‌کنید مفید است و یا باید انجام دهید رو یادداشت کنید. پس همین الان در دفترچه خود به ترس خود از ۱ تا ۱۰ نمره دهید (عدد یک به معنای این است که در شرایط سخت مانند ترافیک‌های سنگین ممکن است ته دلتان خالی شود و نه در اکثر اوقات و عدد ۱۰ یعنی حتی به عنوان مسافر هم نمی‌توانید داخل هیچ خودرویی بنشینید و اگر به صورت اتفاقی حتی روی صندلی ماشینی مجبور به طی مسیر شوید؛ چهار لرزش دست و پا و غش می‌شوید)


نکاتی برای کارهایی که می‌توانید در حین رانندگی انجام دهید نیز وجود دارد، تا بتوانید اگر احساس کردید هنگام رانندگی دچار حمله وحشت می‌شوید، بدانید که چه کاری انجام دهید.

ما از تجربیات افرادی الهام خواهیم گرفت که قبلاً از رانندگی می‌ترسیدند اما بر این ترس غلبه کرده و از آن دور شده‌اند و به همین دلیل است که من این کتاب را نوشتم تا شما هم دقیقاً با همان راهکارها بر این ترس غلبه کنید.



اگر آنها توانسته‌اند این کار را انجام دهند، شما نیز می‌توانید این کار را انجام دهید. ما مراجعه کننده‌هایی داشتیم که حسابی از رانندگی می‌ترسیدند ولی بعد از غلبه بر این فوبیا (ترس شدید) چند سفر خارج از شهر خودشان انجام دادند و هم‌اکنون کارهای واجب دورتر از محل زندگی‌شان را انجام می‌هند. به‌عنوان مثال:

سفر در جاده چالوس و مناظر شگفت‌انگیز در تعطیلات. 

به دوستان و فامیل‌های خود که محل زندگی‌شان نزدیک یا خیلی دور هست، بدون ترس سر می‌زنند. 

اگر بر ترس خود از رانندگی غلبه نکرده بودند، هیچ‌یک از این موارد ممکن نبود.

راستی همین اول بگویم فوبیا (ترسی شدید)، ترس، استرس و اضطراب با هم متفاوت هست ولی من چون قضیه رو پیچیده نکنم در این کتاب به‌تمامی این چند مورد ترس و در موارد نیاز فوبیا و استرس نیز می‌گویم.

ابتدا می‌خواهم از متخصصانی که در این فعالیت می‌کنند و آنها در نوشتن این کتاب با ما همکاری داشتند، تشکر کنم.

چندین سال است که در این زمینه تحقیق می‌کنم و اکثر کتاب‌ها و تحقیقات و مقالات روز دنیا رو که در این زمینه گردآوری شده مطالعه کردم و با محققین و نویسندگان کتاب‌های ترس از رانندگی رابطه خوبی پیدا کرده‌ام و پیوسته با آنها در تماس هستم و با برخی از آنها کارهای تحقیقی مشترک و مفیدی انجام داده‌ایم.



تحقیقات گسترده‌ای در این زمینه انجام دادم و باتوجه به علاقه مطالعاتی ام و جمع‌آوری و تحقیق و مطالعه تمام نکاتی که به این موضوع ربط دارد توانستم یک جمع‌آوری فوق‌العاده انجام بدم که شما خلاصه تمام آنها رو می‌توانید در این کتاب مطالعه کنید.

فوبیا (احساس وحشت کامل) از رانندگی، همچنین حملات وحشت در جاده، ترس از رانندگی در اتوبان و بزرگراه‌ها، ترس از ترافیک و دنده عقب و پارک دوبل، اینها تمام ترس‌هایی بوده که مراجعین ما عنوان کردند. بسیاری از مراجعین ما توانستن بر این ترس غلبه کنند، من نیز کاملاً معتقدم که شما نیز می‌توانید این کار را انجام دهید. من به تو که همین الان داری این کتاب رو می‌خونی ایمان دارم شما ممکن است این ترس را داشته باشید، اما شما همیشه این ترس را حمل نمی‌کنید و روزی آن را زمین خواهید گذاشت و از آن دور می‌شوید.

و در آخر من می‌خواهم از افرادی که ترس از رانندگی را تجربه کرده‌اند و تجربیات و داستان‌های خود را چه در این کتاب و چه در جاهای دیگر به اشتراک گذاشته‌اند، قدردانی کنم. برای اینکه راهی برای درمان خود پیدا کرده‌اند و با آن مانند یک زخم برخورد کردند و دیگر نسبت به ترس خود، احساس شرم نمی‌کنند.

همه آنها واقعاً قهرمان هستند، زیرا آنها شواهدی هستند که نشان می‌دهد این پدیده عظیم، قابل‌درمان است. افرادی که ترس از رانندگی دارند در همه‌جا هستند. درحالی‌که مشغول تحقیق درباره



این کتاب و صحبت با مردم بودم، تقریباً می‌توانم تضمین کنم که اگر در یک جمع سه نفره یا بیشتر باشیم، حداقل یکی از آنها کسی را که از رانندگی می‌ترسد می‌شناسد یا خودش نسبت به رانندگی تمایلی ندارد یا می‌ترسد.

بسیاری از افرادی که از رانندگی می‌ترسند به من گفتند "من فکر می‌کردم، تنها من هستم که از رانندگی می‌ترسم" بنابراین اگر قرار باشد فقط یک پیام را از این کتاب را بردارید، همین است که این را بدانید: شما تنها نیستید، شما یکی از بسیاری از آنهایی هستید که ترس از رانندگی دارند.

خیلی از افرادی که در جاده‌ها می‌بینید و تصور می‌کنید که آنها باید رانندگانی با اعتماد به نفس بالا باشند! خب، معمولاً این طور نیست. بعضی از آنها به همان اندازه که شما می‌ترسید، می‌ترسند.

این ترس در همه جا وجود دارد. این ترس هیچ توجهی برای سن و موقعیت اجتماعی شما ندارد (شاید برایتان عجیب باشد که چند تا از بازیگران و دولتمردان معروف که نمی‌خواهم اسم آنها رو بیاورم هم، "حتی آقا"، برای درمان ترس از رانندگی به من مراجعه کردند) و از نوجوانی که اولین بار پشت فرمان می‌نشیند تا بازنشستگی که تمام زندگی خود را با وجود ترس رانندگی کرده‌اند.

فوبیا (ترس شدید) از رانندگی سایه‌ای است که می‌تواند بر روی هرکسی بیفتد. اما به همان اندازه، می‌توانید از آن دور شوید. هدف این کتاب کمک به شما در درک ترس و آنچه هنگام احساس ترس



در ذهن و بدن شما می‌گذرد و کمک به شما با راهکارهای عملی برای مقابله بر این ترس است.

در نهایت باید بدانید که این ترس اصلاً مربوط به رانندگی نیست و دلیل این ترس، حادثه‌ای در گذشته یا گذشته‌ای بسیار نزدیک است (که شاید هم آن را هیچ‌وقت به یاد نیاورید) و شما در آن یک قربانی بوده‌اید و شما باید اثرات مخرب این حادثه را با استفاده از این تکنیک‌ها از بین ببرید. شما سزاوار بهتر از اینها هستید.

فصل اول

اضطراب رانندگی چیست؟ آیا تنها من هستم؟

در این فصل ما به طور کلی نگرانی از رانندگی را بررسی می‌کنیم تا به شما در درک آنچه واقعاً هنگام ترس از رانندگی اتفاق می‌افتد، کمک کنیم.

همچنین ما از افراد مختلفی که ترس از رانندگی را تجربه کرده‌اند و متخصصینی که در این زمینه به آنها کمک کرده‌اند تا بر این ترس غلبه کنند، خواهیم شنید. در این فصل ما قصد داریم با بررسی این ترس‌ها و احساسی که به آن داریم، این ترس را از بین ببریم (مدیریتش کنیم چون باید بدانید این ترس‌ها به هیچ‌وجه کاملاً از بین نمی‌روند و فقط باید آن را به حدی برسانیم که مانند بقیه بتوانیم در هر شرایطی به راحتی رانندگی کنیم).

هنگامی که بدانید از کجا می‌آید، پیدا کردن راه حل آسان‌تر است. به جای اینکه این ترس را به عنوان یک قسمت اجتناب‌ناپذیر از



شخصیت خود ببینید، سعی کنید آن را به عنوان یک چیز عینی - مانند یک شی در اتاق، و نه یک قسمت ذاتی از خود، ببینید. این اولین قدم مهم در مدیریت و کم کردن از این ترس است (توجه داشته باشید شما مالک این ترس نیستید و این یک قسمت دائمی از شما نیست).

سؤالات زیر را از خود بپرسید:

حتماً سؤال و جواب را در دفترچه خود یادداشت کنید؛

٦ ترس از رانندگی از کجا ناشی می شود؟ دلایل مهم یا عوامل مؤثر در آن چیست؟

٦ چگونه شروع می شود؟

٦ چرا بعضی از افراد و نه همه مردم، از رانندگی می ترسند؟ ترس از رانندگی چیست؟

در ساده ترین حالت، ترس از رانندگی به عنوان شرایطی توصیف می شود که در آن فرد اضطراب بالایی از احتمال رانندگی کردن یا هنگام رانندگی از خود نشان می دهد. باین حال، این بدان معنی نیست که افرادی که از رانندگی ترس دارند لزوماً این کار را متوقف می کنند. بعضی از افراد ترس زیادی را از رانندگی نشان می دهند، حتی اگر این کار را هر روز انجام دهند و باین وجود باز با ترس رانندگی می کنند.



برای برخی، این ترس آن قدر زیاد است که رانندگی را به کلی کنار می‌گذارند، درحالی‌که بعضی‌ها فقط در جاهای خلوت رانندگی می‌کنند و هیچ وقت حاضر نیستند در ترافیک و شرایط سخت رانندگی کنند و توجه به این نکته مهم است که پرهیز از رانندگی به طور کامل به معنای از بین رفتن ترس نیست - در حقیقت احتمال افزایش آن وجود دارد. حتی اگر تصمیم گرفته‌اید که رانندگی برای شما مناسب نیست، باز هم مواقعی پیش می‌آید که باید با اتومبیل شخص دیگری مسافر باشید یا از طریق وسایل حمل و نقل عمومی در جاده‌ها سفر کنید، با این شواهد که ترس شما در اطراف شماست؛ بنابراین تصمیم‌گیری برای کنار آمدن با این ترس و احساسات نسبت به رانندگی اصلاً تمامی ندارد و آن ترس باز هم می‌تواند افزایش پیدا کند.

شروع داستان خانم گلستانی

اکنون قصد دارم زندگی یکی از مراجعه‌کننده‌هایمان را تعریف کنم که شاید شرایط زندگی و ترس او خیلی شبیه به ترس ما باشد و خود من از نزدیک شاهد تمام روند درمانی او بودم.

خانم گلستانی از شهر اصفهان که فوبیا (ترس شدید) از رانندگی او را از جاده دور کرد و زندگی آن را به مدت هفت سال همراه با فوبیای رانندگی پرچالش کرد، اما نه بیشتر ...

اگرچه او در اولین تلاش خود در سن ۱۸ سالگی در آزمون رانندگی قبول شد، اما به گفته خود او هیچ وقت راننده خوبی نبود و



با این حال او رانندگی را انجام داد. خودش را مجبور به رانندگی کرد. او در بیست سالگی یک کار بسیار پر استرس در ۴۵ کیلومتری محل زندگی‌اش (فرودگاه بین‌المللی شهید بهشتی اصفهان) پیدا کرد و مجبور بود در بزرگراه‌ها و خیابان‌های داخل و برون‌شهری همراه با استرس فراوان رانندگی کند.

او برای این که بتواند به محل کار خود برود اولین ماشینش را خریداری کرد و آن یک پراید دست‌دوم قدیمی بود، یک روز در حین رانندگی او در اصفهان که ترافیک هم عادی بوده، وقتی پایش را روی پدال ترمز قرار داد، ترمز عمل نکرده و ماشین متوقف نشده و مجبور شده ماشین را به کنار یک‌خانه مسکونی هدایت کند که ماشین نهایتاً در آنجا متوقف می‌شود.

البته خوشبختانه به ماشین و عابر پیاده برخورد نکرده بود، در دفعات بعدی، فکر این حادثه بارها و بارها او را آزار داده است؛ خانم گلستانی مدام به این فکر می‌کرد که اگر آنجا ماشین یا آدمی بود چه می‌شد و اگر آنجا عابر پیاده‌ای بود و به آن می‌زد چه می‌شد؟ اگر من یک کودک را زیر می‌کردم چه می‌شد چرا که ماشین متوقف نمی‌شد؟ (البته این هم بگویم که تقریباً این اتفاق نادر است و او خیلی بدشانسی آورده) و ایشان مدام با خود نشخوار فکری می‌کرده. (مدنظر داشته باشید در چنین شرایطی این افکار سراغ هر آدم سالمی می‌آید و شاید چند روز ادامه داشته باشد و این مسئله بحثی عادی هست ولی وقتی این افکار در تمام لحظه‌های زندگی ادامه‌دار می‌شود یک نوع بیماری محسوب می‌شود)



این واقعیت که هیچ‌یک از این سناریوها واقعاً اتفاق نیفتاده بود، برای او اهمیتی نداشت - او هنوز ترس و استرس ناشی از آن حادثه را احساس می‌کرد. بعد از تعمیرات و سرویس‌های دیگر ماشین و تعویض کل قطعات ترمز، پراید قدیمی ایشان حسابی نووار شد. اما دیگر خانم گلستانی هرگز در آن احساس راحتی کامل نکرد.

بلافاصله بعد از آن او باردار (اولین فرزندش) شد. او برای مدتی سرکار نرفت و به کارهای سیسمونی و زایمان مشغول شد، بنابراین کمتر به ماشین احتیاج داشت. بعلاوه برای او سخت بود که با این وضعیت رانندگی کند و می‌ترسید بلایی سر توراهاش بیاد.

به‌خاطر همین ماشینش را هم فروخت. بعد از به‌دنیا آمدن دخترش، خانم گلستانی و همسرش تصمیم گرفتند که برای کارها و خرید کالاهای موردنیاز کودک، دوباره یک ماشین بخرند. این دفعه اگرچه ماشینشان از نظر فنی سالم بود، ولی او بندرت رانندگی می‌کرد و مدام می‌ترسید و مدام از زیرش در می‌رفت.

خانم گلستانی دیگر اعتماد به نفس رانندگی کردن را نداشت. همچنین مشکل دوتا شده بود صدمه زدن به خودش و ماشین از یک‌طرف و صدمه زدن به کودک که تازه به دنیا آمده بدترین کابوس هر مادری و خود او بود!!!

یک مشکل دیگر هم بود که الان با وجود بچه بیشتر یادآوری می‌شد و خودش را نشان می‌داد چون خانم گلستانی وقتی بچه بود یعنی دقیقاً وقتی ۶ ساله بود وقتی با خانواده عمه‌اش برای



تفریح می‌روند و آن روی صندلی عقب می‌نشینند ولی خودش در ماشین را می‌بندد و در خوب بسته نمی‌شود و عمه و شوهر عمه‌اش متوجه بازماندن در نمی‌شوند و در نتیجه در حرکت در باز می‌شود و آن درحالی‌که ماشین در حال حرکت هست بیرون می‌افتد و روی کف خیابان حسابی غلت می‌زند و لاستیک ماشین‌هایی که به سمت او می‌رفتند را می‌دیده البته برای او اتفاقی نیفتاد به جزء کمی خراش کوچک و او توانسته خودش رو از این وضعیت نجات دهد و با اینکه تقریباً ۴۰ سال پیش این اتفاق افتاده ولی به گفته خودش این حادثه بد رو همیشه مثل روز اول به‌خاطر می‌آورد و باعث ترسش می‌شود مخصوصاً ترس از ماشین و رانندگی.

این یک اتفاق وحشتناک بود، اما او امیدوار بود که بتواند از این حادثه عبور کند و بتواند کلاً آن را فراموش کند. برای همین او سال‌های زیادی تلاش کرد که این حادثه رو فراموش کند ولی ظاهراً این حادثه در ضمیر ناخودآگاه او نقش بسته بود، تا اینکه دوباره این افکار خیلی پررنگ‌تر از سابق شروع شد. بدون هشدار

"او می‌گوید: فوبیا (ترس شدید) از رانندگی مثل یک دیو ظاهر شد و قبل از اینکه بفهمم به‌سختی می‌توانم به ماشین نگاه کنم، داستان شروع شد و هفت سال طول کشید."

ولی با این حال او امروز راننده خوبی هست و به راحتی رانندگی می‌کند، خانم گلستانی الان برای لذت بردن رانندگی می‌کند و فوبیا (ترس شدید) هم در وجودش نیست.



دکتر دیوید کرافت یک روان‌درمانگر است که علاقه خاصی به فعالیت در زمینه اضطراب، استرس و ترس از رانندگی دارد.

دکتر کرافت می‌گوید که این ترس می‌تواند مزایایی هم داشته باشد. زیرا با نترسیدن مطلق از رانندگی ممکن است به خود صدمه بزنیم. در مرکز این مسئله ترس از عدم کنترل است که باعث می‌شود مانند نوجوان‌های جویای نام در حین رانندگی کارهای خطرناک نکنیم که باعث بروز حوادث ناگوار شود.

دکتر کرافت خاطرنشان می‌کند؛ ترس از رانندگی ترسی است که حتی جرئت نمی‌کنیم ترس خود را بیان کنیم زیرا در مورد ترس از رانندگی زیاد مطالعه نشده و هیچ کلمه پزشکی رسمی برای ترس از رانندگی وجود ندارد.

فوبیای (ترس شدید) رانندگی نوعی از هراس است که حتی آوردن اسم و پیدا کردن راه‌حل و منبع برای آن دشوار است؛ زیرا که اسمی برای آن وجود ندارد

هیچ واژه شناخته شده‌ای در علم پزشکی برای فوبیای رانندگی وجود ندارد. درحالی‌که ترس شدید از عنکبوت واژه با ابهت "آراکنوفوبیا" را به خود اختصاص داده، ترس از رانندگی چنین عنوان رسمی ندارد. گاهی به آن "هُدوفوبیا" گفته می‌شود که لغت ساده آن ترس از مسافرت است و از واژه یونانی "هودوس" به معنی مسیر است و آن را برای بیان ترس از مسافرت جاده‌ای به کار می‌برند. اما این واژه برای توصیف ترس از رانندگی بسیار دقیق نیست.



واژه "آماکسوفوبیا" نیز برای توصیف ترس از مسافرت با وسیله نقلیه (مثل هواپیما و قطار و اتومبیل) مورداستفاده قرار می‌گیرد، اما این واژه نیز بیشتر برای حالت مسافر بودن کاربرد دارد تا رانندگی کردن.

شاید فکر کنید که "اتوفوبیا" واژه‌ای بسیار مناسب باشد، اما این واژه نیز قبلاً برای چیز دیگری انتخاب شده است و به معنی ترس از تنها بودن است. شاید ما هم می‌بایست واژه "اتواتوفوبیا" را انتخاب کنیم؛ یعنی ترس از تنها بودن در یک خودرو. درحالی‌که ممکن است بپرسید "حالا اسم چه فرقی دارد" اما همین جزئیات کوچک نیز تفاوت‌هایی ایجاد می‌کنند.

در حوزه هراس از رانندگی تحقیقات رسمی بسیار اندکی صورت گرفته است، هرچند که در سال‌های اخیر تحقیقات محدودی در این حوزه انجام شده است. پس اگر دنیای پزشکی حتی به خود زحمت نمی‌دهد برای حس شما اسمی انتخاب کند و به آن بپردازد، جای تعجب هم نخواهد بود اگر مبتلایان به این نوع هراس احساس منزوی و نادیده گرفته شدن داشته باشند. شاید حتی فکر کنید این نوع هراس بسیار غیرمرسوم و غیرعادی است. درحالی‌که به هیچ وجه این طور نیست.

تجربه اسپانیایی

تحقیقی که در اسپانیا توسط "مؤسسه مایفر در امور ایمنی جاده‌ای" در سال ۲۰۱۱ انجام شد، نشان داد که ۸/۵ میلیون نفر در اسپانیا - یعنی ۳۳٪ از کسانی که گواهینامه رانندگی دارند - از رانندگی در بعضی از



شرایط ترس دارند. این شرایط شامل آب‌وهوای نامساعد، ترافیک سنگین، رانندگی در شب و مسیرهایی است که تابه‌حال در آنها رانندگی نکرده‌اند. پس می‌بینیم که این مجموعه بسیار بزرگی است. مجموع ۱/۵ میلیون اسپانیایی (یعنی ۶ درصد از کل رانندگان) اعلام کردند که به‌کلی از رانندگی هراس دارند.

این تحقیق مشخص کرد که تعداد زن‌هایی که به ترس از رانندگی اعتراف کردند ۲ برابر بیشتر از مردان است، و قسمت عمده آنها افراد بالای ۴۰ سال بودند که به‌طور غیرمنظم رانندگی کرده‌اند و حداقل یک‌بار در یک تصادف سنگین حضور داشته و یا شاهد آن بوده‌اند. مردانی که به داشتن این ترس اعتراف کردند عمدتاً مسن‌تر (۶۰ به بالا) بودند و در این مورد احتمالاً ترس آنها با سایر مشکلات سلامتی مرتبط بوده است.

خب حالا چرا مردم از رانندگی کردن می‌ترسند؟

در جریان تحقیقات این کتاب، هنگامی که مردم درباره پیشینه خود از فوبیای رانندگی صحبت کردند، چهار عامل برجسته‌تر از سایر موارد بود. آیا شما می‌توانید یکی از این موارد را تیک بزنید؟

۱. پدر یا مادری که راننده نبوده و یا اعتمادبه‌نفس کمی در رانندگی داشته

به‌ویژه زنان حرف‌های زیادی در خصوص ترس و نگرانی مادرانشان در خودرو برای گفتن داشتند. اصلاً جای تعجب ندارد اگر این مورد



در بزرگسالی بر روی کسانی که الگوهای این‌چنینی داشته‌اند تأثیر بگذارد، یا شاید آنها هیچ الگوی بزرگسالی نداشته‌اند که عادات رانندگی‌شان را از روی آنها الگوبرداری کنند - یعنی هیچ کدام از والدین آنها رانندگی نکرده‌اند. به نظر می‌رسد این عامل به ویژه اگر شما والدین یک فرزند باشید و از رانندگی بترسید بسیار حائز اهمیت خواهد بود. آیا می‌خواهید این عادت همانطور که به شما رسیده، از شما به فرزندانتان برسد؟

۲. تجربه هرگونه تصادف با خودرو

ترس از رانندگی یا بلافاصله و مستقیماً پس از حادثه به وجود آمده، و یا (به طور رایج‌تر) مردم اذعان داشتند که واکنش آنها با تأخیر همراه بوده، یعنی بلافاصله پس از تصادف شکل نگرفته است. گاهی اوقات حوادث استرس‌زای بیشتری لازم است (شاید لزوماً مربوط به رانندگی هم نباشد) تا یک فرد وارد یک حالت تمام‌وکمال از ترس شود. این تصادفات خودرویی ممکن است جزئی و یا شدید باشند و یا حتی تجربه‌ای نزدیک به تصادف باشند و نه خود تصادف.

۳. استرس ادامه‌دار و شدید

این می‌تواند تفاوت میان فردی باشد که در یک تصادف حضور داشته و ترس در آن شکل نگرفته، و کسی که ترس در او شکل گرفته است یا وجود نوعی دیگر از استرس در زندگی فرد. ممکن است این استرس نوعی از یک رویداد عمده و حساس در زندگی مانند بچه‌دار شدن، طلاق، بیماری و یا شغلی بسیار استرس‌زا باشد؛ بنابراین،



درحالی که ممکن است استرس به تنهایی یک عامل کافی نباشد، اما اگر با یک حادثه خودرویی همراه شود می تواند به یک ترس عمده و ادامه دار تبدیل شود.

۴. مدتی رانندگی نکردن

به ویژه هنگامی که یکی از موارد بالا صدق می کند. افرادی که بلافاصله پس از یک تصادف خودرویی، یا در بهبهه یک رویداد بزرگ و حساس زندگی، مثلاً بچه دار شدن، از رانندگی دست کشیده اند، معمولاً شروع مجدد برایشان بسیار دشوارتر خواهد بود.

پس چند لحظه درباره تجربه خود از ترس تأمل کنید و سعی کنید ردپای آن را با یکی از شرایط گفته شده در بالا پیگیری کنید. درست قبل از به وجود آمدن ترس از رانندگی، زندگی تان چه شکلی داشت؟ خانم گلستانی تقریباً می تواند همه موارد گفته شده را تیک بزند. مادرش هیچگاه واقعاً رانندگی نکرده و مایل هم نیست و همیشه حتی از نشستن کنار راننده نیز واهمه داشته است.

یکبار ترمز ماشینش برید، و یکبار هم در کودکی از داخل خودرو به بیرون پرت شده بود. در همان زمان شغلش پراسترس بود و بچه دار هم شده بود. وقتی ماشین را فروختند دیگر رانندگی نکرد. تیک، تیک، تیک، تیک! این تنها تستی است که همه گزینه های او مثبت بود.

نظر متخصصین: محرک های فوبیا تنها مختص رانندگی نیستند.



جولیان اسمیت، شرکت "Ride Drive" را اداره می‌کند که در سرتاسر بریتانیا فعالیت می‌کند و کار آن عرضه برنامه‌هایی برای کمک به مردم در غلبه بر ترسشان از رانندگی است. او معتقد است درحالی‌که یک تصادف خودرویی یا سوانح دیگر ممکن است محرک آغاز یک فوبیا باشند، اما در واقع به‌ندرت عامل واقعی آن هستند:

"اگر کسی به من بگوید که در یک تصادف خودرویی بوده و یا یک رویداد خاص در زندگی‌اش استارت فوبیای او را زده، من بلافاصله از او می‌پرسم که در همان هنگام زندگی‌اش به چه شکل بوده؟ و همیشه یک نوع استرس دیگر نیز در زندگی فرد حاضر بوده. این استرس ممکن است از بیکاری یا یک طلاق تلخ باشد؛ حالتی که در آن فرد از لحاظ روانی بسیار انعطاف‌ناپذیر و خشک بوده و سپس مسئله‌ای مانند یک تصادف جزئی برای ایجاد جرقه یک معضل بزرگ و جدی کافی است."

متوجه شدم که برای زنان، بچه‌دار شدن رایج‌ترین محرک است. در این حالت شما تمام استرس‌های ممکن در یک تغییر عمده در زندگی را دارید و هم‌زمان نگران هستید که آیا می‌توانید مادر خوبی باشید؟

با افزایش استرس در جامعه، شاهد افزایش موارد فوبیای رانندگی بوده‌ایم. این رکود موجب شده کار بیش‌ازپیش طاقت‌فرسا شود؛



هم برای زنان و هم برای مردان. مردم فکر می‌کنند تنها کسانی هستند که از رانندگی می‌ترسند.

نظر متخصصین: شما می‌توانید بر این ترس غلبه کنید

هیپنوتیزم - درمانگر، باربرا فورد - هموند، بیش از ۲۰ سال است که بر روی بیماران کار می‌کند و دلایلی متعددی که ممکن است جرقه فوبیای رانندگی باشند را مشاهده کرده است:

۶ استرس پس از سانحه، قرار گرفتن در یک سانحه فارغ از اینکه تقصیر چه کسی بوده؛

۶ مشاهده یک تصادف، ازدست‌دادن یکی از عزیزان در تصادف (داخل خودرو یا برخورد وسیله نقلیه با او)؛

۶ رانندگی در بزرگراه: به‌ویژه سبقت یا گیرافتادن در لاین میانی می‌تواند آغازگر ترس باشد. فکر می‌کنم مردم در توانایی‌هایشان شک می‌کنند یا سرعت را به اشتباه تفسیر می‌کنند؛

۶ فروپاشی عصبی یا احساس ناامنی. یا داشتن حس کلی ناامنی؛

۶ افرادی که قربانی خشونت‌های جاده‌ای بوده‌اند؛

۶ افرادی که به خشونت جاده‌ای دچاراند؛

۶ ترس از انحراف به‌راست یا چپ، بسته به کشور؛

۶ استفراغ در خودرو. یا استفراغ یا بودن با کسی که استفراغ هراسی دارد (که بسیار رایج است)؛



۶ و مشکلاتی که الزاماً مربوط به رانندگی نیستند اما به آن منتقل می‌شوند؛ برای مثال ترسیدن از مکان تنگ، ترس از مکان‌های شلوغ، سرگیجه، بیماری (برای مثال اسهال، ترس از نیاز ناگهانی به دستشویی)

فورد - هموند دریافته که زنان به احتمال بیشتری نسبت به مردان برای درخواست کمک پا پیش می‌گذارند، اما وقتی مردان به دنبال کمک می‌روند معمولاً با نتایج مفیدی همراه است:

"اگر کسی دچار نوعی از ترس یا فوبیا است و می‌خواهد بر آن غلبه کند، پس می‌تواند در این امر موفق شود. تسکین علت اصلی ترس ضروری است، اما درمان یا تغییر حالت خودکار ترس یا واکنش اضطراب نیز ضروری به نظر می‌رسد.

نگرانی‌هایی که به آنها رسیدگی نشده می‌توانند رشد کنند. این مشکلات در ناخودآگاه انبار شده و حتی اگر فرد بداند چرا به این مشکل دچار است، با این حال همچنان نحوه ذخیره‌سازی این اطلاعات در مغز یا پیوند داده‌ها به همین منوال بوده بنابراین تکرار می‌شود و یا واکنش ترس را مجدداً فعال می‌سازد.

مغز نمی‌تواند واقعیت را از تصور تشخیص دهد، بنابراین، توانایی ما برای ترسیدن در طول یک



فیلم یا تحریک شدن با یک تصور بدین صورت انجام می‌پذیرد. تصور آرام بودن، امن بودن و داشتن کنترل گذرگاه‌های عصبی جدیدی به وجود آورده و واکنش‌های جدیدی را شکل می‌دهد. اگر کسی انتظار استرس و نگرانی داشته باشد، ضمانت به‌وجود آمدن این حالت را شکل داده است."

نظر متخصصین: ترس یادگرفتنی است، بنابراین می‌توان آن را از یاد برد

درحالی‌که قالب‌های رایج و فراوانی وجود دارند که می‌توانند به فوبیای رانندگی ختم شوند، این پدیده نسخه‌ای با نتایج نامعلوم است، زیرا که ترس هیچ دو انسانی با یکدیگر دقیقاً مشابه نیست. دومینیک نایت یک پزشک ارشد NLP و هیپنوتیزم درمانگر زبده است که رکوردی بی‌نظیر در درمان موارد فوبیا در کلینیک خود در لندن دارد. او می‌گوید ترس از رانندگی نه یک ترس ذاتی، بلکه ترسی آموخته شده است، و باتوجه به این امر، امکان یادگیری غلبه بر آن وجود دارد.

"تنها دو نوع ترس وجود دارد که ما به‌عنوان انسان همگی با آن به دنیا آمده‌ایم: یکی ترس از افتادن است و دیگری ترس از صداهای بلند؛ بنابراین ترس از رانندگی یک ترس آموخته شده است و چون زمانی وجود داشته که شما اصلاً این ترس را نداشته‌اید، پس می‌توانید دوباره به حالت بدون



ترس بازگردید. چیزی به عنوان فوبیای رانندگی غیر قابل درمان وجود ندارد.

اما شاید زمان مورد نیاز برای آنکه فردی بتواند از چنگ این ترس رها شود متفاوت باشد. ترس از رانندگی ممکن است هرکسی را تحت تأثیر قرار دهد. ماشه این ترس ممکن است با یک رویداد خاص مثل یک تصادف و یا در نتیجه انباشت اضطراب‌هایی که نامربوط به رانندگی هستند، کشیده شود؛ بنابراین اگر شما با اضطراب کاری، مالی یا اضطراب ناشی از رابطه، رانندگی می‌کنید، این اضطراب ممکن است با رانندگی پیوند بخورد؛ بنابراین در بسیاری از موارد که من با بیماران کار می‌کنم، آنها هیچ یادآوری آگاهانه‌ای از نحوه آغاز ترس ندارند. آنها در ابتدا تنها ناراحت بودند و سپس اوضاع وخیم‌تر شده است."

اما "دومینیک" برای تمامی کسانی که فکر می‌کنند رانندگی برای آنها ممکن نیست؛ سخنان مسرت بخشی دارد:

"بدون شک هر فردی که از لحاظ فیزیکی توانایی رانندگی کردن داشته باشد می‌تواند یک راننده خوب باشد. مشکل اینجاست که معمولاً مردم خود به این مسئله ایمان ندارند و این اولین مسئله‌ای است که



باید تغییر کند تا فرد بتواند در رانندگی اعتماد به نفس و فراغ بال داشته باشد. متأسفانه در حالی که این افراد در چنین حالت نگران و آشفته‌ای قرار دارند، رانندگی‌شان احتمالاً ضعیف و نامنظم (فاصله بین رانندگی بعدی) خواهد بود و به این ترتیب شواهد بیشتری مبنی بر اینکه رانندگی کار آنها نیست، به دست می‌آورند."

اما این پدیده در میان زنان رایج‌تر است یا مردان؟ یا اینکه مختص به دوره خاصی از زندگی فرد است؟

"یک باور غلط وجود دارد که زنان بیشتر از رانندگی هراس دارند، اما این ترس به دلایل بالا به طور متناسب میان هر دو جنسیت تقسیم شده است.


هرچقدر شما به مدت طولانی‌تری آموختن مهارت را کنار بگذارید، بیشتر با بقیه مردم احساس دور افتادگی و انزوا خواهید داشت. این امر معمولاً اعتماد به نفس شما را خدشه‌دار خواهد کرد که اغلب یک مهارت کلیدی برای رانندگی است."




نشانه‌ها

نشانه‌های فوبیای رانندگی در میان افراد مختلف متفاوت است و بسته به میزان ترس ممکن است شامل این موارد نیز باشد:


لرزش دست‌ها و پاها 

عرق کردن 

احساس سرگیجه 

افزایش ضربان قلب 

تغییر در حواس: شنوایی و بینایی شما ممکن است تحت تأثیر قرار گیرد. صداهای اضافی مانند ضبط ماشین یا صدای سرنشینان ممکن است شما را بیش‌ازپیش آزار دهد. یا در حالتی دیگر، ممکن است یک صدای پس‌زمینه را به‌عنوان عامل حواس‌پرتی ترجیح دهید.

احساس سبکی سر 

احساس غیرواقعی بودن و جداشدن از جهان دوروبرتان، هرچند که روی زمین صاف و ثابت قرار دارید، اما ممکن است احساس کنید جاده در زیر پای شما در حال بلند شدن است، یا اینکه قرار است از لبه جاده به پایین پرت شوید.

احساس از دست‌دادن کنترل دست‌ها و پاها: شاید حس کنید قرار است ناگهان به طرفین بپیچید، یا پا را بر روی پدال گاز یا ترمز بکوبید.



پدیدار شدن این نشانه‌ها لزوماً تنها در هنگام رانندگی رخ نمی‌دهد؛ شاید حتی نزدیک خودرو هم نباشید. با یک ترس بسیار عمیق، حتی تنها فکر یا دورنمای رانندگی نیز می‌تواند برای کشیدن ماشه واکنش فیزیکی کافی باشد.

اما اگر شما در حین رانندگی چنین حسی داشته باشید می‌بینید که این حالات پیش‌زمینه رانندگی ایمن و رضایت‌بخشی نخواهند بود.

ترس از رانندگی (این پدیده زانه است یا مردانه؟)

روانپزشکی که من با او گفتگو کردم می‌گوید با وجود اینکه این پدیده هم در میان زنان و هم در میان مردان بسیار رایج است، اما تعداد زنانی که دارای این نوع ترس بوده‌اند بیشتر است. گاهی مردان برای دلایلی دیگر از جمله استرس به متخصصین مراجعه می‌کنند، اما این موضوع که آنها از رانندگی کردن دوری کرده‌اند بعدها طی پروسه درمان ظاهر می‌شود.

در حالی که ما برای نوشتن این کتاب با افراد متعددی مصاحبه کرده‌ایم، کاملاً مشهود بود که زنان بسیار بیشتر از مردان برای صحبت کردن در این باره پا پیش گذاشته‌اند. اما این بدان معنا نیست که لزوماً آنها بیشتر از مردان از این نوع ترس رنج می‌برند. شاید دلیل این باشد که آنها صرفاً راحت‌تر درباره آن صحبت می‌کنند.



درمانگر، دن رابرتز می‌گوید:

"همانند همه مشکلات مربوط به سلامت، مردان بسیار کمتر از زنان مایل‌اند درباره مشکل استرسشان گفتگو کرده و به دنبال کمک بروند. ممکن است آنها نگران باشند که ضعیف یا آسیب‌پذیر به نظر برسند، یا شاید حتی ندانند که استرس دارند؛ شاید تنها حسی که داشته باشند عصبی بودن و بدخلقی باشد. اما زنان بسیار بیشتر از مردان با احساسات و تجارب درونی‌شان آشنایی دارند و تمایلشان برای دریافت کمک بیشتر است."

دکتر ریک نوریس، روان‌شناس رسمی و مشاور بیمارستان مانور و نویسنده کتاب "خود را شاد بیندیشید، برنامه ساده ۶ قدمی برای تغییر زندگی از درون" می‌گوید:

"تا آنجا که من می‌دانم میان جنسیت‌های مختلف هیچ تفاوتی از لحاظ ظهور فوبیا وجود ندارد. در خصوص رانندگی، هرچند که من زنانی را دیده‌ام که ترس از رانندگی داشته باشند، اما تابه‌حال مردی را ندیده‌ام. شاید این پدیده‌ای تصادفی در آمار باشد یا اینکه مردان کمتر حاضر به پذیرفتن آن می‌شوند."



نکته دیگری که شایان ذکر است آن است که به طور کلی این امر شناخته شده که حافظه فضایی (فاصله‌ها) مردان بهتر از زنان است. مردان پارک دوبل را بسیار آسان‌تر از زنان می‌یابند و همچنین جهت‌یابی برای آنها بسیار راحت‌تر است (آنها می‌توانند شمال و جنوب و شرق و غرب را به طور دقیق و بدون استفاده از قطب‌نما پیدا کنند). اما این لزوماً بدان معنا نیست که مردان راننده‌های بهتری نسبت به زنان هستند، اما ممکن است همین عوامل باعث شوند رانندگی برای مردان کمتر چالش‌برانگیز باشد. از سوی دیگر، به لحاظ آماری رانندگی زنان ایمن‌تر از مردان بوده و تصادفات کمتری دارند. این مسئله ممکن است به خاطر کمتر بودن هوشیاری فضایی در زنان باشد که در عوض باعث شده زنان رانندگان محتاط‌تری بوده و در نتیجه احتمال وقوع تصادف برای آنان کمتر باشد."



شارون استایلز، هیپنوتیزم درمانگر، می‌گوید هرچند که زنان و مردان دارای فوبیا معمولاً دارای واکنش‌های ذهنی و فیزیکی مشابهی به موضوع ترس خود هستند، اما بخش عمده مراجعین راننده هراس وی را زنان تشکیل می‌دهند:

"به‌طور کلی فکر می‌کنم برای مردان این امر بسیار مهم است که راننده‌های خوبی باشند؛ بنابراین احتمال آنکه مردان در مکالمات خود درباره نگرانی‌هایشان در خصوص رانندگی صحبت کنند کمتر است، زیرا که می‌خواهند وجهه خود را حفظ کنند. برای برخی دیگر از مراجعین مسن‌تر، یکی از مشکلات بیان شده این بود که به‌طور پیش‌فرض زنان قرار نیست رانندگی کنند و این کار یک کار مردانه است، بنابراین رانندگی برای آنان طبیعی به نظر نمی‌رسد.

یکی از عوامل دیگر افرادی هستند که اغلب اوقات رانندگی نمی‌کنند. فردی که تنها هرازگاهی به فروشگاه می‌رود یا فرزند خود را از مدرسه به خانه می‌آورد به‌احتمال زیاد، بیشتر دچار اضطراب می‌شود، زیرا تجارب مختلف رانندگی و اعتماد به نفس حاصله از این تجارب را ندارد.



یک عامل دیگر بچه دار شدن است. بسیاری از والدین پس از به دنیا آمدن فرزند اولشان دچار اضطراب بیشتری می شوند، زیرا به طور ناگهانی با مسئولیت بیشتر مواجه شده اند و بنابراین احساس می کنند باید محتاط تر باشند. افرادی که با خوشحالی روزانه در بزرگراه ها تردد داشته اند ممکن است در مسیرهای طولانی یا ترافیک های سنگین به طور ناگهانی دچار نگرانی شوند. از آنجا که زنان پرستاران اصلی کودکان هستند، این مسئله آنها را بیشتر تحت تأثیر قرار می دهد."

زندگی با ترس از رانندگی

ما هیچگاه متوجه نمی شویم که توانایی رانندگی کردن تا چه حد می تواند زندگی ما را تحت تأثیر قرار دهد، تا اینکه این توانایی را از دست بدهیم. پس اگر ترس از رانندگی دارید شاید این امر تصمیم شما در انتخاب محل زندگی، نوع شغل، زندگی اجتماعی، زندگی خانوادگی و روابط فردی تان را تغییر دهد و امواج آن بسیار بزرگ خواهند بود.

برای بسیاری از مردم توانایی رانندگی به معنی آزادی و استقلال است و چنین ترسی می تواند این مزایا را از شما بگیرد و به همین دلیل است که بسیار اهمیت دارد که شکست نخورید و بر هراس خود فارغ آیید. مسئله بسیار بیشتر از یک مسافرت با خودرو است؛ مسئله این است که نگذارید ترس بر زندگی تان حکومت کند.



داستان خانم کریمی

خانم کریمی دریافت که بی‌میلی او برای رانندگی، زندگی خانوادگی و کاری وی را تحت‌الشعاع قرار داده:

"من الان در مرخصی تولد فرزند هستم. باید با ماشینم به خرید برای لوازم نوزاد و بردن فرزندم به کلاس شنا بروم؛ اما جرئت ندارم. این یعنی بسیار منزوی شده‌ام. همین حالا هم از برگشتن به سرکار ترس دارم و به دنبال راه‌هایی هستم که بتوانم از خانه کارهایم را انجام دهم، درحالی‌که اصلاً نمی‌دانم چطور، و فقط می‌خواهم مجبور نباشم رانندگی کنم."

مورد خانم کریمی نیز مشابه با بسیاری دیگر از نو مادران دیگری است که با آنها گفتگو کرده‌ام؛ کسانی که متوجه شده‌اند ترسشان از رانندگی زندگی‌شان را مختل کرده و سایه‌ای بزرگ از استرس بر زندگی روزمره آنها افکنده است.

داستان خانم موسوی

خانم موسوی همیشه رانندگی را یک معضل دیده و رد آن را در رفتار پدرش یافته است:

"من از منطقه خودمان بیرون نمی‌روم، حتی اگر اسباب‌خنده خانواده و دوستانم باشد. منطقه زندگی



من در شعاع ۳۰ کیلومتری محل زندگی‌ام است و شامل جاده‌ها، مسیرها و مکان‌هایی است که به‌خوبی می‌شناسم. تا سال‌ها من به‌خاطر این موضوع به شدت احساس شرمندگی می‌کردم، اما حالا که سنم بیشتر شده برایم مهم نیست بقیه چطور فکر می‌کنند یا مرا مسخره کنند.

نظریه من این است که پدرم در ریشه این ماجرا قرار دارد. در کودکی که با پدرم به مسافرت می‌رفتیم همواره رانندگی دیگران را به باد انتقاد می‌گرفت؛ بنابراین من هم حس می‌کنم جزو همان "دیگران" هستم که درست رانندگی نمی‌کند و دیگران را به‌زحمت می‌اندازد.

خانم موسوی دریافته که این ترس زندگی وی را تحت تأثیر قرار داده، زیرا انتخاب شغلش نیز بر اساس میزان رانندگی موردنیاز برای رسیدن به مقصد بوده است. اما جالب است که او برای خود یک مکانیسم سازگاری ابداع کرده و تصمیم گرفته که برایش مهم نباشد دیگران چطور فکر می‌کنند یا او را مسخره می‌کنند.

داستان خانم جعفری

خانم جعفری یک مادر خانه‌دار ۴۵ ساله است که مکرراً تلاش نموده رانندگی را یاد بگیرد اما موفق نشده.



"وقتی در اوایل دهه سوم زندگی‌ام باردار بودم، در کنار همسر که رانندگی می‌کرد چهار یک پنیک اتک (وحشت‌زدگی) شدید شدم و او مجبور شد خودرو را متوقف کند. همسر من از اینکه همواره مجبور است راننده باشد ناراحت است و تعطیلاتش محدود شده".

آشناختن خانم جعفری کاملاً مشهود است. او موفق شده زندگی خود را متناسب با مشکلش سازگار کند، اما واقعاً او نیز ترجیح می‌دهد که این‌گونه نباشد.

داستان خانم جف

با وجود اینکه او امتحان رانندگی را در همان سنین جوانی قبول شده، اما جف ۳۷ ساله حتی‌الامکان از رانندگی دوری می‌کند.

"غلبه بر این ترس بسیار عالی خواهد بود، زیرا رانندگی کاری است که دوست دارم بر آن فایز شوم. با توجه به اینکه برای کارم مسافرت‌های متعددی انجام می‌دهم این مسئله برایم مشکل‌ساز شده و من فقط به نوشتن "بدون سوء سابقه رانندگی" در رزومه‌ام بسنده کرده‌ام. وقتی در موقعیت حساس قرار می‌گیرم همیشه از اجاره خودرو سر باز می‌زنم و با تاکسی در بستم هر چند هم که پرهزینه باشد - از مسئله فرار می‌کنم - زیرا باز هم هزینه تاکسی



کمتر از هزینه اجاره خودرو به مدت چندین روز متوالی است."

بنابراین جف هم جزو افرادی است که برای دورزدن مشکلش راهی پیدا کرده، بدون اینکه نزد همکارانش واقعاً به مشکل خود اعتراف کند (اگر راننده تاکسی نبود چه کار می کردیم؟). او ثابت می کند شغلی که نیازمند مقدار کمی رانندگی است، برای افراد غیر راننده بسیار محدودکننده و دور از ذهن نیست؛ بنابراین تصور نکنید که ترس از رانندگی به معنی خط زدن روی بعضی از شغل هاست. با تفکر خلاقانه می توانید برای هر مسئله ای راه حل پیدا کنید و از ترس شکست نخورید.

داستان خانم صادقی

خانم صادقی یک مادر ۳۸ ساله است که ترس خود از رانندگی را بسیار آزاردهنده می داند. او می تواند همه موارد گفته شده در رانندگی را تیک بزند زیرا هم دچار فروپاشی عصبی شده و در کنار آن تغییرات عمده ای در زندگی داشته و در یک تصادف بزرگ هم بوده. این موارد او را به شدت تحت تأثیر قرار داده است:

"بیش از هر چیزی دوست دارم سوار ماشین شوم و رانندگی کنم. افرادی را می بینم که به نظر می رسد حتی بلد نباشند اسم خودشان را بنویسند، ولی به راحتی سوار ماشینشان می شوند و حرکت می کنند. اما من که آدم نسبتاً باهوشی هستم و



حرفه آبرومندانه‌ای دارم حتی نمی‌توانم بدون گریه و احساس بدحالی در صندلی راننده بنشینم. حس می‌کنم یک ابله به تمام معنا هستم."

خانم صادقی همان چیزهایی را بازگو کرد که سایر افرادی که ترس از رانندگی دارند برای من تعریف کرده‌اند و خودم نیز آن را حس کرده‌ام. این احساس ضعف وحشتناکی است. اما همیشگی و دائمی نیست. برای همگان امید وجود دارد. برای شما نیز امید وجود دارد.

نظر متخصصین: مسئله تنها رانندگی نیست

چارلز لیندن متخصص اضطراب و توسعه‌دهنده "برنامه متد لیندن" است که به بیش از ۱۴۰۰۰۰ فرد مضطرب در ۴۰ کشور دنیا کمک کرده تا بر حملات وحشت، فوبیا و اضطراب غلبه کنند.

سؤال:

به نظر شما ترس از رانندگی چقدر رایج است؟ آیا در میان مردان رایج‌تر است یا در میان زنان، یا در یک بازه سنی خاص در فرد؟

"ترس از رانندگی یکی از علایم شرایط حاد اضطرابی است و معمولاً به خود رانندگی ارتباطی ندارد و بیشتر به حس گرفتار شدن، احساس دور شدن از مردم و یا پیوند با یک تجربه اضطراب‌آور قبلی در حین رانندگی مربوط می‌شود.



ترس از رانندگی به نظر می‌رسد در میان زنان رایج‌تر باشد تا مردان. در میان مردان رایج‌ترین واسطه برای اضطراب رانندگی یک نوع اضطراب زمینه‌ای حاد است. حیاتی است که این اضطراب حاد زمینه‌ای مستقیماً تشخیص داده شود."

سؤال:

آیا فوبیای رانندگی هرکسی را می‌توان درمان کرد؟

"به نظر من این صرفاً به توانایی فرد در رانندگی بستگی دارد. اگر فرد راننده ترسویی باشد و خود نیز این را بداند، باید قبل از هر چیزی این مشکل را با کلاس‌های مهارت رانندگی حل کند.

اما اگر فرد راننده‌ای کارآمد باشد ولی پشت فرمان میزان قابل توجهی اضطراب داشته باشد، احتمالاً فرایند "ارزیابی ریسک موقعیت" در ذهن وی دچار اشتباه می‌شود. زیرا مغز رانندگی را یک ریسک تلقی می‌کند که بسیار فراتر از ریسک واقعی موجود است و سپس با اضطراب نسبت به ریسک موجود به شکل "جنگ یا گریز" پاسخ می‌دهد. در این حالت تنها راه حل، خنثی کردن تغییراتی است که موجب بروز اضطرابی بی‌مورد در وجود آنها می‌شود.



راهکارهایی مانند: "احساس ترس و انجام کار در هر صورت" یا "معالجه با مواجهه" نمی‌تواند این مشکل را مرتفع کند.

خب، از این موضوع چه نتیجه‌ای می‌گیریم؟

در این کتاب، ما با جنبه‌های مختلف ترس از رانندگی آشنا می‌شویم و نحوه کنار آمدن با آن‌ها را بررسی می‌کنیم.

یک نکته که باید همواره به‌خاطر داشته باشید این است که هرچه ترس از رانندگی در شما بیشتر باشد، غلبه کردن بر آن به‌تنهایی دشوارتر است. فرقی نمی‌کند بخواهید به ملاقات یک هیپنوتراپیست، دکتر، مربی تعلیم رانندگی یا دیگر افراد متخصص یا کتاب و محتوا و پکیج در این زمینه بروید، در هر صورت بعید است که بتوانید به‌تنهایی خود را از این مخمصه نجات دهید.

بله، افرادی قادر به مدیریت این مشکل هستند و این کار را انجام می‌دهند و ما در ادامه، در هر فصل از کتاب با برخی از آن‌ها آشنا خواهیم شد.

موضوع دیگری که می‌بایست در نظر داشت این است که می‌توان بر این فوبیا غلبه کرد اما در کنار آمدن با آن نباید عجله کرد و با نگاهی واقع‌گرایانه، انتظار می‌رود پشت سر گذاشتن این نوع خاص از فوبیا حداقل چند هفته تا معمولاً چند ماه، زمان ببرد. قرار نیست فردا صبح از خواب بیدار شوید، سوار ماشینتان شده و ببینید این فوبیا از زندگی شما ناپدید شده؛ روند از بین رفتن آن این‌گونه نیست.



روایت موفقیت

داستان پنی: فوبیا باعث شد او تبدیل به یک هیپنوتراپیست (متخصص هیپنوتیزم درمانی) شود.

پنی لینگ فوبیا را شکست داد و آن را از یک مشکل به یک موضوع مثبت تبدیل کرد چرا که حالا به عنوان یک هیپنوتراپیست به افراد کمک می‌کند تا بر ترس از رانندگی خود، غلبه کنند. پنی به خاطر می‌آورد:

"من قبلاً در دفتر روزنامه محلی کار می‌کردم و وظیفه وحشتناکی داشتم که باید جسد افراد حاضر در تصاویر سانحه‌های رانندگی را با رنگ و نقاشی می‌پوشاندم تا قابل چاپ در قسمت گزارش خبری شوند. این موضوع به قبل از ظهور برنامه فتوشاپ برمی‌گردد بنابراین شما می‌بایست به معنای واقعی کلمه، با رنگ روی آن‌ها نقاشی می‌کردید. این مسئله میزان اضطراب فراگیر من در ارتباط با رانندگی را تقویت کرد تا جایی که بین سال‌های ۱۹۹۵ تا ۲۰۰۱، اصلاً رانندگی نکردم.

زمانی که دوره آموزشی هیپنوتیزم درمانی را شروع کردم، تشویق می‌شدیم تا با فوبیاهای خود دست‌وپنجه نرم کنیم. طی سه هفته من اعتماد به نفس خود را بازیافتیم. سپس، یک جلسه



آموزش رانندگی ثبت‌نام کردم و مربی رانندگی‌ام گفت هرگز نمی‌تواند تصور کند که من در گذشته همچین مشکلی داشتم. از آن زمان تا به حال من همیشه رانندگی می‌کنم و در زمان رانندگی آرامش دارم و دچار پنیک (حملهٔ عصبی) نمی‌شوم. دیگر گردش با ماشین را دوست دارم و عاشق این کار هستم. حالا وقتی افراد به من مراجعه می‌کنند تا به عنوان هیپوتراپیست به آن‌ها کمک کنم، می‌دانند که من این ترس را درک می‌کنم و روش غلبه بر آن را می‌دانم."

فصل دوم

ترس از بزرگراه‌ها و دیگر موقعیت‌ها

بدون شک مسائل مختلفی با ترس از رانندگی مرتبط هستند که شاید از چشم ما پنهان باشند. هرچند که ترس، به‌خودی‌خود موضوعی متداول است اما برخی افراد متوجه شدند که این ترس تنها در موقعیت‌های مشخصی ظاهر می‌شود؛ بنابراین آن‌ها می‌توانند به‌راحتی در خیابان‌های معمولی رانندگی کنند اما برای رسیدن به مقصد، کیلومترها از مسیر اصلی خود فاصله می‌گیرند تا مجبور نباشند از روی پل رانندگی کنند یا گردش به سمت راست داشته باشند. آن‌ها با رانندگی در منطقه‌ای که در آن ساکن‌اند راحت هستند اما فکر رانندگی در منطقه‌ای جدید آن‌ها را از ترس می‌خکوب می‌کند، به‌خصوص اگر صحبت از رانندگی در بزرگراه در میان باشد.



در ادامه ما موقعیت‌هایی متداول که از نگاه افراد ترسناک شناخته می‌شوند را بررسی می‌کنیم و به این موضوع می‌پردازیم که چرا تنها برخی از جنبه‌های رانندگی ترسناک هستند.

هدف از انجام این کار، همان‌طور که در فصل یک نیز آن را اجرا کردیم، این است که از زاویه دید بیرونی به این ترس نگاه کرده، آن را برداشته و سایه‌های تاریکی که ایجاد می‌کند را بررسی کنیم و به شما کمک کنیم تا همین کار را انجام دهید. از شما می‌خواهم یک قدم از ترس خود فاصله بگیرید و زمانی که این کار را انجام می‌دهید، سعی کنید این ترس را به عنوان بخشی از وجود خود نبینید و تنها به عنوان یک "ترس" کلی به بررسی آن بپردازید؛ یعنی مسئله‌ای که در دنیا وجود دارد اما لزوماً یک بخش اجتناب‌ناپذیر از وجود شما نیست.

هدف دیگر در این فصل از کتاب این است که یک بار دیگر به شما یادآوری کند در این مواجهه شدن با این مشکل تنها نیستید و می‌توانید با دانستن این واقعیت که افراد دیگری نیز در دنیا همچنین احساسی را تجربه می‌کنند، آرام شوید.

همان‌طور که در فصل اول مشاهده کردیم، عواملی که باعث بروز ترس از رانندگی می‌شوند بسیار واضح هستند. اما این ترس‌ها به خودی خود، به شکل‌های متفاوتی ظاهر می‌شوند.

آیا مواردی که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم برای شما آشنا هستند؟ هر کدام که تجربه کرده‌اید را یادداشت کنید.



ترس از یادگیری رانندگی

درحالی که ممکن است در ذهنمان تصویری از یک راننده نوجوان و بی خیال را داشته باشیم که مشتاق رانندگی است، این مسئله در رابطه با همه صدق نمی کند و برای برخی حتی شروع به یادگیری رانندگی نیز امری دشوار است.

فیل پارکر، درمانگری که با هزاران مراجعه کننده از سرتاسر جهان از جمله بازیگران هالیوود و ستارگان موسیقی راک کار کرده است، توضیح می دهد که ترس از یادگیری رانندگی از آنچه ما انتظار داریم متداول تر است:

"به دو دلیل عمده، این موضوع بسیار متداول است. نخست این که یکی از لحظه های مهم قدم گذاشتن در بزرگسالی محسوب می شود و در آینده ما تأثیرگذار است، بنابراین ما فشار قابل توجهی روی خود احساس می کنیم. این فشارها می توانند ناشی از فکرکردن به دستیابی به استقلال و رهایی از نیاز به والدین برای رساندن و جابه جایی ما، تحت تأثیر قراردادن دیگران با مجموعه ای از مهارت های پیشرفته و غیره، باشد.

و دوم این که یادگیری رانندگی شامل یادگیری مجموعه ای از مهارت ها و اقداماتی است که به آن ها آشنا نیستیم و با آنچه پیش تر تجربه کرده



بودیم، متفاوت است؛ کنترل پایی که روی کلاچ قرار دارد و همزمان آگاه بودن از اتفاق‌هایی که در جلو، کنار و عقب ماشین می‌افتد و علاوه بر آن، محاسبه شتاب ماشین و احتمال وجود دیگر رانندگان غیرقابل‌پیش‌بینی در جاده و غیره.

در ضمن، آزمون‌های سخت که حداقل طبق تصورات ما سخت‌گیر و ناخوشایند هستند و هرچه بیشتر در کسب مهارت‌های موردنیاز و قبولی در آزمون شکست بخوریم، بیشتر از مهارتی محروم می‌مانیم که دیگران به‌سادگی در آن ماهر می‌شوند و احساس ناخوشایندتری نسبت به توانایی‌های خود پیدا می‌کنیم."

www.philparker.org

داستان خانم حیدری

خانم حیدری بر ترس از یادگیری رانندگی خود غلبه کرد تا بتواند با اعتمادبه‌نفس پشت فرمان ماشین بنشیند. گرچه هنگامی که بچه‌دار شد، این ترس دوباره به زندگی او بازگشت و مدتی رانندگی کردن را کنار گذاشت اما سخت تلاش کرد تا اجازه ندهد این ترس بر زندگی‌اش سایه بیندازد:

"مدتی زمان برد تا من رانندگی را یاد بگیرم و خوشبختانه مربی تعلیم رانندگی من زنی بسیار



صبور و آرام بود که قطعاً این موضوع در یادگیری من نقش خوبی داشته.

زمانی که بچه‌دار شدم متوجه بازگشت این ترس قدیمی به زندگی‌ام یعنی ترس از رانندگی شدم و واقعاً مجبور می‌شدم خودم را وادار به رانندگی کنم. فکر می‌کنم این موضوع که به مدت چند هفته رانندگی نکرده بودم و حالا مسئولیت بزرگ داشتن یک نوزاد در ماشین نیز کاملاً با من بود، تمام اعتماد به نفسم را از من سلب شده بود. هرچند از این‌که خودم را وادار کردم با این مسئله کنار بیایم خوشحالم چون الان با رانندگی کردن مشکلی ندارم و راحت هستم. امیدوارم این موضوع همین‌طور ادامه داشته باشد چون واقعاً نمی‌خواهم زمانی که دخترم بزرگ شد، هیچ‌کدام از ترس‌هایم را به او تلقین کنم."

بنابراین، خوشبختانه اضطراب اولیه خانم حیدری که می‌توانست تبدیل به یک فوبیای بزرگ شود، در مراحل ابتدایی ریشه‌کن شد. فراموش نکنید که او برای کنار آمدن با این ترس، خود را مجبور به ادامه رانندگی کرد و صبر نکرد تا نسبت به این موضوع احساس بهتری پیدا کند. خانم حیدری متوجه شده بود که اعتماد به نفس انسان زمانی بیشتر می‌شود که تحت فشار باشد بنابراین این همان کاری بود که او انجام داد.



زمانی که رانندگی به صورت پیش فرض برای شما استرس زا است

مطالعاتی که طی سال‌های اخیر انجام شد، میزان ترس از رانندگی در حال رشدی را در پرسنل نیروهای مسلح شناسایی کرد که از مأموریت‌های خارج از کشور خود، بازگشته‌اند. این سربازان قبلاً برای رانندگی بسیار محتاطانه و اجتناب از مخروبه‌هایی که احتمال می‌رفت در آنجا مین‌های مخفی وجود داشته باشند، آموزش‌دیده بودند. می‌توانید تصور کنید که وقتی این افراد به محیط زندگی غیرنظامی خود بازمی‌گردند، چطور این موضوع باعث بروز اضطراب شدید در آن‌ها در حین رانندگی می‌شود، چون هنوز به رانندگی در شرایطی آرام و بدون استرس عادت نکرده‌اند.

در ژانویه سال ۲۰۱۲، نیویورک تایمز در گزارشی به این موضوع پرداخت که یک افسر ذخیره ارتش که به‌تازگی از عملیات نظامی بازگشته، از پارکینگ‌های تنگ که راه خروج اضطراری مشخصی ندارند، اجتناب می‌کند. او همیشه در خط میانی رانندگی می‌کند، انگار که مین در حاشیه مسیرها دفن شده باشد.

بنابراین جای تعجب ندارد باید به فردی که این‌گونه به طور خاص آموزش‌دیده تا بدون آرامش و بسیار محتاطانه رانندگی کند، تمام واکنش‌های صحیح را دوباره آموزش دهیم تا طوری رانندگی نکند که انگار زیرسطح هر خیابان یک مین جاسازی شده.

پس نتیجه می‌گیریم بعضی از ترس‌های ما می‌تواند مربوط به شغلان هم باشد.



ترس از بزرگراه‌ها

این موضوع یکی از متداول‌ترین ترس‌های حین رانندگی است. در حال حاضر، افرادی که تحت تعلیم رانندگی در ایران و بسیاری از کشورها هستند حق ندارند برای یک سال در مسیرهای برون‌شهری رانندگی کنند و حتی در بسیاری از کشورها برای سفرهای درون‌شهری نیز اجازه ورود به بزرگراه‌ها را ندارند.

رانندگانی که اعتمادبه‌نفس خوبی دارند می‌گویند که یکی از امن‌ترین مکان‌ها برای رانندگی، بزرگراه است. تردد همه وسایل نقلیه در یک‌جهت است، هیچ راهی برای دورزدن و چرخش وجود ندارد و هنگامی که می‌خواهید از بزرگراه خارج شوید، با سادگی وارد یک جاده فرعی می‌شوید. (تحقیقات نیز این موضوع را تأیید می‌کند.)

خانم گلستانی وقتی تلاش می‌کرد تا دوباره رانندگی را شروع کند، بیشتر از هر چیز از رانندگی در بزرگراه‌ها متنفر بود و این آخرین قسمت از فوبیای او بود. هرچه سرعت ماشین بیشتر می‌شد، لرزش دست‌های او هم بیشتر می‌شد. بیشتر از هر چیز، احساس حبس شدن برایش ناخوشایند بود؛ این موضوع که اگر شرایط برایش بیش از حد دشوار شود و هیچ راهی برای ورود به مسیر فرعی وجود نداشته باشد. تا هر زمانی که طول بکشد در آن مسیر گرفتار شده‌است؛ فکرش را آشفته می‌کرد.

او این روزها سعی می‌کند مانند راننده‌ای با اعتمادبه‌نفس به موضوع نگاه کند، جاده‌های سراسر بی‌شماری وجود دارند بنابراین



جای نگرانی کمتری از بابت گم شدن یا وارد مسیر اشتباه شدن، وجود دارد. آن‌ها به شما کمک می‌کنند تا سریع‌تر به مقصد خود برسید. معمولاً فاصله زیادی از جلوی خود را می‌بینید بنابراین شانس مواجه شدن با غافلگیری‌های ناخوشایند، کمتر می‌شود. احساس آرامش و اطمینانی که هنگام رانندگی در بزرگراه دارد به او نشان می‌دهد که سرانجام این ترس از رانندگی را به گذشته خود یعنی جایی که به آن تعلق دارد، منتقل کرده است.

داستان آقای ابراهیمی

هرچند آقای ابراهیمی به ترس از رانندگی غلبه کرده اما همچنان رانندگی در مسیرهای آشنا را ترجیح می‌دهد:

"من از بزرگراه‌ها و جاده‌های شلوغ متنفرم. با فکرکردن به این که ممکن است اتفاقی در یکی از این جاده‌های شلوغ قرار بگیرم، از ترس عرق می‌کنم. ممکن است این موضوع با ترس از گم‌شدن در ارتباط باشد."

من فکر می‌کنم آقای ابراهیمی می‌تواند از نقشه‌های ماهواره‌ای (برنامه‌های مسیریاب) کمک بگیرد. ترس از گم‌شدن یکی از زمینه‌هایی است که تکنولوژی می‌تواند کمک شایانی به شما بکند.

جاده‌های بزرگ یکی از مناطق مهمی هستند که افرادی که از رانندگی لذت نمی‌برند، از آن‌ها اجتناب می‌کنند. اما حقیقت جالب این است:



در واقع آمار نشان می‌دهد که اگر مجبور به رانندگی کردن باشید، مسیر بزرگراه‌ها یکی از امن‌ترین مکان‌ها برای شما است.

به‌علاوه می‌توانید بگویید که این موضوع از نحوه گزارش تصادفات نیز نشأت می‌گیرد چراکه یک تصادف بزرگ در بزرگراه، تیترا خبری مهمی محسوب می‌شود. اگر این اتفاق روزانه رخ می‌داد، دیگر این‌گونه در خبرها بازتاب پیدا نمی‌کرد؛ احتمالاً تبدیل به یک خبر جزئی در صفحه ۱۱ روزنامه می‌شد و اخبار تلویزیون نیز هرگز درباره آن صحبت نمی‌شد.

فوبیا با منطق سروکار ندارد

با این حال، می‌دانیم که فوبیا با منطق سروکار ندارد. فوبیا برای آمارها یا حقایق، ارزشی قائل نیست. در سال ۲۰۱۱ نظرسنجی‌ای از حدود ۱۴۰۰۰ عضو انجمن اتومبیل‌رانی انجام شد و نتایج نشان داد که تنها ۴۴٪ از خانم‌ها حین رانندگی در بزرگراه، اعتماد به نفس داشتند.

اما این موارد واقعیت هستند و نیاز دارید تا آن‌ها را به خودتان یادآوری کنید؛ بنابراین، اگر تصمیم گرفتید که از رانندگی در بزرگراه خودداری کنید و در عوض، از جاده‌های فرعی مسیرتان را طی کنید، طبق آمارها شما به طور بالقوه تصمیم گرفته‌اید تا در مسیر ناامن حرکت کنید. حتی اگر باور قلبی به این موضوع ندارید، هنگامی که مجبور به رانندگی در بزرگراه هستید اما از آن لذت نمی‌برید، این موضوع را مدام در ذهن خود تکرار کرده یا در صورت نیاز با صدای بلند بگویید: "اینجا برای من امن‌تر است!"



و اگر در خبرها با گزارش‌هایی از تصادفات جاده‌ای روبه‌رو شدید تا آنجا که برایتان مقدور است از خواندن یا شنیدن آن‌ها، اجتناب کنید. صفحه روزنامه را ورق بزنید، صفحه وبسایت را ببینید، تلویزیون را خاموش کنید. فهمیدن درباره این مسائل به شما کمکی نخواهد کرد و فایده‌ای ندارد. ممکن است خود را در حال غرق شدن در این خبرها پیدا کنید چون در حال تأیید بدترین ترس‌های شما در رانندگی هستید. همان‌طور که از قدیم می‌گویند جوینده، یابنده است؛ بنابراین اگر شما به دنبال نیمه خالی لیوان باشید در مسیر رسیدن به آن قرار دارید. اما با به حافظه سپردن این تصاویر ترسناک و تصور کردن آن‌ها، کمکی به خود نخواهید کرد.

ترس از بی‌حرکت ماندن در ترافیک

اگر از رانندگی بترسید، ممکن است فکر کنید که ترافیک ترس خیلی کمتری دارد چون به هر حال همه وسایل نقلیه بی‌حرکت هستند، بنابراین احتمال تصادف آن‌ها نیز کمتر است. اما برای برخی افراد، حضور در اتومبیلی که متوقف شده می‌تواند به اندازه یا بیشتر از اتومبیلی که در حال حرکت است، ترسناک باشد.

افرادی که با این ترس دست‌وپنجه نرم می‌کنند، دوست ندارند توسط تیم عملیات اجرایی و تعمیرات خیابان متوقف شده یا در ترافیک گرفتار شوند. این موضوع اساساً در ارتباط با ترس از حبس شدن و قادر نبودن به خارج شدن از ماشین در صورت نیاز است و از این بابت شباهت زیادی به ترس از بزرگراه دارد.



ترس از پارک کردن

در سال ۲۰۱۱ تحقیقاتی توسط فورد موتورز دربارهٔ نگرش افراد نسبت به پارک دوبل صورت گرفت و در نتایج، میزان بالایی از آنچه به "فوبیای پارک کردن" نامیده می‌شود شناخته شد. طبق نظرسنجی‌ای که از ۱۰۲۶ نفر انجام شد:

۶٪ از زنان احساس می‌کردند استرس پارک دوبل از انجام مصاحبهٔ کاری یا مراجعه به دندانپزشک، بیشتر است.

۶٪ رانندگان جوان (بین ۱۶ تا ۲۴ ساله) و رانندگان مسن‌تر (بین ۵۵ تا ۶۴ ساله)، پارک دوبل را کاری اضطراب‌آورتر از ملاقات با پدر و مادر همسر خود (پدر و مادرشوهر و پدر و مادرزن)، خرید کریسمس (عید) و رانندگی در بزرگراه، دانستند.

۶٪ از مردان خود را فرد ماهرتری در پارک دوبل می‌دانستند درحالی‌که ۱۷٪ از زنان فکر می‌کردند در این کار بهتر هستند؛ در مجموع ۵۵٪ از افراد فکر می‌کنند مردان در این موضوع بهتر عمل می‌کنند درحالی‌که ۱۰٪ فکر می‌کنند زنان عملکرد بهتری دارند.

۶٪ تنها ۳٪ از زنان به برتری عملکرد زنان در پارک دوبل رأی دادند درحالی‌که ۴۲٪ از زنان، این امتیاز را به مردان دادند.

۶٪ ۵۰٪ از زنان اعتراف کردند که به بیشتر از یک‌بار تلاش برای انجام یک پارک دوبل نیاز دارند درحالی‌که تنها ۲۹٪ از مردان این مورد را دربارهٔ خود پذیرفتند.



۶ در مجموع ۳۹٪ افراد به بیش از یک بار تلاش نیاز داشتند. این نظرسنجی انجام شد تا تکنولوژی جدیدی که روی برخی ماشین‌ها اجرا شده و برای کمک به پارک کردن طراحی شده، معرفی شود؛ بنابراین این نظرسنجی انجام شد تا متوجه شوند که آیا تکنولوژی اتوپارک (خود ماشین به صورت اتوماتیک پارک و پارک دوبل می‌زند) مفید و لازم هست یا نه.

واقعاً منطقی است که اگر پارک کردن شما را مضطرب می‌کند بنابراین مهارت داشتن در پارک کردن باعث می‌شود در رانندگی اعتماد به نفس بالایی داشته باشید. شاید هم مانند خیلی از راننده‌ها برای پیدا کردن یک جای پارک که در آن به اندازه سه اتومبیل فضای خالی وجود دارد، مسافت زیادی را طی می‌کنیم (مانند خانم گلستانی). خانم گلستانی این روزها آن قدر با رانندگی کردن راحت هست که دیگر پارک کردن برایش مشکل محسوب نمی‌شود. این یک مهارت است که برای خبره شدن در آن نیاز به زمان دارید.

افرادی که با وجود تنفر از رانندگی، این کار را انجام می‌دهند

زمانی که فهمیدم افرادی هستند که با وجود تنفر از رانندگی، در مواقع ضروری این کار را انجام می‌دهند، خیلی متعجب شدم. خب، کمی در این باره تأمل کنید؛ حداقل برخی از افرادی که شما پشت فرمان ماشین می‌بینید و فرض می‌کنید که رانندگان با اعتماد به نفسی هستند، به اندازه شما از رانندگی می‌ترسند. دفعه بعدی که بیرون بودید به این مسئله فکر کنید، به افرادی که در دیگر



اتومبیل‌ها هستند نگاه کنید و بدانید که آن‌ها در برخی از احساسات با شما سهیم هستند. شاید اعتماد به نفس شما از آن‌ها بیشتر باشد.

از برخی جهات فکر می‌کنم وجود چنین افرادی در جامعه مفید است؛ آن‌ها رانندگی را امری بدیهی نمی‌دانند و احتمالاً به جای بی‌خیالی و شانس‌پسندانه اقدام کردن، محتاطانه رانندگی می‌کنند. آن‌ها تمرکز زیادی روی مطمئن رانندگی کردن دارند و این موضوع بهتر از تمرکز نداشتن است. آن‌ها هر روز با ترس‌های خود مواجه می‌شوند اما اجازه نمی‌دهند از این ترس‌ها شکست بخورند و خانه‌نشین شوند و نمی‌گذارند که ترس سکان زندگی‌شان را در دست بگیرد.

آن‌ها افرادی بسیار الهام‌بخش هستند هرچند من حس می‌کنم خودشان به هیچ‌عنوان احساس الهام‌بخش بودن نداشته باشند.

داستان آقای مهدوی

آقای مهدوی ایرانی ساکن کانادا می‌گوید با وجود اینکه هر روز رانندگی می‌کند، به طور وحشتناکی از رانندگی می‌ترسد:

"من تقریباً هر روز رانندگی می‌کنم اما از رانندگی در مکان‌های جدید وحشت دارم. اگر فردی من را دعوت کند یا مجبور باشم به مکان جدیدی بروم، از یک هفته قبل فکرم درگیر این موضوع می‌شود. من رانندگی در اوایل صبح یا اواخر شب که خیابان‌ها خلوت هستند و به راحتی جای پارک



پیدا می‌شود را دوست دارم. تعداد کمی از دوستانم از میزان واقعی این ترس باخبر هستند و این موضوع مثل یک راز کثیف کوچک برای من هست."

آقای مهدوی نیز راهی برای مدیریت ترس‌های خود پیدا کرد؛ تا حد ممکن از مسیرهایی که می‌شناسد عبور کند یا در اوقاتی که ترافیک کمتر است رانندگی کند و هرچند که او از مسیرهای جدید لذت نمی‌برد اما با احتیاط در آن‌ها رانندگی می‌کند. برایم سؤال است که اگر او رفتار پذیراتری نسبت به رانندگی داشت، چه اتفاقی می‌افتاد؟ ممکن بود از دیگران این بازخورد را دریافت کند که از آنچه تصور می‌کند، رانندهٔ بهتری است؟ ممکن بود بفهمد که افراد دیگری نیز همین احساس را دارند و از این بابت خیالش راحت شود؟ من شک دارم.

داستان خانم موسوی

خانم موسوی یک رانندهٔ دیگر است که متوجه شده ترس او، تعداد مکان‌هایی که می‌تواند برود را به شدت محدود کرده:

"ممکن است من هم در فصل زمستان به خواب زمستانی بروم چون تقریباً از رانندگی کردن به هر مکانی اجتناب می‌کنم. فرزندم متوجه نمی‌شود که چرا هنگام بارش برف ماشین را روشن نمی‌کنم و در عوض او را وادار می‌کنم که مسیر خانه تا مدرسه را، پیاده طی کند. پسر کوچولوی بیچاره! اگر با جاده



راحت باشم و بدانم در چه مسیری رانندگی می‌کنم
و به آن جاده عادت کرده باشم، شرایط عالی است
و در این حالت من از رانندگی لذت می‌برم.

اما امروز من به یک شهر کوچک رفته بودم و
مسیر دورگردان تغییر کرده بود و تعداد زیادی
کوچه و چراغ‌های راهنمایی جدید در مسیر من
قرار گرفتند و من وحشت‌زده شده بودم. به معنای
واقعی کلمه برادرم که اصلاً رانندگی بلد نیست،
ماشین را برایم هدایت می‌کرد."

جالب است برای خانم موسوی که به‌وضوح ترس از رانندگی برای او
مسئله بزرگی است نیز همچنان اوقاتی وجود دارد که او از رانندگی لذت
ببرد. من فکر می‌کنم او می‌تواند با کمی کمک‌گرفتن، این زمان‌ها را
افزایش دهد تا دیگر موقعیت‌های رانندگی او را نیز دربر بگیرد.

ترس از پل‌ها

هرچند اساساً این مسئله ترکیبی از دو فوبیای ترس از ارتفاع و ترس
از رانندگی می‌شود اما اکراه نسبت به رانندگی روی پل همچنان
بسیار رایج است.

داستان آقای رنجبر

آقای رنجبر متوجه شد که ترس از ارتفاع او منجر به ترس از
رانندگی روی پل‌ها شده:



"رانندگی روی پل مشکل بزرگی برای من محسوب می‌شد چون برای حفظ امنیت خودتان و سایر رانندگان نیاز دارید که روی خودکنترل داشته باشید اما فوبیا، کنترل را از شما سلب می‌کند. البته که تمام‌کاری که باید بکنید حرکت به سمت جلو است اما این مسئله می‌تواند کاملاً وحشت‌آور باشد. پس از چند سال دست‌وپنجه نرم کردن با این ترس، دیگر برایم بسیار آزاردهنده شده بود."

واکنش آقای رنجبر از این جهت جالب است که او به‌جای اینکه نقش یک قربانی منفعل در برابر ترس را بپذیرد، شروع به عصبانی شدن در مقابل آن کرد و این همان چیزی است که باعث شد بتواند با ترس خود مقابله کرده و بر آن غلبه کند.

آیا تا به حال نسبت به ترس خود خشمگین شده‌اید؟ منظورم عصبانی شدن از خودتان برای ترسیدن نیست بلکه نسبت به خود ترس عصبانی شوید؟

گاهی این روش شروع خوبی است تا ترس را به‌عنوان بخشی ذاتی از وجود خود نبینید، بلکه آن را یک مسئله بیرونی بدانید که می‌توانید با آن کنار آمده و برطرفش کنید.



ترس از سایر رانندگان

گاهی مشکل دیگران هستند، نه شما. آیا تابه حال به جاده‌هایی که در فیلم‌های قدیمی دهه ۶۰ و ۷۰ نمایش داده می‌شدند، دقت کردید؟ به نظر می‌رسد مسیرهایی فوق‌العاده برای رانندگی بودند چون به ندرت اتومبیل دیگری در مسیر بود یا آن‌هایی که بودند نیز با سرعتی آرام حرکت می‌کردند. (آیا این موضوع می‌تواند یک راه حل دیگر باشد؟ بیایید همگی یک ماشین زمان پیدا کنیم و در آن جمع شویم.)

داستان خانم مسافر

خانم مسافر یک نویسنده ۴۸ ساله است که وجود دیگر اتومبیل‌ها او را بیشتر از خود رانندگی، آزرده می‌کند.

"اگر می‌دانستم قرار است پنجاه کیلومتر را بدون وجود هیچ ماشین دیگری در مسیر رانندگی کنم، تقریباً ابداً نگران نمی‌شدم. در دانشگاه تعدادی از افراد را دیدم که رانندگی نمی‌کردند طی دوره کارشناسی ارشد در رشته نویسندگی یک گروه از افرادی که رانندگی نمی‌کردند را تشکیل داده بودیم و این مسئله واقعاً غیرعادی بود. گاهی برایم سؤال می‌شود که شاید این موضوع با داشتن یک قوه تخیل بیش از حد فعال، در ارتباط باشد. زمانی که پشت فرمان اتومبیل قرار می‌گیرم، تصادف‌های وحشتناک را



تصور می‌کنم درحالی‌که بیشتر افراد در آن موقعیت در فکر رفتن به سمت فروشگاه‌ها هستند."

فکر می‌کنم مشاهدات خانم مسافر دربارهٔ گروهی از نویسندگان که رانندگی نمی‌کردند، موضوعی جالب است؛ برخی از متخصصان این نظریه را مطرح کرده‌اند که افرادی که قوهٔ تخیل بسیار فعالی دارند، در دچار شدن به انواع فوبیها مستعدتر هستند؛ بنابراین آیا امکان دارد مسئله‌ای که باعث خلاقیت فرد می‌شود، برای او دردسرساز نیز بشود؟ اگر قوهٔ تخیل فعالی دارید، مدام به خودتان یادآوری کنید که چه چیزی واقعی است و چه چیز حقیقت ندارد.

اضطراب دسترسی

این اصطلاح ابتدا برای اشاره به ترس رانندگان اتومبیل‌های الکترونیکی که در ایران نیز این‌گونه خودروها در دسترس مردم عادی نیست به کار برده شد که ترس این هست که شارژ وسیله نقلیهٔ آن‌ها تمام شود و به مکانی برای شارژ مجدد دسترسی نداشته باشند. این اصطلاح دربارهٔ ترسی به کار می‌رود که اتومبیل، برق یا شارژ باتری کافی نداشته باشد بنابراین ممکن است طی سفر خاموش شود و راننده و سایر سرنشینان را گرفتار و سرگردان کند.

این مسئله بیشتر از آنکه یک فوبیا باشد، یک نوع برخورد خاص و بدون تأمل است. اگر در اینترنت به جستجوی کمی برای حل ترس از رانندگی خود بپردازید، احتمالاً با صفحاتی مواجه خواهید شد که توضیح می‌دهند یک اتومبیل الکترونیکی تا چه مسافتی را



می‌تواند طی کند. این موضوع ممکن است نوعی ترس باشد اما با فوبیا محسوب شدن، فاصله زیادی دارد.

اگر یک اتومبیل الکترونیکی دارید یا ترسی مشابه این از ترکیدن لاستیک و تمام شدن بنزین یا مواردی که معمولاً هیچگاه اتفاق نخواهد افتاد دارید، بهترین روش برای مقابله با "اضطراب دسترسی"، شناخت هرچه بیشتر و بهتر وسیله نقلیه خود به خصوص درباره قابلیت باتری اتومبیل، وضعیت سلامت لاستیک‌های آن و آگاهی از این موضوع که ماشینتان بعد از روشن شدن چراغ بنزین چند کیلومتر راه می‌رود، (معمولاً ۵۰ کیلومتر) است تا دیگر این مسائل برایتان مبهم نباشد.

ترس از رانندگی به سمت عقب

فکر می‌کنم این موضوع با صحبت درباره یک ستاره درجه یک هالیوودی، جالب شود.

بازیگر هالیوودی، برد پیت، در سال ۲۰۱۱ در مصاحبه‌ای با مجله امپایر ادعا کرد که یک فوبیای مرتبط با رانندگی دارد؛ او نمی‌تواند به سمت عقب رانندگی کند تا به مکانی که بوده بازگردد. به نقل از برد پیت:

"اگر در مسیری حرکت کنم و خروجی‌ای را از دست بدهم، مجبورم به رانندگی خود ادامه دهم. نمی‌توانم در جهت معکوس حرکت کنم. این مسئله



به نوعی یک ایراد روانی محسوب می شود. دلیلش را نمی دانم ... اما این طوری هست که حالا خوب یا بد، من ترجیح می دهم به مسیر روبه جلوی خود ادامه دهم و دوست ندارم در جهت معکوس حرکت کنم. معکوس رانندگی کردن چیزی نیست که من در آن مهارت داشته باشم."

مطمئن نیستم که این موضوعی آموزنده برای ما انسان های فانی باشد اما حداقل اگر کسی از عادت های عجیب رانندگی شما ایراد گرفت می توانید به او بگویید: "اگر این روش برای برد پیت به اندازه کافی مفید بوده پس ..."

رانندگی به عنوان یک درمان برای اختلال اضطراب

با وجود انواع مختلفی از ترس های مرتبط با جاده ها شاید برایتان جالب باشد که از آن روی سکه نیز باخبر شوید که برخی افراد از رانندگی کردن به عنوان راهکاری برای کنار آمدن با اضطراب خود استفاده می کنند.

به طور خاص افرادی که از اضطراب اجتماعی رنج می برند (در موقعیت های اجتماعی احساس اضطراب می کنند)، گاهی رانندگی کردن را ترجیح می دهند چرا که می توانند در دنیای مهر و موم شده خود باشند و هیچ فرد دیگری نمی تواند به آن نفوذ کند. این به معنی فرار از موقعیت هایی است که شما با آن ها راحت نیستید و نسبت به جایی که می روید و اینکه چطور به آنجا می روید، کنترل



بیشتری دارید. این موضوع درمورد همه صدق نمی‌کند چون برای برخی افراد که اضطراب اجتماعی دارند، نزدیک دیگر رانندگان بودن موضوعی بسیار چالش برانگیز است یا فقط به‌تنهایی می‌توانند رانندگی کنند اما برای آن دسته از افراد که این کار برایشان لذت‌بخش است، رانندگی کردن یک راه گریز فوق‌العاده محسوب می‌شود.

از این جهت، رانندگی کردن برای برخی یک مشکل نیست بلکه راه‌حل است. شما تصمیم می‌گیرید که چه زمانی به جایی رفته و چه زمانی از آنجا خارج شوید. محیط خود را کاملاً تحت کنترل دارید: دما، فضا و مقصد را شما انتخاب می‌کنید که به چه موسیقی گوش دهید یا چه زمانی صحبت کنید، آواز بخوانید یا بدوبیراه بگویید. هیچ غریبه‌ای وارد نمی‌شود مگر اینکه شما از او بخواهید. به راحتی کیلومترهایی که پشت سر می‌گذارید را احساس می‌کنید و از این موضوع راضی هستید. اگر از این زاویه به قضیه نگاه کنید، رانندگی کردن در ماشین خودتان می‌تواند بسیار دلنشین باشد.

روایت موفقیت

ملاقات دوباره با داستان آقای رنجبر: غلبه بر ترس از پل‌ها

آقای رنجبر، شخصی که در چند صفحه گذشته با او آشنا شدیم اکنون توانسته تا بر ترس خود نسبت به رانندگی روی پل‌ها غلبه کند، ترسی که از بیست‌سالگی در او ریشه دوانده بود:

"من چند راه‌حل برای خودم ایجاد کردم که در این زمینه به من کمک کرد. من هنگام رانندگی روی



پل‌ها، حروف الفبا را از آخر به اول در ذهن خود می‌خواندم. به نظر می‌رسید این موضوع ذهن من را تا جایی درگیر خود کند که قدرت فوبیا کمتر شود. همچنین تصمیم گرفتم که اگر نتوانستم واکنش‌هایم نسبت به پل‌ها را مهار کنم، حداقل یادداشت کنم که آن واکنش چه بوده. من شروع به توضیح دادن به خودم کردم که احساسی که روی پل داشتم هیجان بوده و اینکه من باید دید مثبتی نسبت به عبور از روی پل‌ها داشته باشم چون برایم مهیج هستند. این کار در کمال تعجب موفقیت‌آمیز بود.

هرچند سرانجام من وارد ۴۰ سالگی شدم و به خودم گفتم: "من دیگر ۴۰ سال دارم و نباید ترس از موضوعی من را آزار بدهد." و به دلایلی این فکر به من کمک کرد. حالا از هر پلی که دوست دارید عبور خواهم کرد."

فصل سوم

چرا رانندگی؟ چه چیز فوق‌العاده‌ای در رانندگی کردن وجود دارد؟

معمولاً ترسی که افراد دارای فوبیای رانندگی تجربه می‌کنند، تفاوت بسیار زیادی با اوضاع واقعی دارد.

ما از چیزهایی که اتفاق نیفتاده و نخواهند افتاد می‌ترسیم و در این مورد، پتانسیل اتفاق‌های مثبت را که احتمال به وقوع پیوستن آن‌ها نیز بیشتر هست را نادیده می‌گیریم. این فصل از کتاب مزایای رانندگی را بررسی می‌کند و همچنین به این موضوع می‌پردازد که غلبه کردن بر این ترس، چه تغییری در زندگی شما به وجود خواهد آورد.

می‌خواهیم شروع به بررسی جنبه‌های مثبت رانندگی کنیم و ببینیم مزایای تبدیل شدن به یک راننده با اعتماد به نفس، چیست. حالا مسیر خود را از ترس دور کرده و به سمت بهتری هدایت می‌کنیم.



لحظه‌ای که بدانید می‌خواهید به کجا بروید، رسیدن به آنجا بسیار ساده‌تر می‌شود.

جدا از خود مسئله رانندگی، ما به دنبال بررسی این موضوع هستیم که چرا روبه‌رو شدن با ترس‌هایتان و کنار آمدن با آن‌ها، اهمیت زیادی دارد. همچنین به تجربه افرادی می‌پردازیم که آگاهانه تصمیم گرفتند رانندگی نکنند، آیا این موضوع به درد شما می‌خورد؟

اساساً کاری که ما اینجا انجام می‌دهیم، جدا کردن ترس‌ها از رانندگی است. من می‌خواهم روی جنبه‌های مثبت رانندگی کردن تمرکز کنیم تا متوجه شوید زمانی که این ترس را یکبار و برای همیشه پشت سر بگذارید، چه تغییرات مثبتی در زندگی‌تان رخ خواهد داد. شما باید بخواهید تا بتوانید این کار را انجام دهید و بسیاری از افراد این مشکل را برطرف نمی‌کنند چون واقعاً نمی‌خواهند رانندگی کنند.

بنابراین چه چیزی شما را ترغیب به رانندگی می‌کند؟ چه چیزی باعث می‌شود رانندگی کردن برای شما فعالیتی سرگرم‌کننده و آرامش‌بخش شود؟ اصلاً چه چیز فوق‌العاده‌ای در رانندگی کردن وجود دارد؟ اگر رانندگی نکنید چه چیزی را از دست می‌دهید؟ همین‌الان جواب این سؤال‌ها را در دفترچه یادداشتی که گفتیم، بنویسید.

داستان خانم نصیری

خانم نصیری از این بابت نگران است که ترس از رانندگی او باعث راکد شدن زندگی‌اش شده باشد:



"هرچند من دوست دارم رانندگی کنم، بتوانم به مکان‌های مختلف بروم، به ملاقات دوست ناتوانم که با عصا زندگی می‌کند بروم، دوست دارم بتوانم برای شغل‌هایی که به نظر برایم مناسب‌تر هستند، درخواست بفرستم. دو سال پیش جلسات آموزش رانندگی برای یادگیری مجدد داشتم. مربی تعلیم رانندگی، اعتماد به نفس زیادی به من نداد و مسئله به شدت ناامیدکننده این بود که به مسافت‌های دور یا مکان‌هایی که مسیر روزانه‌ام بود و قصد داشتم در آنجا تمرین کنم؛ مانند سوپرمارکت، رانندگی نمی‌کردیم."

داستان خانم نصیری نشان می‌دهد این موضوع تا چه حد مهم است که اگر قصد استفاده از جلسات آموزشی مجدد را دارید، باید در این مورد مسئولیت‌پذیرانه عمل کنید و تمرینات و مکان‌هایی را انتخاب کنید که مناسب شما هستند و به شما در مشکل اصلی رانندگی‌تان، کمک کنند. به رانندگی‌ای که می‌خواهید انجام بدهید فکر کنید، به سفرهایی که باعث تحولات مثبت در زندگی‌تان می‌شوند و جلسات آموزشی خود را بر مبنای آن‌ها برنامه‌ریزی کنید.

نکته:

"اگر قصد دارید بیشترین بهره‌وری را در جلسات آموزش رانندگی برای یادگیری مجدد داشته باشید مواردی که فکر می‌کنید به



آنها بیشتر نیاز دارد را روی کاغذ بنویسید؛ مانند دنده عقب، رانندگی در ترافیک، پارک دوبل و ... (نوشتن و همراه داشتن اینها خیلی اهمیت دارد چون اگر همراهتان نباشد احتمالاً آنها را فراموش می‌کنید) بعد از مربی بخواهید که در هر قسمت اینها را با شما کار کند، طبق تجربه شخصی‌ام می‌گویم؛ اگر شما برای جلسه تمرینی برنامه‌ای نداشته باشد به احتمال زیاد مربی هم برای شما برنامه‌ای ندارد و فقط شما را در کوچه‌های خلوت و مستقیم می‌گرداند که در این صورت مهارت خاصی نمی‌آموزید."

آیا اهمیتی دارد اگر رانندگی نکنید؟

همیشه به ما گفته شده که استفاده از اتومبیل مغایر با منافع محیط‌زیست است. در این روزها که ما باید بیشتر مراقب منابع طبیعی کره زمین و علاوه بر آن، مراقب سلامت خودمان نیز باشیم، موقعیت‌های بسیاری وجود دارد که در آنها اتومبیل را در خانه گذاشتن و پیاده روی کردن تا مقصد، منطقی‌تر است؛ (البته به دلیل شیوع ناگهانی ویروس کرونا استفاده از ماشین خودمان شاید عقلانی‌تر از استفاده از وسیله نقلیه همگانی یا اسنپ باشد).

اگر واقعاً قصد دارید رانندگی نکنید، می‌توانید خودتان را متقاعد کنید که خارج شدن از جمع رانندگان، یک انتخاب هوشمندانه و ایمن برای سبک زندگی‌تان است؛ نه، مسئله این نیست که من نمی‌توانم رانندگی کنم بلکه می‌خواهم یک سبک زندگی منطبق‌تر با محیط‌زیست را انتخاب کنم. بله، درسته، می‌توانید هرکسی به جز خودتان را گول بزنید.



حالا برخلاف آنچه ظاهر امر است، من برای حمایت کردن از رانندگی کردن و استفاده از اتومبیل‌ها اینجا نیستم. وقتی صحبت از محیط‌زیست می‌شود، من هم پیاده‌روی را ترجیح می‌دهم. تنها کاری که باید بکنید قدم گذاشتن به بیرون از درب خانه، هوای تازه را نفس کشیدن (متأسفانه ما تهرانی‌ها و بعضی از شهرهای بزرگ از آن محرومیم) و پا گذاشتن در مسیری است که پاهایتان شما را به آنجا می‌برند. من عاشق پیاده‌روی هستم و همیشه برای رفتن به مقصدهای نزدیک محل زندگی‌ام، این کار را انجام می‌دهم که گاهی اوقات باعث رنجش خانواده‌ام می‌شود چون ترجیح می‌دهند نان صبحانه خیلی زود و گرم به دست آنها برسد. :

تفاوت بزرگ بین فوبیای رانندگی و دیگر فوبیاها این است که اگر بخواهید می‌توانید به‌خوبی از این کار اجتناب کنید. اجتناب کردن از روبه‌رو شدن با یک عنکبوت تقریباً غیرممکن است اما اگر تصمیم بگیرید خود را به‌عنوان فردی که رانندگی نمی‌کند معرفی کنید، فقط به خودتان بستگی دارد و اگر در شهر بزرگی زندگی می‌کنید که از سیستم حمل‌ونقل عمومی خوبی برخوردار است یا می‌توانید هزینهٔ تاکسی را متحمل شوید بنابراین احتمالاً دیگر مشکلی نخواهید داشت.

به همین دلیل است که برخی مردم ترجیح می‌دهند اصلاً رانندگی نکنند. هرچند اگر این یک تصمیم تدافعی در مقابل ترسی باشد که با آن کنار نیامده‌اید، ممکن است در آینده این ترس رشد کند و خیلی راحت شما از یک رانندهٔ مضطرب تبدیل به سرنشین مضطرب شوید و چون احتمالاً غیرممکن است که برخی مواقع نیاز به سوارشدن در



ماشین نداشته باشید، حتی اگر تصمیم بگیرید دیگر رانندگی نکنید نیز همچنان باید با ریشه‌ی این ترس خود مقابله کنید.

داستان آقای کلاته

آقای کلاته ۴۵ سال سن دارد و تا به حال نه آموزش رانندگی دیده و نه قصد انجام این کار را دارد:

"گاهی فکر می‌کنم چی می‌شد اگر ۴۵ دقیقه رانندگی می‌کردم و بعد من و فرزندانم در ساحل بودیم؛ اما خب این مسافت را با اتوبوس طی کردن تنها کمی بیشتر زمان می‌برد."

داستان خانم بیگی

خانم بیگی متوجه شد که عدم تمایل او به رانندگی بر زندگی خانوادگی و فعالیت‌هایی که به همراه فرزندان‌ش انجام می‌دهد، تأثیر گذاشته. برخلاف آقای کلاته، او حمل و نقل عمومی را مایه دلخوشی ندانست:

"من فرزندانم را تنها در فعالیت‌هایی ثبت‌نام می‌کنم که بتوانم با مترو آن‌ها را برسانم و این کار زمان بیشتری از ما می‌گیرد. من فکر می‌کنم این موضوع برای یک زن ۴۰ ساله کمی خجالت‌آور باشد که نسبت به کاری که حتی یک فرد ساده نیز می‌تواند انجام دهد این‌طور ابلهانه رفتار کند و من دوست دارم بتوانم خودم را سروسامان بدهم."



تفاوت زیادی بین یک انتخاب هوشمندانه برای رانندگی نکردن به دلایل محیط زیستی، هزینه یا اصلاً از روی علاقه شخصی و یا اینکه احساس کنید باید این طور باشید چون ترس شما را عقب نگاه داشته است، وجود دارد. مورد اول یک عمل اختیاری و مورد دوم یک واکنش نسبت به ترس است و ترس صرفاً به این دلیل که شما تصمیم گرفتید با آن مواجه نشوید و مقابله نکنید، از بین نمی‌رود.

دیدیم که ترس از رانندگی از تجربه و پیشینه هر فرد نشأت گرفته و با استرس ترکیب می‌شود؛ بنابراین اگر با ترسی زندگی می‌کند که بر فعالیت‌هایی که در زندگی انجام می‌دهید، سلطه دارد بنابراین در استرس زندگی می‌کنید و مشکل نابودکننده همین است. دیگر مسئله اتومبیل نیست بلکه موضوع تأثیری است که این استرس بر سلامت روان شما دارد و قسمت سخت ماجرا، بهبود شرایط سلامت روانی‌تان است.

رانندگی کردن به عنوان سرگرمی؟

رانندگان با اعتماد به نفسی که هرگز ترس از سفر در جاده را تجربه نکرده‌اند، دیدگاه متفاوتی دارند. در واقع، برخی افراد رانندگی را فعالیتی آرام‌بخش می‌دانند و گاهی بدون هدف رانندگی می‌کنند تا فقط حس کنند که مسیری را پشت سر می‌گذارند.

یا آن‌ها رانندگی را راهکاری برای رسیدن به مقصد می‌دانند، برای رفتن از نقطه A به نقطه B بدون هیچ وابستگی عاطفی یا احساس دیگری. یا این‌که رانندگی در جاده باز و آزاد را خوب می‌دانند و این موضوع برایشان مهیج و جالب است.



بنابراین اگر بخواهیم از رانندگان با اعتماد به نفس درس بگیریم و آن را تبدیل به نکته‌ای مفید برای خودمان کنیم، جنبه‌های فوق‌العاده خوب زیادی در رابطه با رانندگی وجود دارد.

بخش‌هایی از رانندگی که می‌توانید آن‌ها را دوست داشته باشید:

- آزادی عمل در رفتن به هر مکانی که دوست دارید. 
- متکی نبودن به دیگران برای جابه‌جا کردن و رساندن شما 
- زندگی را برای هر فردی که در کنار شما رانندگی می‌کند یا نمی‌کند راحت‌تر می‌کند. 
- گزینه‌های بیشتری در زمینه انتخاب محل کار، ملاقات دیگران و سپری کردن تعطیلات به شما می‌دهد. 
- فضایی متعلق به خودتان دارید که می‌توانید هر طور دوست دارید آن را تزئین کنید. 
- موسیقی و حال و هوای فضا را شما انتخاب می‌کنید. 
- می‌توانید به ملاقات دوستانی که در مسافتی دورتر زندگی می‌کنند، بروید. 
- نشان می‌دهد که شما بر ترس خود غلبه کرده و روی خود کنترل دارید. 

اینجا یک تمرین کوچک برای وسیع‌تر کردن منطقه امنتان داریم. برای اینکه حس‌های خوب را دوباره با رانندگی ترکیب کنید، خودتان به عنوان راننده به مکانی که دوست دارید و برای رفتن به



آنجا هیجان زده هستید، بروید (در صورت نیاز به یک مربی تعلیم رانندگی این کار را انجام دهید). به مکانی بروید که به شما حس استقلال می‌دهد، مکانی که دوست دارید به آنجا بروید. اگر هنوز آمادگی ندارید که خودتان رانندگی کنید، از شخص دیگری درخواست کنید این کار را برایتان انجام دهد. در حین راه به جای تمرکز روی مسیر، به مقصد فکر کنید.

و اگر اصلاً آمادگی انجام این کار را ندارید، ایرادی ندارد. در عوض زمانی را به فکر کردن به جاهایی که دوست دارید بروید اختصاص دهید و به خوشحالی‌ای که از رانندگی کردن به آنجا برایتان به وجود می‌آید؛ فکر کنید. چون روزی این اتفاق می‌افتد. خودتان را برای کارهایی که به‌خاطر رانندگی نکردن انجام نمی‌دهید، سرزنش نکنید. در عوض تصور کنید که روزی آن کارها را انجام خواهید داد و براساس این تصورات برنامه‌ریزی کنید. به جای آنکه فکر کنیم ای کاش آن موقعیت را از دست نمی‌دادم، فکر کنید: مشتاقانه در انتظار روزی هستم که آن کار را انجام دهم. به جای آنکه به دید یک پشیمانی در گذشته به آن نگاه کنید، آن را یک اتفاق ممکن در آینده در نظر بگیرید.

آن راننده‌ای باشید که آرزو دارید دیگران هم باشند

همان‌طور که در فصل یک نیز اشاره کردیم، گاهی یک تصادف باعث بروز ترس از رانندگی در فرد می‌شود و گرچه احتمال بسیار کمی وجود دارد که در آینده در یک سانحه تصادف قرار بگیرید، پرداختن به



این موضوع می‌تواند مسئلهٔ دشواری برای شما باشد که قصد دارید اعتماد به نفس خود را در رانندگی، دوباره به دست آورید.

اما این طور به قضیه نگاه کنید که شما با رانندگی نکردن از احتمال تصادف درامان نخواهید بود بلکه ممکن است همچنان به عنوان یک سرنشین درگیر تصادف شوید. بله می‌دانم موضوع خوشحال کننده‌ای نیست اما حداقل صادقانه است.

هرچند، کنترل شما روی شرایط به عنوان راننده به مراتب بیشتر است چرا که می‌توانید تصمیم بگیرید تا کدام‌یک ایمن رانندگی کنید؛ بنابراین در موقعیت‌هایی که خواب‌آلود هستید یا دغدغه فکری دارید؛ رانندگی نخواهید کرد، خیلی نزدیک به ماشین جلویی رانندگی نمی‌کنید، سرعت ایمن را رعایت می‌کنید و غیره. با احترام رانندگی می‌کنید و به دیگران اجازهٔ خروج از خروجی‌ها را می‌دهید. راننده‌ای باشید که آرزو دارید دیگران نیز همان طور باشند. حداقل در این صورت یک رانندهٔ خوب دیگر نیز در مسیر قرار دارد.

داستان خانم حاجیان

خانم حاجیان یک مادر ۴۶ ساله به همراه دو فرزند پسر است. او احساس می‌کند پرخاشگری دیگران باعث شده تا رانندگی برای او ناخوشایند شود:

"ترجیح می‌دادم به دههٔ ۶۰ برگردم که مردم در آن زمان آن قدر عجله نداشتند و مرتب از تو نمی‌خواستند که سریع‌تر حرکت کنی و اگر اشتباهی انجام دهی



بخواهند خفه‌ات کنند که احتمالاً همه این‌ها از ویژگی‌های زمانه ما است."

اما اگر اجازه بدهیم این مشکلات با دیگر راننده‌ها و ترس‌ها ما را شکست بدهند، چه چیزی از دست می‌دهیم و این وسط چه کسی ضرر می‌کند؟ خیلی چیزها.

داستان لوسی (متولد ساکن انگلیس)

لوسی متوجه شد که رانندگی نکردن بر همه جنبه‌های زندگی او تأثیر گذاشته و از جهات بسیاری زندگی او را دشوارتر کرده:

"ما در لندن زندگی می‌کردیم و در حال تعمیر اولین آپارتمان خود بودیم. یک فروشگاه بزرگ DIY (فروش وسایلی که خودت سرهم می‌کنی) در نزدیکی ما بود که با پیاده‌روی، نیم ساعت از خانه فاصله داشت اما با ۵ دقیقه رانندگی به آنجا می‌رسیدی. من ترجیح می‌دادم به جای رانندگی، تا آنجا پیاده بروم و برگردم و آجر، ماسه و پودر سیمان را با خودم حمل کنم که قطعاً کار طاقت‌فرسایی بود و زمان زیادی از من گرفت. این موضوع روی زندگی اجتماعی من و به‌طور کلی اعتماد به نفس من تأثیر منفی زیادی گذاشت. کاملاً احساس حماقت و مسخره بودن می‌کردم و این موضوعی بود که درک آن برای دیگران بسیار دشوار بود."



فکر می‌کنم بسیاری از ما در این شرایط قرار داشتیم که خودمان را درگیر شرایط پیچیده و مسخره می‌کردیم درحالی که یک رانندگی ساده بسیار راحت‌تر بوده. فوبیای رانندگی این حق انتخاب را از شما سلب می‌کند و هر سفر را تبدیل به یک منبع بالقوه برای استرس می‌کند.

داستان دبورا

دبورا ریچی نویسنده متوجه شد که ترس از رانندگی از جهات مختلفی به زندگی او آسیب‌زده، هرچند او خودش را وادار به انجام اینکار می‌کند:

"بزرگ‌ترین رویدادی که از دست دادم گردهمایی دوستان نویسنده‌ای که طی هشت سال گذشته به‌صورت آنلاین با آنها ملاقات کرده بودم، در منچستر بود. این مراسم برای رونمایی از کتاب یکی از دوستان نویسنده‌ام برگزار شده بود. می‌دانستم که نمی‌توانم بنشینم و لذت ببرم. می‌دانستم که حتی اگر خودم را به آنجا برسانم، نگران سوار تاکسی شدن برای ترک آنجا، نگران سوار ماشین شخص دیگری شدن و نگران میزان ترافیک بالای شهر بزرگی مانند منچستر می‌شدم. وقتی گفتم در مراسم شرکت نمی‌کنم خیلی دموق شدم و احساس ضدحال بودن کردم."



ترس دُورا به قدری شدید است که باعث شده تا ترس او از رانندگی کردن به ترس از سرنشین خودرو بودن و در ترافیک سنگین گرفتار شدن، تبدیل شود و این موضوع زندگی اجتماعی او را تحت الشعاع قرار داده و باعث شده او رویدادهای فوق العاده و مهمی از این دست را از دست بدهد. این موضوع در همه جنبه های زندگی ریشه می دواند. می توانید متوجه شوید که چرا مقابله با این ترس، از اهمیت بالایی برخوردار است.

مادر من، الگوی من

همان طور که در فصل یک اشاره کردیم، داشتن والدینی که از رانندگی کردن امتناع می کنند یکی از عوامل مؤثر در ریشه دواندن این ترس در وجود شما است؛ بنابراین تأثیر این ترس در زندگی خانوادگی شما خیلی بیشتر از امتناع کردن از ثبت نام فرزندان در کلاس فوتبال در آن طرف شهر است. احتمال دارد که در حال آماده کردن بستر برای رشد این ترس روی فرزند خود در آینده باشید. ممکن است الگویی شوید که مانع از تبدیل شدن فرزندان به یک راننده با اعتماد به نفس شود یا می توانید الگوی شخصی باشید که ترس هایش را شناخته و بر آن ها غلبه می کند؟ تصمیم دارید کدام یک باشید؟



دوباره کنترل را در دست گرفتن

چرا یک موضوع ساده مانند رانندگی باید بتواند یک فرد آرام را تبدیل به یک هیولای در حال فریاد و یک فرد معمولاً خونسرد را تبدیل به فردی بدحال و دستپاچه بکند؟ همه چیز به کنترل داشتن یا نداشتن، برمی‌گردد.

به‌طور کلی فوبیا نوعی ترس بدون پشتوانه منطقی است، جایی که میزان ترس هیچ تناسبی با مقدار خطر موجود در موقعیت، ندارد. اما پیچیده‌تر بودن فوبیای رانندگی نسبت به دیگر فوبیاهای در همین مسئله است که افرادی که از فوبیای رانندگی رنج می‌برند می‌توانند خود را متقاعد کنند که رانندگی کردن فعالیت خطرناک است.

و همان‌طور که مشاهده کردیم این موضوع ناشی از یک تجربه واقعی است که از یک حادثه رانندگی در جاده، نشأت می‌گیرد و از این موضوع به‌عنوان شاهدهی برای خطرناک بودن رانندگی، استفاده می‌شود.

اما رانندگی می‌تواند فعالیتی مفرح باشد که با خود آزادی و فرصت‌های بیشتر به همراه می‌آورد. می‌تواند به‌جای این که یک ترس جلو دارنده باشد، به شما در زندگی کمک کند. به شما کمک می‌کند به‌جای ساکن بودن و رکود، حرکت کنید. در آخر ما به دنبال زندگی‌ای هستیم که خودمان حاکم آن باشیم نه اینکه ترس بر آن حکم‌فرمایی کند.



روایت موفقیت

داستان آقای رستمی: تمرکز و جلسات مجدد رانندگی

آقای رستمی یک افسر سابق پلیس است که متوجه شد شرکت مجدد در جلسات تعلیم رانندگی، اعتماد به نفس در رانندگی را به او بازگردانده.

"زمانی که یک افسر پلیس بودم، رانندگی با سرعت بالا بخشی از شغل من محسوب می‌شد و هیچگاه باعث رنجش من نشد، در واقع از این کار لذت می‌بردم. پنج سال پیش، هنگامی که اوایل صبح برای رسیدگی به یک شکایت دزدی رانندگی می‌کردم، تصادف کردم. اتومبیل چپ کرد و من به بیرون پرتاب شدم و با وجود اینکه آسیب جدی ندیدم اما باعث شد برای همیشه از دوباره رانندگی کردن، وحشت کنم. مدام فکر می‌کردم که کنترل خود را از دست خواهم داد و به معنای واقعی کلمه به هر پیچی که می‌رسیدم خودم را محکم نگه می‌داشتم و منتظر بودم از جاده منحرف شوم. سرانجام در یک دوره آموزش رانندگی مجدد ثبت‌نام کردم و بخش بزرگی از اعتماد به نفسم را دوباره به دست آوردم. پنج سال پس از آن سانحه تصادف، اعتماد به نفس من کامل بازگشته؛ هرچند از گذشته محتاط‌تر هستم که احتمالاً بد نیست."

فصل چهارم

برطرف کردن استرس؛ چطور با استرس مربوط به رانندگی کنار بیاییم؟

خب، قبل از اینکه نزدیک ماشین شویم ابتدا باید به ذهن و بدن خود نظم دهیم تا در حالت خوب و آماده‌ای قرار بگیریم. در این فصل نگاهی به یکی از عوامل مهم ترس از رانندگی، یعنی استرس، خواهیم داشت. همان‌طور که تا به حال این موضوع را متوجه شدیم، استرس یک بخش بزرگ از این مسئله است که چرا برخی افراد دچار فوبیای رانندگی و برخی دیگر، نمی‌شوند.

بخشی از عوامل ایجاد شده در این شرایط به اتفاق‌هایی که در گذشته رخ داده برمی‌گردد و نمی‌توانید در این زمینه کاری کنید؛ شما نمی‌توانید این واقعیت را که والدینتان رانندگان با اعتماد به نفسی نبودند یا این مسئله که در یک سانحه تصادف رانندگی حضور داشتید یا اتفاقی که باعث دگرگونی زندگی‌تان شده را، تغییر دهید.



اما عاملی که این مسائل را تبدیل به فوبیا می‌کند، استرس و اضطراب است و این مسئله‌ای است که شما می‌توانید روی آن کار کنید و بهبودشان بخشید؛ بنابراین منطقی است ابتدا نگاهتان به مسائلی باشد که می‌توانید تغییر دهید، نه آن‌هایی که قابل تغییر نیستند.

در اینجا ما به دنبال روش‌هایی عملی هستیم که شما بتوانید قبل از شروع به رانندگی، احساس آرامش بیشتری داشته و با استرستان مقابله کنید. برخی از این پیشنهادها، کارهایی هستند که می‌توانید بدون نیاز به اتومبیل و در خانه انجام دهید. این شامل ارائه مشاوره از طرف افراد ماهر در این زمینه همراه با پیشنهاد فعالیت‌هایی است که می‌توانید مستقیماً قبل از شروع رانندگی انجام دهید. ممکن است با برخی از این پیشنهادها بیشتر از بقیه، ارتباط برقرار کنید. فراموش نکنید که یک دستورالعمل کلی مناسب همه برای مقابله با استرس وجود ندارد بنابراین دفترچه یادداشتان را برداشته و هرکدام را که فکر می‌کنید برایتان راحت‌تر است تا برای رفع استرس انجام دهید، یادداشت کنید. پس از آن، زمانی که قرار است این کارها را انجام دهید یادداشت کنید؛ مشخص کردن یک تاریخ دقیق اهمیت بسیاری دارد چون این کار را از "کاری که ممکن است زمانی که فرصت و حوصله دارم انجام دهم" تبدیل می‌کند به "کاری که قصد دارم انجامش بدهم". این روش باعث تبدیل یک ایده نامعلوم به یک هدف مشخص، می‌شود.

و اگر می‌توانید به یک شخص که رابطه خوبی با او دارید بگویید که قصد انجام چه کاری و در چه زمانی دارید. وارد کردن شخص



دیگری به این قضیه باعث می‌شود احتمال وقوع آن خیلی بیشتر شود چون اگر کاری را که می‌گویید انجام می‌دهید را انجام ندهید، شخص دیگری آن را به شما یادآوری خواهد کرد. اگر احساس می‌کنید فردی در زندگی شما نیست که بتوانید در این رابطه با او صحبت کنید، میتوانید از یک راهنمای متخصص کمک بگیرید تا شما را در این مسیر همراهی کند.

من وقتی در حال راهنمایی مراجعینم هستم، همیشه در آخر جلسات کارهایی را به عنوان تمرین در خانه تعیین می‌کنیم. هیچ‌کس دوست ندارد در جلسه بعدی حاضر شود و بگوید زحمت انجام تمرین‌ها را به خود نداده چون در این صورت فقط زمان و پول خود را برای این جلسات، هدر داده. علاوه بر آن کمی حس مسئولیت‌پذیری بیشتر، تفاوت زیادی بین کارهایی که قصد انجام آن‌ها را داریم و انجام نمی‌دهیم تا اهدافی که در مسیر آن‌ها هستیم، ایجاد می‌کند.

یک روش جایگزین نیز کمک گرفتن از یک گروه پشتیبانی آنلاین برای پیگیری اهدافتان، است اما در این روش شما باید متعهدتر و با برنامه‌ریزی بهتر عمل کنید چون حس مسئولیت‌پذیری کمتری وجود دارد و ترک همچنین گروه‌هایی راحت‌تر است.



استرس کمتر به معنای استرس نداشتن نیست

فکر می‌کنم هنگام خواندن این فصل باید این نکته را همواره به‌خاطر داشته باشید که ممکن است همیشه نتوانید وقتی وارد ماشین می‌شوید یا در حال رانندگی هستید، خود را کاملاً آرام کنید. کارهای زیادی وجود دارند که می‌توانید برای آماده‌کردن خود انجام دهید، اما گاهی هیچ‌کدام کافی نیستند. این مسئله به‌خصوص زمانی نمود بیشتری دارد که شما مسیر را انتخاب نکرده باشید و در نتیجه پیش از شروع احساس می‌کنید کنترل کمتری روی اوضاع دارید. گاهی ممکن است نیاز باشد طبق آنچه سوزان جفرز در اسم کتاب خودیاری‌اش می‌گوید عمل کرده یعنی ترس را احساس و به هر مقدار اقدام کنید! چون اگر بخواهید صبر کنید تا زمانی که استرستان برطرف شده سوار ماشین شوید، ممکن است متوجه شوید که آن روز هیچ‌وقت فرامی‌رسد.

اما خبر خوش این است که اگر بتوانید از حمله‌های عصبی اولیه عبور کنید، متوجه می‌شوید که قدرت آن‌ها فروکش می‌کند و به آن ترسناکی که تصور می‌کردید نیستند. در حقیقت ممکن است بهتر باشد. هر احساسی که دارید، از آرامش نداشتن به‌عنوان بهانه‌ای برای رانندگی نکردن استفاده نکنید. اگر به خودتان بگویید زمانی رانندگی می‌کنم که خیلی استرس نداشته باشم، به‌سادگی از روشی برای اجتناب از غلبه بر ترستان استفاده کردید. زندگی هرکدام از ما استرس و مشکلات خود را دارد. ممکن است هیچ‌وقت در زندگی به نقطه‌ای نرسید که از همه نظر در آرامش مطلق باشید. گاهی لازم است بدون در نظر گرفتن آنچه احساس می‌کنید، رانندگی کنید.



در ضمن، اگر تلاش کنید متوجه می‌شوید که قدرت درونی شما رشد کرده بنابراین به خودتان اعتماد می‌کنید که بر هر استرسی که به وجود آید، غلبه خواهید کرد.

نظر متخصصین: کمی استرس برای شما مفید است

از نظر تریسی رمپسی که یک مربی است، کمی استرس می‌تواند به‌جای اینکه نگراندارنده باشد، به شما کمک کند.

"کمی استرس برای داشتن یک عملکرد خوب ضروری است بنابراین هدف شما کاملاً آرامش یافتن نیست بلکه قرارگرفتن در یک حالت آرام برای تمرکز است. انتظار مثبتی از عملکرد خود ایجاد کنید؛ اگر انتظار عملکرد بد داشته باشید، احتمال اینکه مرتکب اشتباه شوید بیشتر می‌شود. در عوض خود را در حال خوب رانندگی کردن تصور کنید که مانورها را به راحتی انجام می‌دهید و از رانندگی لذت می‌برید. به کلمات و عباراتی که هنگام فکرکردن به رانندگی به ذهنتان می‌آید توجه کنید؛ اگر به طور مرتب افکار منفی و مضطرب مانند "من از پارک دوبل متنفرم و همیشه در آن اشتباه می‌کنم" به ذهنتان خطور کند، مانع شما می‌شود. این فکر را به "من در حال پیشرفت در پارک دوبل کردن هستم. اگر به آرامی آن را انجام دهم، موفق خواهم شد." (باید تغییر باورپذیر باشد بنابراین از تفکر "از این کار متنفرم" بکراست به "عاشق این کار هستم" نروید.) نگران مشکلات غیرمنتظره بودن کاری اضطراب‌آور است بنابراین عبارتی مانند "هر اتفاقی بیفتد من آن را کنترل خواهم کرد" را به مانترای خود تبدیل کنید.



زبان بدن دارای اعتماد به نفس را تمرین کنید؛ نحوه نشستن و ایستادن بر روحیه شما تأثیرگذار است بنابراین هنگامی که می‌خواهید با آرامش و اعتماد به نفس باشید، سرخود را بالا بگیرید، سرشانه‌ها را رها کرده و لبخند بزنید. هرچه بیشتر این تکنیک‌ها را تمرین کنید، نه فقط در رانندگی بلکه در هر موقعیت استرس‌زایی احساس آرامش و اعتماد به نفس بیشتری خواهید کرد."

www.soulambition.co.uk

استرس برای شما چه معنایی دارد؟

استرس اصطلاحی بسیار رایج برای تعریف آنچه که تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روحی فرد دارد، است و چیز است که به معنای واقعی کلمه حال شما را بد می‌کند. اما اینکه دقیقاً چه چیزی می‌تواند باشد، در هر فردی متفاوت است؛ موضوعی که عامل استرس یک شخص است، برای دیگری مفرح و جالب محسوب می‌شود. حتی ممکن است یک مسئله بزرگ نبوده و ترکیبی از تعدادی مسائل کوچک در مدت زمان طولانی باشد. همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد چیزی که معمولاً باعث بروز فوبیای رانندگی می‌شود، ترکیبی از استرس شدید به همراه خاطره داشتن از نوعی حادثه مربوط به اتومبیل است.

حتی اگر قبلاً به این مسئله آگاه نبودید، همین حالا چند دقیقه زمان بگذارید و فکر کنید که چه چیزی به نظرتان منشأ استرس شما است؟ چه اتفاقی در زندگی‌تان افتاده که منجر به بروز فوبیای رانندگی در شما شده؟ ممکن است یک تغییر بزرگ در زندگی‌تان



مانند بچه‌دار شدن، شغل جدید یا طلاق عامل این مسئله باشد. هرچه هست آن را پیدا کرده و بشناسید. آیا آن‌طور که باید تابه‌حال با آن مقابله کرده‌اید؟ آیا بخش‌هایی از موضوع وجود دارند که هنوز از آن عصبانی یا ناراحت باشید؟ برای حل آن چه کار می‌توانید بکنید؟ چه کار خواهید کرد؟ برای رها کردنش به چه چیزی نیاز دارید؟ پاسخ خود به این سؤالات را در دفترچه یادداشتان بنویسید.

اگر در حال حاضر رانندگی نمی‌کنید و تا آینده‌ای نزدیک نیز به آن احتیاجی ندارید، ممکن است بهتر باشد فعلاً آن را کامل کنار بگذارید. به خودتان اجازه دهید حتی سعی به رانندگی نکنید و در عوض برای مدتی روی سطح استرس و سلامت روان کلی‌تان کار کنید.

به مدت یک ماه یا بیشتر، دفترچه خاطراتی را به روحیات خود اختصاص دهید و به رابطه بین آنچه احساس می‌کنید و آنچه در زندگی‌تان رخ می‌دهد و به‌ویژه میزان استرس و اضطرابی که احساس می‌کنید، توجه کنید.

به دنبال عوامل طبیعی برطرف شدن استرستان باشید

همان‌طور که علت بروز استرس در هر فرد متفاوت است، هیچ روش یکسانی برای دستیابی همه به آرامش وجود ندارد. ورزش کردن برای من بسیار آرام‌بخش است درحالی‌که برخی از فکر رفتن به باشگاه کهنه می‌زنند.

به چیزهایی فکر کنید که برای آرامش شما مفید هستند و هر روز، باتوجه به میزان استرسی که دارید آن‌ها را انجام دهید. این کار



تقریباً مانند قرص پیشگیری یا ویتامین خوردن برای بالا نگاه داشتن میزان قدرت درونی‌تان است. صبر نکنید تا میزان استرستان بیشتر شود، ترس از رانندگی‌ای که در حال حاضر تجربه می‌کنید گویای این واقعیت است که سطح استرس شما بالاتر از میزانی است که ذهنتان بتواند با آن مقابله کند.

هرچه که به برطرف کردن این مسئله کمک کند، خوب است؛ بنابراین به این موارد فکر کنید:

۶ چه جنبه‌هایی از زندگی‌تان نقش بازدارنده را ایفا می‌کنند؟
در این زمینه چه کار می‌توانید بکنید؟


۶ چه چیزهایی در زندگی به شما انرژی می‌دهند و برایتان آرامش‌بخش هستند؟ چطور می‌توانید بیشتر به آن‌ها بپردازید؟

همین حالا فهرستی از این موارد در دفترچه یادداشتان درست کنید.

فعالیت جسمانی انجام دهید

هر فعالیتی که باعث شود شما به جای تمرکز روی افکار داخل سرتان، روی جسم خود متمرکز شوید یک راهکار رفع استرس طبیعی محسوب می‌شود. مجبور نیستید فقط فعالیت‌های ورزشی را انتخاب کنید، این مسئله بیشتر در مورد سرگرم یک فعالیت شدن است؛ به جای اینکه خودتان را از نظر جسمی خسته کنید تنها مشغول به کاری شوید و از این که حسابی درگیر فعالیتی شوید نترسید. این می‌تواند به معنی:



دویدن 


بازی با کودکان؛ خمیربازی، بازی با خمیر اسلایم، ساخت قلعه شنی یا بازی با اسباب بازی‌های سرهم‌بندی مانند لگو


شرکت در یک کلاس ورزشی؛ بهتر است یک فعالیت ورزشی بسیار شدید باشد که باعث عرق کردن و تخلیه انرژی منفی‌تان شود.

پیاده‌روی؛ نه پیاده‌روی‌ای که برای اجتناب از رانندگی انجام می‌دهید بلکه تصمیم بگیرید به مکانی که از آنجا لذت می‌برید، پیاده‌روی کنید.

یوگا 

باغبانی کردن 

کیک پختن یا نان درست کردن 

نقاشی یا طراحی 

سفالگری تزئینی 

انجام یک جیگسائو (یک‌گونه از پازل است که در آن بازیکن قطعات کوچک از جنس مقوا یا چوب را در کنار هم می‌چیند تا تصویر اولیه ساخته شود.) چالش‌برانگیز

انجام تعمیرات خانه مانند نصب یک قفسه یا جدا کردن کاغذدیواری‌ها از روی دیوار

وقت گذراندن با حیوانات یا گیاهان؛ به ماهی قرمز نگاه کرده یا از یک گیاه داخل گلدان لذت ببرید و برگ‌هایش را



نوازش کنید. حیوانات و گیاهان منشأ رفع استرس فوقالعاده‌ای هستند چرا که شما را قضاوت نمی‌کنند، از سرگذشت شما خبر ندارند و نمی‌دانند در زندگی‌تان چه چیزهایی در حال اتفاق افتادن است. آن‌ها خیلی ساده به احوال شما در لحظه واکنش نشان می‌دهند و معمولاً از دیدن شما خوشحال می‌شوند (به‌خصوص اگر برایشان غذا تهیه کرده باشید).

کدام یک از این فعالیت‌ها را می‌توانید از این هفته شروع کنید و انجام دهید؟ یا شاید فعالیت جسمانی دیگری باشد که دوست دارید انجام دهید؟ هر ایده‌ای که به ذهنتان می‌رسد در دفترچه یادداشتتان بنویسید و تاریخی را برای انجام آن‌ها مشخص کنید.

مدیتیشن

مدیتیشن یک راه عالی برای پاک‌سازی ذهنتان است اما برای افرادی که غرق در افکار اضطراب‌آورشان هستند، آرام کردن ذهن می‌تواند یک چالش بزرگ باشد.

در این فصل ممکن است یک مدیتیشن هدایت‌شده (همراه بارانما) نقطه مناسبی برای شروع باشد چون صدای شخص دیگری را برای تمرکز کردن دارید. می‌توانید این کار را با شرکت در یک کلاس مدیتیشن یا با سیدی و دانلود جلسات؛ انجام دهید (البته افرادی که این کتاب را از مجموعه راننده شو تهیه کرده‌اند یک فایل عالی مدیتیشن صوتی در اختیار دارند که برای این قسمت فوق‌العاده است).



یک مزیت دیگر در رابطه با گوش دادن به یک مدیتیشن همراه باراهنما این است که می‌توانید به سادگی در خانه آن را گوش کنید. برای انجام این کار به زمان و فضا احتیاج دارید اما اگر بخواهید کار سختی نیست؛ فقط کمی زودتر به رختخواب بروید یا کمی زودتر از خواب بیدار شوید. می‌توانید حین به خواب رفتن به آن گوش کنید. بسیاری از این جلسات صوتی حدود ۲۰ دقیقه زمان می‌برند بنابراین اگر قبلاً به مدیتیشن نپرداخته‌اید، با ذهن باز ۲۰ دقیقه از زمان خود را به آن‌ها اختصاص دهید.

رایحه‌درمانی

هزاران سال است که گیاهان و روغن‌های معطر برای مصارف پزشکی و دیگر موارد، به کار برده می‌شوند. نکته مثبت در رابطه با رایحه‌درمانی و قدرت آرام‌بخشی رایحه‌ها این است که می‌توانید به راحتی در زمان رانندگی از آن‌ها بهره‌مند شوید. حتی اگر به تازگی با رایحه‌درمانی آشنا شدید، به این فکر کنید که خودرو شما چه رایحه‌ای دارد، واکنش شما نسبت به آن چیست و آیا دوست دارید آن را تغییر دهید؛ همه این موارد به کنترل داشتن روی فضا و تبدیل آن به مکانی که دوست دارید در آن حاضر باشید ختم می‌شود.

لیز ویلیامز یک درمانگر طب مکمل است که تخصص او درمان سنتی از جمله رایحه‌درمانی، است. لیز می‌گوید می‌توان به کمک رایحه‌درمانی و با انتخاب روغن‌های "ضروری" مناسب به مقابله با احساس ترس، استرس و اضطراب ناشی از رانندگی پرداخت:









"این روغن‌ها می‌توانند شامل روغن پرتقال، ترنج، مرزنجوش، شمعدانی، رز، چوب صندل، نرولی و یلانگ یلانگ باشند."

یک روش خوب برای عطرآگین کردن فضا می‌تواند پخش چند قطره روغن معطر روی یک دستمال یا توپ پنبه‌ای و نگهداری آن در ماشین حین رانندگی باشد. اگر قرار است از این روغن‌ها در ماساژدرمانی استفاده کنید، همیشه از یک آروماتراپیست (آروماتراپی علمی است که در آن با تأثیرگذاری بر حس بویایی، اثرات درمانی ایجاد می‌شود)، ماهر کمک بگیرید چون استفاده بیش‌ازحد از آن‌ها می‌تواند نتیجه معکوس رو بدنتان داشته باشد. اگر در ماساژ از روغن مرکبات استفاده شود، می‌بایست از فعالیت زیر نور آفتاب یا انجام سولاریوم خودداری شود.

"کلاً سعی کنید فضای ماشین خود را به نحوی دوست‌داشتنی‌تر کنید که این فضا استرس‌آور تبدیل به یک محیط دوست‌داشتنی شود که حس بدتان از وارد شدن به این فضا تبدیل به حس خوب شود و میل‌تان برای رانندگی افزایش یابد، برای این کار می‌توانید از عروسک‌های تزئینی و جعبه تزئینی دستمال کاغذی و هر چیزی که به شما حس خوب می‌دهد استفاده کنید و حواستان باشد رنگ‌های آرامش‌بخش و ضد استرس صورتی و سبز است و می‌توانید از این رنگ‌ها در این تزئین، بیشتر استفاده کنید"



جلسات منظم ماساژ همراه با رایحه‌درمانی به کاهش استرس و رفع ترس و تنش‌ها به شما کمک می‌کنند. برخی از این روغن‌ها که به درمان استرس کمک می‌کنند عبارت‌اند از:

- ریحان 
- مرزنجوش 
- چوب صندل 
- ترنج 
- شمعدانی 
- نرولی 

هنگام خرید یک روغن "ضروری" به این نکته توجه داشته باشید که ۱۰۰٪ طبیعی و محصول یک تأمین‌کننده معتبر باشد. برخی روغن‌ها تقلبی هستند و برخی دیگر با روغن‌های مصنوعی یا ارزان‌تر جایگزین شده‌اند و این بر کیفیت و ارزش درمانی روغن اصل، تأثیرگذار است. اگر مردد هستید، با یک متخصص رایحه‌درمانی صحبت کنید.

www.orchid-therapies.co.uk

درمان استرس توسط طب سنتی

دکتر خیراندیش یک درمانگر طب سنتی معتقد است استرس و اضطراب‌های طولانی به دلیل سردی مزاج است، او معتقد است با خوردن خوراکی‌های مزاج گرم درمان حاصل می‌شود و او کشمش



سیاه را هم برای درمان استرس بسیار مفید می‌داند (کشمش و پسته در طب جدید نیز به دلیل مواد تشکیل‌دهنده آنها برای درمان استرس مفید ارزیابی شده است). همچنین او بادکش گرم را نیز برای این مورد توصیه می‌کند.

بعد از رانندگی هرگز به رانندگی خود فکر نکنید

خیلی از ماها عادت داریم بعد از هر رانندگی و رانندگی‌ای که حتی به‌خوبی انجام شده زمانی که به خانه رسیدیم به آن فکر کنیم، تجربه نشان می‌دهد اینکار نه‌تنها به استرس‌مان کمکی نمی‌کند حتی آن را بدتر می‌کند و فکرکردن به رانندگی خودمان باعث می‌شود مدام حادثه‌ای را خلق کنیم مثلاً بگوییم فلان جا نزدیک بود بمالم به اونجا یا اگر این‌جوری می‌شد تصادف می‌کردم و غیره. پس بعد از رانندگی‌تان به رانندگی‌ای که کردید فکر نکنید و فقط مجاز هستید به رانندگی بعدی‌تان فکر کنید و فقط برای آن برنامه‌ریزی کنید.

تجسم (تصویرسازی ذهنی)

تجسم خلاق، تکنیکی با بیش از ۱۰۰ سال قدمت است و توسط بسیاری از درمانگران در موقعیت‌های مختلف استفاده می‌شود. همچنین استفاده از آن بین ورزشکاران برای بالابردن سطح عملکرد نیز، رایج است. اساساً این روش یک رؤیایپردازی متمرکز، همراه با جزئیات و به‌طور مرتب است. احتمالاً ما به‌عنوان بزرگسالان زیاد رؤیایپردازی نمی‌کنیم یا اگر هم این کار را انجام دهیم، روی



موضوعات منفی تمرکز کرده و آن را نگران بودن می‌نامیم؛ اما رویاپردازی مثبت یک روش مؤثر برای کاهش میزان استرس شما و متقاعد کردن ذهن‌تان به این موضوع است که هرآنچه تصمیم بگیرید را می‌توانید انجام دهید.

می‌توانید به سادگی عمل تجسم خلاق را با تصور کردن انجام فعالیت‌های فوق‌تأثیر شروع کنید، حتی اگر هنوز آن را انجام ندادید. به میزان کافی این کار را انجام داده و هنگامی که بخواهید واقعاً به کاری که تجسم کردید بپردازید، به ذهن شما به طور مثبت تلقین شده که "اوه بله، من می‌توانم این کار را انجام دهم. قبلاً هم انجام دادم و همه چیز عالی پیش رفته." گلف بازها از این تکنیک برای تجسم یک ضربه موفق و عالی استفاده می‌کنند تا در نهایت ذهن آن‌ها باور کند که قبلاً این کار را انجام داده و می‌توانند انجام دهند.

بنابراین برای مثال من به عنوان یک مربی راهنما به شخصی که نسبت به انجام مصاحبه شغلی استرس دارد، پیشنهاد می‌کنم خود را در حالی تصور کند که با اعتماد به نفس به اتاق مصاحبه قدم گذاشته و با آرامش به سؤالات پاسخ داده و در انتها برای اینکه همه چیز به خوبی پیش رفته با فرد مصاحبه‌کننده دست می‌دهد. اگر یک آزمون رانندگی در پیش دارید ممکن است بخواهید از این تکنیک استفاده کنید؛ خود را در حالی تصور کنید که با خوشحالی از محل آزمون دور می‌شوید و افسر آزمون گیرنده بابت قبولی در آزمون به شما تبریک می‌گوید.



بیا یاد تجسم خلاق را در ارتباط با رانندگی انجام دهیم. واضح است که باید زمانی را اختصاص داده و خود را به عنوان راننده‌ای خوشحال، آرام و با اعتماد به نفس تصور کنید که در حال لذت بردن از مسیر هستید. اگر می‌توانید این کار را انجام دهید، عالی است. به این کار ادامه دهید و در نهایت این رؤیاپردازی‌ها به رانندگی واقعی شما کمک خواهند کرد.

در این روش تمام جزئیات مانند رنگ‌های داخل ماشین، تمام بوهای داخل ماشین، حس لمس کردن فرمان و سوئیچ و همه و همه جزئیات را تصور کنید و چیزی را از قلم نیندازید.

اما برای برخی افراد حتی این مسئله نیز دشوار است؛ به محض اینکه خود را در حال رانندگی تصور می‌کنند ترس وجودشان را در برمی‌گیرد و افکار مثبت را از ذهنشان دور می‌کند؛ بنابراین اگر این اتفاق برای شما افتاد، یک راه حل خوب این است که در تجسمتان ماشین را از قضیه حذف کرده و به جای آن تصور کنید که با موفقیت به مکانی رسانده شده‌اید. به ملاقات چه کسی خواهید رفت؟ دوست دارید چه چیزی ببینید؟ همراه راننده شما چه کسی خواهد بود؟ شاید یک ستاره سینما یا شخصی که دوستش دارید؟ کجا خواهید رفت؟

مسئله حائز اهمیت در رابطه با تجسم این است که آن را به طور مرتب انجام دهید تا کاملاً در ضمیر ناخودآگاه شما تثبیت شود.



۶ در مکانی راحت بنشینید یا دراز بکشید، چشمان خود را ببندید و ذهنتان را به مکان موردنظر ببرید. یا مسیری که قرار است طی کنید را مجسم کنید یا یک مسیر فرضی را تصور کنید.

۶ حداقل ۱۰ دقیقه روی رؤیاپردازی خود تمرکز کنید.

۶ این کار را به تعداد دفعاتی که ممکن است انجام دهید؛ اگر امکان دارد هر روز یا حداقل دو بار در هفته آن را تکرار کنید.

۶ با هر بار انجام این تمرین، جزئیات و رنگ‌های بیشتری به تجسمات اضافه کنید تا به مرور واقعی و واقعی‌تر شود.

۶ اگر به دلیل فکرکردن به رانندگی احساس حملهٔ عصبی به شما دست داد، این کار را تا زمانی که آن احساس از بین برود ادامه دهید.

بعد از آشنایی خانم گلستانی با ما او این تمرین رو هر روز انجام می‌داد و هنوز هم وقتی یک رانندگی جدید در پیش دارد، تجسم کردن را انجام می‌دهد. خودش را در پایان مسیر رانندگی تصور می‌کند که با حال خوب از ماشین پیاده شده و از اینکه به مقصد رسیده است احساس خوبی دارد. گاهی به تصاویر مقصدهایش در نقشهٔ گوگل نگاه می‌کند تا تصور کردن برایش ساده‌تر شود؛ بنابراین اساساً او به ذهن خود این موضوع را تلقین می‌کند که رانندگی موفقیت‌آمیزی خواهد داشت و از آن لذت خواهد برد.

تجسم یک کمک عالی برای رانندگی با اعتمادبه‌نفس است زیرا به‌جای نگرانی برای اینکه طی رانندگی چه اتفاقی‌هایی خواهد



افتاد، کنترل را به دست می‌گیرید و تصور می‌کنید که همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت.

نظر متخصصین: موفقیت‌های پیشین خود را به‌خاطر آورید

روان‌شناس دکتر ریک نوریس از این نکته به‌عنوان روشی برای بهبود اعتماد به نفس در رانندگی یاد می‌کند:

"به افراد توصیه می‌کنم تا با به‌خاطر آوردن سفرهای موفقیت‌آمیزشان، شروع به افزایش اعتماد به نفس خود کنند. یک سفر چالش‌برانگیز که با موفقیت انجام شده، موضوع خوبی برای تجسم پیش از شروع به رانندگی است.

یادآوری همراه با جزئیات یک رویداد موفقیت‌آمیز که در گذشته انجام شده معمولاً باور افراد نسبت به اینکه می‌توانند دوباره آن موفقیت را تکرار کنند، افزایش می‌دهد. آن‌ها می‌توانند این کار را زمانی که در اتومبیل نشسته و قبل از روشن کردن ماشین، انجام دهند.

بستن چشم‌ها و یادآوری خاطره با به‌کارگیری همه حواس و توجه ویژه به اینکه در زمان موفقیت چه احساس فوق‌العاده‌ای داشتید، از اصول مهم این تکنیک است."



هدف‌گذاری در رسیدن به هدف

همین‌الان چند دقیقه زمان را صرف فکرکردن به این مسئله کنید و هر هدف بلندمدتی که به ذهنتان خطور می‌کند را یادداشت کنید. چه چیزهایی را دوست دارید طی ۱۰ سال آینده در زندگی‌تان تغییر دهید؟ هنگامی که این هدف را یادداشت کردید، می‌توانید روی جدول زمانی کار کنید و سپس بنویسید که دوست دارید پنج سال آینده کجا باشید؟ یک سال دیگر چطور؟ شش ماه چطور؟ از فکرکردن به هدف بلندمدت خود کمک بگیرید تا بفهمید نیاز دارید در آینده نزدیک چه اقداماتی انجام دهید. این روش راه حلی خوب برای درک بهتر از کوچک بودن استرس‌های ماست؛ مانند شب یکی از امتحان‌های زمان نوجوانی‌مان که حسابی استرس داشتیم ولی در حال حاضر آن استرس‌ها برایمان خنده‌دار است و باورمان نمی‌شود که برای همچنین موضوعی روزی استرس داشتیم.

رهاسازی افکار مزاحم (تکنیک کش پول)

دلیل فوبیای ما می‌تواند تصادفی در گذشته باشد یا افکار مزاحمی مانند شاید در گرفتن پدال گاز و ترمز اشتباه کنم، شاید نتوانم ماشین را کنترل کنم، این افکار هیچ سودی که برای ما ندارند بلکه موجب کاهش عملکردمان هم می‌شوند و میزان استرس‌مان را نیز افزایش می‌دهند. چه کنیم؟ آیا سرکوبشان کنیم و هر موقع به فرمان‌خطور کرد سعی کنیم به آنها فکر نکنیم؟ سرکوب این افکار اصلاً راه‌حل مناسبی نیست و فقط اوضاع را بدتر می‌کند. زمانی که این خاطرات یا افکار سراغمان آمد باید بگوییم:



"دیدمت؛ البته الان وقت مشغول شدن با تو را ندارم و باید حواسم به رانندگی‌ام باشد. تو همین جا باش و کارت را بکن و من نیز کار خودم را می‌کنم"

حالا چگونه میزان خطور این افکار را کمتر کنیم؟ از تکنیک ساده و کاربردی کش پول استفاده کنید. می‌توانید یک کش پلاستیکی پول را دور مچ دست خود قرار دهید و هر زمانی که افکار مزاحم به سراغ شما آمد کش را بکشید و رها کنید؛ به طوری که سوزش آن را احساس کنید. این کش را همه جا، مادامی که این افکار سراغتان می‌آید دور مچ دست خود نگه دارید تا دیگر این افکار کمتر به ذهنتان خطور کند. در این روش ذهن متوجه می‌شود که فکر کردن به این موضوعات مساوی با سوزش است و از آنجا که ذهن ما خیلی زرنگ‌تر از این حرف‌هاست، در ناخودآگاه ما نقش بسته می‌شود که این افکار کمتر سراغمان بی‌آید. بعد از آنکه موفق شدید جلوی افکار ناخواسته را بگیرید، می‌توانید به موضوعات خوشایند فکر کنید.

نظر متخصصین: پیش از رانندگی، برنامه کمدی ببینید

هیپنوتراپیست، دومینیک نایت، می‌گوید که شناسایی پیام‌هایی که به خودمان مخابره می‌کنیم اهمیت دارد:

"۹۵٪ احساساتی که داریم به روش برقراری ارتباط با خودمان برمی‌گردد. وقتی یک فرد ترس از رانندگی دارد، همچنان روی ناراحتی‌هایی که قبل‌تر احساس کرده تمرکز می‌کند و به این که چقدر



خوب رانندگی می‌کرده فکر نمی‌کند. نکته مهم این است که چطور آن را برای خود بازگو کنید و احساس خیلی خوبی درباره آن داشته باشید."

اگر تجسم تکنیکی مناسب برای شما نیست، دومینیک پیشنهادی مفروح‌تر دارد:

"کمدی و برنامه‌های خنده‌دار نگاه کنید و زمانی که می‌خندید به این فکر کنید که چقدر رانندگی کردن خوب است. این موضوع باعث ایجاد یک واکنش جدید در مغز شده و به نابودی محرک‌های سابق ترس، کمک می‌کند. در ضمن، پیش از رانندگی مطمئن شوید که کاملاً احساس آرامش دارید و در یک حالت راحت رانندگی را تجسم کنید. بخش ناخودآگاه ذهن توانایی تشخیص بین یک تجربه واقعی یا چیزی که تصور می‌کنید را ندارد بنابراین اگر به تجسم خوب رانندگی کردن ادامه دهید، آن را در واقعیت نیز تجربه خواهید کرد."

توانایی رفع استرس موسیقی یا ضبط صوت خودرو

در بخش وحشت و حمله‌های عصبی، با جزئیات بیشتری به این موضوع خواهیم پرداخت اما موسیقی تا زمانی که یک موسیقی مناسب باشد، می‌تواند به هر سطحی از استرس کمک کند. موسیقی از بُعد جسمانی و احساسی با ما ارتباط برقرار می‌کند و سبک‌های



مختلف موسیقی تأثیرات متفاوتی بر شما خواهند گذاشت. باید اعتراف کنم که مدتی طول کشید تا بتوانم پخش هر سبکی از موسیقی را در ماشین تحمل کنم اما وقتی این کار را کردم، تفاوت بسیار زیادی ایجاد شد.

بهترین کار پخش آهنگی است که واقعاً عاشقش هستید و به شما انرژی می‌دهد و باعث می‌شود با آن همخوانی کنید تا به طور طبیعی تمرکز شما از روی ترس، برداشته شود.

چرا یک میکس ویژه از آهنگ‌هایی که واقعاً دوست دارید برای گوش دادن هنگام رانندگی درست نکنیم؟ آهنگ‌هایی که یادآور دوره‌ای از زندگی‌تان که از الان حس بهتر، استرس کمتر و اعتماد به نفس بیشتر داشتید.

حتی اگر در حال حاضر اصلاً رانندگی نمی‌کنید نیز این میکس را درست کنید. این یک پیام به بخش ناخودآگاه ذهنتان است که روزی دوباره رانندگی خواهید کرد و با افتخار با آهنگ‌ها همخوانی می‌کنید.

اگر طرفدار موسیقی نیستید، می‌توانید حین رانندگی به کتاب‌های صوتی، پادکست‌های آموزش زبان یا برنامه‌های کم‌دی گوش دهید؛ هرچیزی که ذهن شما را به نوعی درگیر خودکرده و از تمرکز روی ترس منحرف کند (فایل‌های هیپنوتیزم و مانترای مدیتیشن نیز می‌تواند گزینه‌های خوبی باشد). این مسئله باعث می‌شود بتوانید راحت‌تر روی رانندگی با آرامش تمرکز کنید. همان‌طور که در بالا نیز اشاره کردیم، ممکن است نتوانید به سرعت اینکار را انجام



دهید چون ممکن است احساس کنید باید ۱۰۰٪ حواستان را معطوف به رانندگی و تنها رانندگی کردن کنید. اما بالاخره از این مرحله عبور خواهید کرد و اینجا محتوای صوتی به کمک شما می‌آید. به آن به چشم یک مرحله پیشرفته در مسیر تبدیل شدن به راننده‌ای با اعتماد به نفس نگاه کنید.

نکته فوق‌العاده در ارتباط با انتخاب موسیقی برای زمان رانندگی‌تان این است که شما بر فضای حاکم حین رانندگی کنترل دارید و اتومبیل را تبدیل به مکانی جالب می‌کنید. هرچند ممکن است در حال حاضر "جالب بودن" آخرین چیزی باشد که درباره رانندگی به ذهنتان می‌رسد اما شروع دید مثبت داشتن نسبت به آن، اهمیت زیادی دارد. این می‌تواند جهانی باشد که شما مسئولیت آن را برعهده دارید.

یک مانترای مثبت برگزینید

باربارا فورد هاموند هیپنوتراپیست پیشنهاد می‌کند مانترای (جملات مثبت الهام‌بخش) شخصی خود را ابداع کنید تا پیش از رانندگی یا حین آن، با صدای بلند آن را تکرار کنید. این مانترا می‌تواند "من بر خودم کنترل دارم"، "من در امنیت هستم"، "من عاشق رانندگی کردن هستم." یا من از استقلال خود لذت می‌برم." باشد که به طور مرتب تکرار می‌کنید. هرچه می‌گویید باید مثبت و در زمان حال ساده و مهر تأییدی بر وضعیت‌تان در شرایط کنونی (یا طوری که می‌خواهید باشید)، باشد.



من معمولاً می‌گویم "من یک راننده آرام و با اعتمادبه‌نفس هستم" و اگر در شرف پنیک شدن (وحشت زدگی) باشم آن را تبدیل به تکرار مکرر جمله "آرام و با اعتمادبه‌نفس، آرام و با اعتمادبه‌نفس" می‌کنم و اگر واقعاً وحشت‌زده شده باشم عبارت "آرام، آرام، آرام" را مدام تکرار می‌کنم. شاید همان موقع و فوراً آرام نشوم و اعتماد به نفسم را بازیابم اما نکته انجامش این است که تمرکز خود را به سمت بهتری برده و به ذهنتان موضوعی مثبت برای فکر کردن بدهید و اینکار جواب می‌دهد. در نهایت ذهن شما از همه این موضوعات پیرامون آرامش خسته می‌شود و تصمیم می‌گیرد برای اینکه شما را ساکت کند، به سمت همان آرامش برود. حداقل این تئوری من است.

یک کار بسیار مفید می‌تواند نوشتن مانترای مثبت خود روی یک برگه یادداشت و چسباندن آن در مکانی باشد که مدام چشمتان به آن بیفتد، برای مثال پشت در اتاق خوابتان، روی در یخچال، بک‌گراند موبایلتان، روی صفحه مانیتورتان یا آینه توالیت. تنها در صورتی اینکار را انجام دهید که افرادی که با آن‌ها زندگی می‌کنید، انسان‌های با درک و فهمی باشند و مانترای شما را مسخره نکنند. دلیلی دارد که پوستر "آرام باش و به حرکت ادامه بده" بسیار محبوب است؛ کمی کلیشه‌ای شده اما عبارت خوبی برای قلباً به‌خاطر سپرده شدن است. همه ما در زندگی زمانی را تجربه می‌کنیم که نیاز داریم آرام باشیم و به حرکت ادامه دهیم و این موضوع به معنای واقعی کلمه در مورد رانندگی صدق می‌کند.



نظر متخصصین: انجام تمرینات تنفسی و تکنیک‌های آرامش پیش از رانندگی

باربارا فورد هاموند پیشنهاد می‌کند:

سه بار نفس بکشید و با هر بار نفس کشیدن به خود بگویید؛
۱- من آرام هستم. ۲- من تمرکز دارم. ۳- من بر اوضاع کنترل دارم. هر
تنفس باید عمیق و کامل باشد در غیر این صورت، تنش آزاردهنده
باقی می‌ماند.

مشخص کنید که این تنش در کدام قسمت بدنتان قرار دارد و با
تنفس و تجسم یا ماساژ ذهنی، آن را برطرف کنید.

اگر در شکمتان احساس دل‌شوره دارید (اصطلاح انگلیسی: احساس
وجود پروانه در شکم)، آن‌ها را پروانه‌هایی به رنگ مورد علاقه‌تان در
نظر بگیرید که در آرایشی خاص در حال پرواز هستند.

محیط اطراف ناف را به شکل عضله‌ای الماس‌نشان در نظر بگیرید
و از آنجا نفس عمیق بکشید. می‌توانید با گذاشتن دست‌ها به
شکل الماس (با انگشتان نشان شکل شش ضلعی الماس را ایجاد کنید)
روی شکم، به این کار کمک کنید. (من این روش را برای هر فردی
که اضطراب عملکرد دارد انجام می‌دهم)

برای احساس خوب یا کنترل داشتن خود، یک نیروی محرک
فرضی ابداع کنید؛ برای مثال تصور کنید حال خوبی دارید و در این
حین به گوش یا ران خود دست بکشید یا انگشت شست را به
همراه دیگر انگشت‌ها، فشار دهید.



متخصص اضطراب، چارلز لیندن، می‌گوید که تمرینات ساده تنفسی و تجسم می‌تواند روشی مؤثر برای قوی کردن خودتان در برابر هر رویداد استرس‌زا، باشد.

"ایستاده و پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید؛ سپس با شمارش آرام تا پنج، دست‌ها را از جلو تا سطح شانه‌ها بالا آورید. سپس به آرامی دوباره تا پنج شمرده و دست‌ها را از جلو پایین بیاورید. به آرامی این حرکت را تکرار کنید. اینکار را به مدت یک دقیقه انجام دهید. می‌توانید به هر تعداد دفعاتی که دوست دارید اینکار را با چشمان باز یا بسته انجام دهید. وقتی اینکار به طور مرتب تکرار می‌شود، می‌تواند مفید واقع شود."

نظر متخصصین: تکنیک آرام کردن بینایی محیطی

فیل پارکر یک درمانگر و متخصص برجسته در زمینه رشد فردی است که در NLP و هیپنوتیزم نیز سابقه فعالیت دارد. او توصیه می‌کند:

"بهترین روش برای پشت سر گذاشتن ترس از رانندگی، بهره‌بردن از کمک هدفمند است. تمام آنچه اتفاق افتاده این است که یک واکنش عصبی شدید نسبت به ایده کلی رانندگی، در شما رشد کرده. این اتفاق می‌تواند برای هرکسی رخ دهد و به معنی ضعیف، ناتوان یا احمق بودن شما نیست



بلکه تنها به این معنی است که نیاز دارید دوباره اعتماد به نفس خود را در ارتباط با رانندگی و دیگر مهارت‌ها، به دست آورید و دستیابی به این امر مادامی که از کمک مناسب بهره‌مند شوید، بسیار ساده است. گاهی تمام آنچه برای غلبه بر ترس نیاز دارید، پیروی کردن از آموزش‌ها است اما اگر ترس در شما تثبیت شده باشد ممکن است اعتماد به نفس شما بدتر شده یا شرایط برایتان پیچیده‌تر شود."

من تکنیک آرام کردن بینایی محیطی را برای دستیابی به آرامش کلی، توصیه می‌کنم که به این صورت عمل می‌کند:

روی نقطه‌ای ۴۵ درجه بالاتر از خط دید تمرکز کنید؛ سر خود را ثابت نگاه داشته و با چشم‌ها به نقطه بالا نگاه کنید.

در حالی که روی نقطه مقابلتان تمرکز کرده‌اید، سعی کنید بدون اینکه به اشیاء اطرافتان نگاه کنید، متوجه حضورشان در محیط بینایی خود شوید. یک راه ساده برای انجام اینکار لمس گوش‌ها و سپس باز کردن دست‌ها از کنار به سمت بیرون و توجه کردن به آن‌ها در حالی است که در محیط دیدتان ظاهر می‌شوند. اینکار باعث می‌شود تا امواج مغز شما به امواج آرام‌تر آلفا و تتا، تغییر پیدا کند. هرچه بیشتر تمرین کنید، وارد شدن به حالت آرامش ساده‌تر می‌شود، جایی که فشارها اهمیت کمتری پیدا می‌کنند و متوجه می‌شوید که دوباره قادر هستید تا برای جلسه



آموزش رانندگی یا آزمون رانندگی آتی، روی کنترل داشتن و آرام بودن تمرکز کنید.

فیل همچنین طرفدار به‌کاربردن زبان و تصورات مثبت برای کمک به آرام ماندن است:

"اگر افکار درونی منفی دارید، برای مثال صدایی که می‌گوید تو هیچگاه قادر نخواهی بود اینکار را به‌خوبی انجام دهی، از این تمرین‌های کسب آرامش برای غلبه به این افکار استفاده کنید و برخی عبارات مثبت را برای جایگزین کردن با آن‌ها در ذهن خود، انتخاب کنید."

مهم است که این افکار را به‌درستی در ذهن خود شکل دهید؛ مراقب خواسته‌هایی که بار منفی دارند مانند "می‌خواهم زیاد نترسم." باشید؛ یک روش خوب برای توضیح اینکه چرا این موضوع یک مشکل محسوب می‌شود این است که ببینید به چه چیزی فکر می‌کنید! بنابراین اگر به "می‌خواهم زیاد نترسم" فکر کنید، متأسفانه بدن شما برای زیاد ترسیدن آماده می‌شود. در عوض به یک عبارت مثبت مانند "من می‌خواهم به آرامی گنجشکی که زیر نور آفتاب در حال چرت زدن است، باشم" فکر کنید و آن را تصور کنید.

نظر متخصصین: تکنیک‌های آرامش پیش از رانندگی



درمانگر فیل پارکر این تمرینات آرامش قبل از رانندگی را توصیه می‌کند:

۶ چند ساعت پیش از جلسه تمرین رانندگی از تکنیک آرامش
بینایی محیطی (همان‌طور که پیش‌تر توضیح داده شد)، استفاده
کنید تا حالتان خوشایند و آرام شود.

۶ سپس درحالی‌که آرامش دارید، در ذهن خود تصور کنید که
دست‌هایتان را در موقعیت ساعت ۱:۵۰ دقیقه روی فرمان اتومبیل
گذاشته‌اید. اینکار باعث ایجاد ارتباط بین احساس آرامش و
نگاه‌داشتن فرمان اتومبیل می‌شود.

۶ اینکار را تا زمانی تکرار کنید که فکر لمس فرمان اتومبیل،
برای شما آرامش‌بخش شود.

۶ مراحل ۱ تا ۳ را تکرار کرده و این بار در صورتان فرمان
ماشین را با دیگر عناصر مرتبط با رانندگی مانند کمر بند ایمنی،
دنده، پدال زیر پایتان و غیره، جایگزین کنید.

مهم‌تر از همه، فراموش نکنید که چرا اینکار را انجام می‌دهید.
مطمئن شوید که در ذهنتان از ارزش و اهمیت این تمرین آگاهی دارید
و اینکه زمانی که تبدیل به یک راننده با تجربه و با اعتماد به نفس
شدید، چقدر احساس خوبی خواهید داشت و به خود یادآوری کنید
که اگر دیگران می‌توانند اینکار را انجام دهند بنابراین شما هم
حتماً می‌توانید!



اهمیت نقش رژیم، مراقب باشید چه می‌خورید و می‌نوشید

آنچه می‌خوریم و اینکه بدنمان چه احساسی دارد قطعاً با یکدیگر ارتباطی جداناپذیر دارند. در این باره در بخش مربوط به حمله‌های عصبی بیشتر خواهید خواند.

بدیهی است که پیش از رانندگی نباید از هیچ نوع الکلی استفاده کنید. اما اگر مستعد استرس هنگام رانندگی هستید باید بدانید که آن‌ها نیز برای شما استرس‌زا هستند.

دو مسئله که باید باتوجه به میزان استرس خود مراقب آن‌ها باشید، سطح قند خون و سطح کافئین در بدنتان است. برخی افراد متوجه شدند که کافئین زیاد می‌تواند باعث افزایش سطح اضطراب در آن‌ها شود بنابراین مصرف نوشابه را کاهش داده و از اسپرسوهای تریپل شات، پرهیز کنید. اگر زیاد چایی می‌خورید؛ سعی کنید مصرف آن را نیز کم کنید.

برای اینکه سطح قند خون شما ثابت بماند، مطمئن شوید که تغذیه خوب و منظم دارید تا احساس ضعف نداشته باشید. وقتی گرسنه هستید رانندگی نکنید و همیشه تنقلاتی مانند کشمش سیاه و یک بطری آب نوشیدنی همراه خود داشته باشید. اینجا جایی است که باید به بدنتان گوش دهید و با دقت فکر کنید که کدام غذاها به شما نیرو بخشیده و به آرام شدن تن کمک می‌کنند. آیا موردی در عادات غذایی روزانه شما نیاز به تغییر دارد؟ آیا استرس بر غذا خوردن شما تأثیرگذار است؟ برای مثال الگوهای پرخوری عصبی دارید، از غذا خوردن برای آرام کردن خود استفاده می‌کنید و غیره؟



نظر متخصصین: تغذیه و اضطراب

طبق صحبت متخصص تغذیه، دکتر کارینا نوری، گرچه گفتن اینکه غذا می‌تواند اضطراب را درمان کند ادعای بزرگی محسوب می‌شود اما قطعاً آنچه می‌خورید و می‌نوشید بر سطح انرژی و خلق‌وخوی شما تأثیرگذار و به طور غیرمستقیم بر سطح استرس و اضطراب شما مؤثر است.

"سطح قند خون نقش مهمی در کنترل میزان انرژی و تا حدودی خلق‌وخوی شما، دارد. برای مثال اگر مدت طولانی غذا نخورید، سطح قند خون شما کاهش یافته و می‌تواند باعث ایجاد احساس ضعف، عصبانیت یا حتی اضطراب در شما شود."

برای داشتن سطح انرژی و خلق‌وخوی ثابت، نیاز به سطح قند خون ثابت دارید. اگر به بیماری دیابت یا مشکل کنترل سطح گلوکز خون (که می‌تواند منجر به دیابت شود) دچار نشده باشید، بدن شما توانایی کنترل سطح قند خون در محدوده ایمن را دارد. اما برخی افراد نسبت به تغییرات سطح قند خون حساس هستند و هنگامی که قند خونشان کاهش می‌یابد احساس ضعف می‌کنند و برعکس وقتی به سرعت افزایش می‌یابد، احساس هیجان و بی‌قراری دارند و این احساسات متغیر می‌توانند منجر به خلق‌وخوی ناپایدار و تغییرات خلقی شوند.



می‌توانید برای ثابت نگاه‌داشتن سطح قند خون و همچنین ثبات خلق و خویتان، از غذاهایی مصرف کنید که شاخص گلیسمی (شاخص گلیسمی GI نقش مهمی در انتخاب رژیم غذایی سالم برای لاغری یا تناسب‌اندام دارد.) پایینی دارند و باعث آزاد شدن انرژی با سرعت کم و قطره - قطره وارد کردن گلوکز به جریان گردش خون شما، می‌شوند. آجیل و مغزها، گوشت بدون چربی، ماهی، لبنیات کم‌چرب، میوه و سبزیجات و فرآورده‌های بر پایهٔ سبوس، نمونهٔ خوبی از غذاهایی با شاخص گلیسمی پایین هستند که فرآورده‌های برپایهٔ سبوس شامل نان سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای، ماکارونی قهوه‌ای و آرد جو دو سر می‌شوند.

از طرف دیگر، غذاهایی که شاخص گلیسمی بالایی دارند باعث افزایش ناگهانی سطح قند خون شما می‌شوند اما انرژی تأمین شده از طرف آن‌ها ماندگار نیست و انرژی و خلق‌وخوی شما به سرعت افت پیدا می‌کند. مواد غذایی با شاخص گلیسمی بالا معمولاً شامل محصولات شیرین یا بسیار فرآوری شده مانند شکر، شکلات‌ها، نوشیدنی‌های گازدار شیرین، بیسکویت‌ها و غیره، هستند و محصولاتی که از آرد سفید تهیه شده‌اند نیز معمولاً نسبت به محصولات برپایهٔ سبوس، شاخص گلیسمی بالاتری دارند. آب‌میوه‌ها نیز دارای سطح گلیسمی بالایی هستند چون قند طبیعی آن‌ها آزاد شده بنابراین قند خون شما را نسبت به زمانی که میوه‌ای کامل را می‌خورید و هضم می‌کنید، با سرعت بیشتری افزایش می‌دهند.

www.carinanorris.co.uk



داروی مؤثر در درمان اضطراب و استرس

قصد ندارم اینجا از داروهای مشخصی نام ببرم چرا که داروهای موجود مدام در حال تغییر هستند و این موضوعی است که شما می‌بایست درباره‌اش با اطمینان با پزشک خود صحبت کنید.

اگر اضطراب شما بسیار شدید باشد و برخی از راهکارهایی که در این فصل توضیح داده شده را امتحان کردید و پیشرفتی احساس نکردید، با دکتر خود صحبت کنید. در اینترنت جستجو نکنید چون شما نیاز دارید با متخصصی صحبت کنید که سابقه دارویی شما در این زمینه را بداند. دکتر شما تشخیص می‌دهد که آیا دارو به شما کمک خواهد کرد و آنچه که ضروری بداند را تجویز می‌کند؛ این موضوع که پزشکتان احساس کند شما علائم افسردگی دارید یا در حال حاضر از داروهای دیگری مصرف می‌کنید، در آنچه برایتان تجویز می‌کند نقش دارد.

با این وجود، چیزی به عنوان قرص جادویی وجود ندارد بنابراین به داروها چند هفته زمان دهید تا تأثیر خود را بگذارند. تأثیر برخی از آن‌ها زودتر از بقیه مشاهده می‌شود اما خوشبختانه در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که همه افراد به علل مختلفی از داروها استفاده می‌کنند. سلامت روان مسئله‌ای مانند سلامت جسم است و اگر شما نیاز به کمک جدی و تخصصی در زمینه سلامتتان دارید، برای دریافتش اقدام کنید. هر اقدامی بهتر از ادامه به زجر کشیدن است و هنگامی که اینکار را می‌کنید، روش‌های دیگر رهایی از استرس و



اضطراب را انجام دهید تا در نهایت بتوانید به تنهایی و بدون نیاز به دارو، با این احساسات مقابله کنید. دارو می‌تواند کمک فوق‌العاده‌ای برای برخی افراد محسوب شود اما راهکار دائمی نیستند و برای همه مناسب نیستند.

تصمیم بگیرید که روی پاهای خود (یا چهارچرخ خود) از استرس دور شوید اما این را هم قبول کنید که گاهی نیاز به کمک داریم.

اینستاگرام

ranande_sho

از رانندگی کردن لذت ببرید

