



نه_به_تصادف!
پویان ملی ایمنی و سلامت سفر



شیش دونگ برانیم!

"شیش دونگ بودن"

راننده و همسفر آگاه

دو مهارت ساده اما حیاتی اند که می‌توانند نه تنها زندگی خودمان و عزیزانمان را حفظ کنند، بلکه به یک تحول واقعی در کاهش تصادفات و تلفات جاده‌ای در ایران تبدیل شوند.

این فرصت را از دست ندهید؛ به همراه هم، مسئولیت‌پذیری اجتماعی در رانندگی را آغاز کنیم.

تهیه: دکتر مهران قربانی

اسفند ۱۴۰۳



نه_به_تصادف!
پویاش ملی ایمنی و سلامت سفر



شیش دونگ برانیم!

مطالعات در منابع تخصصی و اقدامات سایر کشورها دو نتیجه کلیدی، مهم و تحول ساز برای بهبود ایمنی راهها حاصل نموده:

۱- علت اصلی وقوع تصادفات، خطاهای غیر عمدی رانندگان است که ناشی از پدیده "بی توجهی ذهنی" (MINDLESSNESS) می باشد.

این پدیده به معنای لحظاتی است که در آن راننده از تمرکز کافی بر روی جاده و محیط اطراف خود بی نصیب می ماند و قادر به درک دقیق شرایط موجود و وضعیت پیش رو نمی باشد.

۲- همراهان و سرنشینان وسیله نقلیه عمدتاً دو نقش منفی را ایفا می کنند:

الف- نقش ایجاد کننده زمینه ایجاد تصادف و سوق دهنده راننده به سمت اشتباهات رانندگی توسط سرنشین نا آگاه با رفتارهای غیر مسئولانه

ب- نقش خنثی و بی تفاوت در مقابل رفتارهای اشتباه و پرمخاطره راننده خاطی.



نه_به_تصادف!
پویش ملی ایمنی و سلامت سفر

تعریف و تکنیک های ارتقای « شیش دونگ بودن » راننده



شیش دونگ برانیم!

منظور از شیش دونگ بودن راننده:

حضور کامل در لحظه‌ی رانندگی، با تمرکز بر جاده و محیط اطراف، و توجه به افکار و احساسات خود، بدون قضاوت و استرس.

برخی تکنیک های، شیش دونگ بودن برای راننده عبارتند از:

- ۱- تمرکز کامل بر سفر و انجام تنفس عمیق برای حفظ آرامش ذهنی
- ۲- فعال نگه داشتن حواس و افزایش آگاهی از شرایط جاده و محیط پیرامون
- ۳- پرهیز از خستگی و خواب آلودگی با استراحت به موقع و مراقبت از سلامتی
- ۴- دوری از عوامل حواس‌پرتی و بازگرداندن تمرکز به جاده و مسیر
- ۵- صبوری و عدم شتابزدگی در انجام سفر با رعایت قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی
- ۶- مهربانی، عدم قضاوت رفتار دیگران و تمرکز کامل بر سفر ایمن همراه با رعایت حقوق سایر رانندگان و عابران



نه_به_تصادف!
پویاش ملی ایمنی و سلامت سفر

تعریف و تکنیک های ارتقای « شیش دونگ بودن » راننده



شیش دونگ برانیم!

برخی تکنیک های، **شیش دونگ بودن** برای راننده عبارتند از:

۱- تمرکز کامل بر سفر و انجام تنفس عمیق برای حفظ آرامش ذهنی.

توجه به ذهن و آرامش آن پیش از سفر، تأثیر بسزایی در ایمنی و کیفیت رانندگی دارد. تحقیقات نشان داده است که تمرینات تنفسی می توانند به بهبود تمرکز و کاهش استرس کمک کنند.

پیشنهاد می شود قبل از شروع سفر، چند دقیقه را به آرام سازی ذهن با اقدامات ذیل اختصاص دهید:

تنفس عمیق: در یک مکان آرام و راحت نشسته، چند نفس عمیق از طریق بینی بکشید و سپس به آرامی بازدم کنید. این کار به کاهش استرس و افزایش تمرکز کمک می کند.

توجه به لحظه حال: ذهن خود را از افکار مزاحم پاک کرده و بر لحظه حاضر تمرکز کنید. هرگاه ذهن شما به سمت افکار دیگر رفت، به آرامی آن را به تنفس خود بازگردانید.

تجسم مکان آرام: مکانی را در ذهن خود تجسم کنید که در آن احساس آرامش می کنید. به جزئیات آن مکان و احساساتی که در آن دارید توجه کنید. این تمرین می تواند به کاهش اضطراب و افزایش آرامش ذهنی کمک کند. با اختصاص دادن چند دقیقه به این تمرینات پیش از سفر، می توانید ذهن خود را آرام کرده و با تمرکز بیشتری رانندگی کنید، که به نوبه خود به افزایش ایمنی سفر کمک می کند.



نه_به_تصادف!
پویش ملی ایمنی و سلامت سفر

تعریف و تکنیک های ارتقای « شیش دونگ بودن » راننده



شیش دونگ برانیم!

۲- فعال نگه داشتن حواس و افزایش آگاهی از شرایط جاده و محیط پیرامون.

حفظ تمرکز و فعال نگه داشتن حواس در حین رانندگی، نقش حیاتی در افزایش ایمنی و کیفیت سفر دارد. برای تقویت آگاهی از شرایط جاده و محیط پیرامون، می‌توانید به موارد زیر توجه کنید:

توجه به احساسات بدنی: به تماس دست‌هایتان با فرمان، فشار پا بر پدال‌ها و ارتعاشات موتور گوش دهید. این احساسات می‌توانند بازخوردهای مهمی درباره وضعیت خودرو و جاده ارائه دهند.

شنیدن صداهای محیطی: به صداهایی مانند زمزمه لاستیک‌ها بر روی جاده، وزش باد و موسیقی مورد علاقه‌تان گوش فرا دهید. این صداها می‌توانند اطلاعاتی درباره شرایط جاده و محیط اطراف ارائه دهند.

مشاهده مناظر و تغییرات بصری: به مناظر متغیر، بازی نور و سایه‌ها توجه کنید. تغییرات بصری می‌توانند نشانه‌هایی از وضعیت جاده و شرایط آب و هوایی باشند.

استفاده از نشانه‌های جاده‌ای: به تابلوها، علائم و نشانه‌گذاری‌های جاده‌ای توجه کنید. این نشانه‌ها به پیش‌بینی شرایط و خطرات احتمالی کمک می‌کنند.

مدیریت تنش با توقف‌های کوتاه: از چراغ‌های قرمز، محل‌های ترافیک و توقف به عنوان فرصت‌هایی برای کاهش تنش استفاده کنید. با توقف‌های کوتاه و تنفس عمیق، می‌توانید آرامش خود را حفظ کرده و تمرکزتان را افزایش دهید. با درگیر کردن فعال حواس و توجه به جزئیات محیطی، می‌توانید به جای تمرکز صرف بر رسیدن به طور کامل در لحظه حال حضور داشته و تجربه رانندگی ایمن تری را داشته باشید.



نه_به_تصادف!
پویش ملی ایمنی و سلامت سفر

تعریف و تکنیک های ارتقای « شیش دونگ بودن » راننده



شیش دونگ برانیم!

۳- پرهیز از خستگی و خواب آلودگی با استراحت به موقع و مراقبت از سلامتی.

توجه به وضعیت درونی و جسمی خود پیش از و در حین رانندگی، تأثیر مستقیمی بر ایمنی سفر دارد. خستگی و خواب آلودگی می‌توانند واکنش‌ها را کند کرده و خطر تصادف را افزایش دهند. برای مدیریت بهتر وضعیت جسمی و ذهنی خود در هنگام رانندگی، پیشنهاد می‌شود: خواب کافی قبل از سفر: حداقل ۷ ساعت خواب کامل و عمیق پیش از شروع سفر داشته باشید تا هوشیاری و تمرکز لازم را در طول مسیر حفظ کنید. توجه به علائم خستگی: در صورت بروز علائمی مانند سنگینی پلک‌ها، کاهش تمرکز یا حرکات نوسانی سر، در اولین مکان امن توقف کرده و کمی استراحت کنید. حتی یک خواب کوتاه می‌تواند به بازیابی هوشیاری کمک کند. استراحت‌های منظم در طول سفر: هر دو ساعت یک‌بار، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه توقف کرده و در هوای تازه نفس بکشید. این کار به افزایش توجه و فعالیت مغز کمک می‌کند.

مراقبت از تغذیه و هیدراتاسیون: مصرف وعده‌های غذایی سبک و نوشیدنی‌های مناسب مانند آب و چای می‌تواند انرژی مورد نیاز را تأمین کند. از مصرف غذاهای سنگین، شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های کافئین‌دار خودداری کنید، زیرا ممکن است منجر به افت انرژی شوند. مدیریت استرس و احساسات: با تمرکز بر تنفس و رهاسازی افکار مزاحم، استرس و اضطراب را کاهش داده و به حفظ آرامش در طول سفر کمک کنید. با رعایت این نکات، می‌توانید خطرات ناشی از خستگی و خواب آلودگی را کاهش داده و سفری ایمن‌تری داشته باشید.



نه_به_تصادف!
پویاش ملی ایمنی و سلامت سفر

تعریف و تکنیک های ارتقای « شیش دونگ بودن » راننده



شیش دونگ برانیم!

۴- دوری از عوامل حواس پرتی و بازگرداندن تمرکز به جاده و مسیر.

حفظ تمرکز کامل بر جاده و محیط اطراف در حین رانندگی، برای جلوگیری از حوادث و واکنش به موقع در برابر خطرات ضروری است. برای تقویت تمرکز و کاهش حواس پرتی، پیشنهاد می شود:

خودداری از فعالیت های مزاحم: از انجام کارهایی مانند استفاده از تلفن همراه، خوردن یا هر فعالیتی که توجه شما را از جاده منحرف می کند، پرهیز کنید.

مدیریت حواس پرتی های داخلی: اگر متوجه شدید که ذهن شما سرگردان است، به آرامی توجه خود را به لحظه حال و محیط اطراف بازگردانید. تمرکز بر جاده، علائم راهنمایی و رانندگی و حرکت سایر وسایل نقلیه می تواند به حفظ توجه کمک کند.

برنامه ریزی پیش از سفر: مسیر خود را قبل از حرکت بررسی کرده و تنظیمات خودرو را انجام دهید تا در حین رانندگی نیازی به انجام این کارها نباشد.

استراحت های منظم: هر یک ساعت رانندگی، توقف کوتاهی داشته باشید تا از خستگی جلوگیری کرده و تمرکز خود را حفظ کنید.

تنظیم محیط داخلی خودرو: دمای مناسب، نور کافی و موسیقی ملایم می تواند به حفظ تمرکز کمک کند.

با رعایت این نکات، می توانید به سرعت به خطرات احتمالی واکنش نشان داده و تصمیمات بهتری در حین رانندگی اتخاذ کنید.

۵- صبوری و عدم شتابزدگی در انجام سفر با رعایت قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی.

صبوری و پرهیز از شتابزدگی در حین رانندگی، به بهبود تجربه سفر و افزایش ایمنی کمک می کند.

مدیریت استرس: با حفظ آرامش و اجتناب از عجله، می توانید استرس را کاهش داده و تصمیمات بهتری در شرایط مختلف اتخاذ کنید.

توجه به قوانین راهنمایی: رعایت قوانین و مقررات، از جمله محدودیت های سرعت و اولویت عبور، به جلوگیری از حوادث و ایجاد محیطی امن برای همه کمک می کند.

استفاده از زمان سفر: سفر را به فرصتی برای تأمل، تنظیم مجدد ذهن و حتی لذت بردن از مناظر تبدیل کنید.

با اتخاذ نگرش صبورانه و رعایت قوانین، می توانید سفری ایمن و دلپذیر داشته باشید.



نه_به_تصادف!
پویان ملی ایمنی و سلامت سفر

تعریف و تکنیک های ارتقای « شیش دونگ بودن » راننده



شیش دونگ برانیم!

۶- مهربانی، عدم قضاوت رفتار دیگران و تمرکز کامل بر سفر ایمن همراه با رعایت حقوق سایر رانندگان و عابران.

مهربانی و عدم قضاوت نسبت به رفتار دیگران در جاده، نقش مهمی در ایجاد محیطی امن و مثبت برای همه رانندگان و عابران دارد. پذیرش و درک: به جای برچسب زدن به سایر رانندگان، به یاد داشته باشید که هر کسی ممکن است روزهای سختی را تجربه کند. با درک این موضوع، از قضاوت سریع خودداری کنید و به احساسات و شرایط دیگران احترام بگذارید.

پرهیز از واکنش های تهاجمی: در مواجهه با رفتارهای ناخوشایند دیگران، واکنش های تهاجمی را کنار بگذارید. با حفظ آرامش و مهربانی، به ایجاد جوی مثبت در جاده کمک کنید.

تمرین همدلی: با قرار دادن خود به جای دیگران، می توانید درک بهتری از موقعیت های مختلف داشته باشید و با همدلی برخورد کنید. این رویکرد به کاهش تنش ها و افزایش امنیت در جاده کمک می کند.

تقویت مهارت های ارتباطی: با برقراری ارتباط مؤثر و محترمانه با سایر رانندگان، می توانید از سوء تفاهم ها جلوگیری کرده و تجربه رانندگی بهتری داشته باشید.



نه_به_تصادف!
پویان ملی ایمنی و سلامت سفر



شیش دونگ برانیم!

چگونه یک همسفر آگاه « شیش دونگ » در کنار راننده باشیم؟

- ۱- با راننده‌ای که دارای وضعیت نامتعادل رفتاری یا ضعف جسمانی است، سفر را آغاز نکنید.
- ۲- عوامل حواس پرتی راننده را جدی بگیرید.
- ۳- راننده را هوشیار نگه دارید (خستگی و خواب آلودگی).
- ۴- هرگز راننده را به عجله و شتاب گیری وادار نکنید.
- ۵- راننده را به رانندگی ایمن تشویق کنید.
- ۶- عدم سکوت در برابر رفتارهای غلط راننده و لزوم ارائه تذکر هوشمندانه و مودبانه.



نه_به_تصادف!
پویاش ملی ایمنی و سلامت سفر



شیش دونگ برانیم!

چگونه یک همسفر آگاه « شیش دونگ » در کنار راننده باشیم؟

۱- با راننده‌ای که دارای وضعیت نامتعادل رفتاری یا ضعف جسمانی است، سفر را آغاز نکنید.

ایمنی شما باید همیشه اولویت باشد.

شما نباید ایمنی خود را به طور کامل به راننده بسپارید و باید همواره مراقب رفتارهای غلط یا شرایط ناایمن باشید.

مراقب محیط اطراف خود باشید و تنها با راننده‌ای سفر کنید که در تصمیم‌گیری‌ها و رفتارهای ایمن رانندگی به او اعتماد دارید.

هرگز با راننده‌ای که ناراحت، عصبی، یا تحت تأثیر مشروبات الکلی، مواد مخدر یا داروهای خواب‌آور قرار دارد، سفر را آغاز نکنید. در چنین شرایطی، تمام تلاش خود را به صورت هوشمندانه و با احترام به کار گیرید تا او را متقاعد کنید که رانندگی نکند.



نه_به_تصادف!
پویاش ملی ایمنی و سلامت سفر



شیش دونگ برانیم!

چگونه یک همسفر آگاه « شیش دونگ » در کنار راننده باشیم؟

۲- عوامل حواس پرتی راننده را جدی بگیرید.

– حواس پرتی راننده بیش از هر دلیل دیگری باعث تصادفات رانندگی می شود.
عواملی مانند:

- استفاده از تلفن همراه توسط راننده،
- ارسال پیام متنی برای راننده،
- فرو رفتن در فکر و خیال،
- سر و صداهای ناگهانی،
- صحبت‌های درگیرکننده ذهنی و جروبحث حین رانندگی،
- جستجوی وسایل در خودرو،
- تمرکز بیش از حد بر اشیاء یا مناظر جاده،
- خوردن میان‌وعده پشت فرمان،
- موسیقی با صدای بلند،
- تنظیم صدا یا انتخاب موسیقی در حین رانندگی،
- مسیریابی حین سفر.
- ارسال پیامک در حین رانندگی یکی از بزرگترین عوامل حواس‌پرتی است. بنابراین، یک همراه خوب می‌تواند پیام‌های فوری راننده را بخواند و پاسخ‌های لازم را به جای او نایب کند.
- کودکان زیر ۱۳ سال نباید در صندلی جلو باشند. این کار خطرناک است و باید در صندلی عقب خودرو قرار بگیرند.
- مهم نیست که آن رشته‌کوه در سمت چپ چقدر باشکوه است یا آن سگ کنار جاده چقدر بامزه است... این دیدنی‌ها ارزش منحرف کردن توجه راننده از جاده را ندارند!



نه_به_تصادف!
پویاش ملی ایمنی و سلامت سفر



شیش دونگ برانیم!

چگونه یک همسفر آگاه « شیش دونگ » در کنار راننده باشیم؟

۳- راننده را هوشیار نگه دارید (خستگی و خواب آلودگی).

- رانندگی طولانی مدت بدون وقفه می‌تواند بسیار خطرناک باشد. راننده باید حداقل ۸ ساعت خواب مناسب و با کیفیت در محیطی آرام و مناسب داشته باشد.
- نکته‌ای که باید به آن توجه کرد این است که افرادی که دچار انحراف بینی یا خروپف هستند، معمولاً خواب کافی ندارند و احتمال بروز خستگی زودرس در آنها بیشتر است.
- اگر راننده داروهای مسکن یا خواب‌آور مصرف کرده یا مصرف می‌کند، باید بیشتر مراقب حفظ هوشیاری او باشید و در صورت لزوم رانندگی را به فرد دیگری بسپارید.
- یک همسفر مسئولیت‌پذیر همیشه به راننده کمک می‌کند تا هوشیار و با حوصله بماند و بدون ایجاد حواس‌پرتی با او مکالمه می‌کند.
- توصیه می‌شود پس از حداکثر دو ساعت رانندگی یا طی مسافت ۱۶۰ کیلومتر، حدود ۱۵ دقیقه استراحت کنید.
- خوابیدن سر نشین در صندلی جلو کنار راننده ممنوع است و می‌تواند به خواب آلودگی راننده کمک کند. در چنین مواقعی، سر نشین باید به صندلی عقب منتقل شود.
- قبل و در طول سفر از خوردن غذاهای پر حجم، نفاخ و چرب خودداری کنید. بهتر است از یک رژیم غذایی سبک، سرشار از پروتئین و ویتامین استفاده کنید.
- جای و آب کافی بنوشید و از مصرف شیرینی‌جات زیاد پرهیز کنید.
- هوای گرم می‌تواند بر تمرکز راننده تأثیر منفی بگذارد، بنابراین نباید از هوای تازه غافل شوید. همچنین، هوای گرم می‌تواند بر وضعیت مکانیکی خودرو تأثیر گذاشته و باعث خراب شدن لاستیک‌ها شود.



نه_به_تصادف!
پویان ملی ایمنی و سلامت سفر



شیش دونگ برانیم!

چگونه یک همسفر آگاه « شیش دونگ » در کنار راننده باشیم؟

۴- هرگز راننده را به عجله و شتاب گیری وادار نکنید.

- حتی اگر عجله دارید و فکر می کنید که راننده خیلی آهسته رانندگی می کند، هرگز نباید او را برای افزایش سرعت تحت فشار قرار دهید.
- ایمنی همیشه باید اولویت باشد. زمانی اضافی برای سفر خود در نظر بگیرید تا از ایجاد عجله و شتاب گیری بی مورد جلوگیری کنید. این کار نه تنها ایمنی شما را تأمین می کند، بلکه تجربه سفر را نیز راحت تر می سازد.
- از رفتارهای رانندگان پرخطر و تندرو تأثیر نگیرید و راننده را به وارد شدن در لجاجزی یا رقابت های خطرناک با سایر رانندگان ترغیب نکنید.
- در طول سفر، به طور محترمانه و در مواقع مناسب، یادآوری هایی در مورد سرعت ایمن به راننده داشته باشید تا از خطرات احتمالی جلوگیری شود.



نه_به_تصادف!
پویان ملی ایمنی و سلامت سفر



شیش دونگ برانیم!

چگونه یک همسفر آگاه « شیش دونگ » در کنار راننده باشیم؟

۵- راننده را به رانندگی ایمن تشویق کنید.

– به عنوان همراه و سرنشین خودرو، مسئولیت مراقبت از خود شما نیز بر عهده تان است.

– اگر چه از هر سرنشین خودرو انتظار نمی رود که تمامی تصمیمات راننده را پیش بینی کند، اما باید از محیط اطراف خود و اتفاقاتی که در حال وقوع است، آگاه باشد.

– شما می توانید با تأثیر مثبت بر راننده و تشویق او به رانندگی ایمن و معقول، به یک همراه و سرنشین مسئولیت پذیر تبدیل شوید.



نه_به_تصادف!
پویش ملی ایمنی و سلامت سفر



شیش دونگ برانیم!

چگونه یک همسفر آگاه « شیش دونگ » در کنار راننده باشیم؟

۶- عدم سکوت در برابر رفتارهای غلط راننده و لزوم ارائه تذکر هوشمندانه و مودبانه.

– گاهی اوقات ممکن است متوجه رفتار غیر ایمن راننده شوید، اما نگران عکس العمل منفی او در صورت اشاره به رفتارش باشید. ایمنی شما، مانند سایر کاربران جاده، از جمله راننده، اهمیت دارد. بنابراین، اگر احساس ناامنی می کنید، صحبت کردن و اشاره به موضوع ضروری است.

– برای مثال، اگر نگران رفتار راننده و سرعت غیرمجاز او شدید، می توانید چیزی مانند این را بگویید: «متأسفم که چنین می گویم، اما آیا می توانم از شما خواهش کنم کمی سرعت خود را کاهش دهید؟»

– راننده باید حس کند که درخواست شما مفید و دلسوزانه است، و جمله شما نباید باعث ناراحتی او شود. می توانید به جای آن بگویید که احساس ناخوشایندی در شما ایجاد شده است.

– همچنین، استفاده از ترفندهای مودبانه و شوخی های همراه با لبخند می تواند به کاهش تنش و ایجاد فضایی دوستانه کمک کند.

– در هر صورت، اگر راننده همچنان از کاهش سرعت خودداری می کند، شما باید با او جدی ولی محترمانه صحبت کنید. در نهایت، شما مسئول حفظ جان خود و او هستید تا از تصادفات احتمالی جلوگیری کنید.

– هیچ گاه کار را به مجادله نکشاند و ژست یک مشاور دانا به خود نگیرد.

– برخورد با احترام و هوشمندی بهترین رویکرد است. دخالت و دستور دادن مکرر به راننده می تواند باعث سردرگمی، حواس پرتی و آزار او شود.

– اگر فکر می کنید خطری در حال وقوع است، به راننده اطلاع دهید، اما هرگز فریاد نزنید و از دست زدن به فرمان یا ترمز دستی خودداری کنید.



سازمان راه‌سازی و حمل و نقل جاده‌ای

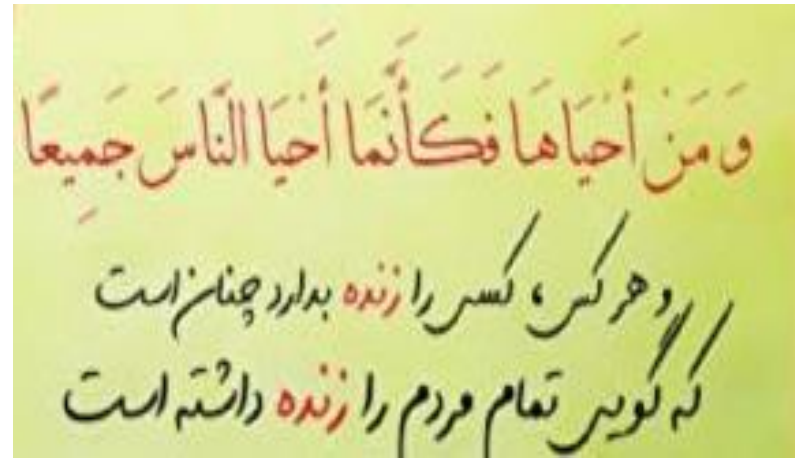


جمهوری اسلامی ایران
وزارت راه و شهرسازی



نه_به_تصادف!

پویش ملی ایمنی و سلامت سفر



با تشکر از توجه شما