

# غلبه بر استرس و ترس از رانندگی

جلد دوم

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 دوم

# 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: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: دوره ۰۲-۰۱-۶۶۶۳-۶۲۲-۹۷۸؛ جلد ۱: ۰۱-۰۱-۶۶۶۳-۶۲۲-۹۷۸؛ جلد ۲: ۰۲-۰۲-۶۶۶۳-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: فهرست‌نویسی بر اساس جلد دوم.
موضوع	: رانندگی — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Automobile driving — Psychological aspects
موضوع	: رانندگی — آموزش
موضوع	: Automobile driver education
رده‌بندی کنگره	: TL۱۵۲/۶
رده‌بندی دیویی	: ۶۲۹/۲۸۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۵۶۵۷۶۳
وضعیت رکورد	: فیپا

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

نویسنده: علی اسماعیلی

ناشر: بید

چاپ: مجموعه اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۳-۰۳-۷

مبلغ سرمایه‌گذاری: ۸۵ 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/شابم: 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

### فصل پنجم ..... ۱۱

اولین قدم‌ها برای به دست آوردن اعتماد به نفس در رانندگی ..... ۱۱

مسائلی که در ارتباط با اعتماد به نفس، به آن‌ها معتقدم ..... ۱۲

شروع رانندگی ..... ۱۶

با نشستن در اتومبیل شروع کنید ..... ۱۸

در کنار فردی که شما را بیشتر مضطرب می‌کند رانندگی نکنید ..... ۲۰

آیا شما به آموزش رانندگی احتیاج دارید؟ ..... ۲۱

دیدگاه مربی رانندگی ..... ۲۴

آیا شما به یک متخصص احتیاج دارید؟ ..... ۳۱

از قوه داور خود استفاده کنید ..... ۳۶

با الگو برداری خود از یک راننده خاطرمع، اعتماد به نفس پیدا کنید ..... ۳۷

داستان راننده با اعتماد به نفس ..... ۳۹

آیا می‌توانید واقعاً و برای همیشه از این فوبیا خلاص شوید؟ ..... ۴۱

موانعی برای تبدیل شدن به یک راننده خاطرمع ..... ۴۱

### فصل ششم ..... ۴۵

مقابله با حملات اضطراب و وحشت زدگی ..... ۴۵

وحشت زدگی چیست؟ ..... ۴۷

وقتی دچار حمله وحشت زدگی می‌شوید در بدن شما چه اتفاقی می‌افتد؟ ..... ۴۸

علت این امر چیست؟ ..... ۵۰

واکنش جنگ یا گریز ..... ۵۱

مقابله با وحشت زدگی: با پیگیری از چگونگی شروع آن، کنترلش کنید ..... ۵۳

وحشت زدگی هنگام رانندگی ..... ۵۴

آماده‌باشید .....	۵۶
اطمینان خاطر، دوست شماست .....	۵۹
آرام باشید، به‌زودی تمام خواهد شد .....	۶۱
آرام نفس بکشید .....	۶۱
اهمیت غذایی که می‌خورید و تأثیر آن بر شما از نظر جسمی .....	۶۴
کافئین و وحشت‌زدگی .....	۶۵
درمان با آب!!! .....	۶۷
متوقف کردن وحشت‌زدگی .....	۷۰
استفاده از موسیقی برای سرگرم شدن .....	۷۲
شروع کار: اکنون موسیقی بسازید .....	۷۶
سایر روش‌های برای سرگرم شدن .....	۷۶
از پس هر مشکلی بربایید .....	۷۹
اگر همه‌چیز بد پیش برود چه؟ .....	۷۹
آیا می‌توانید برای همیشه با وحشت‌زدگی خداحافظی کنید؟ .....	۸۲

## فصل هفتم .....

از روان‌شناسان چه انتظاری داشته باشیم و چگونه ما را کمک خواهند کرد؟ .....	۸۵
چرا باید به دنبال کمک متخصص رفت؟ .....	۸۶
از کجا شروع کنیم .....	۸۷
برخی از گزینه‌های درمانی برای مقابله با ترس از رانندگی .....	۹۱
درمان رفتاری شناختی (CBT) .....	۹۲
درمان متمرکز بر راه‌حل (معروف به درمان کوتاه و متمرکز) .....	۹۸
برنامه‌ریزی زبانی عصبی NLP .....	۱۰۰

درمان زمینه فکری (TFT) ..... ۱۰۲

یافتن کمک به صورت آنلاین: برنامه‌های مطالعه در خانه ..... ۱۰۴

## **فصل هشتم ..... ۱۰۹**

داستان‌های موفقیت: افرادی که بر ترس از رانندگی غلبه کرده‌اند ..... ۱۰۹

منابع: ..... ۱۳۷

## فصل پنجم

اولین قدم‌ها برای به دست آوردن اعتماد به نفس در رانندگی

### نظریه گل و گلدان

افرادی که برای افزایش اعتماد به نفس نزد من آمده‌اند، با صحبت درباره نظریه گل و گلدان آشنا هستند. نه، منظور من نوع گلدان نیست، صحبت من درباره گل و گلدان به نظریه یک روان‌شناس در ارتباط با اعتماد به نفس برمی‌گردد.

او معتقد است برخی افراد که می‌گویند از کمبود اعتماد به نفس رنج می‌برند، با آن طوری رفتار می‌کنند که انگار یک گیاه آپارتمانی است. امیدوارند که اگر به آن رسیدگی کنند، رشد خواهد کرد و ممکن است بتوانند روزی آن را زیر بغل زده و به پیاده‌روی و گردش ببرند؛ بنابراین آن‌ها جملاتی مانند "اگر اعتماد به نفس بیشتری داشتم شغلم را رها می‌کردم، کتاب می‌نوشتم، رانندگی می‌کردم و فعالیت پر ریسکی را انتخاب می‌کردم"، بر زبان می‌آورند.



اما روش کار اعتماد به نفس، این گونه نیست. او به خودی خود و قبل از اینکه شما به انجام کارها بپردازید رشد نخواهد کرد. اعتماد به نفس زمانی رشد می کند که شما به انجام آن کارها می پردازید؛ بنابراین اگر برای اینکه دوباره سوار ماشین شوید منتظر هستید تا اعتماد به نفستان برگردد، بهتر است نفس عمیقی بکشید و به هر حال روی آن صندلی راننده بنشینید. هرچه بیشتر اینکار را انجام دهید، اعتماد به نفس شما بیشتر می شود.

عبارت اعتماد به نفس ریشه لاتین دارد و از کلمه ای به معنای با ایمان، گرفته شده؛ بنابراین راجع به بی نقص انجام دادن کارها یا لزوماً یک اتفاق بزرگ نیست بلکه به معنای ایمان داشتن به خودتان است، اعتماد داشتن به خودتان که از پس هر مشکلی در زندگی برمی آید. به این معناست که خود را به بهترین شکل به معلومات و دانش مجهز کرده و آماده باشید، اما در نهایت به خودتان اعتماد داشته باشید که می دانید قرار است چه کاری انجام دهید.

### مسائلی که در ارتباط با اعتماد به نفس، به آنها معتقدم

۱ یک خط مستقیم نیست. میزان اعتماد به نفس شما با گذشت زمان تغییر می کند و این امری طبیعی است.

۲ افرادی که از بیرون خیلی با اعتماد به نفس به نظر می رسند معمولاً از درون بسیار شکننده و ضعیف هستند.

۳ در طول زندگی تان، اعتماد به نفس در جیب های کوچکی قرار دارند. مهم این است که در مواقع لازم به این جیب ها دسترسی داشته باشید.





۶ کودکان با ۱۰۰٪ اعتماد به نفس متولد می‌شوند. آخرین بار چه زمانی با یک نوزاد بدون اعتماد به نفس ملاقات کردید؟ نوزادان آن‌قدر درباره دنیا نمی‌دانند که از آن بترسند بنابراین دلیلی ندارد که اعتماد به نفس نداشته باشند.

"شما با اعتماد به نفس متولد شده‌اید بنابراین آن را در وجود خود دارید. شاید دفن شده باشد اما از بین نرفته و می‌توانید آن را دوباره به دست آورید."

### راهکارهایی که باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شوند:

۶ کمی ورزش کنید. مهم نیست چه ورزشی باشد، نکته مهم این است که تمرکزتان را از ذهن برداشته و به بدنتان معطوف کنید.

۶ فضای بیرونی را تغییر دهید. مدل موی جدید، لباس‌هایی که دوست دارید، دکور یک محیط زیبا؛ همه این موارد روی احساس درونی شما تأثیرگذار هستند. این‌طور به قضیه نگاه کنیم: نشستن در یک خانه نامرتب با شلواری که روی زانویش سوراخ دارد قرار نیست شور و شوق زیادی برای شما به ارمغان بیاورد.

۶ کاری انجام دهید که فکر نمی‌کنید فردی مثل شما انجام دهد. اگر خود را روشنفکر می‌دانید، یک رمان مزخرف بخوانید. اگر خود را فردی آرام می‌دانید، شروع به آواز خواندن کنید. تصویری که راجع به خودتان دارید را به چالش بکشید.

۶ با یک شخص صحبت کنید. می‌دانم از مد افتاده اما پنهان شدن پشت پیام‌های متنی و ایمیل‌ها کمکی به اعتماد به نفس



شما نمی‌کند. ممکن است احساس کنید درمان هستید اما اگر از گفت‌وگوهای مناسب اجتناب کنید خیلی از مسائل و مشکلات، حل نشده باقی می‌مانند.

۶ یک دفترچه ثبت موفقیت‌ها داشته باشید. حتی پشت یک پاکت نامه هم که شده، موفقیت‌های شخصی خود را یادداشت کنید. چیزهایی که امروز باعث لبخند زدن‌تان شده را بنویسید، چیزهایی که از انجام دادنشان خوشحال هستید را بنویسید، دستاوردهایی که به آن‌ها افتخار می‌کنید را بنویسید و این لیست همین‌طور تکمیل خواهد شد.

۶ هر روز یک کار جدید و ترجیحاً کمی ترسناک انجام دهید. امروز تماسی که از آن می‌ترسیدم را انجام دادم، فردا یک پیام به یک بازیگر یا سلبریتی‌ای که مورد علاقه‌ام هست می‌دهم و حسم را نسبت به او خواهم گفت و غیره. اینکار به گسترش سریع محدوده امن شما کمک خواهد کرد.

"معمولاً برای افزایش اعتمادبه‌نفس در رانندگی نیاز دارید تا اعتمادبه‌نفس کلی خود را افزایش دهید و برای اینکار لزوماً نیاز به رانندگی کردن ندارید."

**نکاتی که به رفع استرس پیش از رانندگی کمک می‌کنند:**

۶ استرس‌های بدیهی زندگی‌تان را برطرف کنید (یا برای برطرف کردن آن‌ها برنامه‌ریزی کنید).

۶ برنامه‌ای برای ایجاد آرامش بیشتر در زندگی‌تان، تنظیم کنید.



هر روز کاری را انجام دهید که به شما آرامش می‌دهد.



لیستی از آهنگ‌های مورد علاقه خود درست کنید.



وعده‌های غذایی‌تان را طوری تنظیم کنید که سطح قند خونتان ثابت و سطح کافئین بدنتان پایین بماند.



تکنیک آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی یا دیگر تکنیک‌های آرامش‌بخش را تمرین کنید. (مدیتیشن)

### روایت موفقیت

داستان خانم علیزاده: لذت بردن از دوباره رانندگی کردن

خانم علیزاده از عاشق رانندگی بودن به سمت تنفر از رانندگی رفت و حالا در حال برگشت از این مسیر است.

"من در ۱۷ سالگی رانندگی کردن را یاد گرفتم و عاشق آن بودم. سپس یک روز وقتی که پشت چراغ قرمز توقف کرده بودم یک نادان از پشت با اتومبیل من تصادف کرد و خاطره بدی برایم به جا گذاشت.

بلافاصله بعد از آن اتفاق، من به دانشگاه رفتم و برای سال‌ها به اتومبیل دسترسی نداشتم و این مسئله باعث رشد فوبیای رانندگی در من شکل بگیرد. من حتی تبدیل به یک سرنشین مضطرب شده بودم در حالی که تجربه بانجی جامپینگ (پرش از ارتفاع با طناب) داشتم و پرش‌هاچتر نجات انجام می‌دادم.



ما به خانه دیگری نقل مکان کردیم و من دیگر واقعاً چاره‌ای جز رانندگی کردن نداشتم. از این که برای خودم راننده استخدام کنم خوشم نمی‌آمد و حسم را بد می‌کرد. خودم را وادار کردم که با آن کنار بیایم و خیلی زود این موضوع برایم طبیعی و تبدیل به یک عادت شد. من در هر مرحله با قسمتی از فوبیایم مقابله کردم. ابتدا هر روز رانندگی کردن، سپس وارد بزرگراه شدن و بعد هم رانندگی در مکان‌هایی که برایم ناشناس بود. هنوز هم از رانندگی به مکان‌های ناشناس مضطرب می‌شوم و از قرار گرفتن در مسیر اشتباه متنفرم. خرید یک نقشه ماهواره‌ای (البته با یک گوشی هوشمند هم می‌توان آن را در اختیار داشت) با یک صفحه‌نمایش خیلی بزرگ، کمک شایانی در این زمینه انجام داد. یکی از همین روزها متوجه شدم که برای اولین بار از زمان ۱۷ سالگی (اکنون ۳۵ ساله‌ام)، دوباره از رانندگی لذت می‌برم."

### شروع رانندگی

تنها زمانی به این مرحله بپردازید که کمی زمان به کنترل سطح استرستان اختصاص داده‌اید. این مرحله‌ای است که بازیابی اعتماد به نفس‌تان در رانندگی به‌طور جدی آغاز می‌شود و هم آسان و هم دشوار است. اگر اتومبیل ندارید، زمانش فرارسیده که آن را تهیه کرده یا قرض بگیرید. اگر برایتان مقدور نیست، باید یکراست



به سراغ مربی تعلیم رانندگی یا کوچ (مربی‌ای که می‌تواند در جنبه‌های دیگر با هدف توسعه فردی یا شغلی، معنی پیدا کند از جمله مربیگری در زندگی) حرفه‌ای بروید. با وجود اینکه کارهایی برای انجام‌دادن پیش از سوارشدن در خودرو وجود دارند که کمک‌کننده هستند اما در نهایت تا زمانی که به یک اتومبیل دسترسی نداشته باشید که بتوانید به طور مرتب با آن تمرین کنید، تبدیل به یک راننده با اعتمادبه‌نفس نخواهید شد.

### در این فصل ما به بررسی این موارد می‌پردازیم:

۶ چطور در اتومبیل خود احساس راحتی کنید.

۶ می‌توانید به خود یاد دهید دوباره با اعتمادبه‌نفس رانندگی کنید؟ یا باید دوباره از جلسات آموزش رانندگی از پایه استفاده کنید؟

۶ چطور متوجه شوید به مربی رانندگی نیاز دارید؟ و اگر نیاز داشتید، چطور او را پیدا کنید؟

۶ از دوره‌های نوآموزی رانندگی چه انتظاراتی داشته باشیم؟

۶ نکات کاربردی برای رانندگی با اعتمادبه‌نفس بیشتر

خب، اگر تا به حال رانندگی نکرده‌اید یا خیلی وقت است که اینکار را انجام نداده‌اید باید از کجا شروع کنید؟



## با نشستن در اتومبیل شروع کنید

در اتومبیل بنشینید، به همین سادگی. یا اگر برایتان دشوار است، درب اتومبیل را باز کنید، دوباره ببینید و از آن فاصله بگیرید. یا فقط آن را لمس کنید. تاحدی که نیاز است این تمرین را ساده کنید تا بتوانید با موفقیت آن را انجام دهید.

در این مرحله به هیچ وجه اتومبیل را روشن نکنید یا سعی نکنید رانندگی کنید. اگر اضطراب شما خیلی شدید باشد ممکن است حتی انجام اینکار نیز برایتان دشوار باشد اما مدام به خودتان بگویید که اگر فقط در اتومبیل نشسته باشی، هیچ اتفاق بدی نمی افتد. تو درامان هستی.

و تعجب نکنید اگر همین فقط نشستن در اتومبیل باعث ناراحتی یا گریه شما شود. این طبیعی است، سخت نگیرید.

همراه خودتان یک کتاب یا MP3 پلیر با آهنگ هایی که دوست دارید، به اتومبیل ببرید. (برای راهنمایی بیشتر در زمینه انتخاب موسیقی برای کمک به حفظ آرامش، به فصل مربوط به استرس و حمله های عصبی مراجعه کنید.)

اگر برنامه های صوتی کمدی یا کلیپ های کمدی مانند حسن ریوندی، علی صبوری و ... که دوست دارید، همراه خود ببرید که بهتر است. نکته انجام اینکار این است که شما بتوانید به جای مضطرب بودن، به آرام و شاد نشستن در اتومبیل عادت کنید. باید پیوندهای جدیدی در ذهن خود ایجاد کنید، اینکه می توانید در

اتومبیل آرام باشید و آرامش داشته باشید. تمرین کنید که در صندلی راننده نشسته و احساس کنید به آنجا تعلق دارید.

اینکار را تا زمانی که احساس آرامش کنید، تکرار کنید. مهم نیست چه مدت زمان ببرد، هر روز هفته، یا هر هفته برای یک ماه یا هر قدر که نیاز دارید. زمانی که می‌توانید با خوشحالی در اتومبیل بنشینید را ایجاد کنید. حتی به رانندگی کردن فکر هم نکنید (البته که در نهایت رانندگی خواهید کرد اما الان به این فکر نکنید که باید اینکار را انجام دهید). ممکن است ابتدا از حضور در آنجا مضطرب و ناراحت شوید چرا که با در اتومبیل نشستن، با ترس روبه‌رو می‌شوید و خب، ترس می‌تواند اظهار نظری در این باره داشته باشد.

بسیاری از افراد به من گفتند که ترس از رانندگی می‌تواند خجالت‌آور باشد چون کاری است که به نظر می‌رسد بیشتر مردم بدون هیچ مشکلی انجام می‌دهند. به کلمه "به نظر رسیدن" دقت کنید چون همان‌طور که قبلاً شنیدیم، در بسیاری از موارد در واقعیت این‌گونه نیست.

بنابراین با هرچه بیشتر فکر کردن در این مورد، اضطراب بیشتری بر شانه‌های شما سنگینی می‌کند و انجام یک فعالیت ساده در اتومبیل نشستن ممکن است برایتان دشوار شود. ایرادی ندارد، اجازه دهید این احساس‌ها برطرف شوند و آن‌ها در نهایت برطرف می‌شوند. ممکن است مجبور شوید با آن‌ها برخورد شدیدی داشته باشید یا با ناگهان بلند کردن صدای موسیقی آن‌ها را وادار به ترک کردن کنید اما در نهایت، آن‌ها می‌روند.





### بر کنار فری که شمارا بیشتر مضطرب می‌کند رانندگی نکنید

وقتی شما در حال بازیابی اعتماد به نفس خود در رانندگی هستید، چیزی که به هیچ وجه مورد نیاز نیست، شخصی است که ترس از رانندگی را دست کم می‌گیرد حتی اگر آن شخص منظوری هم نداشته باشد. نزدیک‌ترین و عزیزترین افراد به شما، هرچقدر هم که دوست داشتنی باشند، ضرورتاً بهترین افراد برای کمک به شما در زمینه یادگیری رانندگی و غلبه بر ترس از رانندگی نیستند. شخصی که نمی‌داند ترس شما از کجا آمده است، قادر نیست به اندازه‌ای که شما نیاز دارید صبور باشد.

پژوهشی در سال‌های گذشته به دست آویوا (بزرگ‌ترین شرکت بیمه در بریتانیا) انجام شده نشان می‌دهد که بیش از نیمی از رانندگان زن گفته‌اند که وقتی نامزد یا همسرشان در ماشین کنارشان می‌نشینند، دچار اضطراب و عصبانیت می‌شوند.

همچنین این تحقیق نشان داده که ۹ درصد از مردان اجازه نمی‌دهند که همسر یا نامزدشان، ماشین آن‌ها را برانند. یک پنجم آن‌ها گفتند که این کار به خاطر این است که مهارت رانندگی همسرشان به اندازه خودشان نیست. خیلی ممنون آقایان، فکر می‌کنم شماها خیلی عالی هستید.

۲۶ درصد گفتند که ماشین آن‌ها برای رانندگی یک زن بسیار سریع و پرشتاب است، در حالی که ۱۶ درصد بیان کردند که احساس می‌کنند همسرشان موقع رانندگی دچار کمبود اعتماد به نفس می‌شود.





رأی زن‌ها نیز انتقادهایی را نسبت به مردان نشان داد. ۱۳ درصد اعتقاد داشتند همسرشان وقتی آن‌ها رانندگی می‌کنند نسبت به آن‌ها نگاه مغرورانه دارند. یک‌دهم آن‌ها اظهار داشتند همسرشان یا خیلی سریع یا با بی‌دقتی پشت فرمان می‌نشیند. در مقایسه با این، حداقل ۱۷ درصد از آقایان بر این باور بودند که آن‌ها رانندگان بهتری نسبت به همسرانشان هستند و ۱۶ درصد مابقی بر این باور بودند که همسرشان می‌تواند به‌درستی ماشین را پارک کند.

در نتیجه تعداد کمی از مردم به همسر خود در رانندگی اعتماد می‌کنند. این عجیب نیست که خیلی از ما به‌عنوان راننده دست‌کم گرفته می‌شویم؟

در مورد کسی که کنار شما هنگام رانندگی می‌نشیند به‌دقت توجه کنید. اگر کسی در زندگی شما نیست که به شما کمک کند، بهتر است از کسی بخواهید شمارا کمک کند که شمارا به بهترین شکل درک می‌کند یا کلاً بی‌خیال این کار بشوید یا شاید وقت آن رسیده که از یک غریبه برای این کار درخواست کمک کنید.

### **آیا شما به آموزش رانندگی احتیاج دارید؟**

بعضی افراد می‌توانند برنامه‌ای که قبلاً در این فصل به آن اشاره شد؛ دنبال کنند، بعلاوه تکنیک‌های مرسوم کاهش استرس. این دو راهکار به‌اندازه کافی برای بازگرداندن این افراد به رانندگی کافی است. برای بعضی دیگر شاید این ۲ راه، کارآمد نباشد که البته این شکست محسوب نمی‌شود و من فکر می‌کنم به دنبال کمک حرفه‌ای



نبودن، بیشتر شکست محسوب می‌شود. اگر تلاش می‌کنید که برنامه هفتگی‌ای داشته باشید برای افزایش اعتماد به نفس و تجربه در رانندگی ولی به هر دلیل این امر اتفاق نمی‌افتد، آن وقت باید دنبال فردی باشید که شما را در صورت نیاز حمایت مضاعف کند. لزوماً هرکسی که می‌خواهد بر ترس از رانندگی غلبه کند نیاز به مربی رانندگی ندارد، پس چطور شما می‌خواهید بفهمید که نیاز دارید یا خیر؟

همان‌طور که قبلاً اشاره کردیم مادر شما هر وقت که شما سریع رانندگی می‌کنید، شما را دعوا می‌کند یا همسر شما نگران این است که شما مبادا روی ماشین خط بی اندازید. این افراد اشخاص مناسبی برای کمک به شما در افزایش اعتماد به نفس در رانندگی نیستند. اگر شخص که در ماشین کنار شما می‌نشیند به هر شکلی مضطرب باشد، این فرد تنها اضطراب شما را بیشتر خواهد کرد. پس فردی حرفه‌ای که این قبیل کارها را هر روزه انجام می‌دهد و با رانندگانی به مراتب بدتر از شما در ارتباط است؛ معمولاً می‌تواند بیشتر مثمر ثمر واقع شود.

هر جای دنیا که باشید آموزش رانندگی با یک مربی حرفه‌ای ارزان نخواهد بود اما به طریقی این امر می‌تواند یک محرک روان‌شناسانه خوب نیز باشد. شما نمی‌خواهید پول خود را هدر بدهید، پس به دنبال آموزش مفید باشید. در واقع شما حتماً باید رأس زمانی که توافق کرده‌اید جلوی در منتظر مربی باشید. اگر شما کشش پرداخت کلاس‌های آموزشی را ندارید، خیلی ناراحت نباشید.



آیا شما می‌توانید به‌تنهایی رانندگی کنید یا دوباره به کمک نیاز دارید؟ اگر شما گواهینامه رانندگی ندارید، قطعاً به کمک نیاز دارید. در غیر این صورت به این شکل فکر کنید:

### مربی رانندگی استخدام کنید اگر:

۶ ماه‌ها است که به‌تنهایی تلاش می‌کنید تا به رانندگی برگردید، اما موفق نمی‌شوید.

۶ اهداف هفتگی برای رانندگی دارید که نمی‌توانید آن‌ها را انجام دهید.

۶ همیشه دنبال بهانه هستید که رانندگی نکنید.

۶ بیش از ۱ سال است که رانندگی نکرده‌اید.

۶ راننده آرام و مطمئنی ندارید که در کنار او احساس امنیت و آرامش بکنید که در کنار او رانندگی خود را محک بزنید.

شما برای رانندگی به یک ارزیابی حرفه‌ای نیازمند هستید؛ یک مربی رانندگی که توانایی بازخورد دادن در مورد سبک رانندگی شما را داشته باشد. با این روش احتمال بیشتری وجود دارد که شما راننده بهتری شوید تا اینکه خود رانندگی خود را ارزیابی کنید.

شما می‌توانید هر جوری که راحت‌تر هستید دروس خود را برنامه‌ریزی کنید. دوست دارید کجا رانندگی کنید؟ کدام قسمت از محله را مناسب برای به چالش کشاندن رانندگی خود می‌دانید؟ شما می‌توانید انتخاب کنید که کل دوره رانندگی را وارد یا خارج



جاده ۲ طرفه شوید یا خیلی ساده برای خرید رفته و برگردید. تمام نکته گذراندن دروس رانندگی؛ حمایت از شما است، بنابراین به مربی خود بگویید به چه چیز احتیاج دارید و روی همان تمرکز کنید یا می‌توانید این کار را با چند مربی انجام دهید. یکی از بهبودیافتگان فویبای رانندگی به من گفته بود که داشتن ۲ مربی رانندگی متفاوت بسیار سودمند است. این روش به او کمک کرد تا بازخوردهای وسیع‌تری داشته باشد و وقتی هر دو مربی به او می‌گفتند که او راننده خوبی است، او شروع به باور کردن خود کرد.

### دیدگاه مربی رانندگی

بیتر اسکلتون یک مربی رانندگی بسیار حرفه‌ای است که سابقاً با هنرجوهای مضطرب که می‌خواستند اعتماد به نفس خود را بازیابند، کار می‌کرده است:

آدم‌هایی که معمولاً به این شکل هستند رانندگان به مراتب بهتری نسبت به چیزی که خودشان فکر می‌کنند هستند. اغلب اصلاً رانندگان بدی نیستند و هر چیزی که هستند بهتر از یک نوجوان ۱۷ ساله است که می‌خواهد فقط سریع رانندگی کند. مردم سناریوهای ویژه‌ای در ذهن خود دارند، مثلاً فکر می‌کنند که نمی‌توانند در میدان دور بزنند یا از آن عبور کنند. من آدم‌هایی را می‌شناختم که سریع زیر گریه می‌زنند ولی آرام‌آرام و در نهایت توانستند باور کنند که آن‌ها هم می‌توانند.

رانندگان بدون اعتماد به نفس بیشتر نگران دیگر رانندگان هستند،



پس در نتیجه بیشتر به آینه عقب توجه می‌کنند به جای اینکه حواسشان به روبه‌رو باشد یا معمولاً کلاچ را رها کرده و خاموش می‌کنند. آن‌ها معمولاً می‌گویند که من واقعاً به‌دردنخورم، من بدترین راننده روی زمینم، اما این‌طور نیست، آن‌ها صرفاً نیاز دارند که تشویق و راهنمایی شوند.

[www.peterskelton.co.uk](http://www.peterskelton.co.uk)

### تجربه خانم گلستانی از بازگشت به آموزش رانندگی

راهی که خانم گلستانی طی کرد تا دوباره رانندگی کند حدود ۱۰ جلسه طول کشید. مردم اغلب از ما می‌پرسند، می‌شود مربی رانندگی خانم گلستانی را به ما معرفی کنی. ولی حقیقت این است که به گفته خانم گلستانی او هیچ آموزش ویژه‌ای در کمک به او برای مواجهه با فوبیای رانندگی نکرد و چیزی که او به آن احتیاج داشت این بود که مثل هر راننده دیگری با او رفتار شود زیرا این همان چیزی بود که خانم گلستانی می‌خواست.

خانم گلستانی در اصفهان زندگی می‌کند شهری توریستی و شناخته‌شده که سالانه توریست‌های زیادی از سراسر دنیا و ایران برای بازدید به آنجا سفر می‌کنند و برای تماشای آثار تاریخی آنجا، در این شهر رانندگی می‌کنند (البته فقط توریست‌های داخلی) و از رانندگی در این شهر زیبا لذت می‌برند.



خانم گلستانی می‌گوید:

"من به این فکر رسیدم که من هم می‌توانم یکی از این رانندگان باشم، من این باور را داشتم که می‌توانم با پرایدم در امتداد زاینده‌رود رانندگی کنم. همچنین از زندگی زیر سایه ترس از رانندگی خسته شده بودم. به هیچ وجه شوخی نمی‌کنم ولی رانندگی با پراید در خط ساحلی به نظر سرگرم‌کننده می‌رسد.

این افکار باعث شد فکر کنم که آموزش رانندگی با ماشین خودم ممکن است مفید باشد. همان‌طور که ترسم شروع شده بود، همان‌طور هم ممکن بود تمرین با ماشین خودم که شناخت بیشتری و حس بهتری نیز به آن داشتم تمام شود. خب این کار ارزش انجام دادن را داشت. من حتی خیلی فراتر از این رفتم و در اینترنت به دنبال مربی رانندگی گشتم که به جای ماشین آموزشگاه با ماشین خودم؛ آموزش داشته باشد، اما ترس نگذاشت که من تصمیمم را عملی کنم.

یک روز که پیاده به سمت خانه می‌رفتم یک مربی با ماشین آموزشش که ظاهراً در خیابان خودمان زندگی می‌کرد را دیدم. سریع اسم آموزشگاه روی



تابلوش را یادداشت کردم و وقتی به خانه رسیدم آن را جستجو کردم. خوشبختانه چون نزدیک خانه بود؛ نتوانستم نظرم را نسبت به این موضوع تغییر دهم.

آموزش‌ها اولیه خیلی استرس‌زا و ترسناک بود. اتفاقی که سال‌ها منتظرش بودم را شروع کردم. مربی نمی‌دانست این کار چه معضل بزرگی برای من بوده، اما بعضی اوقات این همان چیزی است که شما به آن احتیاج دارید، یعنی وقتی شخصی که به شما آموزش می‌دهد از معضل بزرگ شما آگاه نیست و بدین شکل شما احتمالاً در حین آموزش راحت‌تر خواهید بود.

تا ۳ جلسه اول نمی‌توانستم بدون همراه، سوار ماشین خودم شوم، فقط می‌توانستم با وجود مربی رانندگی کنم. چون فکر می‌کردم که مربی هر زمان که بخواهد اتفاقی بیفتد می‌تواند کنترل ماشین را به دست بگیرد. به این شکل احساس امنیت بیشتری می‌کردم. من هنوز آمادگی کنترل یک ماشین را به تنهایی نداشتم، پس این روش خوبی تلقی می‌شد. من کسی را داشتم که در موقع نیاز می‌توانست من را نجات دهد. این یک احساس امنیت فیزیکی و ذهنی بود.





اما بعد از چند هفته من کمی بیشتر به خودم فشار آوردم و بین جلسه‌های آموزش‌های رانندگی از ماشین خودم نیز استفاده کردم. سپس هر روز برای خودم چالش رانندگی ایجاد کردم نه چالشی بزرگ بلکه چالش کوچکی که ارزش انجام دادن داشته باشد. این چالش می‌توانست نشستن در ماشین و کم‌کم جلو بردن ماشین باشد و هر مقدار جلو بردن برای من دستاورد بزرگی بود.

در طول دوره آموزش من از مربی خواستم که من رو به تعدادی از جاده‌هایی که دوست داشتم در آن رانندگی کنم ببرد. این امر برای یک شاگرد وقتی که گواهینامه رانندگی دارد بسیار مهم است. به این شکل نیازی نیست ما هم به همان جاده‌هایی که بقیه شاگردها می‌روند برویم و همان کارهایی که برای قبولی در امتحان شهری لازم است بکنیم. شما می‌توانید هر جوری که راحت هستید دوره آموزشی را برای خود بچینید. پس اگر تمام چیزی که می‌خواهید این است که فقط به خرید بروید و برگردید، به همین شکل برنامه‌ریزی کنید. من کل دوره آموزشی‌ام را در مکان‌های مشخصی نزدیک خانه در رفت و آمد بودم. جلسه اول فقط مسیرهایی که برای خرید باید می‌رفتم را رانندگی کردم.





بله لحظاتی بود که من همه کار را اشتباه انجام می‌دادم و مربی باید کنترل ماشین رو به دست می‌گرفت و با ترمز دستی سرعت ماشین رو کم می‌کرد اما تصادفی اتفاق نیفتاد و کسی زخمی نشد.


من در نهایت ۱۰ جلسه آموزشی را گذراندم. هیچ وقت خودم تصمیم به توقف آموزش را نگرفتم؛ اما وقتی که مربی به تعطیلات رفت آموزش کم‌رنگ‌تر شد. بعد از این قضیه، خودم را متعهد کردم کارم را ادامه دهم. در این مرحله من صادقانه فکر می‌کردم که از پس بدترین شرایط هم برمیایم و به راحتی می‌توانم در بزرگراه رانندگی کنم.

ولی مثل همیشه زندگی اتفاقات دیگری را رقم می‌زند. پیشرفت؛ دشوار، طولانی و کند بود و بیش از یک سال طول کشید تا من به اندازه کافی جرات رانندگی کردن مطمئن در بزرگراه را داشته باشم. من تمام پیروزی‌ها و موفقیت‌های کوچک خود را برای خودم شمردم. تقریباً مهم‌ترین مسئله این است که روی رانندگی کردن پافشاری کنید و نگذارید که بیش از یک هفته از رانندگی کردن شما بگذرد، حتی شده مسافت‌های خیلی کوتاه هم در این مدت رانندگی کنید."



## نقاط عطف خانم گلستانی

او این‌گونه فهمید که چطور پیشرفت کند:

- ۱ - توانایی نشستن در ماشین بدون لرزش پا و فرار از رانندگی 
- ۲ - نشستن در ماشین و احساس مسئولیت داشتن و توانایی تصمیم گرفتن برای انتخاب مسیر 
- ۳ - رانندگی کردن بین جلسات رانندگی (برای او حدود ۳ جلسه طول کشید تا بتواند این کار رو انجام دهد، بنابراین در ۳ جلسه اول این تمرین را انجام نداد) 
- ۴ - او و گاهی خانواده اش پیشنهاد می‌دادند که او پشت فرمان بنشیند وقتی با خانواده بیرون می‌رفتند و او واقعاً این را می‌خواست (این کار مدتی طول کشید) 
- ۵ - برای خرید رانندگی می‌کرد و مسیرهایی که دیگران می‌رفتند را نمی‌رفت. 
- ۶ - به افرادی که برای او بوق می‌زدند بدون اینکه بخواهد گریه کند یا از ماشین پیاده شود و به خود بگیرد کنار می‌آمد. 
- ۷ - در مسیری که به خاطر او بوق می‌زدند رانندگی می‌کرد. 
- ۸ - او موقع رانندگی آهنگ می‌ذاشت. یک سال طول کشید تا رانندگی را بتواند بی دغدغه انجام دهد. 
- ۹ - او نیاز به سکوت کامل برای تمرکز بیشتر داشت. او الان آهنگ بهتری داخل ماشین گذاشته. 



۱۰ - او موقع رانندگی آواز می خواند.

۱۱ - در بزرگراه رانندگی می کرد و قادر بود که حداکثر سرعت مجاز را برود.

۱۲ - فرزندش را از زمین بازی سوار می کرد، بنابراین دیگر احتیاج نداشت که مسافت زیادی را زیر باران طی کند و خسته شود. (معمولاً سابقاً این اتفاق می افتاد)

۱۳ - او با ماشین می رفت سرکار. اگر نمی توانست بدون ماشین به سرکار برود اصلاً آن کار را قبول نمی کرد.

۱۴ - در ساعات شلوغ در بزرگراه پشت فرمان نشست و توانست سروقت به بیمارستان برسد تا دوستش بتواند بچه اش را به دنیا بیاورد.

**نقاط عطف رانندگی شما چیست؟ در دفترچه یادداشت خود آن ها را همین الان بنویسید.**

### **آیا شما به یک متخصص احتیاج دارید؟**

جولیان اسمیت از شرکت رایید درایو (شرکتی که خدمات آموزش حرفه ای رانندگی را برای افرادی که فوبیای رانندگی دارند ارائه می دهد) یک مربی رانندگی فوق العاده است که در بریتانیا آموزش می دهد و اعتقاد دارد که این ترس بخشی از مشکل است که نشان می دهد افرادی که در وهله نخست آزمون رانندگی را گذرانده اند، به اندازه کافی آماده رانندگی کردن نیستند:



«من فکر نمی‌کنم یک مربی آموزش رانندگی معمولی همه چیز را درباره فوبیای رانندگی به یک فرد معمولی آموزش دهد، چون این مربی‌ها فقط برای این آموزش دیده‌اند تا با رانندگان تازه کار کار کنند.»

حداقل شما به یک مربی نیاز دارید که دلسوز و صبور باشد و به شما توجه کند. بین دوستان و اقوام جستجو کنید برای هرگونه پیشنهاد و با تعدادی از مربی‌ها صحبت کنید قبل از اینکه بخواهید کلاسی بگیرید. کسی را انتخاب کنید که با او احساس آرامش بیشتری می‌کنید.

### نکته در مورد رانندگی:

از سامانه موقعیت‌یاب ماهواره‌ای (جی‌پی‌اس) استفاده کنید؛ هم در میان متخصصانی که با این شرایط روبه‌رو هستند و هم افرادی که ترس از رانندگی دارند، استفاده از جی‌پی‌اس نکته‌ای است که از هر چیز دیگری در رانندگی مفیدتر است. مردم حقیقتاً با استفاده از جی‌پی‌اس تفاوت را احساس می‌کنند. استفاده از جی‌پی‌اس ترس از گم‌شدن در مسیر را از بین می‌برد و به شما می‌گوید در ادامه کجا بروید و این بدین معنی است که در هنگام رانندگی به چیزهایی غیر از مسیریابی درست می‌توانید فکر کنید.

### داستان خانم احمدی

خانم احمدی برنامه مسیریاب را راهی بسیار خوب برای غلبه بر ترس از رانندگی می‌داند.



"من معمولاً فردی بسیار با اعتماد به نفس هستم اما پشت فرمان اعتماد به نفس کمی دارم. این وضع وقتی مشخص شد که مجبور شدم در مدت زمان کوتاهی به چندین قرار ملاقات بروم. وقت برنامه ریزی برای تک تک سفرها را نداشتم بنابراین مجبور شدم راه حلی برای غلبه بر ترس خود پیدا کنم. راه حل من استفاده از برنامه های مسیریاب بود. سرانجام "صدای دوست داشتنی ای که به هولدر ماشین (پایه نگهدارنده گوشی در ماشین) وصل بود؛ راهبر من شد. می توانم در آرامش باشم و مطمئن باشم که حتی اگر به راه اشتباه پیچم پیر دانا (که اسمش را چنین گذاشته بودم) مرا تنها نمی گذارد و همیشه راهی برای رسیدن به مقصدم پیدا می کند."

اگر شما یک برنامه مسیریاب ندارید، قبل از رفتن به هر جای جدیدی، مسیرها را با دقت مطالعه کرده و اسم مکان هایی را که باید به آنجا بروید را در گوگل یا نقشه جست و جو کنید و بنویسید تا احتمال به خاطر سپردن و یادآوری شان بیشتر شود. هر جایی که در حال حاضر با رانندگی در آن آشنا هستید، زمانی مکانی جدید بوده، بنابراین از پس این کار بخواهید آمد.

با استفاده از رایانه یا گوشی خود به نقشه گوگل خیابان نگاه کنید تا ببینید مکانی که در آن رانندگی می کنید واقعاً چه شکلی است - این باعث می شود تا ناشناخته ها برایتان شناخته تر شود و از این رو



کمتر ترسناک به نظر برسد. به دنبال مکان‌هایی که ممکن است پارک کنید باشید و برای این بخش از سفر هم برنامه‌ریزی کنید.

### **نکته رانندگی: فاصله خود را از اتومبیل مقابل حفظ کنید.**

یک نظرسنجی کانادایی در سال ۲۰۱۱ نشان داد که یکی از بزرگ‌ترین مزاحمت‌ها برای رانندگان، افرادی هستند که خیلی نزدیک به دیگری رانندگی می‌کنند. ۳۹٪ مردم گفتند که وقتی ماشین عقبی خیلی نزدیک است احساس اضطراب می‌کنند.

حال اگر شما خودتان هم درگیر این اضطراب هستید و می‌خواهید جو آرام‌تری به جاده‌ها؛ هم برای خودتان و هم برای سایر رانندگان جاده بدهید، پس، این یکی از راه‌هایش است؛ بنابراین مراقب زمانی باشید که ممکن است خیلی به اتومبیل مقابل نزدیک شوید و احتمالاً آن راننده را اذیت کنید. رانندگان با اعتماد به نفس قصد آزار دیگران را ندارند؛ بنابراین خاطر جمع بمانید، و عقب بکشید.

### **نکته رانندگی: سرعت خود را بالا نگه دارید**

هنگامی که افراد رانندگان مضطربی هستند، ناگزیر با احتیاط رانندگی می‌کنند که اغلب به کاهش سرعت منجر می‌شود. حتی اگر سرعت مجاز به شما اجازه می‌دهد تا ۹۰ کیلومتر در ساعت برانید، ممکن است برای شما رانندگی با ۶۰ کیلومتر در ساعت احساس امنیت بیشتری داشته باشد.



گرچه با رانندگی آهسته‌تر، در واقع شرایط رانندگی را فقط برای خودتان ایمن‌تر می‌کنید، زیرا رانندگان کُند باعث تحریک زیاد دیگر رانندگان در جاده می‌شوند؛ بنابراین اگر رانندگان اطراف خود را برمی‌انگیزید، احتمال اینکه بوق‌هایشان را به صدا دریاورند بیشتر است، سعی می‌کنند از شما سبقت بگیرند و یا با پرخاشگری رانندگی خواهند کرد که البته همه اینها ممکن است باعث شود شما بیشتر عصبی شوید.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۱ نشان داد که ۶۰٪ از رانندگان هنگام مواجهه با وسیله نقلیه‌ای که سرعت کمتری نسبت به سرعت بقیه دارد، سطح استرس و تحریک‌پذیری بیشتری را تجربه می‌کنند. وزارت حمل‌ونقل نیز دریافت که نزدیک به ۱۵۰ تصادف در سال مستقیماً ناشی از کند رانندگی کردن است. حتی برای پیشنهاد "دوربین تشخیص سرعت کم" یا اختصاص دادن یک "لاین برای سرعت پایین" تماس‌هایی گرفته شده است.

درسی که گرفته می‌شود این نیست که با بی‌توجهی سرعت خود را افزایش دهید، بلکه باید در هرکجا که رانندگی می‌کنید از محدودیت‌های سرعت آگاه باشید و هدف‌تان پیروی از آنها باشد. حتی با اینکه کاری از دست شما ساخته نیست، اما کاهش سرعت در ترافیک رانندگان دیگر را آزار می‌دهد و ایمنی سفر شما را کمتر می‌کند، زیرا شما ترافیک طبیعی جاده را مختل می‌کنید.



دانستن محدودیت سرعت را در جاده‌هایی که قصد رانندگی در آنجا را دارید، بخشی از بررسی‌های قبل از سفر خود کنید و بر رعایت کردن آن متمرکز باشید. انجام این کار ایمن‌تر است.

### **نکته رانندگی: مقابله با چسباندن به ماشین جلویی (رانندگی در فاصله کم و خطرناک از ماشین جلویی)**

حتی اگر این کار را به‌خوبی انجام می‌دهید، باتوجه‌به اینکه تعداد زیادی راننده مضطرب (یا فقط بی‌حوصله) در جاده وجود دارد، ممکن است باوجود اینکه سرعت خود را بالا نگه می‌دارید و فاصله خوبی را با ماشین جلویی حفظ می‌کنید، ممکن است ماشین پشت سر شما تصمیم بگیرد بیش از حد معمول به شما نزدیک شود.

اجازه ندهید این موضوع شما را وحشت‌زده کند یا آن را به خودتان بگیرید. این مسئولیت راننده عقبی است که عقب بکشد و فاصله ایمنی را بین اتومبیل خود و شما را رعایت کند. سرعت‌سنج خود را بررسی کنید و تا زمانی که با سرعت مناسب رانندگی می‌کنید، نیازی به افزایش سرعت نخواهید داشت (اگرچه ممکن است فکر کنید که راننده پشتی از شما می‌خواهد همچین کاری را بکند).

### **از قوه دلاوری خود استفاده کنید**

ممکن است بتوانید چیزی پیش رویتان را در جاده مشاهده کنید که راننده پشت نتواند. یا شاید شخص پشتی نشان می‌دهد که قصد سبقت گرفتن را دارد که در این صورت بازهم مسئولیت این کار با آنهاست که با روشی امن اینکار را انجام دهند.





البته این بدان معنا نیست که آنها حتماً همچین قصدی دارند و شما با افرادی مواجه خواهید شد که هرکجا هم که باشید با پرخاشگری رانندگی می‌کنند. این مشکل آنهاست، نه شما. فقط می‌توانید خود را آرام نگه دارید. پس اگر می‌خواهند، اجازه دهید که عبور کنند.

### **با الگوبرداری خود از یک راننده خاطرجمع، اعتماد به نفس پیدا کنید**

اگر بخواهیم خودمان به راننده‌ای کاملاً خاطرجمع تبدیل شویم، اگر شخصی را داشته باشید که بتوانید خود را مثل او تصور کنید، واقعاً کمک می‌کند.

اگر نمی‌دانید چگونه یک راننده با اعتماد به نفس باشید، در میان دوستان و خانواده خود بگردید تا شخصی را پیدا کنید که این‌گونه است. نه یک راننده مغرور یا بی‌پروا، بلکه کسی است که از همه چیز خاطرجمع است. با آنها رانندگی کنید و توجه کنید که چه می‌کنند و چگونه رفتار می‌کنند. چقدر با رفتار شما متفاوت است؟

وقتی خانم گلستانی دوباره داشت شروع به رانندگی می‌کرد، مربی‌اش به موضوعی اشاره کرد. همان‌طور که او از یک تقاطع خارج می‌شد، هر دو طرف را بررسی کرد تا مطمئن شود که هیچ وسیله‌ای نزدیک نمی‌شود و بیرون آمدن از آن امن است. سپس دوباره بررسی کرد و دوباره و دوباره. سرش خیلی سریع به چپ و راست می‌چرخید، انگار که یک مسابقه تنیس با سرعت بالا در جریان بود.



فکر می‌کرد که کار درستی است؛ اینکه دوباره و دوباره بررسی کند. از آنجاکه مغز او از ترس به او می‌گفت "حتی اگر بررسی کرده‌ای که دیگر اتومبیل نمی‌آید، باز هم ممکن است چیزی باشد. فقط به این دلیل که نمی‌توانی اتومبیلی ببینی، به این معنی نیست که ماشینی وجود ندارد که دید شود و ممکن است به درب عقب بکوبد." برای او ترس هرگز برای منطقش ارزشی قائل نبود.

همان‌طور که مربی رانندگی او اشاره کرد، این‌گونه رفتار مربوط به یک راننده با اعتماد به نفس بالا نیست. آنها بررسی می‌کنند، به خود اعتماد دارند که اکنون می‌دانند چه زمانی برای حرکت و خروج امن است، سپس این کار را انجام می‌دهند. همین‌که بیخودی چندین و چندین بار در مورد بررسی کردید، ممکن است جاده‌ای که هنگام شروع رانندگی در آن امن بود، دوباره پر از رفت‌وآمد شود.

بنابراین شاید ارزش این را داشته باشد که از خود بپرسید؛ چه عادت‌های رانندگی را دارید که فقط مربوط به ترس شماست؟ آیا واقعاً یک راننده با اعتماد به نفس این‌گونه رفتار می‌کند؟ اگر اعتماد به نفس ۱۰۰ درصدی داشتید، چقدر متفاوت عمل می‌کردید؟

**تمام این عادت‌های بد را در دفترچه خود بنویسید و سعی کنید اصلاحش کنید.**



## داستان راننده با اعتماد به نفس

در میان داستان‌های ما در مورد افرادی که تجربه ترس از رانندگی را دارند، فکر کردم شنیدن از شخصی که هرگز چنین چیزی (ترس از رانندگی) را احساس نکرده مفید خواهد بود.

## داستان خانم دل آرام

خانم دل آرام یکی از چنین رانندگان با اعتماد به نفسی است که با انرژی و هیجان رانندگی می‌کند. پس چگونه از پس همچنین کاری برمی‌آید؟

"از چه چیز رانندگی خوشم می‌آید؟ لذت بردن از آن و فوایدی که برای زندگی من به همراه دارد. من فکر می‌کنم که این کار برای یک زن جوان باعث احساس آزادی می‌شود به این معنی است که می‌توانم هر کاری که خودم می‌خواهم هر زمانی که بخواهم انجام دهم و به شخص دیگری وابسته نباشم.

قبل از آزمون شهری می‌خواستم کمی تمرین کنم و آن شب پدر و مادرم با پثروی پدرم مرا برای آموزش در نزدیکی محل سکونتمان بردند. اتفاقاتی که آن شب افتاد به حدی بد بود که من شش سال رانندگی نکردم، تا اینکه در ۲۳ سالگی فهمیدم که چقدر مسخره است. به اطرافم نگاه کردم و با خودم گفتم "اگر همه این آدم‌ها می‌توانند اینکار رو



انجام دهند، پس من هم می‌توانم " شش جلسه رانندگی برداشتم، یک پراید خریدم و به عقب هم هیچ نگاهی نکردم.

مادرم هم دوست داشت رانندگی کند. فکر می‌کنم او هم عاشق همه چیزهایی بود که من در مورد آزادی، استقلال و غیره در فکر داشتم و توصیف کردم. او هم به موتورسواری علاقه داشت و هم گاهی اوقات با ماشین پدرم می‌راند. او بعداً به‌عنوان راننده در جشن‌های خانم‌ها با یک لیموزین طویل رانندگی می‌کرد و همچنین سرویس مدرسه شد. او عاشق رانندگی و اتومبیل بود و مخصوصاً به اتومبیل‌های سریع علاقه‌مند بود و وقتی ما بچه بودیم در اتومبیل درباره ماشین‌های سریع صحبت می‌کرد. قطعاً یک الگوی خوب رانندگی بود."

جالب است خانم دل‌آرام چگونه برخی از تجربیاتی را که می‌تواند عاملی برای فوبیا رانندگی باشد، تجربه کرده است. اما او در آن زمان استرس نداشته و به‌هرحال الگوی بسیار خوبی برای حمایت از رانندگی که همان مادرش بود داشته است. تصور کنید که داشتن نگرش مثبت به رانندگی چقدر به حال فرزندانان فرق می‌کند. یا اینکه مثالی باشید از اینکه چگونه نگذارند ترس آنها را له کند یا زندگی‌شان را به هم بریزد. این همان الگویی است که خانم گلستانی می‌خواهد برای بچه‌هایش باشد.



### آیا می‌توانید واقعا و برای همیشه از این فوبیا خلاص شوید؟

در حقیقت، برخی از کارشناسان معتقدند که شما باید این ترس را قبول کنید و به مدیریت آن بپردازید. ممکن است هرگز ۱۰۰٪ از بین نرود، و ممکن است که در زمان‌های نامناسب دوباره برگردد. اما این بدان معنا نیست که شما را شکست داده است.

امروزه، خانم گلستانی به فوبیا رانندگی‌اش (که خیلی بهتر شده) به‌عنوان زخمی نگاه می‌کنم که یاد گرفته‌ام با آن زندگی کنم. مکانی روی نقشه زندگی من است. غلبه بر آن یک دستاورد بوده است. او انکار نمی‌کند که این ترس هنوز وجود ندارد یا زمانی وجود نداشته، اما اکنون خیلی بهتر از گذشته‌ام.

### مواعی برای تبدیل شدن به یک راننده خاطرجمع

فکر می‌کنم یکی از سخت‌ترین چیزهایی که راننده وحشت‌زده باید با آن کنار بیاید، مواقعی است که می‌دانید به آن خوبی که می‌توانستید رانندگی نکرده و شاید کسی در جاده از دست شما عصبانی شده و برای شما بوق زده است. به‌خاطر داشته باشید که مردم به دلایل مختلف بوق می‌زنند، بسیاری از آنها هیچ ارتباطی با شما ندارند. در صورتی که فردی که مستعد عصبی شدن باشد، کار زیادی از دست شما ساخته نیست، به‌غیر از توجه نکردن به آن.

اما اگر کسی بوق زد، از خود بپرسید؛ آیا آنها منظوری دارند؟ آیا من خیلی آهسته رانندگی می‌کردم، یا کاری را انجام می‌دادم که باعث ناراحتی رانندگان دیگر شده؟ و مهم‌تر اینکه، دفعه بعد چه



کاری را باید متفاوت انجام دهم؟ از این تجربه به عنوان یک فرصت یادگیری استفاده کنید، نه به عنوان فرصتی برای سرزنش خود یا تقویت این باور که شما راننده خوبی نیستید. شما این پتانسیل را دارید که یکی از بهترین رانندگان در جاده باشید.

## داستان سارا

عزم جدی سارا برای منزوی نشدن

سارا روزنامه نگار و مادر دو بچه است و ۳۷ سال دارد و کسی که از یک راننده با اعتماد به نفس به کسی که اصلاً رانندگی نمی کند تنزل پیدا کرد، اما اکنون دوباره مثل قبل شده. در مورد او، چند تصادف ترسش را برانگیخت:

"شش بار تلاش کردم تا در آزمون قبول شوم. همین در شروع اعتماد به نفس من را از بین برد. چند سال بعد، تصادف کردم. خودم رانندگی نمی کردم، شوهرم رانندگی می کرد. او آدم معقولی بود و خیلی زود دوباره سوار ماشین شد اما من نه. آن زمان من اجازه دادم همین جوری ترسم رشد کند. همسرم از رانندگی خوشش می آمد، بنابراین من هرگز رانندگی نمی کردم. طولی نکشید که متوجه شدم که نمی توانم رانندگی کنم.



این وضعیت ادامه داشت تا اینکه من صاحب اولین فرزندم شدم. او زردی داشت و پس از مرخص شدن از بیمارستان نیاز داشت که هر دو روز یکبار برای آزمایش خون به آزمایشگاه برود. من نمی‌توانستم به‌طور مداوم پول تاکسی بدهم، بنابراین تنها گزینه‌ای که با آن می‌توانستم کودک خود را به بیمارستان برسانم، رانندگی بود. اوایل حتی صحبت کردن درباره‌اش هم ترسناک بود. مخصوصاً یک دوربرگردان ناجور وجود داشت که من واقعاً از آن وحشت داشتم. شوهرم را مجبور کردم دقیقاً مسیری را که باید بروم را بنویسد تا آن را حفظ کنم. من این کار را کردم زیرا مجبور به انجام آن بودم، راه دیگری نبود.

سپس با خودم فکر کردم؛ اگر با بچه رانندگی نکنم، منزوی خواهم شد؛ بنابراین به شوهرم گفتم که از این به بعد، من رانندگی می‌کنم تا بالاخره به ترسم غلبه کنم. او خیلی تعجب کرد اما گفت باشد و خیلی عالی بود. او هرگز چیزی برای تضعیف یا عصبی کردنم نگفت و من ادامه دادم: فکر کنم در کمتر از یک سال همه‌جا رانندگی کردم. از مرکز لندن تا اسکاتلند، همه‌جا؛ و روشم کار کرد! حالا بدون ترس می‌توانم هر جایی رانندگی کنم. به عقب که نگاه



می‌کنم تعجب می‌کنم که اجازه دادم ترسم آن قدر  
ادامه پیدا کند. الان رانندگی را دوست دارم. احتمالاً  
بیشتر از شوهرم رانندگی می‌کنم. من می‌توانم با  
بچه‌ها به هر جایی که دوست دارم بروم و صادقانه  
بگویم کوچک‌ترین ترسی ندارم."



## فصل ششم

### مقابله با حملات اضطراب و وحشت‌زدگی

در این فصل ما به دنبال یکی از رایج‌ترین و ترسناک‌ترین علائم فیزیکی اضطراب رانندگی هستیم؛ وحشت‌زدگی.

برای تجربه حمله وحشت نیازی نیست فوبیا داشته باشید، اما بسیاری از مردم می‌گویند که تجربه وحشت‌زدگی در هنگام رانندگی داشته‌اند که در آینده آن‌ها را از رانندگی بازداشته و اگر یک‌بار آن را تجربه کنید، همه چیز را در مورد آن خواهید دانست.

بنابراین در این فصل ما وحشت‌زدگی در زمینه رانندگی را بررسی می‌کنیم:

۶ چه عواملی باعث وحشت‌زدگی می‌شوند و از کجا می‌توانم بدانم که دچار این حملات شده‌ام؟

۶ آیا وحشت‌زدگی به معنای آن است که مشکلی جدی دارم؟



بهترین راه برای مقابله با حملات وحشت‌زدگی هنگام رانندگی چیست؟

اگر در ترافیک باشم و دچار وحشت‌زدگی شوم، چه کاری باید انجام دهم؟

چگونه می‌توانم از وقوع وحشت‌زدگی جلوگیری کنم؟

هدف این فصل این است که به شما کمک کند احساس کنترل بیشتری در واکنش‌های خود داشته باشید و به شما در همان وهله اول ابزارهای عملی برای جلوگیری از وقوع وحشت‌زدگی و مقابله با آن‌ها در صورت بروز بدهد.

همان‌طور که از ابتدا اشاره کردیم، ترس‌های زیادی از رانندگی وجود دارد، اما اگر وحشت‌زدگی را تجربه می‌کنید، پس می‌توان گفت که در مرحله جدی‌تری از نمودار ترس قرار دارید و احتمالاً برای غلبه بر آن به کمک تخصصی نیاز دارید.

البته، شاید هم نه؛ من با کسانی که خود به‌تنهایی با وحشت‌زدگی کنار آمدند صحبت کردم؛

"خانم گلستانی خود به‌تنهایی با وحشت‌زدگی مربوط به رانندگی کنار آمد (البته با کمی کمک از یک مربی رانندگی)"

اما اگر به دنبال شاخصی برای اینکه چقدر درگیرش شده‌اید، می‌خواهید؛ این فصل می‌تواند کمکتان کند.



وحشت‌زدگی، مانند ترس از رانندگی، بیش از آن که فکر می‌کنید شایع است؛ بنابراین اگر فرض کنید که فقط خود شما هستید که چنین احساسی دارید؛ واقعیت این است که شما و چندین میلیون نفر دیگر هستید که تجربه‌اش می‌کنید. فقط اینکه، این چیزی نیست که ما به‌طور آشکار درباره‌اش صحبت کنیم و نصیحت کنیم.

اما وضعیت رو به تغییر است. فکر می‌کنم مردم در حال حاضر بیشتر در مورد وحشت‌زدگی صحبت می‌کنند زیرا آن‌ها می‌توانند این کار را به‌صورت ناشناس انجام دهند، به‌ویژه از طریق وبلاگ‌ها، انجمن‌ها یا شخصیت‌های فیک در رسانه‌های اجتماعی. شما نیز در پیج خریداران راننده شو می‌توانید با افرادی که با شما مشکلی مشترک دارند چت کنید؛ بنابراین اگر نمی‌توانید، در موردش صحبت کنید. فقط به این دلیل که در این حس، احساس تنهایی می‌کنید، به این معنی نیست که شما واقعاً تنها هستید.

### وحشت‌زدگی چیست؟

اگر یک‌بار آن را تجربه کرده باشید، می‌دانید که وحشت‌زدگی یک‌چیز خیلی خیلی ناخوشایند است. مبتلایان غالباً فکر می‌کنند که دچار حمله قلبی شدند و یا در شرف مرگ هستند. به نظر می‌رسد وحشت‌زدگی یک‌هو از هیچ‌جا سر و کله‌اش پیدا می‌شود که با لرزش‌های فیزیکی و احساس طاقت‌فرسای ترس شروع می‌شود. اگر مستعد اضطراب رانندگی هستید، ممکن است در موقعیت‌های دیگر نیز مستعد وحشت‌زدگی باشید.



برای برخی از افراد از همان ابتدا وحشت‌زدگی در حین رانندگی عامل اصلی فوبیای آن‌ها است. سپس مغز رانندگی را با این ترس همراه می‌کند و وحشت‌زدگی به یک واکنش شرطی تبدیل می‌شود. خبر خوب این است که کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید برای کنترل حملات وحشت و جلوگیری از وقوع آن‌ها انجام دهید، یا اگر احساس می‌کنید دارد شروع می‌شود، جلوی‌ش را بگیرید.

### وقتی دچار حمله وحشت‌زدگی می‌شوید در بدن شما چه اتفاقی می‌افتد؟

علائم حمله هراس بیشتر فیزیکی است و می‌تواند بسیار ترسناک باشد. علائم می‌تواند شامل هر ترکیبی از موارد زیر باشد:

افزایش ضربان قلب - ممکن است احساس کنید قلب شما سریع‌تر از حد طبیعی، می‌زند.

زیرورو شدن معده

تعریق، احساس گرما، یا احتمالاً عکس آن و احساس سرما.

لرزش و رعشه فیزیکی، خصوصاً در پاها یا بازوها.

احساس تنگی نفس، طوری که انگار نمی‌توانید به‌درستی نفس بکشید.

احساس ناراحتی در قفسه سینه، یا حالت تهوع.

احساس سرگیجه، گویا ممکن است غش کنید.

بی‌حسی یا احساس سوزن‌سوزن شدن.



ممکن است فکر کنید دچار حمله قلبی شده‌اید و یا قصد انجام کار غیرمنطقی مانند برگرداندن ماشین به ترافیک روبه‌رو را دارید. ممکن است به نظر برسد زمان کندتر یا تندتر شده است. اگر بخواهید وحشت‌زدگی را به شکل داستان توصیف کنید، هیچ‌کس باورتان نمی‌کند. شما همچنین می‌توانید آن را به "حمله خفاش‌های پرنده" تشبیه کنید.

درواقع، همین‌الان هم که فکرش را کنیم، از چه کسی انتظار می‌رود که در چنین آشفته‌بازاری رانندگی کند؟ مطمئناً من یکی نمی‌توانم.

به طور معمول، یک حمله وحشت‌زدگی کامل در ۱۰ دقیقه پایان می‌یابد، درحالی‌که یک حمله کوچک ممکن است حتی کمتر هم باشد؛ اما حتی اگر این علائم جسمی هم برطرف شود، ممکن است مدت بیشتری طول بکشد تا احساس آرامش کنید. اگر بخواهم صریح بگویم، یک حمله وحشت می‌تواند تا ساعت‌ها به شما احساس بدی القا کند.

درحالی‌که این علائم به سرعت از بین می‌روند و به‌طورکلی نشان نمی‌دهند که مشکل جدی از نظر فیزیکی دارید، اگر یک یا چند وحشت‌زدگی را تجربه کرده‌اید، ضروری است که به پزشک مراجعه کنید تا رسماً از موارد پیشگیری کنید. احتمال بیشتری وجود دارد که از نظر جسمی خوب باشید. این‌ها همه یک فریب بی‌رحمانه ذهنی است. ممکن است کاملاً هم سالم باشید، این فقط ذهن شما است که مورد حمله آن دسته از پروازهای انفجاری خفاش‌ها قرار دارد.



## علت این امر چیست؟

برخی مطالعات نشان می‌دهد که زنان سه برابر بیشتر از مردان دچار وحشت‌زدگی می‌شوند. یا شاید هم این زنان هستند که از پذیرش این واقعیت بیشتر احساس خوشحالی می‌کنند؟ برای زنانی که سابقه تجربه آن را دارند، ابتلا به وحشت‌زدگی در دوران بارداری نیز افزایش می‌یابد.

انجمن روان‌شناسی آمریکا تخمین زده است که از هر ۷۵ نفر یک نفر در ایالات متحده وحشت‌زدگی را تجربه می‌کند؛ بنابراین، باینکه وحشت‌زدگی کاملاً معمول نیست، اما خیلی نادر هم نیست. میلیون‌ها نفر در سراسر جهان حملات هراس را تجربه کرده‌اند یا خواهند کرد.

دلایل دقیق وحشت‌زدگی مشخص نیست، اما دلایل مشکوک آن عبارت‌اند از: عملکرد آمیگدالا (بخشی از مغز)، واکنش‌های سروتونین (یک ماده شیمیایی در مغز و پاسخ‌های آموخته‌شده شما به موقعیت‌های استرس‌زا).

محققان هنوز نمی‌دانند که آیا علت‌های بیولوژیکی، روانی یا حتی ژنتیکی موجب وحشت‌زدگی هستند. این حملات سرشان نمی‌شود که شما چه کسی هستید. افراد در معرض عموم هستند به‌اندازه افرادی که هرگز از خانه بیرون نمی‌روند ممکن است دچار این حملات شوند.



برخی از نویسندگان در این زمینه احساس می‌کنند که افراد خلاق و خیال‌پرداز بیشتر در معرض حملات وحشت‌زدگی هستند، شاید به این دلیل که مغز آن‌ها میل بیشتری دارد تا چیزی را که در آنجا نیست تجسم کند. ذهن خلاق می‌تواند چیزهای خوبی را به ذهن خطور کند، اما در ارائه چیزهای بد نیز بسیار خوب است.

خانم گلستانی هم، سال‌ها قبل از اینکه دچار فوبیای رانندگی شود، به فاصله چند ماه، دو حمله وحشت‌زدگی داشت. هر دو در مکان‌های عمومی بود و منجر به تماس آمبولانس برای انتقال او به بیمارستان شد؛ اما همین‌که پایش به اورژانس می‌رسید، پس از یک بررسی سریع پزشکان شانه‌های خود را بالا انداخته و او را راهی خانه می‌کردند؛ مانند قولنج در نوزادان، وحشت‌زدگی ممکن است ناراحت‌کننده به نظر برسد و احساس شود، اما از نظر حرفه پزشکی، آن‌ها کاملاً معمولی هستند و اصلاً چیز بزرگی نیستند؛ بنابراین درحالی‌که اغلب توصیه می‌شود پس از وحشت‌زدگی توسط پزشک معاینه شوید، این توصیه فقط برای احتیاط است و احتمالاً عوارض خفیف خواهد بود و شما را زودی به اورژانس نخواهند فرستاد.

### واکنش جنگ یا گریز

معمولاً حملات وحشت‌زدگی با عملکرد آمیگدالا همراه است، آمیگدالا قسمت کوچکی از مغز است که باعث واکنش "جنگ یا گریز" می‌شود؛ آماده‌سازی بدن برای مبارزه یا فرار از یک رویداد خطرناک یا استرس‌زا. یک مکانیزم برای دفاع از خود وقتی بدن



برای محافظت از شما در برابر خطر آماده می‌کند؛ بنابراین می‌توانید درک کنید این مسئله چگونه تحریک می‌شود اگر که رانندگی را خطرناک یا استرس‌زا قلمداد کنید و یا اگر مدتی رانندگی نکرده‌اید یا در حادثه تصادف یا رانندگی بدی شرکت داشته‌اید. بدن شما فهمیده که رانندگی وضعیت خطرناکی است و بنابراین پاسخ جنگ یا گریز را برای محافظت از شما آغاز می‌شود. طنز مسئله اینجاست که درواقع این قسمت که برای یاری شما طراحی شده در اینجا خلاف آن عمل می‌کند.

آنچه در اینجا اتفاق می‌افتد این است که بدن شما خطر قریب‌الوقوع را احساس می‌کند و مقادیر زیادی آدرنالین تولید می‌کند تا به شما در مقابله با این مسئله کمک کند. ممکن است در دوران باستان این کار مفید بوده باشد، اگر شما یک غارنشین بودید که نیاز به مبارزه با یک حیوان وحشی را داشتید؛ اما امروز؟ نه خیلی. لطفاً یک نفر این را به مغز ما حالی کند. منظورم این است که بسیار خوب است که بدن نوعی حالت دفاع از خود برای جان سالم به دربردن دارد، اما تا الان متوجه شدید که گاهی اوقات یک نتیجه کاملاً برعکس دارد که بدتر مردم را به کام مرگ می‌کشاند. این روزها، ما به‌ندرت واقعاً نیاز به جنگ یا گریز داریم، (مخصوصاً هنگام رانندگی)، مسئله این است که ذهن ما هنوز به واقعیت پی نبرده است؛ بنابراین بخش عمده‌ای از مقابله با این فوبیا این است که جلوی تحریک این واکنش را بگیرید.





### مقابله با وحشت‌زدگی: با پیگیری از چگونگی شروع آن، کنترلش کنید

اولین قدم در مقابله با حملات وحشت‌زدگی این است که بفهمیم کدام علائم فیزیکی شروع یک حمله را به شما نشان می‌دهد. به دنبال دردهای اولیه باشید، زیرا اگر آن‌ها را تحت کنترل داشته باشید، می‌توانید حملات وحشت‌زدگی خود را حتی قبل از شروع شدن از آن کلا رفع کنید.

بعد از تجربه یکی از این حملات (یا فکرکردن به آخرین موردی که می‌توانید به‌خاطر بیاورید)، این موارد را یادداشت کنید:

۶ احساس قبلی شما،

۶ از کجا می‌دانستید که در حال شروع است؟ علائم جسمی آنچه بود؟

۶ قبل از آن، چه اتفاقی در حال وقوع بود؟

۶ چه کاری را می‌توانستید جور دیگری انجام دهید؟

۶ دفعه بعد چگونه اوضاع را کنترل خواهید کرد؟

۶ آیا می‌توانید دفعه بعد جور دیگری برخورد کنید؟

می‌دانم که اگر یکی از این حملات را پشت سر گذاشته باشید، حال و حوصله همچین کاری را نخواهید داشت؛ احتمالاً بیشتر حس و حال خزیدن در یک فضای تاریک را خواهید داشت تا زمانی که بدنتان به حالت طبیعی برگردد، اما انجام این تمرین حیاتی است.

با این‌گونه تجزیه و تحلیل حملات وحشت‌زدگی خود، شما کمتر یک قربانی می‌شود و بیشتر آن را کنترل می‌کنید. از آن کمتر به‌عنوان



اتفاقی یاد خواهید کرد که در هر حال برای بدن شما اتفاق می‌افتد و بیشتر به چیزی تبدیل می‌شود که می‌توانید آن را مدیریت کنید.


برای من، حملات وحشت‌زدگی با احساس "بالا آمدن" در معده و کمی لرزش دست شروع می‌شود. اکثر اوقات همین عمل ساده توجه به این قبیل علائم، می‌تواند کمک شایانی کند، زیرا شما را از جلد خودتان خارج کرده و به شما این امکان را می‌دهد تا به آن‌ها به‌عنوان یک مشاهده‌گر عینی توجه کنید، نه به‌عنوان یک قربانی.


و مهم این است درک کنید می‌توانید جلوی آن‌ها را بگیرید. شروع حمله وحشت‌زدگی همیشه نباید یک چیز بدیهی و غیرقابل کنترل باشد. هنگامی که حملات وحشت‌زدگی خود را بشناسید، سپس در موقعیت بهتری برای کنترل آن پیدا خواهید کرد. خواهید فهمید که چه موقع یک یا دو مورد از علائم شروع می‌شود و اینکه چه موقع نیاز دارید برای جلوگیری از بیشتر شدن آن اقداماتی مانند تمدد اعصاب یا تمریناتی برای سرگرم‌کننده خودتان، همان‌طور که در این فصل توضیح داده شده است، انجام دهید.

### وحشت‌زدگی هنگام رانندگی

همان‌طور که در فصل‌های قبلی دیدیم، بسیاری از افرادی که از رانندگی می‌ترسند متوجه می‌شوند که بالاخره مجبورند این کار را انجام دهند و مشکل وحشت‌زدگی این است که آن‌ها از قوه زمان‌بندی بسیار ضعیفی برخوردارند؛ بنابراین اگر در جاده هستید و شروع یک حمله وحشت‌زدگی را احساس می‌کنید:



چه باید بکنید؟ 

چگونه می‌توانید دوباره خود را آرام کنید و به سفر خود 

ادامه دهید؟

چگونه می‌توانید اطمینان حاصل کنید که این حملات 

تبدیل به واکنش معمول شما در برابر رانندگی نخواهد شد؟

خانم گلستانی وقتی بعد از هفت سال فاصله دوباره رانندگی را شروع کرد، همیشه می‌دانست وقتی خودش را خیلی تحت فشار قرار می‌دهد. یک حمله وحشت‌زدگی همیشگی شروع می‌شد و ممکن بود دست‌ها و پاهایش کمی بلرزند. گاهی اوقات شروع این حملات مثل صعود از یک تپه کوچک بود و او ظرف چند ثانیه آن را پشت سر می‌گذاشت.

"اگر می‌توانستم دندان‌هایم را روی هم فشار بدهم  
و آن زمان کوتاه و وحشتناک را پشت سر بگذارم،  
سپس برای ادامه رانندگی مشکلی نداشتم"

بنابراین این یکی از راه‌های مقابله با حملات کوچک بود؛ به معنای واقعی کلمه بنشینید و مطمئن باشید که از بین می‌رود.

باین‌حال، گاهی اوقات وحشت‌زدگی برای او مثل صعود از کوهستان افزایش می‌یافت و او مجبور می‌شد کنار بزند و از ماشین پیاده شود. این حملات منجر به سفت‌وسخت شدن شانه‌هایش می‌شد و نهایتاً در آن موقع، تحویل فرمان و رانندگی به همراهانش



امن‌تر بود. این روش دیگری برای مقابله با حملات وحشت‌زدگی است؛ از کاری که می‌کنید دست بکشید و رانندگی را به شخص دیگری واگذار کنید. البته این کار ربطی به علت اصلی حملات ندارد، اما در نهایت شما باید کاری را انجام دهید که برای سایر رانندگان جاده و خود شما ایمن‌ترین است؛ بنابراین اگر مستعد وحشت‌زدگی هستید، قبل از رانندگی فکر کنید؛ برنامه شما در این مواقع چه خواهد بود؟

فکر می‌کنم وحشت‌زدگی در حین رانندگی یک تجربه دوبرابر ترسناک‌تر است. همین‌که بدن شما به‌طور غیرارادی شروع به لرزیدن کند، به‌اندازه کافی بد است، اما اگر قرار باشد هم‌زمان مسئولیت اتومبیل را بر هم عهده داشته باشید چه؟ اگر مسافرانی وجود داشته باشند که مسئولیت ایمنی آن‌ها با شما باشد چه؟

### آماده‌باشید

در این فصل ایده‌های کاربردی زیادی وجود دارد که می‌توانید برای جلوگیری و مقابله با وحشت‌زدگی انجام دهید، بنابراین همه این موارد را با دقت بخوانید و خودتان را آماده کنید. ممکن است هرگز لازم نباشد این مقدمات را به کار ببندید، اما بهتر است خیالتان راحت باشد که توانایی کنار آمدن با این مسئله را دارید.

اگر هنگام رانندگی سابقه وحشت‌زدگی دارید، هر زمان که در ترافیک مکث کردید، برخی از تمرینات تمدد اعصاب را که در این فصل شرح داده شده است، انجام دهید تا از ایجاد استرس جلوگیری کنید.



### نظر متخصصین: گفت‌وگو مثبت با خود

دکتر ریک نوریس توصیه می‌کند که اگر هنگام رانندگی احساس وحشت می‌کنید، می‌توانید توقف کنید و با خودتان صحبت کنید تا دوباره اعتماد به نفس پیدا کنید:

"در یک مکان امن توقف کنید، پنجره را باز کنید و سریع و سطحی (غیر عمیق و به حالت نفس‌نفس‌زنان) نفس بکشید. برخی از افراد پیاده شدن از ماشین و راه رفتن را مفید می‌دانند. گفت‌وگو مثبت با خود، در صورت لزوم با صدای بلند، می‌تواند کمک کند. به عنوان مثال: "ایالا ریک، میدانی که می‌توانی این کار را انجام دهی، قبلاً بارها این کار را انجام داده‌ای."

سپس هنگام راه‌اندازی مجدد اتومبیل خود، در مورد کاری که انجام می‌دهید حضور ذهن داشته باشید. هرچه بیشتر روی رانندگی تمرکز کنید، جای کمتری در ذهن شما برای افکار منفی باقی می‌ماند. سپس دوباره با خودتان درباره کاری که می‌کنید بلند صحبت کنید. "موتور را روشن می‌کنم و آینه را بررسی می‌کنم، در دنده اول قرار می‌دهم، می‌بینم که راه ایمن است پس وارد راه می‌شوم. آفرین ریک، کارت عالی است. در دنده دوم



قرار می‌دهم و به‌خوبی حرکت می‌کنم، با مسیر حرکت روبه‌رو هماهنگ می‌شوم، از پس این کار برمی‌آیم. می‌بینم که باید در انتهای جاده به چپ بپیچم پس می‌دانم که چه کاری باید انجام دهم."

شناسایی منبع ترس یا وحشت می‌تواند به تصمیم‌گیری در مورد کارهایی که باید در آن لحظه انجام دهیم کمک کند. به‌عنوان مثال، اگر از گم‌شدن می‌ترسید، برنامه‌های مسیریاب می‌تواند یک دنیا تفاوت ایجاد کند، اگرچه به نظر می‌رسد که بسیاری از مردم از گم‌شدن وحشت می‌کنند ولی به محض اینکه به برنامه‌های مسیریاب اعتماد کنند نگرانی کمتری در مورد گم‌شدن خواهند داشت."

### نظر متخصصین: هدایت کنید، ترمز نکنید

مایک رئیس، یک شرکت متخصص در آموزش ایمنی راننده، است. او شاهد افراد بوده که هنگام رانندگی دچار وحشت‌زدگی می‌شوند و این توصیه او است:

۶ سعی کنید آرام باشید، وحشت بدترین دشمن شما است.

۶ فرمان را آرام بگیرید، روی جاده روبه‌رو تمرکز کنید و برای ایجاد فضای خالی در جلوی ماشین، پاهایتان را از روی پدال گاز بردارید.

۶ به ترمز ضربه نزنید.

۶ به سمت راست حرکت کرده و در یک مکان امن از جاده خارج شوید.



چند دقیقه پشت فرمان بمانید و نفس بکشید تا زمانی که احساس آرامش کنید.

از اتومبیل بیرون بروید، به در صورت امکان به یک استراحتگاه یا یک پناهگاه پناه ببرید و به خودتان کمی فرصت بدهید تا استراحت کنید.

فقط در صورتی که احساس کردید آرامش خود را به دست آورده‌اید، پشت فرمان برگردید.

سعی کنید در این لحظاتی که آرام‌تر هستید، علت واکنش خود را شناسایی کنید.

### اطمینان خاطر، دوست شماست

همان‌طور که دکتر نوریس اشاره کرد، اطمینان از اینکه همه‌چیز خوب است و می‌گذرد، یکی از مؤثرترین کارهایی است که می‌توانید انجام دهید. ممکن است خیلی بدیهی به نظر برسد، اما وقتی وحشت می‌کنید، منطق و عقلانیت از رده خارج می‌شود. بعضی اوقات بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که با صدای بلند بگویید "من خوبم". اگرچه ممکن است این احساس را داشته باشید که قرار است بمیرید، اما این‌طور نیست. ممکن است شما فکر کنید که دچار حمله قلبی شده‌اید، اما این‌گونه نیست.

با صدای بلند صحبت کنید و روی نکات مثبت تمرکز کنید. چند لحظه زمان بگذارید تا درموردش فکر کنید و برای انجامش برنامه‌ریزی کنید. فکر مثبت و اطمینان بخش شما چه خواهد بود؟







### **آرام باشید، به زودی تمام خواهد شد**

تمرینات تمدد اعصاب (ریلکسیشن) نیز به شما کمک می‌کند تا وحشت‌زدگی را پشت سر بگذارید، هرچند اگر مشکل تنفس داشته باشید، چالش‌برانگیز خواهد بود. هدف اصلی شما این است که ضربان قلب خود را ثابت نگه‌دارید تا نتواند بیشتر از این آدرنالین اضافی در بدنتان ترشح شود.

### **آرام نفس بکشید**

دم‌های عمیق را از طریق بینی بکشید و آن‌ها را از طریق دهان تا حد ممکن آرام خارج کنید. همان‌طور که نفس می‌کشید و ریه‌هایتان پر می‌شود، شکمتان باید متورم شود خودتان متوجه خواهید شد، چون نفستان از همیشه عمیق‌تر خواهد بود. هنگام بازدم، شکمتان باید به داخل بازگردد. از لحاظ تئوری بهتر است اگر این کار را در صورتی که صاف دراز کشیده‌اید یا صاف ایستاده انجام دهید که معمولاً وضعیت خوبی برای رانندگی نیست! بنابراین اگر این تمرین‌ها را موقع رانندگی انجام دهید نمی‌توانید از آن نهایت استفاده را ببرید؛ اما قطعاً فوایدی دارد و این باعث می‌شود که ارزش انجامش را داشته باشد.

### **نظر متخصصین: نفس بکشید**

درمانگر هیپنوتیزمی باربارا فورد - هاموند می‌گوید تنفس کلید مقابله با وحشت‌زدگی است:



"نفس کشیدن را به خاطر بسپارید. نفس را نگه داشتن یا نفس نکشیدن می تواند وحشتان را با سرعت زیادی تشدید کند.

اگر ایمن است، کنار بکشید و قبل از رانندگی چند نفس عمیق بکشید. با خود بگویید، "من می توانم این کار را انجام دهم". "این نیز می گذرد". "من به همه چیز کنترل دارم".

یا مانترای انتخابی خود را تکرار کنید. بدانید که می توانید وضعیت را تغییر دهید، به وضعیت قبل بازگردید و از رانندگی لذت ببرید.

درمانگر شناختی دن رابرتز همچنین توصیه می کند تنفس عمیق، در چهار ثانیه دم و چهار ثانیه بازدم انجام می شود:

"یک روش مفید برای مقابله با ترس و وحشت زدگی، تنفس عمیق شکمی است، زیرا در هر دو مورد، پاسخ استرس ایجاد می شود که شامل تنفس سریع و کم عمق قفسه سینه از طریق ریه های فوقانی است. در عوض، آگاهانه به آرامی تنفس خود را کاهش دهید تا به چهار ثانیه دم از طریق بینی، سپس چهار ثانیه بازدم آرام از طریق دهان کاهش یابد. سعی کنید ریه هایتان را در هر بار نفس کشیدن، کاملاً پر کنید، سپس آن ها را از طریق بازدم خالی کنید، طوری که بالا و پایین رفتن



شکمتان را احساس کنید. این کار را از چند تنفس تا چند دقیقه ادامه دهید تا زمانی که احساس آرامش کنید."

عضلات خود را شل کنید تمام تمرینات بدنی که در اینجا توضیح داده می‌شود در حین رانندگی نیز انجام‌پذیرند و خوب است که عادت کنید حداقل بعضی از آن‌ها را مرتباً انجام دهید، زیرا به شما کمک می‌کند تا آرام باشید و از تنش بیش‌ازحد که ممکن است منجر به وحشت‌زدگی شود جلوگیری می‌کند.

۶ تکان دادن ساده دست‌ها و پاها برای خلاص شدن از لرزش و کمک به شل شدن عضلات می‌تواند بسیار مفید باشد. برای انجام این کار ممکن است مجبور شوید ماشین را کنار بکشید. یا اگر به علامت ایست رسیدید، از این موقعیت استفاده کنید و پاهایتان را از روی پدال‌ها بردارید و کمی پاهایتان را بچرخانید تا استراحت کنند.

۶ به تدریج عضلاتتان را سفت و سپس تا آنجا که می‌توانید شل کنید؛ آن‌ها را به داخل بکشید و سپس آن‌ها را رها کنید. همان‌طور که فرمان را در دست گرفته‌اید فشار دهید و سپس رها کنید؛ دوباره، بهترین زمان هنگامی است که پشت چراغ‌راهنما منتظر هستید. به‌طورکلی دست خود را زیر نظر داشته باشید و مطمئن شوید که بدون اینکه متوجه شوید خیلی محکم فرمان را فشار نمی‌دهید.



۶ شانه‌ها را به صورت دایره‌وار بچرخانید تا استراحت کنند؛ شما می‌توانید این کار را هنگامی انجام دهید که ماشین ثابت است. اگر مضطربانه رانندگی می‌کنید، مخصوصاً عضلات گردن و شانه گرفته و منقبض می‌شوند، بنابراین حتی اگر دچار وحشت‌زدگی نشوید، انجام هرازچندگاه این کار به شما کمک زیادی می‌کند.

۷ فک و صورت خود را به اطراف حرکت دهید، زیرا این بخش‌ها مناطقی هستند که استرس بدون اینکه متوجه شوید به راحتی می‌توانند در آن اثر بگذارند تا زمانی که دیگر خیلی دیر شده. نکته مثبت در مورد انجام این کار در هنگام رانندگی این است که هیچ‌کس نمی‌تواند به جز از طریق آینه عقب، (البته اگر در ترافیک نباشید) شما را ببیند، بنابراین بعید است نظراتی را در مورد اینکه شکلک‌های خنده‌دار درمی‌آورید ببیند. راه دیگر برای انجام این کار جویدن آدامس در حین رانندگی است؛ این عمل به ۲ دلیل کمک‌کننده است زیرا به شما موضوعی می‌دهد تا بتوانید روی آن تمرکز کنید و همچنین باعث می‌شود فک خود را به حرکت درآورید.

### اهمیت غذایی که می‌خورید و تاثیر آن بر شما از نظر جسمی

علائم هیپوگلیسمی (افت قند خون) می‌تواند شبیه علائم وحشت‌زدگی، به ویژه لرزش‌های بدنی و تغییر در حالت باشد؛ بنابراین این موضوعی است که باید در هنگام پیگیری حملات به آن توجه کنید؛ چه مدت از آخرین وعده غذایی شما گذشته است؟



اگر فکر می‌کنید پایین بودن قند خون در وحشت‌زدگی شما نقش دارد، حل این مسئله با خوردن منظم میان وعده‌های سالم برای ثابت نگه‌داشتن سطح قند خون، نسبتاً آسان است. با معده خالی شروع به رانندگی نکنید. برای موارد اضطراری چند خوراکی حاوی غلات (کشکش سیاه، پسته، نخودچی) در ماشین داشته باشید.

علائم هیپرگلیسمی (افت قند خون) نیز در وحشت‌زدگی، به‌ویژه احساس گزگز در پاها، مشترک است. به همین دلیل است که شما باید حملات وحشت‌زدگی خود را توسط پزشک بررسی کنید، ممکن است که این علائم اصلاً مربوط به وحشت‌زدگی نباشند بلکه کاملاً چیز دیگری باشند.

### کافئین و وحشت‌زدگی

هیچ یقین صددرصدی مبتنی بر اثبات تأثیر کافئین در سطح اضطراب و وحشت‌زدگی وجود ندارد، اما بسیاری از کارشناسان معتقدند که چنین است؛ انجمن روان‌پزشکی آمریکا اختلال اضطراب ناشی از کافئین را یک وضعیت واقعی می‌داند. کافئین بسته به اندازه بدن و میزان تحمل بدن در مقابل آن از طرق مختلف بر روی افراد تأثیر می‌گذارد و مهم است که به‌خاطر داشته باشید که کافئین فقط به معنای قهوه نیست. کافئین همچنین در برخی نوشیدنی‌های کولا (نوشابه‌ها)، چای و نوشابه‌های انرژی‌زا، شکلات و داروها (مسکن‌ها) نیز وجود دارد.



بنابراین آیا ممکن است در اضطراب شما نقش داشته باشد؟ توجه داشته باشید که بعد از یک فنجان قهوه (یا دو تا) چه احساسی دارید و تفاوت آن با قبل چیست. ممکن است شما از آن دسته افرادی باشید که بیشتر از سایرین تحت تأثیر کافئین قرار می‌گیرند. اگر دچار وحشت‌زدگی می‌شوید، به این فکر کنید که در آن زمان میزان کافئین شما چقدر بوده و آیا ممکن است از عوامل مؤثر در آن بوده باشد یا خیر.

خانم گلستانی به من گفت:

"شخصاً متوجه شدم که قهوه قطعاً می‌تواند به من احساس ناخوشایندی بدهد، بنابراین وقتی به وحشت‌زدگی‌هایم فکر می‌کردم تصمیم گرفتم مقدار کافئین را محدود کنم. اگر بدانم که کاری را قرار است انجام دهم که احتمالاً استرس‌زا خواهد بود، کافئین را کنار می‌گذارم و شاید فقط یک چایی کم‌رنگ ابتدای صبح مصرف کنم. اگر به‌طور بالقوه یک روز با استرس بیشتر از حد معمول داشته باشم، مانند رانندگی در ترافیک‌های خیلی سنگین یا یک جلسه با مدیرم، پس احتمالاً اصلاً در آن روز قهوه نخواهم داشت و از چیزهایی مانند کولا یا شکلات نیز دوری خواهم کرد.

توجه به رژیم غذایی در وحشت‌زدگی به من کمک شایانی کرد، به‌ویژه هنگامی که شروع به



محدود کردن کافئین و مراقبت از کاهش قند خونم کردم. فهمیدم که راهی شدن سرکار بعد از دو چایی غلیظ و بدون صبحانه فکر خیلی خیلی بدی است؛ بنابراین اکنون فقط یک دمنوش مانند گل‌گاوزبان و چیزی با شاخص گلیسمی پایین مانند فرنی یا یک جو دوسر برای ثابت نگه داشتن سطح قند می‌خورم. مؤثر واقع شده"

### درمان با آب!!!

آب نیز مانند داروهای ضد استرس عمل می‌کند. شاید در کودکی وقتی می‌ترسیدید مادر یا مادر بزرگتان تلایش را داخل لیوان آب می‌انداخت و می‌گفت آن را بنوشیم. جالب اینجاست که طلاکاری برای آن ترس نمی‌کرد و نمی‌کند و آن خاصیت ضد استرسی فقط برای نوشیدن خود آب به هنگام ترس هست. من به همه افرادی که ترس از رانندگی دارند همیشه توصیه می‌کنم یک ظرف کوچک آب همراه خود داشته باشند تا در هنگام ترس از آن بنوشند.

پس اگر احساس خستگی می‌کنید ولی نیاز دارید رانندگی کنید، بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که یک لیوان آب سرد به جای یک قهوه داغ بنوشید تا خواب از سرتان بپراند.

### نظر متخصصین: نکات مثبت و منفی کافئین

دکتر کارینا نوریس متخصص تغذیه می‌گوید که وقتی پای اضطراب و رانندگی در میان باشد، کافئین یک شمشیر دو لبه است:





"یک فنجان قهوه ممکن است هوشیاری شما را افزایش دهد؛ باعث شود انرژی‌تان "سر به فلک بکشد" و اعتماد به نفس شما را بالا ببرد. در چنین مواردی ممکن است ایده خوبی باشد که یک فنجان قهوه، قبل از درس یا به‌ویژه قبل از آزمون رانندگی‌تان بخورید (البته دقت داشته باشید این فرمول برای کسانی که قهوه زیاد می‌نوشند کار می‌کند و اگر اصلاً اهل قهوه نیستید بهتر است در این مواقع اصلاً سمتش نروید)

با این حال، کافئین بیش از حد باعث احساس لرزش، عصبانیت و اضطراب شدید شما در سطوح مختلف می‌شود. بخش زیادی از حساسیت ما به کافئین از نظر ژنتیکی تعیین می‌شود؛ بنابراین برخی از ما درمی‌یابیم که قهوه در حد متعادل باعث افزایش کارکرد ما می‌گردد، در حالی که برای بقیه، حتی یک فنجان می‌تواند همه چیز را آشفته کند! باید بدانید که بدن‌تان چگونه به کافئین واکنش نشان می‌دهد، ببینید که آیا کمک حال شماست یا مانع شما و چقدرش برای مصرف خوب است. همچنین، بدن ما به اثرات قهوه عادت می‌کند. اگر فقط گاهی اوقات قهوه می‌خورید، نسبت به کسی که هر روز قهوه مصرف می‌کند، یک فنجان خیلی بیشتر باعث آشفته‌گی‌تان می‌شود.

بنابراین، به‌طور خلاصه، کافئین می‌تواند به شما در احساس هوشیاری کمک کند، اما بین این احساس سرخوشی و احساس آشفته‌گی فاصله خیلی کمی وجود دارد که باید بفهمید حد فاصل آن برای شما، کجاست.





همچنین به یاد داشته باشید که مقدار کافئین قهوه‌های کافی‌شاپ بسیار متفاوت است و همچنین مقادیر کمتری کافئین در سایر نوشیدنی‌ها مانند کولا و چای و برخی از داروهای مسکن و داروهای سرماخوردگی وجود دارد.

### نظر متخصصین: یک چیز سرد بخورید

چارلز لیندن، متخصص اضطراب، یک رویکرد عملی دارد:

"چند تا "کمک‌های اولیه" وجود دارد که می‌توانند در هنگام وحشت‌زدگی مفید باشند. به آرامی یک یا دو سیب سرد بخورید و آب سرد بنوشید تا "رفلکس شیرجه" را فعال کنید که باعث کند شدن ضربان قلب و تنفس می‌شود.

(رفلکس شیرجه عکس‌العملی غیرارادی در پستانداران است که طی آن، عمل تنفس بهینه گشته و جانور را قادر می‌سازد تا مدت‌زمان طولانی‌تری را زیر آب سپری کند. این عکس‌العمل در پستانداران دریایی نمود بیشتری دارد اما در دیگرگونه‌های پستانداران همچون انسان نیز به شکل ضعیف‌تر بروز می‌کند.)

منحرف کردن حواس خود نیز مفید است، بنابراین بازی‌های ذهنی مانند شمردن اشیاء هنگام عبور از کنار



آن‌ها یا انجام بازی‌های کلمه‌ای می‌تواند سودمند باشد ... اگر همه این راه‌ها منتهی به شکست شد، موسیقی بلند بگذارید و همراه آن آواز بخوانید تا پاسخ واکنش‌های اضطراب را غیرفعال کنید."

هنگامی که شما چیز سردی می‌خورید، اساساً کاری که انجام می‌دهید این است که حواستان را به‌طور طبیعی از اضطرابتان منحرف می‌کنید، همان‌طور که چارلز لیندن اشاره کرد، یک سیب یا یک بطری آب می‌تواند انتخاب خوبی باشد، یا می‌توانید به سراغ یک بسته نعناع، آب‌نبات یا شیرینی تندمزه بروید. به نظر من نعناع‌های بسیار قوی، از آن‌هایی که باعث می‌شود نفس تندوتیزی بکشید، هنگام رانندگی کمک بزرگی هستند.

بدیهی است که این چیزی است که شما باید از قبل برای آن آماده باشید؛ به دنبال شیرینی این‌طرف و آن‌طرف گشتن قطعاً به شما کمک نمی‌کند تا ایمن‌تر رانندگی کنید؛ اما شما می‌توانید چیزی برای گذاشتن در جیب پیراهن خود، روی صندلی مسافر یا در جیب درب ماشین داشته باشید.

### **متوقف کردن وحشت‌زدگی**

درمانگر فیل پارکر تشخیص داده که متوقف کردن وحشت‌زدگی پس از شروع، کار چالش‌برانگیزی است، اما می‌توان این کار را انجام داد:



آمدگی کافی بهترین گزینه است. تلاش برای فرونشاندن وحشت‌زدگی بدون آشنایی با ابزار مناسب، امکان‌پذیر است، اما راهی بسیار دور و دراز است؛ بنابراین اگر وحشت‌زدگی را تجربه کرده‌اید، یکی از تمرین‌های ذکرشده را در نظر داشته باشید.

اگر هنوز ابزار لازم را ندارید، کمک‌های اولیه را برای وحشت‌زدگی را در نظر بگیرید:

آرام‌تر نفس بکشید



صدا را (افکار منفی و مزاحم) در سر خود آرام کنید.



با آرامش هر بار فقط بر یک‌چیز تمرکز کنید.



بر تنفس خود تمرکز کنید.



بر چیزهایی که می‌توانید در مقابل خود ببینید تمرکز کنید.



بر کاهش سرعت صدا در سرتان، تلاش کنید.

با آرامش به خود بگویید؛ "این طبیعی است، ذره‌ذره دارم آرام می‌شوم، دوباره به خودم قبلی‌ام بازمی‌گردم، می‌توانم این کار را انجام دهم." از موارد منفی مانند "نمی‌خواهم غش

**نظر متخصصین: قبل از رانندگی، خود را آرام کنید.**

دومینیک نایت، هیپنوتیزم گر می‌گوید:

"امروزه ثابت‌شده است که پنج دقیقه اضطراب شدید می‌تواند تا شش ساعت در سیستم عصبی



باقی بماند. به همین دلیل است که انگار مردم به‌طور ناگهانی دچار وحشت‌زدگی می‌شوند. این یک احساس منفی پس‌زده شده است.

از این‌رو همیشه مهم است که اگر از اضطراب رنج می‌برید قبل از رانندگی، عقب‌نشینی کنید و تا آنجا که می‌توانید خودتان را آرام کنید، چهار ثانیه نفس عمیق به داخل بکشید، نفس خود را به مدت هشت ثانیه نگه‌دارید و سپس در ۱۶ ثانیه نفس خود را بیرون دهید. این کار کمک می‌کند تا ذهن شما کمتر درگیر فکر کردن باشد. سپس تصور کنید که سفر پیش‌رو واقعاً خوب پیش خواهد رفت. همان‌طور که به سمت ماشین می‌روید با صدای دلگرم‌کننده‌ای با خود صحبت کنید.

### استفاده از موسیقی برای سرگرم شدن

اگر احساس می‌کنید که دارید دچار اضطراب می‌شوید، موسیقی کمک بزرگی است، زیرا شمارا از نظر احساسی، وارد یک حس و حال کاملاً متفاوت می‌کند.

به موسیقی‌ای که در ماشین خود پخش می‌کنید فکر کنید و فقط برای رانندگی یک سی دی یا لیست آهنگ مخصوص تهیه کنید. هدف، فقط پخش آهنگ‌های موردعلاقه شما است. شاید آهنگ‌های مربوط به دوره‌ای از زندگی‌تان که احساس اعتمادبه‌نفس



بیشتری داشتید. می‌تواند آهنگ‌هایی باشد که مدتی است گوش نکرده‌اید، آهنگ‌هایی که در دوران نوجوانی دوست داشته‌اید یا معروف‌ترین موسیقی‌های گروه مورد علاقه‌تان. اگر این آهنگ‌ها لبخند به لب‌تان می‌آورد، پس در اتومبیل به آن‌ها نیاز دارید.

### خانم گلستانی می‌گوید:

"زمان زیادی طول کشید تا بتوانم در حین پخش موسیقی، رانندگی کنم. به نظرم خیلی باعث حواس‌پرتی می‌شد، آن زمان تنها کاری که می‌خواستم انجام دهم تمرکز به جاده پیشرو بود. اما از این هم‌زمانی خوشم آمد و به نظرم بسیار مفید بود. دوست داشتم که با ایستگاه رادیویی؛ "رادیو جوان" همراه باشم. همه گفت‌وگوها و آهنگ‌ها آشنا بودند و به همین باعث آرامش خیال بود. این برنامه ترکیبی از موضوعات مخاطب محور است، بنابراین توجه من با ترکیبی از "عالیه - خیلی وقت که اینو نشنیده‌ام" به "اوه نه"، چرا به همچنین آهنگ آشغالی رو دارن پخش میکنن" و سپس هم‌آواز شدن با آهنگ‌ها، جلب می‌کند.

خانواده‌ام عادت کرده‌اند که با صدای آواز وحشتناک من کنار بیایند، زیرا این گزینه، خیلی بهتر از زمانی است که وحشت سرتاپایم را می‌گرفت و باید ماشین را متوقف می‌کردم."



## داستان خانم ابراهیمی

خانم ابراهیمی اکنون بر اضطراب رانندگی خود غلبه کرده و دریافته که موسیقی ابزاری بسیار مفید در حمایت از او برای داشتن رانندگی با آرامش بیشتر است.

"شخصاً، گوش دادن به موسیقی را یکی از مؤثرترین روش‌ها در رانندگی کردن با آرامش بیشتر می‌دانم. به نظر می‌رسد داشتن چیزی برای گوش سپردن به آن، بخشی از مغز من را که در رانندگی نقش ندارد، منحرف می‌کند. این قسمت از مغز می‌تواند باعث احساس پریشانی، نگرانی و در کل هرگونه اضطراب در هنگام رانندگی شود. با این حال، انتخاب صحیح موسیقی می‌تواند توجه آن را به خود جلب کرده و آن را مشغول کند تا از ایجاد اضطراب ناخواسته جلوگیری کند. یا حداقل، برای من که این گونه به نظر می‌رسد.

انتخاب صحیح موسیقی بسیار مهم است. موسیقی سبک رقصی سریع و تند به هیچ وجه خوب نیست، به خصوص وقتی که نت آهنگ یا سرعت کوب آهنگ به طور محسوسی از ضربان قلب شما بیشتر باشد. به نظر من رانندگی با همچین آهنگی بسیار پرتنش است، این بدان معنی است که آهنگ‌های زیادی وجود دارد که من نمی‌توانم آن‌ها را گوش کنم.



همچنین باید موسیقی‌ای را انتخاب کنید که با آن آشنا باشید، ولی باین حال همچنان برای شما جالب باشد و توجه شما را جلب کند. گوش دادن به موسیقی جدید یک‌روند ذهنی بسیار متفاوت از گوش دادن به موسیقی آشنا دارد و از منظر جلوگیری از اضطراب رانندگی، گوش دادن به موسیقی آشنا برای من مفیدتر واقع می‌شود. بازگشتن به آلبوم‌هایی که چند سال پیش خریداری یا دانلود کرده‌اید اما از آن زمان تاکنون زیاد به آن‌ها گوش نکرده‌اید، می‌تواند بسیار ثمربخش باشد.

در نهایت، شما به تعداد موسیقی کافی در طول سفرهای طولانی نیاز دارید. اگر مجبور باشید مرتباً آهنگ‌ها را تکرار کنید، در نهایت از آن‌ها دل‌زده خواهید شد، و دیگر باعث منحرف شدن بخش دردرساز ذهنتان نخواهند شد. به نظر من دستگاه‌های پخش سی دی اتومبیل که سی‌دی‌های MP3 را پخش می‌کنند برای این کار بسیار مناسب هستند، زیرا می‌توانید بیش از ۱۰۰ آهنگ را روی یک سی دی یا فلش در قالب فرمت MP3 قرار دهید. متناوباً، می‌توانید لیست پخش طویل برای رانندگی را بر روی دستگاه پخش MP3 ایجاد کنید. تنظیم ترتیب پخش آهنگ به صورت تصادفی نیز می‌تواند به مهیج بودن کمک کند.



و اگر موسیقی طبق سلیقه شما نیست، شاید گوش دادن به یک کتاب صوتی یا یک برنامه آموزشی، راه دیگری است که می‌توانید ذهن خود را منحرف کنید. اگر ذهن شما درگیر یادگیری زبان انگلیسی باشد، فضای کمتری برای حمله خفاش‌های وحشت‌زدگی وجود خواهد داشت."

### شروع کار، اکنون موسیقی بسازید

با استفاده از نکات ذکرشده، برای خود یک سی دی یا لیست پخش "موسیقی رانندگی" بسازید. حتی اگر از رانندگی کردن خیلی دور باشید، روزی این کار را خواهید کرد، پس برای آن روز آماده شوید. تا اعماق تاریخچه پخش موسیقی خود پیش بروید و آهنگ‌هایی را که دوست داشتید اما مدتی است که آن‌ها را پخش نکرده‌اید، دوباره پیدا کنید. مسافرت در کنار گوش دادن به آن موسیقی چقدر لذت‌بخش خواهد بود؟

### سایر روش‌های برای سرگرم شدن

سرگرم کردن در این وضعیت دوست و همراه شماست. هرچه بیشتر بتوانید خود را از احساسات ترسناک منحرف کنید، احتمال اینکه برای شما کمین کنند کمتر خواهد بود. اما اگر پخش‌کننده موسیقی شما کار نمی‌کند، یا فراموش کرده‌اید سی‌دی‌تان را همراهتان بیاورید، هنوز گزینه‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید انجام دهید:





۶ به اتومبیل‌های اطراف خود توجه کنید. رنگی را انتخاب کرده و شروع به شمردن اتومبیل‌هایی که از این رنگ هستند، بکنید.

۶ اعداد پلاک اتومبیل‌های جلو را جمع بزنید یا به دنبال الگوهای اعداد تکراری باشید.

۶ شماره پلاک‌ها را انتخاب کنید و از حروف یک جمله خنده‌دار بسازید.

۶ با خود صحبت کنید؛ البته گفتگویی مثبت.

۶ رؤیایپردازی کنید؛ بهترین سال تحویل شما، شاید یک رویداد در آینده یا چیزی که منتظر آن هستید. به ستاره موردعلاقه خود فکر کنید، اگر آن‌ها با شما در ماشین باشند چه چیزی به آن‌ها می‌گویید؟

۶ وانمود کنید که در قرعه‌کشی برنده شده‌اید. پول‌هایی که برده‌اید خرج چه چیزی می‌کنید؟

گزینه‌های سرگرم‌کردن خود را همین حالا قبل از اینکه به آن نیاز داشته باشید، انتخاب کنید. اگر حمله وحشت‌زدگی شروع شود چه کاری انجام خواهید داد؟ کدام یک از این تکنیک‌های سرگرم‌کردن بیشتر مناسب شماست؟ اگر از قبل تصمیم گرفته باشید که می‌خواهید چه کاری انجام دهید، دستیابی به یکی از این روش‌ها آسان‌تر خواهد بود و حتی بهتر، حتی اگر احساس وحشت نمی‌کنید، هنگام رانندگی شروع به استفاده از این روش‌ها برای سرگرمی کنید. آن‌ها به شما کمک می‌کنند تا احساس آرامش کنید.



## داستان نیکی

نیکی تیلور یک کارگردان ۴۶ ساله تلویزیون است که برای مقابله با وحشت‌زدگی در حین رانندگی راه‌های مختلفی را پیدا کرده است.

"ترس من از رانندگی از ۱۳ سال پیش شروع شده است. مخصوصاً اگر خسته باشم و کم غذاخورده باشم (رژیم غذایی) این وضعیت بدتر هم می‌شد.

اگر احساس کنم یک حمله وحشت‌زدگی روبه آغاز است، نفس عمیق می‌کشم و از روی حروف پلاک‌ها کلمه می‌سازم؛ پرت کردن حواسم از ترس، واقعاً کارساز است. بچه‌هایم هم کمکم می‌کنند؛ آن‌ها مرا سرگرم می‌کنند! ما به نوبت و باهم آواز می‌خوانیم، بازی می‌کنیم و غیره. به نظر می‌رسد سرگرم کردن و تمرکز روی یک چیز کاملاً متفاوت برای من مفید است.

اکنون اوضاع بهتر شده است. هنوز هم در مواقعی که اصلاً انتظارش را ندارم دچار وحشت‌زدگی می‌شوم. عواملی مانند بهم خوردن خواب و غذا و ضرورت رفتن به جایی خیلی مهم هست شرایط را بد می‌کند. هرچقدر بیشتر مجبور باشم به موقع جایی برسم؛ احتمال اینکه دچار وحشت‌زدگی شوم بیشتر است. اگر یک سفر سرگرم‌کننده و غیر ضروری باشد، خیلی استرس ندارم و حمله‌ای هم نخواهم داشت."



بنابراین اگرچه نیکی نتوانسته است ۱۰۰٪ وحشت‌زدگی خود را از بین ببرد، اما درک کافی از اینکه چه چیزی علت آن است را دارد و می‌تواند اقدام‌های ضروری برای کمتر کردنشان را بکار ببند.

### از پس هر مشکلی بریاید

هیچ‌کس قصد این را ندارد که در حین رانندگی دچار وحشت‌زدگی شود. بعضی اوقات فقط وقتی اصلاً انتظارش را ندارید، دچار این حملات می‌شوید. شاید سال‌هاست که دیگر وحشت‌زده نشده‌اید، زمانی که یک حمله دوباره به پستتان می‌خورد تا حالتان را بگیرد.

مشکلی نیست، از بدشانسی است، اما این جور چیزها اتفاق می‌افتد. این بدان معنا نیست که شما شکست‌خورده‌اید و نباید الآن ناامید نشوید.

### اگر همه چیز بد پیش برود چه؟

اما اگر همه توصیه‌های ذکر شده را به کار گرفتید، و موسیقی و سیب و غیره را داشتید، و هنوز پاهایتان به‌طور غیرقابل‌کنترلی شروع به لرزیدن کردند و مجبور به تسلیم شدید. عیبی ندارد، درواقع خیلی هم طبیعی است. من به شما هشدار داده بودم که راه درازی در پیش دارید و انتظار مسیری صاف و هموار را نداشته باشید.

همین‌که دچار وحشت‌زدگی شدید، یک تجزیه و تحلیل انجام دهید؛ فکر می‌کنید واقعاً این بار چه اتفاقی باعث وقوع آن شد؟ آیا بیش از حد قهوه خورده بودید، یا غذا کافی نخوردید؟ یا آیا



استرس‌های نهفته‌ای در زندگی شما هنوز وجود دارد؟ این‌طور نیست اگر شما به آن‌ها رسیدگی نکنید، خودبه‌خود دود هوا شوند. مثل وقتی است که یک بادکنک را فشار می‌دهید؛ وسط بادکنک شاید فرو رود، اما بقیه آن بزرگ‌تر می‌شود، زیرا هنوز همان مقدار هوا در آنجاست.

در هر صورت، از اینکه رویش کار کردید احساس خوبی داشته باشید نه اینکه چون کار نکرد (نگران نباشید چون این تکنیک‌ها اگر درست انجام شود بالای ۹۰٪ کار می‌کند). احساس بدی پیدا کنید. سفر بعدی خود را در اسرع وقت انجام دهید، حتی اگر فقط رانندگی در یک مسیر بسیار کوتاه باشد. کار سختی خواهد بود، اما بسیار ضروری است. در صورت نیاز، به فصل ۵ برگردید و فقط در اتومبیل خود بنشینید تا وقتی که حس وحشت‌زدگی از بین برود و بتوانید دوباره به وضعیت ذهنی خوبی برسید.

اما اگر دوباره تلاش کردید و نتیجه نداد، این فقط به این معنی است که باز هم سعی کنید و نیاز به پشتکار و زمان بیشتری دارید. شما بیش از این حمله‌ها قوی‌تر هستید و آن‌ها نمی‌توانند شما را شکست دهند.

### چک‌لیست قبل از رانندگی:

آرام باشید؛ تمرینات تنفس عمیق یا شل کردن عضلات را همان‌طور که در بالا توضیح داده شد انجام دهید.

موسیقی، کتاب صوتی یا سی دی زبان آماده کنید.



۶ اطمینان حاصل کنید که گرسنه نیستید؛ یک میان وعده سالم بخورید.

۶ مقداری قرص نعناع و کشمش را در جیب خود یا در جایی که به راحتی قابل دسترس باشد قرار دهید.

۶ کافئین را کنترل کنید.

۶ بر اینکه چرا این سفر را انجام می‌دهید تمرکز کنید؛ مقصد کجاست؟ (به جای فکر کردن به مسیر)

۶ یک کیسه کاغذی در ماشین داشته باشید تا در صورت نیاز در آن تنفس کنید.

۶ به هم‌سفران خود بگویید که چگونه می‌توانند کمک کنند؛ آیا می‌خواهید با شما صحبت کنند یا ساکت بمانند؟ آیا آماده هستند که قرص نعنای را به شما بدهند؟

### در حین رانندگی:

۶ غذا یا نوشیدنی سرد بخورید؛ قرص نعناع، یک سیب یا آب به راحتی در دست داشته باشید.

۶ موسیقی را روشن کرده و آواز بخوانید.

۶ وقتی در ترافیک متوقف شدید، پاهای، بازوها، صورت و شانه‌ها را حرکت دهید تا انقباض و تنش آنها از بین برود.

۶ اطراف خود را در نظر بگیرید. در صورت نیاز از جاده خارج شوید.



۶ از اتومبیل پیاده شوید و کمی راه بروید تا انرژی حمله را از بین ببرد و خود را آرام کنید تا به سفر خود ادامه دهید.

۶ هنگامی که احساسات فروکش کرد (که حتماً فروکش خواهد کرد)، اگر می‌توانید به رانندگی ادامه دهید، یا از یک همراه بخواهید که رانندگی را برعهده بگیرد.

۶ موفقیت خود را جشن بگیرید؛ توجه داشته باشید که چقدر لفظی و واقعاً پیشرفت کرده‌اید و از آن احساس افتخار می‌کنید.

### آیا می‌توانید برای همیشه با وحشت‌زدگی خداحافظی کنید؟

صدالبته. حتماً و باید این کار را انجام دهید. قسمت چالش‌برانگیز وحشت‌زدگی این است که اگر یک یا چند بار آن را تجربه کرده باشید، فراموش کردن و تغییر عقیده اینکه ممکن است روزی دوباره برگردند دشوار است. اما نمی‌توانید اجازه دهید که این حملات آنچه که انجام می‌دهید و چگونگی انجام آنها را تغییر دهد، در غیر این صورت بر شما غلبه خواهند کرد.

همان‌طور که در اینجا بررسی کردیم، از منظر عملی، کارهای زیادی می‌توانید انجام دهید تا از وحشت‌زدگی جلوگیری کرده و از شروع نشدن آن اطمینان حاصل کنید و اگر باین‌حال بازهم شروع شود، هنوز کارهای زیادی می‌توانید انجام دهید تا آن روند را مدیریت کنید. هر بار قرار نیست مانند یک ضربه محکم به قفسه سینه شما باشد؛ بنابراین لطفاً مطمئن باشید که هر زمان این اتفاق بیفتد، هرچند هم استرستان بیشتر شود، می‌توانید آن را مدیریت کنید و



مطمئنأ هم خواهید کرد. بهترین راه برای مقابله با آن این است که زندگی خود را تا حد ممکن آرام و به‌دوراز استرس نگه دارید.

### داستان موفقیت

داستان خانم سعادت: از خرابکاری تا یک راننده با اعتمادبه‌نفس

**خانم سعادت که مسیر درازی را طی کرده می‌گوید:**

" فکر می‌کنم من داستان موفقیت آمیزی هستم. من در تهران بزرگ شدم بنابراین نیازی به ماشین نداشتم. سپس به شهرستان نقل‌مکان کردم، کلاس‌های آموزش رانندگی زیادی پشت سر گذاشتم، و امتحان رانندگی خود را در سن ۳۲ سالگی قبول شدم. سپس شوهرم برایم یک ماشین گرفت، من با آن رانندگی کردم و در یک پارکینگ وحشت‌زده شدم، و به یک ستون برخورد کردم. بعد از آن، هر وقت پشت فرمان می‌نشستم احساس خیلی بدی می‌کردم، اما مقاومت کردم.

رفتن به هر مکان جدید (حتی ۱۰۰ متری یک جاده جدید) مانند یک ماجراجویی بزرگ بود. اما به تدریج، من مجموعه‌ای از جاده‌ها، مسیرها و مکان‌هایی را که می‌توانستم با آنها کنار بیایم ساختم. به‌غیراز جاده‌های دوطرفه و بزرگراه‌ها.



سپس به محلی که اکنون زندگی می‌کنیم نقل‌مکان کردیم. یک سوپرمارکت دقیقاً کنار یک جاده دوطرفه است، اما از طریق یک مسیر طولانی نیز قابل‌دسترس است. در اولین خرید خود، راه طولانی را طی کردم. این شامل یک جاده بسیار طولانی، پرشیب و پیچ‌درپیچ در بالای تپه‌ای بود که من از آن متنفرم. در مسیر برگشت زبانم را گاز گرفتم و وارد راه دوطرفه لعنتی شدم. جاده خالی بود. ده دقیقه طول کشید تا به خانه برسم. کار تمام شد!

حالا، هر روز بدون لحظه‌ای تردید رانندگی می‌کنم؛ بنابراین، توصیه من این است که آسان بگیرید. در صورت امکان به‌تنهایی رانندگی کنید. در محدوده ایمن خود رانندگی کنید و کم‌کم آن را گسترش دهید."



## فصل هفتم

### از روان‌شناسان چه انتظاری داشته باشیم و چگونه ما را کمک خواهند کرد؟

برای بسیاری از شما، نکات کاربردی ارائه شده در فصل‌های گذشته همراه با پشتکار خودتان برای دوباره مثل قبل شدنن کاف‌ی است. به همین ترتیب، برای بسیاری از شما که خارج از دسته اول هستید، کمک متخصص نیز سودمند خواهد بود. در این فصل نحوه دسترسی به آن، گزینه‌های درمان تخصصی و انتظارات شما در صورت مراجعه به یک پزشک بررسی می‌شود.

قرار نیست که لیستی جامع باشد، یا یک شاخه از درمان را نسبت به شاخه دیگر برتر بدانیم. فقط شما می‌توانید تصمیم بگیرید که چه کسی بهترین کمک برای شما خواهد بود، و این به عوامل مختلفی از جمله موقعیت جغرافیایی و علایق شخصی خود شما بستگی خواهد داشت.



## چرا باید به دنبال کمک متخصص رفت؟

رویارویی و غلبه بر ترس‌های شما به تنهایی (بدون کمک گرفتن از هیچ کتاب آموزشی یا متخصص و فقط و فقط توسط خودتان) بسیار، بسیار سخت است. اگر این کار را بکنید زندگی را برای خودتان بسیار دشوارتر می‌کنید و افرادی که من با آنها صحبت کردم و برای کمک به غلبه بر ترس خود با یک روان‌شناس کارکرده‌اند این تجربه را مفید می‌دانند (به شرطی که روان‌شناس حرفه‌ای پیدا کنید که شاید کمی مشکل باشد).

بسته به اینکه در کجای دنیا زندگی می‌کنید، مراجعه به یک روان‌شناس ممکن است از نظر فرهنگی امری طبیعی و قابل قبول یا با سوءظن همراه باشد. پزشکتان ممکن است که شما را با بودجه دولتی درمان کند یا اینکه در نهایت خودتان هستید که هزینه این جلسات را پرداخت می‌کنید.

همان‌طور که اکنون می‌دانیم، این یک ترس بسیار رایج است، به حدی که هم‌اکنون در کشورهای پیشرفته یک صنعت پشتیبانی حول محور این موضوع در حال شکل‌گیری است.

تعدادی دوره تخصصی اعتماد به نفس حین رانندگی در مجموعه راننده شو و بسیاری از کشورهای دنیا و در سطح بین‌المللی وجود دارد. برخی از آنها را نیز می‌توانید در قسمت منابع که در پشت این کتاب ذکر شده ببینید.



## از کجا شروع کنیم

اولین نقطه پزشکستان است، توجه به اینکه چه کسی آنها را توصیه می‌کند. یکی از زنانی که با او صحبت کردم برای ترس از رانندگی به دیدن پزشک عمومی خود رفت، اما متوجه شد که پزشک عمومی هم همان ترس را دارد. اگر برای کمک به وحشت‌زدگی به پزشک مراجعه می‌کنید، ممکن است بعضی روان‌شناسان در این زمینه پیشنهاد شده باشند.

بسیار محتمل است که در نهایت خودتان هزینه بخش‌هایی از جلسات درمانی خودپردازت کنید. اما اگر پول تنها مانع شما است، توجه داشته باشید که پشتکار در انجام تمرینات این کتاب در نهایت می‌تواند شما را از این بحران خارج کند.

## خانم گلستانی می‌گوید:

"یک‌بار به سراغ یکی از اینها رفتم؛ متخصص هیپنوتیزم از طریق یک روش بازآفرینی استاندارد با من صحبت کرد. آنچه کمی ناراحت‌کننده بود این بود که در پشت اتاق (خارج از دید چشم من) تعدادی از هیپنوتراپیست‌های کارآموز جلسه را مشاهده می‌کردند.

وقتی از جلسه هیپنوتیزم بیرون آمدم باران می‌بارید. مسیر زیادی برای رسیدن به ایستگاه



اتوبوس وجود داشت، اما زمان ده دقیقه‌ای خوبی برای پیاده‌روی بود. در کفش راستم آب رفته بود. وقتی در زیر باران، سرد و مرطوب تقلا می‌زدم، فکر کردم؛ اگر رانندگی کرده بودم، اکنون در خانه و خشک بودم. مثالی دیگر از وقتی که این ترس پوسیده مرا بیچاره می‌کرد. اتفاق کوچکی بود، اما با من ماند و به من کمک کرد تا تصمیم بگیرم ترسم را شکست دهم و همان جا قید مشاور را زدم و تصمیم گرفتم که خود این مشکل را حل کنم. البته نمی‌دانم کار درستی کردم یا نه"

ولی شما اگر قدرت پرداخت یک روان‌شناس خوب را دارید بعد از انجام این تمرینات آن را نیز تجربه کنید.

برای یک متخصص، فوبیا چیز جدیدی نیست

به یاد داشته باشید که روان‌شناس شما همه چیز را قبلاً شنیده است و این شغل آن‌هاست که شما را قضاوت نکنند. نیازی به شرمندگی در مورد فوبیا نیست. آنها با افراد زیادی مانند شما برخورد داشته‌اند. من در تهیه این کتاب با طیف وسیعی از رشته‌ها و زمینه‌ها و با بسیاری از روان‌شناسان ایرانی و خارجی صحبت کردم و همه آنها گفتند که فوبیای رانندگی یکی از رایج‌ترین دلایل مراجعه مردم به آنها است.



برخی از روان‌شناسان قبول می‌کنند قبل از اینکه در یک جلسه رزرو کنید، گپ کوتاهی با شما (رودرو یا تلفنی) داشته باشند. آنها دقیقاً مثل خود شما، نیاز دارند بدانند که آیا می‌توانند به شما کمک کنند یا نه. در غیر این صورت هم وقت و هم پولتان را هدر می‌دهید که یک روان‌شناس با اخلاق نمی‌خواهد همچنین اتفاقی پیش آید. خود را با کسی که سعی می‌کند به‌زور خدمات انجام دهد، اذیت نکنید، یک پزشک موفق و باتجربه نیازی به این کار ندارد.

### سؤالاتی که می‌توانید از درمانگر خود بپرسید:

۶ چه مدت است که در این زمینه کار می‌کنند؟

۶ آیا آنها قبلاً به افراد مبتلا به فوبیای رانندگی کمک کرده‌اند؟

۶ آنها چه کار کردند و چه نتیجه‌ای گرفتند؟

اگر مضطرب هستید، برای کمک به یادآوری، این سؤالات را یادداشت کنید. به خود بگویید چرا به فکر مشاوره آنها هستید و آنچه می‌خواهید از جلسات به دست آورید چیست؟ قبل از اینکه با کسی صحبت کنید از خود بپرسید: با چه دستاوردی می‌خواهم این جلسات را ترک کنم که واقعاً ارزش وقت و پول من را داشته باشد؟ شاید کنار آمدن با ترستان برایتان چیز خوبی باشد، اما بیشتر از این‌ها دقیق باشید. آیا می‌خواهید قادر به رانندگی در محله خود شوید؟ تا بتوانید کودک خود را به راحتی به پارک ببرید؟ تا بتوانید مشماهای بزرگ خرید را با ماشین به خانه ببرید یا نه اینکه با دست حمل کنید؟ یا به دنبال سفرهای طولانی‌تر در جاده هستید؟



این‌گونه دقیق شدن دو کار انجام می‌دهد: اول از همه به روان‌شناس شما کمک می‌کند تا تشخیص دهد آیا می‌تواند به شما در رسیدن به این هدف کمک کنند یا نه. ثانیاً، این کار شما را متقاعد می‌کند که شما هم می‌توانید این کار را انجام دهید. از آنجاکه هر عملی با یک فکر شروع می‌شود، اگر می‌توانید آن را تصور کنید، یک روز می‌توانید آن را انجام دهید و متقاعد کردن خود اولین قدم است.

مهم‌تر از همه، به غریزه خود اعتماد کنید و به دنبال نوعی توافق با هر روان‌شناس که ممکن است کمکتان کند، باشید. آیا احساس می‌کنید واقعاً می‌توانید با این شخص صحبت کنید؟ از آنجایی‌که برای حل یک ترس ریشه‌دار به سراغ آنها می‌روید، ممکن است هنگام صحبت با آنها کمی احساس اضطراب کنید، بنابراین آنها چه می‌کنند تا شما احساس راحتی کنید؟

به یاد داشته باشید که نیازی نیست بلافاصله تصمیمی بگیرید، یا با همان اولین روان‌شناسی که صحبت می‌کنید کار کنید. اگر احساس نمی‌کنند که فرد مناسبی برای شما نیست، از او بگذرید و به دنبال شخصی بگردید که مناسب باشند.

اما در عین حال، نگذارید ترس شما را از پا بیندازد. نگذارید ترس از اینکه درمان ممکن است شامل چه چیزهایی شود شما را از گفتگو با شخصی که می‌تواند کمک کند منصرف کند.

حواستان به وقتی که بهانه می‌گیرید، باشد. از جمله "خیلی گران است"، "من وقت ندارم و نکرده‌ام" و غیره. همیشه دلایل زیادی



برای پا پس کشیدن و کمک نگرفتن وجود دارد. کمک گرفتن به این معنی نیست که با صدای بلند اعتراف کنید که مشکلی دارید و هیچ کسی دوست ندارد کمکی کند یا کاری انجام دهند.

اما به یاد داشته باشید که روان‌شناس یک فرد معمولی نیست که شما به او ترس خود اعتراف کنید؛ او یک متخصص ماهر است که کارش کمک است. وظیفه یک روان‌شناس این نیست که قضاوت کند، بلکه کمک به شما با استفاده از مهارت‌های حرفه‌ای اوست. آنها یک شخص خارج از افرادی هستند که در زندگی شما حضور دارند و با وظیفه محرم راز بودن، هستند، بنابراین هرچه بگویید از دیوارهای اتاق مشاوره آنها، فراتر نمی‌رود. به گوش مادر، دوستان یا همسران نخواهد رسید. هیچ‌کس از عمق ترس شما و اینکه چقدر گریه کردید، نخواهد دانست. اتاق درمانی فضایی حمایتی است که به شما کمک می‌کند تا از ترس‌هایتان بگذرید.

### **برخی از گزینه‌های درمانی برای مقابله با ترس از رانندگی**

روان‌شناس فیل پارکر، متخصص برجسته توسعه فردی با سابقه برنامه‌نویسی عصبی (NLP) و هیپنوتیزم است. این توصیه اوست:

"مفیدترین افراد برای این کار کسانی هستند که با درمان "کوتاه" یا "هدفمند" کار می‌کنند. این بدان معناست که وظیفه آنها کمک به شما در اسرع وقت در رابطه با مسئله‌ای است که می‌خواهید حل کنید، بنابراین شامل جستجوی بسیار در ذهن



یا گشت‌وگذار در گذشته شما نیست، بلکه فقط یک رویکرد منطقی برای ایجاد آینده و مخصوصاً رانندگی و آزمون رانندگی بهتر و راحت‌تری برای شما است. روش‌های اصلی توصیه شده عبارت‌اند از: برنامه‌نویسی عصبی (NLP)، روش رعدوبرق (یک برنامه تمرین شخصی ۳ روزه است که تکنیک‌های آن باعث مدیریت استرس حاد خواهد شد. این روش درمانی توسط فیل پارکر تهیه شده است)، هیپنوتیزم درمانی و EFT (تکنیک آزادی عاطفی).

روان‌شناس دکتر دیوید کرافت فکر می‌کند که داشتن دروس رانندگی هم‌زمان با جلسات درمانی، سودمند است زیرا می‌توانید برخی از مسافت‌ها را تحت هیپنوتیزم (از فایل صوتی هیپنوتیزم موجود در این پکیج استفاده کنید) تمرین کنید، قبل از اینکه واقعاً در زندگی رانندگی را آغاز کنید. به تجربه وی، بعضی از افراد پس از پنج یا شش جلسه درمانی دوباره توانسته‌اند رانندگی کنند، درحالی‌که برای دیگران این مدت به پنج یا شش ماه رسیده است.

### درمان رفتاری شناختی (CBT)

درمان رفتاری شناختی یک رویکرد وابسته به درمان روان است که بیشتر به‌عنوان CBT شناخته می‌شود و می‌توان آن را به خلاصه گفتار درمانی نامید. با صحبت در مورد آنچه شما فکر می‌کنید (شناختی) و آنچه که انجام می‌دهید (رفتاری)، درمانگر





شما می‌تواند به شما کمک کند بررسی کند که چگونه اینها در آنچه اکنون احساس می‌کنید نقش دارد و چه کاری را برای تغییر می‌توانید انجام دهید این رویکرد به طور گسترده‌ای در گروه‌ها و جلسات فردی برای کمک به افرادی که طیف وسیعی از مشکلات روانی را تجربه می‌کنند و بر احساس آنها و رفتار آنها تأثیر می‌گذارد، استفاده می‌شود.

متخصصان CBT به افراد کمک می‌کنند تا تفکر افراطی و رفتار غیرمفیدشان را شناسایی کرده و سپس تغییر دهند، بنابراین در یک جلسه‌ای که متمرکز بر رانندگی است، باید انتظار داشته باشید در مورد اینکه در هنگام رانندگی چه نوع فرایندهای فکری در ذهن شما جریان دارد صحبت کنید یا به رانندگی فکر کنید.

این نوع درمان به آنچه اینجا و اکنون اتفاق می‌افتد و بسیار کمتر به آنچه در گذشته اتفاق افتاده است متمرکز است، بنابراین معمولاً نباید انتظار داشت که در این جلسات وقت زیادی را صرف تجزیه و تحلیل زندگی گذشته خود کنید. این رویکرد دارای تکلیف نیز هست، چیزی که ممکن است در بین جلسات کاری برای انجام دادن داشته باشید تا هرآنچه را که در بخش گفتگوی جلسه درمان آموخته‌اید، عملی کنید.

بنابراین بسته به آنچه در حال حاضر با آن احساس راحتی می‌کنید، درمانگر اهدافی را تعیین می‌کند که به تدریج محدوده احساس امنیت شما را گسترش دهد. به عنوان مثال، اگر در حال



حاضر می‌توانید فقط مسافت‌های کوتاه را رانندگی کنید، ممکن است از شما خواسته شود کمی بیشتر رانندگی کنید. یا اگر در حال حاضر به هیچ وجه سوار اتومبیل نمی‌شوید، ممکن است برای چند دقیقه مشخص در اتومبیل ثابت بنشینید و این کار را تکرار کنید تا زمانی که با انجام آن احساس آرامش کنید. ممکن است به جلسات برگردید و در جلسه بعد درباره چگونگی این تکالیف بحث کنید.

مزیت این روش این است که بسیار عملی، متمرکز بر هدف است و طراحی شده تا سریع‌تر از آنچه که خودتان به‌تنهایی می‌توانستید، شما را به پیش ببرد.

### داستان خانم زندی

خانم زندی می‌گوید که او (کم‌وبیش) بر ترس رانندگی خود غلبه کرده است و از روش CBT به‌خاطر آن تشکر می‌کند:

"هنگامی که پسرهایمان نوپا بودند، من بسیار افسرده شدم، دچار اضطراب وحشتناکی شدم و در آخر پزشک عمومی‌ام یک دوره CBT را پیشنهاد داد.

CBT به‌طور خاص اضطراب‌های دیگر من را هدف قرار می‌داد و به هیچ وجه برای ترس از رانندگی من "تجویز نمی‌شد". فقط هنگام پرکردن پرسش‌نامه‌های روان‌شناس درباره ترس که شما را از انجام کارهای دیگر باز می‌دارد، بود که درست‌وحسابی درباره



رانندگی فکر کردم. وقتی "من همیشه از انجام کاری که برایم ترسناک است دوری می‌کنم" علامت زدم، متوجه شدم که چرا رانندگی نمی‌کردم. من فقط مختصراً در مورد آن با مشاورم صحبت کردم و به سراغ کنار آمدن با سایر مسائل رفتم.

حدود یک سال بعد، وقتی دوباره لرزش و اضطرابم از حد معمول بیشتر شد، مشاورم دوباره در مورد رانندگی سؤال کرد. وی به من گفت که با استفاده از روش CBT می‌توان به راحتی آن را حل کرد. فکر کردم پیشنهاد مضحکی است، اما فقط برای حل مشکل رانندگی‌ام موافقت کردم که دوره جدید CBT را طی کنم.

این درمان به من نشان داد ریشه اضطرابم در انجام مسئولیت اجتماعی این است که من از صدمه زدن به دیگران وحشت دارم. کم‌کم و در امنیت شهرستان بسیار ساکت و آرامان، عزمم را جزم کردم تا در اطراف بلوک رانندگی کنم. سپس دو بلوک. سپس به خانه دوستم که پنج دقیقه فاصله داشت. روزهای اولی که در شهرمان رانندگی می‌کردم، به خانه بازمی‌گشتم، سپس مسیر رانندگی را پیاده، برای پیدا کردن اجساد مرده‌ها بررسی می‌کردم (واقعاً!). همچنین با پنجره‌های باز رانندگی می‌کردم. من این کار را ماه‌ها، حتی در زمستان انجام می‌دادم تا



بتوانم بفهمم که آیا به طور اتفاقی در حال کشتن آدم‌هایی که ندیدم هستم یا نه.

با گذشت زمان، وقتی اتفاق بدی نیفتاد، بررسی مسیرم را متوقف کردم. شروع به رانندگی به کمی دورتر کردم. من یک جدول زمانی دقیق الهام گرفته از روش درمانی CBT داشتم و اگر به آن پایبند نمی‌ماندم؛ (رانندگی یک روز در میان) احساس گناه می‌کردم و این مهم‌ترین مسئله در زندگی‌ام بود.

الان بیشتر روزها رانندگی می‌کنم. این کار دیگر مرا نمی‌ترساند. اکنون آن را به‌عنوان یک ضروری می‌بینم و هر دفعه بهتر و بهتر می‌شود. اکنون ۳۴ ساله هستم و واقعاً احساس می‌کنم که فرد بالغی شده‌ام."

یک مشاور خوب و عزم شخصی چه تفاوت‌هایی که می‌تواند ایجاد کند!

### داستان مگان

مگان نیز CBT را بسیار مفید می‌داند. او در مرزهای اسکاتلند زندگی می‌کند، جایی که رانندگی برای رفتن به سرکار ضروری است.

"حدود سه سال، از یک جاده خاص که ترسم را بیشتر می‌کرد، اجتناب می‌کردم. یک کار جدید به این معنی بود که من مجبور بودم روزانه در



آن رانندگی کنم. در ابتدا، یک مسیر جایگزین را در یک جاده خطرناک طبقه‌بندی نشده انتخاب کردم. می‌دانستم که احمقانه است اما هرچه بیشتر مسیر جایگزین را طی می‌کردم (که زمان و مسافت بیشتری را اضافه می‌کرد) ترس من بیشتر می‌شد. فهمیدم که باید متوقفش کنم، چون زمستان در راه بود و راهی نبود که بتوانم جاده‌های طبقه‌بندی نشده را در میان برف و یخ‌بندان طی کنم. همچنین، ترسم به اوج خود رسیده بود، و من در هر سفر با مشکل روبرو می‌شدم و شروع به لرزیدن می‌کردم. آماده بودم تا تسلیم شوم و گواهی‌نامه‌ام را پاره کنم!

پزشک عمومی، من را برای درمان شناختی رفتاری به یک روانشناس ارجاع داد. جلسات به من دل و جرئت داد تا عادت استفاده از مسیرهای نامناسب و جایگزین را ترک کنم. من در حال حاضر ۹۰٪ مواقع، راه "ترسناک" را طی می‌کنم. خودم را تحت فشار قرار می‌دهم که تسلیم نشوم، چون می‌دانم اگر این کار را نکنم، مجبورم کار، آینده و آزادی خود را رها کنم. بسیاری از مردم به خاطر ادامه دادن کارم، من را تحسین می‌کنند. اینکار بیش از هر چیزی ضروری است. اما من از داشتن چنین ضرورتی خوشحالم."



من مگان از اسکاتلند را تحسین می‌کنم که هر روز با ترس خود دست‌وپنجه نرم می‌کند، زیرا واقعاً چه گزینه دیگری وجود دارد؟ محصور ماندن در خانه؟ تسلیم ترس شود و کارش را رها کند؟ خوش به حالش که کمک را پذیرفت و از تسلیم شدن سرباز زد.

### درمان متمرکز بر راه حل (معروف به درمان کوتاه و متمرکز)

همان‌طور که از نامش پیداست، این نوع درمان بیشتر به دنبال راه حل است تا مشکل. از این‌رو از نظر تمرکز بیشتر به حال و نه گذشته و آینده شما شبیه CBT است.

پنی لینگ (که خود از فوبیای رانندگی بهبود یافته است) به عنوان یک هیپنوتیزم گر درمانی متمرکز بر راه حل کار می‌کند. او می‌گوید:

"من فهمیدم که بیشتر خانم‌ها هستند که برای کمک به فوبیای رانندگی به من مراجعه می‌کنند. مردان تمایل دارند برای چیز دیگری بیایند و اضطراب ناشی از رانندگی اولویت‌های بعدی می‌دانند. بیشتر مردم رانندگی می‌کنند اما از آن وحشت دارند.

از آنجاکه ما روی راه حل‌ها تمرکز داریم، این روش درمانی شامل ترسیم تصویری از آنچه می‌خواهید به دست آورید است. برای مقابله با فوبیا به‌طور کلی سه یا چهار جلسه زمان لازم است، اگرچه گاهی اوقات افراد نیاز دارند بیشتر روی میزان استرس زمینه‌ای خودکار کنند.



در اولین مشاوره، من از مدت زمانی که آنها با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کنند و میزان مهار آن در زندگی‌شان می‌پرسم. من به کل واقعیت موجود نگاه می‌کنم، نه فقط فوبیا، بلکه کار و زندگی در خانه نیز شامل می‌شود. در انتهای جلسات اغلب تکالیف وجود دارد، مانند گوش دادن به یک سی دی آرامش‌بخش (مانند مدیتیشن که در برنامه شما نیز وجود دارد) هر شب، یا نوشتن سناریوی آنچه می‌خواهند به دست آورند.

سپس ممکن است به سمت اعتماد به نفس پیش بروم یا آنها را در یک رانندگی متصور شده در ذهنشان، شرکت دهم. برای افرادی که بسیار مضطرب هستند، ممکن است پیشنهاد کنم فقط روی اضطراب خود کار کنند و رانندگی را فعلاً کنار بگذارند. غالباً افرادی که از رانندگی می‌ترسند زمینه‌های استرس دیگری در زندگی خود خواهند داشت.

روان‌شناسان متمرکز بر راه حل و سایر روان‌شناسان معمولاً سؤالی می‌پرسند که به عنوان سؤال معجزه شناخته می‌شود: اگر معجزه‌ای اتفاق افتاد و فردا بدون این فوبیا از خواب بیدار شود، چه تفاوتی در زندگی شما ایجاد می‌شود؟ هدف از انجام این کار این است که آنچه را که می‌خواهید، خیلی واضح



به تصویر بکشید و به شما کمک کند تا بفهمید که امکان دستیابی به آن وجود دارد. این کار، هدفمندانه شما را از نگرانی درمورد چگونگی رسیدن به مقصود خود برای غلبه بر ترس دور می‌کند و در عوض شما را به این فکر می‌اندازد که زندگی شما پس از رسیدن به این مقصود، چگونه خواهد بود."

### برنامه‌ریزی زبانی عصبی NLP

تکنیک‌های NLP در کنار دیگر روش‌ها به کار می‌رود. NLP به رابطه بین آنچه می‌اندیشیم، آنچه می‌گوییم و آنچه انجام می‌دهیم نگاه می‌کند؛ بنابراین به فرایندهای فکری که ترس از رانندگی را ایجاد می‌کنند می‌پردازد تا به شما کمک کند فرایندهای جدید فکری توسعه دهید.

تد مورنو یک متخصص هیپنوتیزم درمانی و پزشک NLP مستقر در کالیفرنیا است. او عضو انجمن هیپنوتیزم آمریکا و اتحادیه هیپنوتیزم درمانی است. وی می‌گوید:

"اضطراب رانندگی شایع‌ترین شکل اضطراب است که من در هیپنوتیزم درمانی‌هایم با آن روبه‌رو هستم. یکی از رایج‌ترین فوبیاها است.

فوبیای رانندگی نوعی گذر هراسی (آگورافوبیا - ترس از فضای باز) است. اما نه فقط ترس از فضای





باز بلکه ترس از دست دادن کنترل است که مردم را می‌ترساند. بدیهی است که این امر می‌تواند بر توانایی روزمره فرد در صورت نیاز به رانندگی به سرکار یا امرار معاش تأثیر جدی بگذارد، به‌ویژه اینجا در جنوب کالیفرنیا که رانندگی برای سریع‌تر رسیدن به مقصد، امری ضروری است.

مهم‌ترین چیزی که باید درک کنید این است که حتی اگر داشتن اضطراب حس خوبی ندارد، ولی قرار هم نیست که شما را بکشد. این واکنش شما نسبت به احساس اضطراب است که می‌تواند آن را قابل کنترل کند یا بلعکس. به جای مبارزه با اضطراب، فقط اجازه دهید که باشد. متوجهش شوید و ببینید آیا می‌توانید آن را جداگانه بررسی کنید. نفس‌های عمیق بکشید و سعی کنید در لحظه حال باقی بمانید. متوجه باشید که همه تمایل دارند با فکر و خیال کردن ایجاد اضطراب کنند، بنابراین سعی کنید روی چیز دیگری مانند محیط، موسیقی یا اتومبیل‌های مقابل خود تمرکز کنید. نیازی نیست که با اضطراب زندگی کنید."

[www.tedmoreno.com](http://www.tedmoreno.com)



## درمان زمینه فکری (TFT)

تی اف تی (TFT) به دلیل فقدان تحقیقات علمی مورد انتقاد قرار گرفته است، اما طرفداران آن ادعا می‌کنند که چیزی که مهم است این است که کارساز واقع شده.

دایان هال مربی رانندگی، مشاور درمان زمینه فکری و نویسنده کتاب "راهی برای گرفتن گواهینامه" است. او می‌گوید:

"به‌عنوان یک مربی رانندگی، خیلی ناامید می‌شدم از اینکه شاگردی که کاملاً توانا بود به‌خاطر استرسش در روز آزمون به‌جای موفقیت، رد می‌شد، همچنین از این واقعیت که افراد زیادی با من تماس می‌گرفتند تا رانندگی یاد بگیرند اما خیلی از انجاش هراس داشتند. در زمینه روش‌های مختلف برای مقابله با استرس در روز آزمون تحقیقات زیادی کردم، تا دانش‌آموزان را قادر سازم با سهولت بیشتری اطلاعات را یاد بگیرند و همه اضطراب‌ها، ترس‌ها و ترس‌ها را که مردم نسبت به یادگیری رانندگی داشتند از بین ببرند.

مؤثرترین روشی که با آن مواجه شدم، درمان زمینه فکری بود. می‌توانید از TFT برای از بین بردن اضطراب در روز آزمون، خلاص شدن از ضربه‌های روحی که مهارت رانندگی شما را تحت تأثیر قرار



می-دهند، به عنوان مثال، تجربه تصادفات رانندگی که هنوز هم شما را آزار می‌دهند، استفاده کنید تا عصبانیت، ناامیدی، ترس، وحشت، احساس منقلب شدن، گناهکار بودن و بسیاری از مسائل دیگر را از بین ببرید.

این رویکرد از نقاط طب فشاری (همانند طب سوزنی ولی در اینجا به جای سوزن از انگشتان کمک می‌گیرند) استفاده می‌کند، شما با فشار دادن انگشتان این نقاط را، در حالی که به حل مسئله خاصی فکر می‌کنید، فعال می‌کنید. این فرایند می‌تواند موضوعی را که فکرتان به آن مشغول است، اضطراب قبل از آزمون رانندگی، انجام حرکتی که برای شما دشوار است یا حتی نشستن پشت فرمان اتومبیل، از بین ببرد.

من از افراد می‌خواهم که به مسئله‌ای که نگران‌شان کرده فکر کنند و آن را در مقیاس ۱ تا ۱۰ ارزیابی کند از ۱ که کمترین احساس است تا ۱۰ که بدترین حسی است که می‌توان تصور کرد. اولین نفری که این روش را رویش امتحان کردم وحشت بسیار زیاد از رانندگی در جاده‌های دوطرفه داشت. در حدی که ۳ جلسه تمرینی با من را با من لغو کرده بود، زیرا گفته بودم که در دوره‌های بعدی



روی جاده‌های دوطرفه رانندگی خواهیم کرد. من از رویهٔ TFT برای اضطراب استفاده کردم و اضطراب او از ۱۰ شروع شد. در عرض چند لحظه او گفت: "من نمی‌دانم از چه نگران هستم، این هم مثل بقیه فقط یک جاده است"، بعد از چند دقیقه دیگر او گفت: "خیلی خوب، انجامش بدیم" او سپس با لبخندی بزرگ بر لب، به راحتی، آرام، با کنترل، با اعتماد به نفس و با خوشحالی در جاده‌های لغزنده دوطرفه رانندگی کرد. این فقط یکی از چنین مواردی است که فقط با استفاده از TFT در طول چند دقیقه شاهد تغییرات بزرگی بودم. مهارت استفاده از TFT در این است که حتماً دنباله مربوط به احساسی که دارید را فشار دهید."

[www.Lofaway2pass.com](http://www.Lofaway2pass.com)

### یافتن کمک به صورت آنلاین؛ برنامه‌های مطالعه در خانه

اگر به هر دلیلی نمی‌خواهید و یا نمی‌توانید کسی را ببینید، اما احساس می‌کنید که به کمک متخصص نیاز دارید، گزینه‌هایی برای مطالعه در خانه وجود دارد. دنیای آنلاین با داشتن چیزی همچون مشکل شخصی و شاید شرم‌آور، می‌تواند مفید باشد. شما می‌توانید با حالتی ناشناس بدون اینکه بخواهید اطلاعاتی از خودتان را فاش کنید (مانند همین پکیجی که تهیه کرده‌اید)، در تماس باشید و کمک بگیرید.



اما در صورتی که این کار را انجام دهید، متوجه خواهید شد که پیدا کردن کمک به شکل آنلاین، هم آسان و هم دشوار است. با وجود پیچ‌ها و سایت‌هایی که در موتورهای جستجو ظاهر می‌شوند و اطمینان می‌دهند که در وحشت‌زدگی در رانندگی کمک خواهند کرد، پس از مدتی متوجه خواهید شد که چقدر ناامیدکننده هستند. این سایت‌ها معمولاً مملو از کلمات کلیدی هستند تا موتورهای جستجو آن‌ها پیدا کنند، بنابراین مقاله‌ای که به نظر می‌رسد مفید است اغلب معلوم است که چیزهای کمی برای ارائه دارد و حتی شاید لینک قلابی‌ای باشد و کلاً موضوع دیگری برای افزایش بازدید است.

اگر بتوانید یک وبسایت خوب پیدا کنید، مزیت این نوع برنامه‌ها این است که دسترسی به آنها بسیار آسان است، مهم نیست که در کجا زندگی می‌کنید؛ می‌توانید یکی از آنها را دانلود کنید و در کمتر از پنج دقیقه از آن استفاده کنید. استفاده از آنها زمان کمتری می‌برد زیرا شما مجبور نیستید به مطب مشاوره بروید و سپس به خانه برگردید. این برنامه‌ها، معمولاً گزینه بسیار ارزان‌تری نسبت به مراجعه حضوری به متخصص هستند. می‌توانید با سرعت دلخواه خودتان از آن استفاده کنید و یک سی دی هیپنوتیزم درمانی یا صدای ضبط شده بخرید و بارها و بارها، به تعداد دفعات مورد نیاز آن را گوش دهید (البته شما تمام این‌ها را در پکیج در اختیار دارید).

با این حال، این برنامه‌ها می‌تواند غیراقتصادی باشد. نقطه ضعف برنامه‌های مطالعه در خانه این است که شاید خود را موظف به انجامش ندهید اگر برنامه یا دقیق و نقشه راهی مشخص در آنها



وجود نداشته باشد. بسیاری از مردم سیدی‌ها و کتاب‌های مطالعه را می‌خرند و آنها را در یک کشو می‌گذارند و هرگز استفاده نمی‌کنند. دانلود یک برنامه به‌خودی‌خود هرگز کافی نیست. باید پشتکار داشته باشید: به‌عنوان مثال ممکن است بازهم مجبور باشید یک بازه زمانی، به‌دوراز مسئولیت‌های دیگر تنظیم کنید تا بتوانید این دوره را گوش دهید و مهم‌تر از همه، شما در نهایت باید سوار ماشین شوید. هیچ جایگزینی برای آن وجود ندارد.

فشار کمتری بر شما برای انجام فعالیت‌ها وجود دارد و اگر تنها تلاش شما در دانلود مطالب است و به هرگز استفاده‌نکردن از آنها خلاصه شود، هیچ بهبودی نخواهید داشت؛ بنابراین اگر قصد استفاده از برنامه خانگی را دارید، طوری با آن رفتار کنید که گویی قرار ملاقات با یک روان‌شناس گذاشته‌اید. زمانی را در برنامه خود اختصاص دهید. برای دنبال‌کردن برنامه‌ها، فضایی را در زندگی خود اختصاص دهید؛ برای مراقبت از کودکان یا هر کاری را که باید انجام دهید برنامه‌ای بریزید تا فرصت داشته باشید برنامه‌ها را دنبال کنید.

و اگر شما از آن دسته افرادی هستید که یک برنامه مطالعه در خانه را دانلود کرده و از آن استفاده نمی‌کنند، این را به‌عنوان نشانه‌ای بدانید که شاید بهتر است حضوری مراجعه کنید تا کسی را ببینید. اعتراف به این مسئله باعث سرخوردگی نیست (البته همین‌که به این قسمت کتاب رسیده‌اید نشان می‌دهد شما از این‌گونه افراد نیستید و برای وقت و سرمایه‌گذاری خود ارزش قائل هستید).



### داستان موفقیت سام، به کمک نارو

سام ویلد نویسنده و مادر دو فرزند در اواخر ۳۰ سالگی است. درحالی که او در ابتدا در این سن از رانندگی وحشت داشته، اکنون ۲۰ سال است که راننده با اعتماد به نفسی است. این دوران همزمان با استرس‌های دیگر زندگی او بود:

"سلامتی شوهرم درست پس از تولد پسرمان رو به وخامت رفت و من مجبور شدم با ماشین درحالی که همه ترس داشتم، به همه جا رانندگی کنم. یک روز معمولی پس از به دنیا آمدن نوزادمان بسیار خسته شده بودم و خودم را مجبور می کردم برای دیدن، مخصوصاً در تاریکی، به چشم‌هایم فشار بیاورم و کندتر رانندگی کنم.

سپس به یک پیچ کوچک که سرازیری هم بود رسیدم، درحالی که با سرعت ۹۰ کیلومتر در یک جاده دوطرفه رانندگی می کردم، ناگهان احساس کردم ماشین دارد به خودی خود از مسیر خارج می شود و یک طرف ماشین از جاده جدا هست. من از ترمز کردن وحشت داشتم، چون ترمز کردن باعث می شد احساس کنم که ماشین به پهلوی سرنگون می شود اما از اینکه بخواهم "تسلیم شوم" و ماشین را هم رها کنم وحشت داشتم. این اتفاق



تمام شد و خوشبختانه حادثه‌ای پیش نیامد ولی این اتفاق بیشتر تکرار شد و احساس می‌کردم در پیچ‌های جزئی یا هر چیزی در سرعت بیش از ۶۰ کیلومتر، از کنترل خارج شده‌ام.

سرانجام به پزشک عمومی مراجعه کردم و او برای من فلوکستین (یک داروی ضد افسردگی که به آن Prozac هم می‌گویند) تجویز کرد، گفت که اضطراب و افسردگی می‌توانند با هم هم‌پوشانی داشته باشد. قطعاً دارو کمک کرد و اعتماد به نفس بیشتری در جاده‌های محلی پیدا کردم. هرچند باید هنوز هم حواسم را جمع می‌کردم تا مبادا دوباره ترس بر من غلبه کند. این برای من راه‌حل کلیدی است."



## فصل هشتم

### داستان‌های موفقیت؛ افرادی که بر ترس از رانندگی غلبه کرده‌اند

پس ما تقریباً در پایان سفر خود هستیم، اما قبل از شروع تمرینات خود، در این فصل قصد داریم با الهام گرفتن از تجربیات مراجعین ما، شما هم از این موضوع که خودتان هم می‌توانید مانند آنها باشید، انگیزه بگیرید.

ما از افرادی می‌گوییم که بر ترس از رانندگی خود غلبه کرده‌اند و دوباره به رانندگان مطمئن تبدیل شده‌اند.

ما قبلاً در انتهای فصل‌های قبلی با داستان‌های موفقیت‌آمیز مانند این روبرو شده‌ایم گرچه عبور از این ترس یک چالش بزرگ است، اما این یک هدف غیرممکن نیست.

بهتر است اسم افرادی که در این فصل برایتان جذاب یا مشابه شرایط خودتان هست، در دفترچه خود یادداشت کنید تا آنها برایتان محرک و انگیزه‌ای قوی باشد.



مثلاً: افراد دیگر چه کاری انجام دادند که شما می‌توانستید انجام دهید؟

کدام قسمت از داستان‌های آنها با داستان شما مشابه است؟

چه چیز یا تجربه‌ای در کار آنها می‌بینید که شما نیز می‌توانید در مراحل بعدی انجام دهید؟

اگر قبل از اقدامی کل کتاب را خوانده‌اید، باید یک برنامه مشخص از یادداشت‌هایی که از این کتاب برداشته‌اید، مشخص کرده باشید. (البته اگر نتوانسته‌اید برای خود مسیری مشخص ترسیم کنید اصلاً نگران نباشید، به دفترچه‌ای که مسیر راه نام دارد مراجعه کنید، ما در آنجا نقشه‌ای مشخص از نقطه شروع تا نقطه پایان شما را رسم کرده‌ایم که طبق آن جلو بروید و تمرینات را انجام دهید)


غریزه شما احتمالاً به شما می‌گوید که قدم بعدی شما باید چه باشد. این برای هر شخص متفاوت خواهد بود، بنابراین آنچه را که برای شما مناسب است بنویسید - غریزه شما در حال حاضر به شما چه می‌گوید که چه کاری را پس از پایان مطالعه این کتاب باید انجام دهید؟ ایده اصلی که باید از این کتاب و پکیج با خود بردارید، این است: آن را می‌توان انجام داد. حتی فوبیا (هراسی بسیار شدید) از رانندگی نیز غیرقابل حل نیست.


قبل شکل‌گیری این کتاب افراد دیگری توسط ما این کارها و تمرینات را انجام داده‌اند و نتیجه گرفته‌اند، بنابراین با خواست و پشتکار شما می‌توان آن را انجام داد و اگر افرادی توانسته‌اند آنها را انجام دهند، منطقاً، شما نیز می‌توانید آن را انجام دهید؛ بنابراین



بیایید بررسی کنیم:

چه چیز یا راه حلی برای افراد دیگر، مفید بوده است؟ 

چه نقطه عطفی به آنها کمک کرد تا بر ترس خود غلبه کنند؟ 

رانندگی چه تفاوتی در زندگی آنها ایجاد کرده است؟ 

چگونه آنها این کار را انجام می‌دهند؟

کسانی که بر ترس از رانندگی غلبه کردند قدرت جادویی یا شرایط خاصی ندارند که در دسترس شما نباشد. بله، در بعضی موارد آنها تمرین رانندگی می‌دیدند یا از متخصصان کمک می‌گرفتند، اما نه همیشه. گاهی اوقات این عزم و اراده محض، در درون خودشان بوده که آنها به‌تنهایی توانسته‌اند موفق شوند.

با این وجود، ترس از رانندگی را کنار گذاشته‌اند و دوباره به رانندگان مطمئن تبدیل شدند. به سخت‌ترین چالش‌هایی که در زندگی با آنها روبرو شده‌اید فکر کنید. شاید شما مجبور شده‌اید با ازدست‌دادن یکی از عزیزانتان کنار بیایید.

ما قدرت ایستادگی در مقابل تمام چالش‌های زندگی خود را داریم و باید با آنها کنار بیاییم، بنابراین شرط می‌بندم حداقل یک قسمت مهم چالش‌برانگیز در زندگی شما رخ داده باشد. چیزی که در آن لحظه هرگز فکر نمی‌کردید که بتوانید با آن کنار بیایید، اما این کار را کردید. چند لحظه وقت بگذارید و اکنون به آن فکر کنید و رانندگی؟ این نیز بگذرد. (گفته شده توسط ویکتور فرانکل در کتاب انسان در جستجوی معنا)



خانم گلستانی وقتی از رانندگی ناامید شد، از او خواستم با صدای بلند با خود چالش‌هایی که تاکنون داشته و توانسته از پشش بریباید را بگوید: من دو فرزند به دنیا آورده‌ام. من مرگ عزیزان را تماشا کرده‌ام. من با شرایط بسیار استرس‌زا روبرو شده‌ام. من با همه اینها کنار آمدم و زنده ماندم، بنابراین این کار را نیز می‌توانم انجام دهم.

وقتی این جملات (که اینها مربوط به خانم گلستانی بود) بیشتر، تکرار می‌شود، به یک مانترا تبدیل می‌شود: من می‌توانم این کار را انجام دهم، من می‌توانم این کار را انجام دهم؛ بنابراین به یاد داشته باشید: شما می‌توانید این کار را انجام دهید.

خیلی وقت‌ها کاری که نسبت به آن ترس بیشتری دارید را انجام می‌دهید، در طی انجام دادن آن متوجه می‌شوید که آن کار آن قدرها هم بد و ترسناک نبوده و نیست.

با خواندن این فصل با داستان‌های موفقیت افراد دیگر آشنا می‌شوید، به یاد داشته باشید که همه این افراد مانند شما هستند. وقتی صحبت از ترس از رانندگی می‌شود، آنها همان جایی بوده‌اند که شما بوده‌اید. همه آنها حملات وحشت داشته‌اند، شرم و بدبختی و همه اینها را احساس کرده‌اند. پس اگر آنها توانسته‌اند این کار را انجام دهند، شما نیز می‌توانید.

شجاعت به این معناست که برای مقابله با ترس یا خطر تلاش کنید. پس همین‌که در حال تلاش هستید و این پکیج را تهیه



کرده‌اید و در حال مطالعه آن هستید به این معناست که شما شجاع هستید و قدم‌هایی را برای آن برداشته‌اید.

من حتی در مورد یک نفر شنیده‌ام که بر ترس از رانندگی غلبه کرده و راننده تاکسی شده و یک مربی رانندگی را می‌شناسم که خود نیز ترس از رانندگی داشت و از رانندگی کردن در بزرگراه‌ها هراسان بود ولی اکنون نه تنها این ترس را ندارد بلکه مربی آموزشگاه رانندگی است.

### داستان خانم مینایی

خانم مینایی از رانندگی می‌ترسد ولی با این حال خودش به تنهایی به محل کار می‌رفت و چون به ترافیک اتوبان همت نخورد نیم ساعت زودتر حرکت می‌کرد و به همین دلیل او اولین نفری بود که به اداره می‌رسید، خواب او سبک بود او اکثراً از قرص خواب استفاده می‌کرد، او معتقد بود که اگر شب خواب کافی داشته باشد عکس‌العمل و تمرکزش بیشتر می‌شود و در رانندگی استرس کمتری را تجربه می‌کند.

او در این مسیر در فواصل مختلف چند مورد تصادف خیلی کوچک داشت و در آخرین تصادفش سپر جلوی ماشین خودش ترک خورد و به مقدار کمی از سینی عقب ماشین جلویی جمع شد با این وجود فردی که ماشینش خسارت دیده بود خوب برخورد کرده بود و مشکل حل شد ولی خانم مینایی استرسش بیشتر می‌شود و تصمیم می‌گیرد به مدت ۱۰ روز برای دوری از این استرس و کارهای بیمه و تعمیر ماشین خودش مرخصی بگیرد، او در این فاصله تقریباً



هر روز مادر خود را برای درمان بیماری که شاید نیاز به عمل داشته باشد به دکتر و آزمایشگاه‌های مختلف می‌برد.

ناگفته نماند که او در گذشته برای ترس از رانندگی پیش روان‌درمانگر رفته بود ولی هنوز در ماشین احساس سفتی و سختی عضلات می‌کرد و رانندگی برایش استرس داشت.

او باید تمام حواسش به رانندگی می‌بود و حتی نمی‌توانست ضبط یا رادیو ماشین را روشن کند، زیرا سروصدا و حتی اگر در ماشین کسی بخواهد با او صحبت کند تمرکز و سرعت عملش کم می‌شد و احساس می‌کرد روی ماشین کنترل ندارد.

به گفته خانم مینایی این تصادفش نقطه عطف جدیدی در زندگی‌اش بوده و اصلاً از بابت این تصادف ناراحت نبود حتی خوشحال بود چون بعد از تصادف، خود را مقید کرده بود که برای این استرس راه‌حلی جدید بیابد و با سرچ در سایت‌ها و اینستاگرام مجموعه ما را پیدا کرده بود.

من اعتقاد دارم تا همین نقطه‌ای که خانم مینایی به آن رسیده، برای ما و تمام کسانی که از رانندگی می‌ترسند الهام‌بخش بوده و او با وجود استرس، انقباض عضلات دست‌وپا، دست از تلاش نکشیده و رانندگی کرده است.

خانم مینایی با مجموعه ما تماس گرفت که این مشکل را حل کند (در آن زمان ما مراجعین حضوری داشتیم؛ قبل از کرونا)



من از شخصیت خانم مینایی خوشم آمد چون او شخصیتی راهحل محور داشت و با اولین شکست و تصادف، از رانندگی دست نکشیده بود، او برخلاف خیلی از مراجعین ما قبلاً چندین راهحل را امتحان کرده بود. نمی‌خواهم بگویم این راهحل‌ها مشکلش را حل کرده بود ولی به درمان خیلی نزدیک شده بود و در نهایت ما را امتحان کرده بود و پشتکار عجیبی داشت.

### من چند کار را از خانم مینایی خواستم.

اول خواستم از سبک زندگی و کاری‌اش بگویند. متوجه شدم علاوه بر کارها و دغدغه زندگی خود، تمام مسئولیت مادرش برعهده اوست (البته او چندین خواهر و برادر داشت)

و متوجه شدم او در بخش شکایات مشتریان ایران خودرو کار می‌کند.

مرحله دوم متوجه شدم سبک غذایی مناسبی ندارد.

مرحله سوم متوجه شدم با این‌که در طی روز کارهای زیادی دارد ولی تحرک کمی دارد.

### شروع درمان خانم مینایی

او خود را گرفتار استرسی زیاد کرده بود و به‌صورت داوطلبانه استرس زیادی رو نسبت به کارهای مادر خود می‌کشید. هیچ ایرادی نداشت اگر او به ملاقات مادرش می‌رفت، حتی برای خودش هم خوب بود ولی اینکه با وجود سه وظیفه سنگین (مادر بود، شغلی مشکل، همسر بودن) بخواهد وظایفی مانند درمان، خرید،



کارهای منزل مادر را (باوجوداینکه چندین خواهر و برادر داشت و چهار استرس شده بود) تحمل کند.

از او خواستم در مرحله اول زمانی که تمام خواهر و برادرهایش جمع هستند، نسبت به مادر خود تقسیم وظیفه کنند و در صورتی که کسی کوتاهی کرد و وظیفه خود را انجام نداد، در آن صورت او علاوه بر وظیفه خود فقط وظیفه آن فرد رو انجام دهد و نه بیشتر که خوشبختانه قدم اول با موفقیت انجام شد و غیر از خواهر کوچک خود که خانه اش هم دور بود همه وظایف خود را پذیرفتند.

مرحله بعدی از او خواستم در صورت امکان در همان نمایندگی که کار می‌کند جایش را با یکی از کارکنان عوض کند و اگر موفق نشده به ما اطلاع دهد تا برای او چندین جلسه مشاوره تاب‌آوری و نحوه برخورد با مشتری ناراضی گذاشته شود و او نتوانست جایش را در محل کار تغییر دهد ولی در جلسات مشاوره یاد گرفت چگونه با مشتری ناراضی برخورد کند که کمترین توهین را بشنود و استرس این توهین‌ها وارد زندگی او نشود.

من می‌دانستم در همین دو قدم تا حدود زیادی مشکل حل می‌شود.

در قدم سوم قرار شد او هفته‌ای حداقل دو بار ورزشی که باعث افزایش ضربان قلبش می‌شود را انجام دهد (چون انجام این کار باعث ترشح هورمون‌هایی مفید می‌شود که می‌تواند اثرات مخرب استرس را خنثی کند).





از او خواستم سبک تغذیه‌ای خود را اصلاح کند. کمتر موارد که کافئین زیادی دارند، مانند: چایی و قهوه بنوشد

کمتر فست‌فود بخورد و حتماً به صورت مرتب سه وعده غذایی صبحانه و ناهار و شام را بخورد (زیرا او معمولاً صبحانه نمی‌خورد و ساعت خوردن ناهار و شامش متفاوت بود گاهی اوقات ناهار را ساعت ۱ می‌خورد و گاهی اوقات ساعت ۵ که این اشتباه است و باید هر روز ساعتی مشخص داشته باشد)

و از او خواستم زمانی که دچار انقباض و لرزش عضلانی می‌شود این کارها رو انجام دهد:

اول از همه در صورت امکان گوشه‌ای مناسب بایستد و ماشین را خاموش کند.

سپس ۳ تا تنفس عمیق (شکمی) انجام دهد و همیشه همراه خود یک آب داشته باشد و بعد از تنفس عمیق چند جرعه آب بنوشد.

در نهایت تغییر موقعیت دهد اگر ممکن بود پیاده شود و کمی راه برود و اگر ممکن نبود همان جا روی صندلی کمی موقعیت دست‌ها و پاهایش (جاهایی که دچار لرزش شده) را تغییر دهد مثلاً اگر پاهایش به سمت پدال‌ها کشیده است پاهایش را جمع کند اگر دست‌هایش روی فرمان است، دست‌به‌سینه بنشیند، مهم این است که آن عضله که دچار لرزش شده تغییر موقعیت دهد و نیرو و لرزش روی عضله‌ای دیگر بیفتد (در این زمان مغز فرمانی برای لرزش در موقعیت و عضله جدید را ندارد و مشکل حل می‌شود).



خب جلسه اول تمام شد، قرار شد خانم مینایی بعد از ۲۱ روز با ما تماس بگیرد.

خانم مینایی به جای ۲۱ روز، حدوداً ۱۰ روز دیگر تماس گرفت و خواست با من صحبت کند، وقتی با او شروع به صحبت کردم ذوق و هیجانی عجیب در صدایش بود، با این که هنوز مقداری استرس داشت ولی کلی از ما تشکر کرد و گفت احساس می‌کردم در زندانی محصور شده بودم و با انجام این کارهایی که گفتید کلاً چه در زندگی چه در رانندگی حس بهتری دارم، حسی آشنا و خوب که اصلاً فراموش کرده بودم قبلاً این حس رو داشتم و دوبرتبه این حس برگشته، من از او خواستم عجله نکند و تمریناتش را انجام دهد و در زمانی که ناامید یا مأیوس شده و یا فکر می‌کند دیگر نیازی به این تمرینات نیست با ما تماس بگیرد.

خانم مینایی هنوز هم با ما در تماس است، مشکل او صددرصد درمان نشد ولی از شرایط فعلی خود خیلی راضی هست و این اندک استرسی که در حال حاضر فقط در شرایط سخت مانند ترافیک‌های سنگین دارد را پذیرفته است و دیگر بدون دغدغه و محدودیت هرجایی که می‌خواهد (شاید با کمی استرس) رانندگی می‌کند.

### نظر من در مورد خانم مینایی

خانم مینایی دو نکته مثبت داشت که من بر اساس تجربیاتم متوجه شدم اگر هرکسی این دو نکته را داشته باشد صددرصد پیروز این بازی می‌شود؛ اول پشتکارش بود و دوم این بود که به‌خاطر شرایط زندگی‌اش حداقل هفته‌ای ۳ بار را رانندگی می‌کرد.



من می‌دانم افرادی که راننده‌های خوبی می‌شوند و مشکل ترس و استرسشان را درمان می‌کنند اگر برنامه خاصی برای رانندگی هفتگی نداشته باشند و مثلاً ماهی یکبار بیشتر پشت فرمان نشینند دوباره ممکن است این ترس برگردد؛ پس به تمام مراجعین و افرادی که این کتاب را مطالعه می‌کنند توصیه می‌کنم برنامه‌ای برای تداوم رانندگی هفته‌ای خود بچینند، هرچند کوتاه و کم حتی به مدت ده دقیقه

مثلاً می‌توانید خود را در باشگاه ورزشی ثبت‌نام کنید که مجبور باشید حداقل هفته‌ای دو بار این مسیر را رانندگی کنید؛ با این کار با یک تیر دو نشان می‌زنید هم به تناسب اندامتان کمک کرده‌اید هم راهی‌س برای بازگشت دوباره ترس نداده‌اید (:

### داستان خانم زارعی

خانم زارعی از سنندج با صدایی لرزان به من زنگ زد و در مورد معلولیت پای راست و بی‌حسی دست راستش گفت.

او گفت از این‌که حرف رانندگی بزنم خجالت می‌کشم و هر باری که این حرف را زدم دوستان و اطرافیانم فقط مرا مسخره کردند یا با لحنی تند یا ترحم برانگیز گفتند تو نمی‌توانی

او گفت سر این موضوع آن‌قدر تحقیر شده که حتی برای شروع اقدامی نکرده و ترسی شدید از شروع دارد.

از من پرسید آیا من می‌توانم؟ من نیز چون موارد مشابه ایشان رو در چند کشور و همچنین در کشور خودمان دیده بودم بی‌معطلی گفتم بله ولی باید خیلی بیشتر از افراد عادی تمرین کنید.



ابتدا پرسیدم آیا می‌توانید ماشین دنده اتوماتیک تهیه کنید و جواب او منفی بود (کار سخت شد چون کار با دنده اتومات خیلی ساده‌تر بود، البته ته دل او را خالی نکردم و در این مورد چیزی به او نگفتم)

از او خواستم در مورد قدرت پای راستش به من بگوید تا بدانم آیا توان استفاده از آن برای پدال گاز را دارد یا نه.

گفتم از نزدیکان خود خواهش کن که یکبار پشت فرمان ماشینشان بنشینند و زمانی که ماشین روشن است تست کند که آیا می‌تواند پدال گاز را فشار دهد و دور موتور رو بالا ببرد و او قبول کرد و قرار شد تا هفته آینده به من اطلاع دهد.

ولی چون او بسیار خجالتی بود نتوانسته بود به کسی رو بزند. چندی بعد خودم با او تماس گرفتم و نتیجه را جویا شدم و گفت که نتوانسته کاری کند، گفتم اشکالی ندارد.

همان موقع از او خواستم به کسی که کنار او بود بگویند که زیر پایش بالشی قرار دهد و او این کار را کرد، می‌خواستم قدرت پای راستش رو بسنجم و متوجه شدم فقط برای پدال گاز می‌شود روی آن حساب کرد (چون در پدال گاز نیست به ترمز و کلاچ نیاز به سرعت عمل و دقت نیست)

به او گفتم تو باید از پا و دست مخالفت برای رانندگی کمک بگیری، با تعجب پرسید چگونه؟ گفتم راننده‌های عادی با پای راست گاز و ترمز می‌گیرند و با پای چپ کلاچ، حالا من از تو می‌خواهم با پای چپ خود ترمز و کلاچ بگیری و با پای راست خود فقط گاز



هم خیلی خوشحال بود که راه حلی برایش وجود دارد و هم ترسش بیشتر شده بود و این را از صدایش می فهمیدم.

آن سد فکری که تصور می کرد کلاً نمی شود شکسته شده بود و کمی اعتماد به نفسش افزایش یافت.

به خاطر بی حسی دست راستش هم به او گفتم دنده را با دست چپش عوض کند و در این هنگام دست راست را روی فرمان قرار دهد تا فرمان تکان نخورد.

به او گفتم خیلی زود شروع کند و نتیجه را به من بگوید. دوباره داشت افکارش به سمت خجالت کشیدن می رفت که به او گفتم به آموزشگاه نزدیک محل سکونت خود برود و بعد از پرس و جو که کدام مربی بهتر است با او یک جلسه تمرینی بردارد (او نمی دانست که می تواند هم چنین کاری کند و حسابی ذوق زده شد و قبول کرد)

چند روز بعد تماس گرفت و گفت این کار را کرده او گفت حسی همراه با ترس ذوق و عدم کنترل را تجربه کرده و احساس می کند از پسش بر نمی آید و می خواهد رانندگی را کلاً کنار بگذارد.

ابتدا به او توضیح دادم که جلسه اول گیج کننده هست و اکثر افراد به خاطر عدم تسلط استرس زیادی را تحمل می کنند و گفتم تمام حالت های او عادی است.

دیدم در این مرحله نیاز به کوچینگ دارد و همان موقع کوچینگ (کوچینگ یا مربیگری فرایندی است با هدف افزایش بهره وری از



طریق پرسشگری) را شروع کردم، از او خواستم کاغذی بیاورد و حداقل ۵ دلیلی که می‌خواهد به‌خاطر آنها رانندگی را یاد بگیرد را بنویسد. او نوشت:

۱- حس قدرت و توانمندی می‌کنم

۲- به تمام کسانی که مسخره‌ام می‌کنند و یا می‌گویند نمی‌توانی ثابت کنم که می‌توانم

۳- برای رفتن دانشگاه و غیره با این وضعیتم خیلی خجالت می‌کشم با اتوبوس بروم چون افراد بیشتری مرا در مسیر می‌بینند و به من حس ترحم می‌کنند.

۴- کسی مرا به حساب نمی‌آورد و با این کار حس بهتری دارم.

۵- روی ... و ... (دوستان دوران دبیرستان) کم می‌شود اگر ببینند رانندگی بلند

و ...

برعکس بیشتر مراجعینمان که نهایت ۳ مورد را می‌نویسند و حتی نمی‌توانند به عدد پنج برسند او خیلی بیشتر از ۵ مورد نوشت.

خب من به‌عنوان درمانگر کارم را درست انجام داده بودم، به او چندین مواردی که برایش مهم‌تر بود و خودش نوشته بود را گفتم و گفتم برای دستیابی به این خواسته‌ها چه کارهایی می‌توانی انجام دهی و سریع جواب داد؛ می‌خواهم دوباره تمرین کنم و انگیزه‌ای تازه و دوباره گرفت.



از او خواستم دوباره یک جلسه تمرینی دیگر بردارد و نتیجه‌اش را به من بگوید، این بار با خوشحالی تماس گرفت و گفت: برعکس چیزی که فکر می‌کردم شدنی است و این بار ترسم خیلی کمتر بود، در طول مسیر افتضاح بودم، پدال ترمز را به یکباره می‌گرفتم و ماشین به یکباره با ضربه می‌ایستاد و کمی وحشتناک بود (مربی او از این بابت ناراحت بود و به او گفته بود که با پای چپ هیچ‌وقت نمی‌تواند ترمز را به‌خوبی و نرمی بگیرد)

به او گفتم به این حرف‌ها توجهی نکند و مطمئن باشد که شدنی است. گفتم تو باید عادت کنی که برای گرفتن ترمز نرم عمل کنی و برای گرفتن کلاچ سریع و از او خواستم در خانه روی صندلی بنشیند و مدام با همان بالشی که روز اول از او خواستم پای راستش را بیازماید این بار تمرین کلاچ و ترمز کند. (روزی دو بار و هر بار ۱۵ دقیقه این تمرین را انجام دهد).

خبر خوبی برایتان دارم، خانم زارعی به همین طریق توانست رانندگی را یاد بگیرد و رانندگی کند، البته هیچ‌وقت متوجه نشدم که توانست گواهی‌نامه بگیرد و آیا قوانینی برای معلولیت او وجود دارد ولی می‌دانم در حال حاضر توانست بر ترسش که به دلیل عدم اطلاعات بود فائق بیاید.

اگر خانم زارعی توانست، ما چرا نتوانیم؟ راستش را بگویم در مورد نتیجه او خیلی خوش‌بین نبودم و فکر می‌کردم که شاید افکار منفی و حرف‌های دیگران بر او قالب شود و ادامه ندهد





چون او هم مشکل اعتماد به نفس و هم مشکل ترس از شروع و هم مشکل ترس از رانندگی و از همه بدتر معلولیت هم داشت و باید بگویم خانم زارعی حتی برای خود من هم یک الگو بود و مدت‌ها به محض قرار گرفتن در چالش‌های کاری خود وقتی او را به یاد می‌آوردم به سرعت انگیزه و پشتکار لازم را به دست می‌آوردم.

### داستان خانم ساریخانی

خانم ساریخانی از شیراز ۸ سال پیش گواهی‌نامه گرفته ولی آن زمان شرایط جور نبوده که پشت فرمان بنشیند، البته آن زمان چند باری نشسته و ترسی نداشته ولی الان که دومرتبه می‌خواهد شروع کند ترس شدیدی دارد (مورد خانم ساریخانی در مراجعینمان خیلی زیاد است)، حتی فکر کردن به رانندگی او را می‌ترساند و مدام افکاری که دیگر دیر شده، یادگیریم خیلی ضعیف شده و نمی‌توانم و این موارد به ذهنش خطور می‌کند ولی به دلیل اینکه همسرش دیگر نمی‌تواند رانندگی کند و او باید کارهای خانه را انجام دهد، باعث شده دنبال راهکار بگردد و در نهایت وبسایت ما را پیدا کرده

(وقتی این مورد را شنیدم خیلی خوشحال شدم چون صد درصد مطمئن هستم مواردی مشابه خانم ساریخانی که چاره‌ای جز رانندگی ندارند و بعد از درمان مجبورند پیوسته رانندگی کنند، حتماً راننده‌های خوبی می‌شوند و هیچ وقت ترسشان بر نمی‌گردد)

به او گفتم از ۱ تا ۱۰ چه نمره‌ای به ترس خود می‌دهی و طبق معمول که همه همان عدد ۱۰ را به خود می‌دهند (ولی در واقعیت





مشخص می‌شود ترسشان کمتر است) را به خود داد. من هم برای اینکه واقعاً متوجه شوم میزان واقعی ترس او چقدر است، تمرینی به او دادم (در این تمرین اگر مراجع کنند ترسی کمتر داشته باشد، توسط درمانگر مشخص می‌شود).

به او گفتم به مدت ۱۰ دقیقه پشت فرمان ماشین خاموش بنشیند و حسش را به ما بگوید.

او این تمرین را انجام داد و گفت ترسی نداشته ولی مدام حس می‌کرده که اگر در حین رانندگی ماشین بزرگی از کنارش رد شود چه اتفاقی می‌افتد.

با یک تیر دو نشان زدم، در قدم اول هم متوجه شدم ترس او حدوداً نمره ۷ از ۱۰ است و هم متوجه شدم افکار مزاحم و منفی باعث ترس او شده

از او خواستم کمی در مورد ماشین بزرگ بگوید، او گفت به‌راستی که وقتی کامیون یا ماشین بزرگی از کنارم رد می‌شود (البته زمانی که خودم راننده نیستم و فکر این‌که اگر خودم راننده باشم خیلی بیشتر باعث ترسم می‌شود) حسابی می‌ترسم و نمی‌دانم باید چه کاری انجام دهم؛ ستون فقراتم منقبض می‌شود و نمی‌توانم هیچ عکس‌العملی انجام دهم.

او اضافه کرد در ترافیک و کوچه‌های تنگ مدام می‌ترسد که به ماشین‌های کناری بمالد و می‌ترسید عابر یا بچه‌ای را زیر بگیرد.



خوب ترس او چیزی بود که هرگز اتفاق نیفتاده بود و قرار نبود با کسی تصادف کند یا بچه‌ای را زیر بگیرد، این افکار نه تنها باعث ترسش شده بود بلکه اگر سراغ رانندگی هم می‌رفت؛ عملکردش را پایین می‌آورد.

به او نیز تکنیک کش را دادم، قرار شد کش را دور مچ دستش بی اندازد و هر باری که سوار تاکسی می‌شود و ... و این افکار سراغش می‌آید کش را بکشد و رها کند.

از او خواستم دوره آموزش رانندگی ما را ببیند و وسط دیدن آن هم اگر این افکار سراغش او آمد؛ کش را بکشد و رها کند.

دلیل این که دیدن دوره آموزشی را به او توصیه کردم به این خاطر بود که از آخرین اقدام او خیلی فاصله افتاده بود و نیاز به یادآوری داشت.

الان او آماده شروع هست. می‌توانستم بگویم با کسی شروع کند و دیگر سراغ مربی نرود ولی چون می‌دانستم کسی را برای آموزش ندارد به او گفتم جلسه اول آموزشی را با مربی شروع کند و در طی آموزش تکنیک کش یادش نرود.

خبر داد که جلسه اول را با ترس‌ولرز گذرانده و به او گفتم یک جلسه دیگر نیز بردارد.

متوجه شدم از نظر مهارتی (در حد ورود و خروج از پارکینگ و رفتن در جاهای خلوت) مشکلی ندارد.



از او خواستم به مدت ۲۱ روز (هر روز) بدون مربی و بدون وقفه، تمرین رانندگی کند، اولش خیلی جا خورد و استرسی شدید گرفت ولی وقتی گفتم زمانش مهم نیست مثلاً حتی ۱۰ دقیقه هم کافی هست و می‌تواند ساعات و جاهای خلوت و بدون چالش را انتخاب کند، ترسش از تنهایی شروع کردن کاسته شد و قبول کرد.

به‌صورت پیوسته از خانم ساریخانی گزارش کار می‌خواستم و سؤالاتی طرح کرده بودم و بدون اینکه خودش را در جریان قرار دهم میزان ترس و میزان این افکار را بررسی می‌کردم.

جالب اینجاست بعد از دو ماه که دیگر کارهای روزمره‌اش هم به رانندگی او اضافه شده بود؛ او بدون این‌که متوجه شود که دیگر ترسی از رانندگی ندارد و میزان آن افکار به حداقل خودش رسیده است داشت به من گزارش کار می‌داد.

یک روز که گزارش کار خود را برای من ارسال کرد، از قصد از او سؤالی متفاوت پرسیدم، چرا برای من گزارش می‌فرستی؟ تو که دیگر ترسی نداری؟ و او متوجه شد با تکنیک‌هایی که به او گفتیم (کمی از روش‌های فصل‌های قبلی کتاب هم استفاده کردیم که البته مهم‌ترین‌هایش را اینجا بیان کردیم) دیگر ترسی از رانندگی نداشت.

او در حال حاضر برای درمان همسرش و خریده‌های روزمره و کارهایی که دارد؛ در سطح شهر رانندگی می‌کند.



## داستان خانم ایلانلو

خانم ایلانلو از تبریز در سن ۲۰ سالگی اقدام به رانندگی کرد ولی از رانندگی هراس زیادی دارد و این ترس و استرس باعث شده بود که نتواند گواهی‌نامه بگیرد و بعد از ۸ بار تلاش برای امتحان شهری با ما تماس گرفت.

من از او خواستم کمی در مورد خودش صحبت کند و بگوید آیا در جنبه‌های دیگر زندگی‌اش مانند دانشگاه و ... استرس دارد، جواب او منفی بود، او تقریباً در هیچ‌کدام از مراحل زندگی‌اش استرس شدیدی را تجربه نکرده بود.

از او پرسیدم آیا دلیل این ترس و استرس تجربه یا دیدن تصادفی در گذشته است و این بار نیز جواب او منفی بود.

بلافاصله چراغی در ذهنم روشن شد (معمولاً این موارد که از همان ابتدا ترس در فرد ایجاد می‌شود و خود فرد هم زمینه استرسی ندارد و به دلیل اخلاق بد یا حساسیت اولین مربی یا کسی که به او تمرین می‌دهد نیست)

بلافاصله در مورد اخلاق مربی‌اش از او سؤال کردم. خانم ایلانلو در جواب گفت که مربی‌اش بسیار بداخلاق بوده و مدام به او فحش می‌داده، او فکر می‌کرد تمام مربی‌ها همین‌گونه هستند و حتی نمی‌دانست که اگر در اولین جلسه متوجه شد اخلاق مربی بد است باید سریع به آموزشگاه اطلاع دهد تا مربی‌اش عوض شود.



نکته عجیب اینجا بود که او حتی بعد از افتادن آن یک جلسه تمرینی را باز با همان مربی برداشته و در این میان هرگاه با پدرش نیز آموزش می‌رفت، پدرش مدام او را سرزنش می‌کرد که تو چقدر خنگی، چرا اشتباه انجام می‌دهی و پدرش علاوه بر اخلاق بد به ماشینش هم بسیار حساس بود که تمام این عوامل مانند کاشت بذرترس و استرس در فرد است.

به او گفتم دلیل این ترس و استرس اخلاق بد اولین و تنها مربی و پدرش هست و تا می‌تواند باید از این دو فرد فاصله بگیرد و به هیچ‌عنوان با آنها آموزش نرود.

به او گفتم به آموزشگاه برود و بین هنرجوها پرس جو کند و با اخلاق ترین و بهترین مربی را پیدا کند. او نیز در اولین تلاش خود آن مربی را پیدا کرد ولی متأسفانه به مدت ۱۰ روز وقت او پر بود.

به او گفتم اشکالی ندارد، در این مدت هر روز تمرینات تصویرسازی ذهنی رانندگی را انجام دهد و منتظر آن مربی بماند.

اولین جلسه حضوری آغاز شد، او حتی باور نمی‌کرد که می‌تواند رانندگی را با کسی که اخلاق خوبی دارد یاد بگیرد، متأسفانه به دلیل ترس و استرسی که مربی قبلی در او ایجاد کرده بود او تقریباً هیچ چیزی یاد نگرفته بود و در تمام زمان آموزش با مربی قبلی به جای یادگیری فقط استرس را تجربه کرده بود و مدام حواسش به این بوده که مبادا اشتباهی انجام دهد که با اخلاقی بد یا فحش مواجه شود.



به او گفتم نگران نباشد و دو جلسه دیگر با مربی بردارد و نتیجه‌اش را خبر دهد، او تماس گرفت و تشکر کرد و گفت میزان این استرس خیلی کاسته شده و مهارتش در دنده عقب و پارک دوبل هنوز به اندازه کافی نیست.

برای آن استرسش کمی تمرین که در فصل‌های قبل به آن اشاره شد دادم و از او خواستم تمرین تصویرسازی ذهنی برای روز آزمون را شروع کند و یک جلسه تمرینی دیگر بردارد، او نیز به توصیه من گوش کرد و خبر خوش اینجاست که او بعد از این تمرینات در اولین جلسه قبول شد و با خوشحالی آن را به ما اطلاع داد ولی دیگر با او در تماس نبودم تا بدانم آیا در حال حاضر ترسی از رانندگی دارد یا خیر.

چیزی که در موفقیت او نقش بزرگی داشت اخلاق خوب مربی جدید او بود که به او آرامش و اعتماد به نفس خوبی داد.

### داستان خانم محمد پور

خانم محمد پور از رشت در روستای کوچک خود رانندگی می‌کرده و تقریباً برایش چالشی نداشته و مشکل از جایی شروع می‌شود که برای ارتقاء کاری همسرش مجبور به نقل مکان به تهران می‌شود.

او بعد از دیدن ترافیک‌های سنگین تهران، زمانی که خود را در حال رانندگی در تهران تصور می‌کند ترس عجیبی تمام وجودش را فرا می‌گیرد و اجتناب و ترک رانندگی را پیشی می‌گیرد تا این که به طور اتفاقی با سایت ما آشنا می‌شود و اقدام به تماس با ما می‌کند.



بعد از چندی صحبت با ما و این که تنها چاره‌اش، فقط شروع کردن است، در جاها و ساعاتی خلوت در تهران اقدام به شروع می‌کند و بعد از مدتی به ما اطلاع می‌دهد که این ترس دیگر مانع رانندگی او نمی‌شود.

تقریباً خانم محمد پور به‌تنهایی توانست از پس مشکل خود بر بیاید و فقط نیاز به یک محرک داشت تا مطمئن شود که می‌تواند.

طی این چند سالی که با مراجعینی در زمینه ترس از رانندگی فعالیت کردم متوجه شدم خیلی از ترس‌ها به دلیل عدم آگاهی از موقعیت جدید است و به محض تجربه کردن مورد حل می‌شود.

بسیاری راننده‌های خوبی هستند و در شهرهای شلوغ به راحتی رانندگی می‌کنند ولی ترس عجیبی از جاده‌ها، اتوبان‌ها و مسیرهای برون‌شهری دارند و خیلی از مراجعین ما دقیقاً برعکس چون نقطه شروعشان جاده‌ها و اتوبان‌هاست در آنها به خوبی رانندگی می‌کنند ولی ترس از رانندگی داخل شهر را دارند و درمان این مدل ترس‌ها فقط تجربه کردن در مکان‌های جدید است (البته همان گونه که بارها گفتیم باید در موقعیت‌های جدید خیلی کوچک و آهسته شروع کنند).

در مورد داستان خانم گلستانی، می‌توانم بگویم این عزم و اراده او بود که باعث شد او دوباره بعد از هفت سال بدون ترس رانندگی کند و به جاده برود.





او هنوز هم وقتی رانندگی موفق می‌دارد، بسیار احساس خوب و خوشبختی می‌کند. او اخیراً با بچه‌هایش به شهر بازی رفت، سفری که شامل گذراندن از چندین جاده بزرگ و شلوغ بود که قبلاً همچنین مسیری را نرفته بود. او توانست به آنجا برسد و لحظه‌ای که توانست در جای پارک بایستد، نفس راحتی کشید، کلی خودش را تشویق کرد و یک آفرین به خودش گفت!

دختر یازده ساله‌اش که در آن لحظه خواب‌آلود بود چشم‌هایش را چرخاند و از خوشحالی مادر خود هیجان‌زده شده بود، مادر او توانسته بود او را به شهر بازی ببرد، چه اتفاق بزرگی است؟ 'معلوم است که اتفاق بسیار بزرگیست.

در واقع هر مسیر جدیدی که او انجام می‌دهد یک اتفاق بزرگ است.

همچنین او به من گفت که به‌تازگی به خانه یکی از دوستان قدیمی خود (هم‌کلاسی دوران دبیرستان) رفته، مسیرش خارج از شهر اصفهان و حسابی پرچالش بوده

او از یک تکنیک جالب استفاده کرده، برای اینکه استرس کمتری را تجربه کند در یک روز خلوت و در یک ساعت خلوت یک‌بار تا دم در خانه دوستش رفته و مسیر و چالش‌های مسیر جدید رو یاد گرفته و در روز مقرر توانسته به راحتی این کار رو بدون استرس انجام دهد.

در پایان باید بگویم شاید این موضوع برای افرادی که این ترس را به شدت تجربه نکرده، غیرمعمول و دوباره کاری باشد ولی این ترس بسیار گسترده‌تر از آن چیزی است که افراد عادی بتوانند





این‌گونه کارها را درک کنند و این بهانه‌ای خوب برای تحقیقات من و نوشتن این کتاب بود. اما هنوز هم غلبه بر این فوبیا و ترس را امری سخت نمی‌دانم.

خانم گلستانی اعتماد به نفس رانندگی خود را بیش از همه اینها، در حال پیشرفت می‌داند. او اهداف بزرگ‌تر و بزرگ‌تری را برای خود تعیین می‌کند، هر بار زمان طولانی‌تر و سخت‌تری را رانندگی می‌کند.

زندگی در یک شهر شلوغ، سبک زندگی او نیازی به رانندگی هر روز ندارد، اما اگر چند هفته‌ای از جایی که رانندگی نکرده است بگذرد، کمی مضطرب می‌شود و البته او مشتاق رانندگی کردن هست.


او قبلاً می‌خواست ترسش را کنار بگذارد به دلیل اینکه در کنار همسرش، یکی از پایه‌های رانندگی در مسافرت و ... باشد ولی حالا احساس نمی‌کند باید چنین کاری را انجام دهد.

اگر او الان ترجیح می‌دهد رانندگی نکند، به دلیل ترس نیست. تصمیمات او توسط ترس کنترل نمی‌شوند، بلکه این تصمیم خودش هست.


داستان‌های موفقیت همین‌جا به پایان می‌رسد از سایه تیره ترس فاصله بگیرید. زندگی در پرتو کنترل خود شما بهتر و زیباتر است. برو و همین حالا در ماشینت بنشین و بگو "من می‌توانم این کار را بکنم". چون شما در اعماق وجود خود می‌دانید که می‌توانید. خودتان داستان موفقیت خود باشید، لحظه‌ای را در نظر بگیرید و خود را به عنوان یک راننده با اعتماد به نفس تجسم کنید.




این قسمت را بخوانید و دوباره داستان‌های موفقیت در انتهای هر فصل را بخوانید، سپس چشمان خود را ببندید و آن را انجام دهید. خود را در اتومبیل خود تصور کنید که قصد رانندگی به مسیری را دارید که باید به آنجا بروید. در اینجا چند مانترای وجود دارد که باید با خود به جاده ببرید:

من یک راننده ایمن و مطمئن هستم. 

آرام و با اعتماد به نفس؛ 

آرام، آرام، آرام؛ 

من از رانندگی لذت می‌برم (سعی کنید لبخند بر لبانتان باشد حتی اجباری). 

مطمئناً این موارد در ابتدا کمی کاذب به نظر بی‌آید. ممکن است شما بگویید که احساس آرامش و اعتماد به نفس می‌کنید، اگرچه ممکن است پاها دستانتان لرزان باشد. اما گزینه دیگر چیست؟ آیا واقعاً فکر می‌کنید بهتر است شما بگویید "این باعث ترساندن من در زندگی می‌شود؟" کل هدف استفاده از این مانترها و گفتن بلند آنها این است که خود را متقاعد کنید تا در نهایت آن را باور کنید.

همه ما وقتی روی چیزی تمرکز می‌کنیم، آن را به دست می‌آوریم، بنابراین اگر روی آرامش تمرکز کنید، بیشتر از آن را به دست خواهید آورد.

روی مکان‌هایی که قرار است به آنجا برسید تمرکز کنید، حتی اگر هنوز کاملاً به آنجا نرسیده‌اید، حتی اگر فقط این کتاب را



خوانده‌اید و هنوز آماده انجام اقدامی نیستید، حداقل این دانش و درک را داشته باشید (رانندگی مهارت است و مهارت‌ها را باید به‌صورت اکتسابی آموخت و مانند هنر در ژن هیچ کسی وجود ندارد و همه می‌توانند با تمرین کردن آن را یاد بگیرند) که می‌توانید این کار را انجام دهید. دانش قدرت است و شما هم‌اکنون این قدرت را دارید.

شاید به مهارت یا تمرین بیشتری نیاز داشته باشید یا نه، به هزاران روش می‌توانید این کار را انجام دهید. اگر با ترس از رانندگی زندگی می‌کنید، چیزی که با آن زندگی می‌کنید یک ترس بسیار، بسیار رایجی است که تعداد کمی از مردم به آن اعتراف می‌کنند، اما هر جامعه‌ای که اتومبیل در آن وجود دارد این ترس موج می‌زند.

اما این یک ترس است، این یک حبس اجباری و ابدی نیست. شما می‌توانید آن را شکست دهید. شما می‌توانید آن را انجام دهید. شما می‌توانید یک راننده مطمئن شوید. حالا کی شروع می‌کنید؟

بعد از خواندن این کتاب نمره ۱ تا ۱۰ ترستان چه تغییری کرده است. دوباره به خود نمره دهید و آن را در دفترچه خود بنویسید.





## منابع،

### منابع فارسی

پروفسور علی صاحبی روان شناس:

• فوق دکترا در رشته اختلالات وسواس از کلینیک اختلالات اضطرابی  
دانشگاه سیدنی

• دکترای رشته روان شناسی بالینی از دانشگاه University of New  
South Wales

• کارشناسی ارشد و کارشناسی از دانشگاه تهران

• فوق تخصص اختلالات اضطرابی و وسواس

• مربی ارشد مؤسسه واقعیت درمانی گلاسز

• استاد دانشگاه New South Wales

• استاد دانشگاه Sydney University

• نویسنده و مترجم سی جلد کتاب از جمله کتاب "تئوری انتخاب"  
و چهارده CD آموزشی و بیش از ۳۵ مقاله در مجلات علمی و  
پژوهشی منتشر شده.

• سخنرانی در TED دکتر سپیده هاشم زاده روان شناس.

### منابع انگلیسی

کتاب شخصیت شناسی MBTI برای برقراری ارتباط مؤثر (مؤلف:  
ایزابل بریگز مایرز).

کتاب مایندست از کارل دوک.



دکتر کریگ آوریل روان‌شناس از کالیفرنیا.

نشانی صفحه اینستاگرام: <https://instagram.com/youranxietydoctor>

تریسی دمپسی - مربی [www.soulambition.co.uk](http://www.soulambition.co.uk)

باربارا فورد - هاموند - هیپنوتیزم درمانی [www.barbaraford-hammond.com](http://www.barbaraford-hammond.com)

دن رابرتز - درمانگر شناختی [www.danroberts.com](http://www.danroberts.com)

پیتر اسکلتون - مربی رانندگی [www.peterskelton.co.uk](http://www.peterskelton.co.uk)

جولیان اسمیت - رانندگی درایو [www.driving-phobia.co.uk](http://www.driving-phobia.co.uk)

شارون استایلز - متخصص هیپنوتیزم [www.sharonstiles.co.uk](http://www.sharonstiles.co.uk)

لیز ویلیامز - درمانگر مکمل [www.orchid-therapies.co.uk](http://www.orchid-therapies.co.uk)

### انجمن های حرفه ای و ارگان ها

انجمن اتومبیل رانی انگلستان : که دوره هایی ۲ ساعته رایگان برای اعتماد به نفس در رانندگی ارائه میدهد .

[www.theaa.com/drivingschool/index.html](http://www.theaa.com/drivingschool/index.html)

Anxiety UK : یک موسسه خیریه است که به افرادی که مشکلات اضطرابی دارند خدمات میدهد.

[www.anxietyuk.org.uk](http://www.anxietyuk.org.uk)

همکاری نزدیک با موسسات و مربیان تعلیم رانندگی ( DVLA )

همکاری با کلینیک و آکادمی های هیپنوتیزم در انگلستان

همکاری با موسسه " رفتار و شناخت درمانی روانی « - [www.babcp.com](http://www.babcp.com)



### کتاب‌ها

فیل پارکر - کتاب آزاد کردن کل پتانسیل بدن با یک کلمه.  
سوزان جفرز - ترس را احساس کن و آن را انجام بده.  
دیان هال - راهی برای گرفتن گواهینامه.  
دکر ریک نوریس - فکر کنید خوشحال هستید.  
کارولینا نوریس - تغذیه سالم.  
کارولینا نوریس - چی چیزی می‌خورید.  
ماریا مک کارتی - دفترچه یادداشت رانندگی بانوان.  
مری جکسون - فهم ساده ماشین و ارتباط با مکانیک.

### سی دی‌ها و منابع دانلودی

فیل پارکر - اعتماد به نفس بی نهایت.  
دکتر وین دایر - مدیتیشن برای آشکار شدن.  
دارن مارکس - غلبه کردن بر ترس از رانندگی.  
شارون شینول - هیپنوتیزم برای غلبه بر ترس از رانندگی.  
ماریا پیر - قبول شدن آسان در آزمون رانندگی.  
راشل اکلس - خود هیپنوتیزمی.  
گلن هارولد - گرفتن گواهینامه و آزمون رانندگی.

اینستاگرام

**ranande\_sho**

از رانندگی کردن لذت ببرید

