

برخی از بانوان در مقایسه با سایر افراد جامعه با چالش های بیشتری در طول رانندگی روبرو می شوند. بخش عمده ای از این مشکلات به خاطر واکنشی است که رانندگان در طول مسیر نسبت به رانندگی آن ها نشان می دهند. با این حال این مشکلات به راحتی و با تمرین قابل حل خواهد بود. در این مقاله قصد داریم به معرفی ۵ نکته مهم رانندگی برای خانم ها بپردازیم که علاوه بر حفظ سلامت خود آن ها، امنیت تمام رانندگان در طول رانندگی را افزایش می دهد. با ما در ما همراه باشید.

۱- یک مربی قابل اعتماد رانندگی پیدا کنید

هرگز اجازه ندهید پدر یا همسرتان رانندگی را به شما یاد دهند. چرا که آنان به خاطر علاقه ای که به شما دارند، زیر پا گذاشتن برخی از قوانین راهنمایی و رانندگی توسط شما را نادیده می گیرند. در حالی که این واکنش را هیچگاه از جانب یک مربی حرفه ای دریافت نخواهید کرد.

به جای یادگیری رانندگی با پدر یا همسر خود، **آموزش خصوصی رانندگی** را با یک مربی حرفه ای تجربه کنید. به طور طبیعی، افزایش مهارت های رانندگی کمی برای شما زمان خواهد برد. شما و مربی خود باید صبر داشته باشید، تا زمانی که با تمرین بیشتر، دست فرمانتان بهتر شود.

۲- تا جایی که می توانید تمرین کنید

تمرین کردن تنها راه تقویت یک مهارت است. **آموزش رانندگی با ماشین** نیز از این قاعده مستثنی نیست. اگر فقط یکی دو بار در ماه پشت فرمان می نشینید، نباید انتظار داشته باشید که راننده خوبی شوید. شما باید تا آنجا که می توانید رانندگی کنید تا با قلق های آن در طول زمان کنار بیاوید. البته رانندگی روزانه فرایند ارزان قیمتی به حساب نمی آید. با این حال تنها راه بهبود دست فرمان، تمرین رانندگی است. هر وقت فرصتی برای رانندگی دارید، از آن استفاده کنید و تمرین کنید. هرچه بیشتر رانندگی کنید بیشتر یاد خواهید گرفت و راننده بهتری خواهید شد.

۳- پارک کردن خودرو را به تنهایی تجربه کنید

یکی از بزرگترین معضلات رانندگی بانوان، پارک کردن خودرو است. برخی از خانم ها واقعا برای پارک کردن یک خودرو با مشکل روبرو هستند و معمولا هنگام انجام این کار، به اتومبیل خود و دیگران خسارت وارد می کنند.

در مورد این قضیه نباید احساس شرمساری کنید چرا که شما تنها نیستید و این مشکل برای تمام افراد جامعه ممکن است اتفاق بیافتد. به همین دلیل، ممکن است تصور کنند با سایر وسایل نقلیه در فاصله نسبتا معقولی قرار دارند اما در نهایت با آن ها برخورد می کنند. البته با تمرین نیز می توان از این مشکل را برطرف کرد. برای آموزش رانندگی دنده عقب و پارک خودرو، تعطیلات آخر هفته خود را به جای رفتن به خرید، به این کار اختصاص دهید. یک خیابان و یا محله خلوت را پیدا کرده و در آن جا پارک دوبل را تمرین کنید. پس از چندین بار تلاش، متوجه پیشرفت خود خواهید شد. اگر خودرو شما از سنسور دنده عقب و دوربین معکوس بهره می برد، کار راحت تری دارید و این فرایند برای شما سریع تر پیش می رود. در نهایت با بهبود دست فرمان خود، به تنهایی و بدون کمک کسی، خودرو خود را به راحتی پارک خواهید کرد.

۴- در حین رانندگی نترسید

اگر دائما در حالی که پشت فرمان هستید وحشت کنید، بزرگترین خطری که در برابر شما وجود دارد، خودتان هستید. هنگام رانندگی سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید. حتی اگر اشتباهی مرتکب می شوید، اعتماد به نفس خود را حفظ کنید و به مسیر ادامه دهید.

نسبت به اعتراض سایر رانندگان به رانندگی خود، واکنشی نشان ندهید چرا که ذهن شما را بیشتر درگیر می کند. وقتی پشت فرمان هستید، می توانید با پخش کردن موسیقی آرامش بخش، بر استرس خود غلبه کنید.

پیش از حرکت نیز نفس عمیق بکشید تا از حمله عصبی احتمالی در حین رانندگی جلوگیری کنید. همچنین می توانید با شرکت در دوره های خصوصی [آموزشگاه رانندگی](#) سبقت بر ترس خود غلبه کنید.

۵- به محیط اطراف بی توجه نباشید

باید درک کنید که در جاده تنها نیستید و لازم است که به دیگران و ماشین های اطراف خود توجه کنید. صحبت با تلفن همراه را تا جایی که ممکن است به بعد از توقف وسیله نقلیه موکول کنید و یا حداقل از بلوتوث استفاده کنید. قطعا پشت چراغ قرمز، زمان مناسبی برای آرایش کردن نیست. چرا که علاوه بر خودتان، حواس بقیه راننده ها را نیز پرت می کنید. نگاه خود را از جاده بر ندارید و به تمامی قوانین رانندگی احترام بگذارید. با رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی نه تنها امنیت خود، بلکه امنیت و سلامت سایر رانندگان و عابرین پیاده را تضمین خواهید کرد.

باور های غلط را فراموش کنید و فقط تمرین کنید

زمان بیشتری را صرف یادگیری رانندگی کنید. برای شروع از ۵ نکته ای که در بالا ذکر شده استفاده کنید و با کنار گذاشتن تصورات پوسیده و قدیمی در مورد رانندگی بانوان، مهارت های خود را تقویت کنید تا به یک راننده حرفه ای بدل شوید. در پایان می توانید برای شرکت در دوره های آموزش خصوصی رانندگی در آموزشگاه سبقت، با شماره های موجود در سایت تماس حاصل فرمایید.