

روی ترمز غرزدن بزن!

درباره آدم‌هایی که با اعتراض رانندگی می‌کنند

ملیحه ابراهیمی! لطفاً اگر جزو آن دسته افراد هستید که نیمه خالی لیوان را می‌بینند، پشت فرمان هیچ وسیله نقلیه ای ننشینید. زیرا به نظر شما هیچ چیز سر جای خود نیست با اصلاً خوب نیست! کاسه‌گلایه و شکایتان هم‌که همیشه همراهتان است و عادت به غرزدن در هر شرایط و موقعیتی را دارید. البته شما تنها کسی نیستید که وقتی وارد خیابان های اصلی و فرعی و حتی جاده می شوید شاکای هستبد و زیر لب مدام شکوائیه می خوانید. مشایه اخلاق و خصوصیات شما در سطح معابر شهر زیاد هستند. به‌گفته متخصصان حوزه روان شناسی در میان تیپ های شخصیتی مختلف، افراد غرغر و بیشتر دیگران را آزار می دهند. این نوع شخصیت دیگران را سرزنش کرده و مدام عیب جویی می‌کند. همچنین به‌گفته سرهنگ علیرضا رحیمی، رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور استان افرادی با ویژگی شخصیتی غرغر کردن نه تنها برای خود بلکه برای دیگر کاربران ترافیکی هم مشکل آفرین هستند. برای ترک این رفتار به ویژه زمانی که در حال رانندگی هستید مطلب پیش رو را مطالعه کنید.

وسواس

یکی از ویژگی های رانندگان غرغو، وسواسی بودن آن هاست. هرگونه ناملاپماتی در زمان رانندگی از سوی دیگرکاربران ترافیکی این افراد را آزار می دهد و شروع به غرغر کردن می‌کنند. این افراد روی اقدامات دیگران متمرکز می شوند و به همین دلیل ممکن است مدام نق بزنند.

نمونه: وقتی عابر پیاده ای در نزدیکی پل هوایی از عرض خیابان عبور می‌کند و راننده موظف است از سرعت خود بکاهد یا توقف کامل داشته باشد.

ترس

خیلی ها با ترسی که به همراه دارند پشت فرمان می نشینند و همیشه نگران اند مبادا تجربه تصادفی که در گذشته اتفاق افتاده دوباره تکرار شود یا در ترافیک گیر بیفتند و مسیری را اشتباهی بروند. وقتی در موقعیت های مشابه قرار می‌گیرند ناخودآگاه شروع به غرزدن می‌کنند، بهتر است به جای غرزدن راهی برای درمان فوبیاهای خود داشته باشید. می توانید از یک مشاور کمک بگیرید.

نمونه: خیلی ها از تجربه تلخ یک تصادف در دور میدان ترس دارند به همین منظور به محض ورود به این نقطه از شهر با تردید رفتار می‌کنند.

قانون‌مندی

عده ای از رانندگان وقتی ۱۰ یا ۱۵ سال از تاریخ اخذ گواهی نامه شان می‌گذرد فکر می‌کنند، همه فن حریف هستند و نباید به رفتارهای اشتباه ترافیکی آن ها خرده گرفت. این افراد مدعی وقتی یک نفر کنار دستشان می نشیند مدام غرغر می‌کنند و از زمین و زمان گلایه مند هستند.

نمونه: فراوان هستند رانندگانی که با کمترین سرعت در لاین سرعت در حال حرکت هستند و اجازه سبقت را به دیگر رانندگان نمی دهند. وقتی راننده ای پشت سر آن ها نور بالای می دهد یا بوق می زند، بلافاصله کنار نمی‌کشند و بعد از آنکه راه را باز کردند با خودشان شروع به غرغر کردن می‌کنند که این چه وضعی است؟

منفی بافی

اصولاً آن‌هایی که غرغر کردن یکی از ویژگی های شخصیتی آن هاست به نوعی افراد منفی بافی هستند که نمی توانند مثبت به مسائل نگاه کنند. حاضرند به هر نحوی شده گلایه مندی هایشان را به زبان بیاورند.

نمونه: بارها پیش آمده است که راننده منفی باف وارد پمپ بنزین شده است. هنوز تا رسیدن به جایگاه چند خودرودر صف انتظار هستند، پمپ بنزین شلوغ است و از حوصله راننده خارج است. تا زمانی که به جایگاه بنزین برسد زیر لب غرغر می‌کند که مبادا خودرویی از راه برسد و جای او را بگیرد. مرحله بعد غرغر کردن به متصدی دستگاه است که چرا زودتر مردم را راه نمی اندازد.

اعتماد به نفس

غرزدن و شکایت کردن یکی از اصلی ترین نشانه های نداشتن اعتماد به نفس و کنترل روی رفتارهای فردی است. این باعث می شود تا افکار منفی و حس های منفی خودشان را از طریق رفتار منفی بدون هیچ دلیلی نشان دهند.

نمونه: خیلی ها چون اعتماد به نفس کافی ندارند گلایه مندی را به رفع موانع ترجیح می دهند. خودرواش را دوبله در یک معبر اصلی رها کرده است و پلیس راهنمایی و رانندگی او را جریمه کرده است. به محض دیدن پیامک پلیس راهور شروع به غرغر می‌کند و به دنبال مقصر می‌گردد تا رفتار اشتباه ترافیکی خود را بگردان و ببیند از.

دست‌پیش گرفتن

خیلی ها استاد انکار کردن و دست پیش گرفتن در مسائل پیش روی خود هستند. رانندگی هم یکی از شرایطی است که خیلی ها در آن دست به دامن چنین رفتارهایی می شوند. این گروه افراد هیچ‌گاه نمی پذیرند که اشتباهی را مرتکب شده اند و سعی دارند با غرغر کردن طرف مقابل را قانع کنند که حق با آن هاست.

نمونه: یک صحنه تصادف را در نظر بگیرید. راننده متخلف می داند که از خیابان فرعی بدون رعایت حق تقدم به خیابان اصلی وارد شده است و برخوردی صورت گرفته است. اجازه صحبت و اظهار نظر را به راننده ای که خودرواش دچار آسیب شده است نمی دهد و سعی دارد با گلایه از سرعت بالا او را مقصر جلوه دهد.

مقصر

از آن دسته از افراد نباشید که همواره در حال غرزدن هستند و دیگران را مقصر می دانند، رانندگانی هستند که عملکرد خود را نادیده می‌گیرند و ذره بین بر می دارند تا دیگران را پای میز محاکمه بکشانند.

نمونه: خودرواش را به تازگی تعمیر اساسی کرده اما فراموش کرده است در تاریخی که مکانیک اعلام کرده، وسیله اش را برای آچارکشی به تعمیرگاه ببرد. در اثر این بی توجهی ماشینش دچار نقص فنی می شود اما زیر بار نمی رود که کم‌کاری از سمت خودش بوده است. همچنین بارها پیش آمده است که زن و شوهری قصد رفتن به مطب پزشکی در ساعت مشخص دارند. خانم بارها به آقا یادآوری ساعت حضور در مطب دکتر را می‌کند، اما همسرش پشت‌گوش می اندازد. به محض گیر افتادن در ترافیک و گذشت دقیقه های طولانی شروع به غرزدن می‌کند و همسرش را مقصر می خواند.

صبر و حوصله

رانندگی باید با صبر و حوصله همراه باشد در غیر این صورت امری تکراری و کسل کننده می شود. وقتی راننده اسنپ، اتوبوس شهری یا حتی پیک موتوری هستید در وهله اول باید صبری پیشه کنید تا در اوج ساعات ترافیکی با مشکلاتی همچون تصادف، برخورد کلامی و... روبه رن شوید.

نمونه: گاهی راننده وسیله نقلیه کار خود را به درستی انجام می دهد، اما مسافر یا غرغر کردن و ناراحتی شرایط را غیر قابل تحمل می‌کند.

اضطراب

نشانه های استرس و اضطراب در رانندگی با تپش قلب، تنگی نفس، عرق کردن کف دست، گیجی، خشکی دهان، تنفس کوتاه، ناتوانی در فکر کردن و تصمیم گرفتن و... بروز پیدا می‌کند. این علائم تأثیر بدی روی عملکرد و توانایی فرد در زمان رانندگی دارد که باعث ایراد گرفتن به همه چیز می‌کند، اما چون فرد توانایی رفع موانع موجود را ندارد به غرزدن ختم می شود.

نمونه: ممکن است راننده ای کودک را در صندلی جلو نشاندۀ باشد. استرس اینکه کودک با یک ترمز ناگهانی آسیب ببیند باعث می شود مدام به او غر بزنند که سر جایش آرام و بی حرکت بنشیند.

گذشت

برای خیلی ها گذشت در رانندگی معنا و مفهومی ندارد. حاضرند شرایط را به خود سخت بگیرند، اما برای بهتر شدن اوضاع از حق و حقوق خود ذره ای کوتاه نمایند. در حالی که برایشان مهم نیست که در برخی شرایط خدش‌های به حقوق دیگران وارد کنند.

نمونه: بارها پیش آمده است که موتورسیکلت سواری در زمانی که خودروها پشت چراغ قرمز توقف کرده اند قصد دارد از لایه لای خودروها عبور کند و چراغ قرمز را رد کند. گاهی با یک متر جابه جاکردن خودرو مشکل موتورسیکلت سوار حل می شود اما به جای دند گذاشتن و جلو راندن خودرو، راکب موتورسیکلت با هجمه ای از غرغره‌های راننده روبه رومی شود که به عنوان نمونه لاستیک موتور به سپر خودرو ام برخورد کرد و...

متوقع بودن

عده ای هستند که پشت فرمان هیچ وسیله نقلیه ای نمی نشینند، اما نسبت به رفتار ترافیکی تمام رانندگان و راکبان شکایت دارند و در حال غرغر کردن هستند. این موضوع را نادیده می‌گیرند که سر ساعت از مبدأ حرکت نکرده اند تا در ساعت مقرر در مقصد مناسب حاضر باشند. برای عجله داشتن خود دنبال مقصر می‌گردند تا به او غر بزنند.

نمونه: اتوبوس با تأخیر به ایستگاه می رسد. فرد دیرتر به محل کار خود می رسد. این اتفاق برابر است با شروع یک ماجرای طولانی برای ایراد گرفتن. از بد و بیراه گفتن به راننده شروع می شود و به مسائل حاشیه ای دیگر ختم می شود. این اتفاق بین مسافر و راننده استپی که لوکیشن را پیدا نکرده بارها اتفاق افتاده است.

غرزدن‌هایی که بیمارتان می‌کند

- ناراحتی معده
- مشکلات هضم
- بی حالی
- خستگی
- نگرانی
- اضطراب
- احساس عصبانیت دائمی
- احساس غم و اندوه شدید
- مشکلات دیگر در سلامت روان
- ناامیدی از شرایط موجود
- احساس بی احترامی و نادیده گرفتن

تکرار چند باره غرزدن در هر شرایطی نه تنها باعث عصبانیت و ناراحتی شخص می شود بلکه این رفتار آزار دهنده ناراحتی اطرافیان را نیز به دنبال دارد. نتایج یک تحقیق علمی نشان داده است زمانی که شخص به طور مدام گلایه مند از موقعیت موجود است و نمی تواند کاری را از پیش ببرد و به غرزدن اکتفا می‌کند در دراز مدت گوشه‌گیر می شود و این اختلال منجر به ناامیدی و مشکلاتی برای سلامتی جسمی و روحی او می شود و مشکلات زیر به مرور زمان در این افراد بروز پیدا می‌کند.