

## مهم‌ترین دلایل ترس از رانندگی و ۱۴ توصیه‌ی کاربردی برای غلبه بر آن

چه بار اول باشد که پشت فرمان می‌نشینید و چه تجربه‌ی رانندگی کردن را داشته باشید، فرقی ندارد. در هر صورت ممکن است از اعتماد به نفس کافی برخوردار نباشید و هر بار که می‌خواهید رانندگی کنید، دچار ترس و اضطراب شوید. ترس از رانندگی بسیار رایج است و ممکن است خفیف یا شدید باشد. بعضی از افراد فقط از موقعیت‌های خاص مانند رانندگی کردن در بزرگراه‌ها یا آب و هوای نامساعد می‌ترسند، در حالی که بعضی دیگر حتی با نشستن پشت فرمان هم دچار ترس و اضطراب می‌شوند.

ترس از رانندگی تقریباً روی تمام جنبه‌های زندگی تأثیر می‌گذارد. اما خوشبختانه با تمرین و رعایت یک سری نکات می‌توانید بر آن غلبه کنید. این مقاله از مجله‌ی اینترنتی دیجی‌کالا مگ را تا انتها بخوانید تا دلایل شکل‌گیری این ترس و نحوه‌ی کنار آمدن با آن را بیاموزید.

### فوبیاهای مرتبط

اغلب فوبیاهای (هراس) به‌ویژه چند مورد زیر را می‌توان با ترس از رانندگی مرتبط دانست:

#### آگورافوبیا

افراد مبتلا به آگورافوبیا (Agoraphobia) از اینکه در موقعیتی قرار بگیرند که فرار کردن از آن سخت باشد یا به کمک دسترسی نداشته باشند، می‌ترسند و در نتیجه از مواجهه با آن‌ها اجتناب می‌کنند. رانندگی یکی از کارهایی است که می‌تواند با آگورافوبیا همراه باشد. طی کردن پل‌ها، تونل‌ها و مسیرهای طولانی برای افراد مبتلا به این اختلال سخت است.

#### کلاستروفوبیا

گاهی اوقات، ترس از رانندگی با کلاستروفوبیا (Claustrophobia) یا ترس از محیط‌های بسته مرتبط است و در فضای نسبتاً کوچک خودرو تحریک می‌شود. بعضی از افراد هنگامی که خودشان رانندگی می‌کنند و بعضی دیگر وقتی به‌عنوان مسافر سوار ماشین می‌شوند، می‌ترسند.

## اضطراب عملکرد

رانندگی یک مسؤولیت بزرگ است و در حین انجام آن باید مراقب امنیت خود و سایر افراد باشید. ممکن است افرادی که از اضطراب عملکرد رنج می‌برند به توانایی خود در رانندگی کردن اعتماد نداشته باشند. این ترس به‌ویژه برای افرادی که فوبیای اجتماعی دارند، با حضور مسافر در خودرو تشدید می‌شود.

## ترس از تصادف



کسانی که از دیستیک فوبیا (Dystychiphobia) یا ترس از تصادف رنج می‌برند، سعی می‌کنند از موقعیت‌هایی که خطر جراحت و آسیب‌دیدگی را به همراه دارد، اجتناب کنند.

## ترس از سفر کردن

ترس از سفر یا هودوفوبیا (Hodophobia)، ترس از همه‌ی وسایل حمل و نقل را در برمی‌گیرد. بسیاری از افراد مبتلا به این فوبیا می‌توانند در محیط‌های آشنا رانندگی کنند، اما در مسیرهای جدید دچار ترس می‌شوند.

## ترس از مراجع قدرت

طبیعی است که در هنگام روبه‌رو شدن با مراجع قدرت کمی عصبی شوید، اما بعضی از مردم از هرگونه رویارویی با این افراد وحشت دارند. غالباً افراد مبتلا به این فوبیا از رانندگی کردن در اطراف ماشین پلیس، ماشین آتش‌نشانی یا آمبولانس می‌ترسند.

## فوبیای ساده رانندگی

ترس از رانندگی همیشه به سایر فوبیای مرتبط نیست و بسیاری از افراد به دلایل زیر به یک فوبیای ساده دچار می‌شوند:

### تجربه‌ی ناخوشایند

اگر سابقه‌ی تصادف کردن داشته باشید یا حتی در ترافیک بیش از حد سنگین گیر افتاده باشید، ممکن است از رانندگی کردن بترسید. حتماً لازم نیست که برای خود شما اتفاقی افتاده باشد، حتی مشاهده‌ی صحنه‌ی تصادف در تلویزیون یا آشنایی با فردی که تصادف کرده هم می‌تواند برای ایجاد ترس کافی باشد.

### خانواده یا دوستان

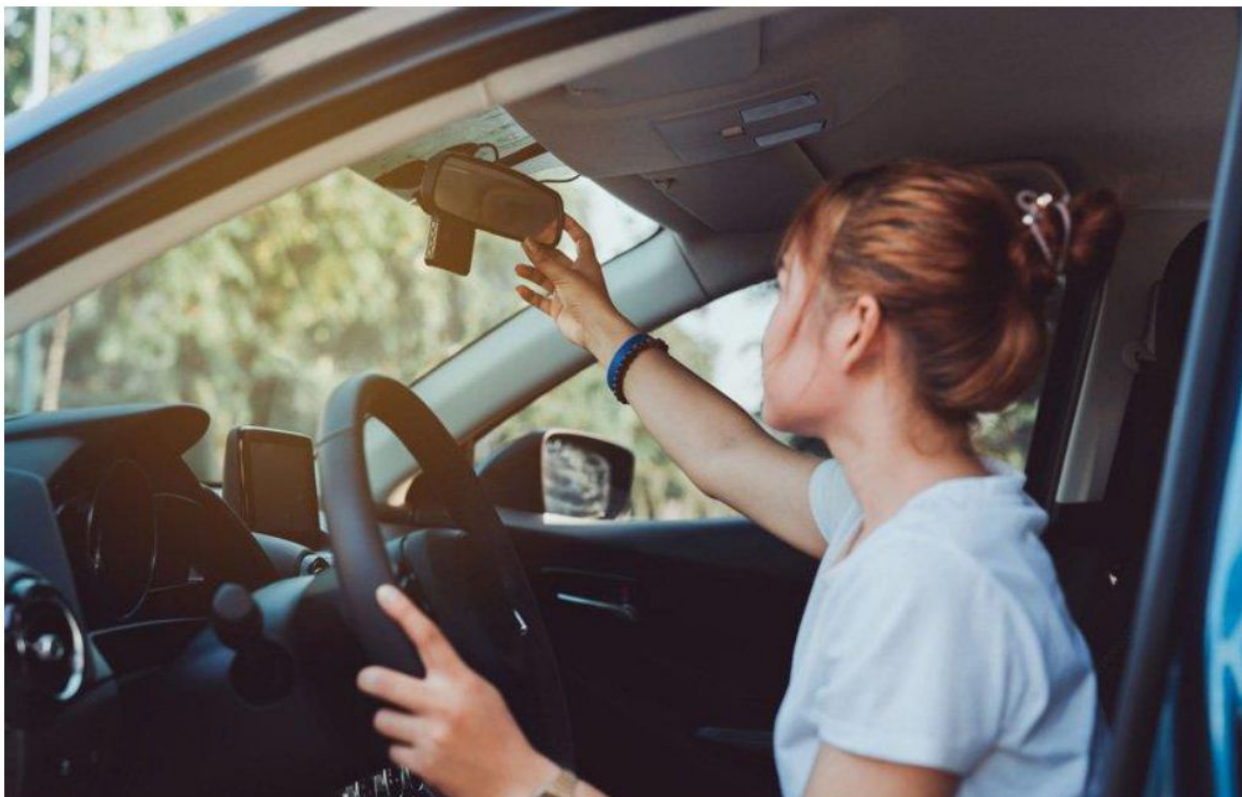
واکنش اطرافیان نسبت به رانندگی کردن شما می‌تواند در ایجاد ترس نقش داشته باشد. اگر یکی از والدین یا هر دوی آن‌ها بیش از حد محتاط باشند، احتمالاً شما هم نگرانی‌های آن‌ها را خواهید داشت.

بعضی از فوبیای رانندگی دلیل مشخصی ندارند. به طوریکه ممکن است به‌طور ناگهانی و پس از سال‌ها تجربه‌ی موفق رانندگی ایجاد شوند. خوشبختانه برای درمان این ترس نیاز نیست به علت آن پی ببرید.

## درمان ترس از رانندگی

بهترین کار این است که به دنبال درمان حرفه‌ای باشید تا مطمئن شوید که به مشکلات دیگری مانند آگورافوبیا یا کلاستروفوبیا مبتلا نیستید. حتی یک فوبیای نسبتاً خفیف هم اگر درمان نشود، می‌تواند با گذشت زمان بدتر شود. در صورتی که یک فوبیای ساده داشتید، رعایت نکات زیر می‌تواند کمک‌کننده باشد:

## ۱. تمرین کنید



برای یادگیری رانندگی باید زمان بگذارید و تلاش کنید. اگر به قدری مضطرب می‌شوید که نمی‌توانید در خیابان‌های شهر رانندگی کنید، ابتدا در مسافت‌های کوتاه و در اطراف منزل خود این کار را انجام دهید. به یاد داشته باشید که حتی برداشتن یک قدم کوچک هم می‌تواند مفید باشد.

مشخص کنید که آیا کلاً از رانندگی کردن می‌ترسید یا ترس شما فقط به یک جنبه‌ی خاص از رانندگی مربوط می‌شود. به عنوان مثال، ممکن است از پارک دوپل وحشت داشته باشید. یک خیابان خلوت پیدا کنید و آن قدر تمرین کنید که به این کار مسلط شوید. سپس این تمرین را در خیابان‌های شلوغ‌تر شهر تکرار کنید.

## ۲. در مکان‌های مختلف رانندگی کنید

شما باید بتوانید در جاده‌های خاکی، بزرگراه‌ها، خیابان‌های باریک، خیابان‌های شلوغ و پارکینگ‌ها رانندگی کنید. با توجه به میزان اعتماد به نفس خود از مکان‌های آسان‌تر شروع کنید و سپس به جاهای دشوارتر بروید. خیابان‌های فرعی و کم‌تردد بهترین جاهایی هستند که می‌توانید با تمرین کردن در آن‌ها به ترس از رانندگی

غلبه کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا بدون اینکه نگران ترافیک یا واکنش سایر رانندگان باشید، نحوه‌ی کار با اتومبیل و کنترل کردن آن را یاد بگیرید.

به تدریج که ترس شما کمتر شد و احساس راحتی کردید به خیابان‌های شلوغ‌تر بروید و در مسافت‌های طولانی‌تر رانندگی کنید. در ابتدا، بهتر است در طول روز تمرین کنید. چون بهتر می‌توانید ببینید و به همین دلیل اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت.

### **۳. با یک راننده‌ی باتجربه بیرون بروید**

اگر در هنگام رانندگی یک راننده‌ی باتجربه در کنارتان بنشیند، احتمالاً راحت‌تر بوده و کمتر دچار ترس می‌شوید. چنانچه در حین رانندگی اتفاقی بیفتد، این فرد شما را راهنمایی می‌کند و حتی اگر شرایط به‌گونه‌ای پیش برود که رانندگی کردن فراتر از تجربه‌ی شما باشد، می‌تواند رانندگی را بر عهده بگیرد. این روش هنگامی بیشترین تأثیر را دارد که شما به پیشنهادهاى طرف مقابل گوش دهید و او بتواند شما را به‌خوبی راهنمایی کند.

### **۴. در شرایط آب و هوایی متنوع رانندگی کنید**

یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی که باید کسب کنید، توانایی تجزیه و تحلیل محیط رانندگی است. شما باید به‌عنوان راننده تا جایی که می‌توانید با محیط‌های مختلف آشنا شوید و خود را برای شرایط آب و هوایی مختلف آماده کنید.

## ۵. دفترچه‌ی راهنمای اتومبیل خود را بخوانید



این کار به شما کمک می‌کند که اطلاعات بیشتری درباره‌ی خودروی خود کسب کنید، با عملکرد آن آشنا شوید و نحوه‌ی عیب‌یابی مشکلات را بیاموزید. آشنایی با ویژگی‌های خودرو باعث می‌شود که با آن احساس راحتی بیشتری داشته باشید و سریع‌تر بتوانید ترس از رانندگی را رفع کنید.

ماشین‌های مختلف با هم کمی متفاوت هستند و هر کدام از آن‌ها ویژگی‌های خاص خود را دارند. پس بهتر است ابتدا با اتومبیل خودتان تمرین کنید تا با عادت کردن به آن اعتماد به نفس‌تان بیشتر شود. بعد از آن می‌توانید رانندگی کردن با خودروهای مختلف را امتحان کنید.

## ۶. اصول نگهداری خودرو و تعمیرات ساده‌ی آن را بیاموزید

یاد بگیرید که چگونه مخزن شیشه‌شوی ماشین را پر کنید، فیوزها و برف پاک‌کن‌ها را تعویض کنید یا فشار باد لاستیک‌ها را چک کنید. آشنایی با بخش‌های مختلف خودرو، حتی اگر خیلی ابتدایی باشد، اعتماد به نفس شما را افزایش و اضطراب‌تان را کاهش می‌دهد.

یکی از مهم‌ترین نکاتی که باید بیاموزید، نحوه‌ی تعویض لاستیک است. بسیاری از افراد نمی‌دانند که در صورت پنجر شدن باید چه کاری انجام دهند و این موضوع باعث ترس آن‌ها از رانندگی کردن می‌شود. اگر این کار را به‌خوبی یاد بگیرید، نیازی نیست در کنار خیابان برای دریافت کمک منتظر بمانید. شما می‌توانید به‌راحتی و بدون اینکه مضطرب شوید، مشکل‌تان را حل کنید.

#### ۷. در دوره‌های آموزشی تکمیلی شرکت کنید

فقط به این بهانه که در امتحان رانندگی قبول شده‌اید، از تقویت مهارت‌های خود غفلت نکنید. شرکت در دوره‌های تکمیلی می‌تواند شما را با تغییر قوانین و بهترین شیوه‌های رانندگی آشنا کند.

در کلاس رانندگی دفاعی شرکت کنید تا طریقه‌ی صحیح رانندگی و نحوه‌ی واکنش نشان دادن به موقعیت‌های خطرناک را یاد بگیرید. این آموزش‌ها روی اقدامات احتیاطی که می‌توانید برای جلوگیری از وقوع حوادث انجام دهید، تأکید دارند و مهارت شما را در رانندگی کردن بهبود می‌دهند.

#### ۸. برای رانندگی آماده شوید

برای اینکه بتوانید بر ترس از رانندگی غلبه کنید، بهتر است از ابتدا همه چیز را آماده کنید. برای مثال:

- باک ماشین را پر از بنزین کنید.
- فشار باد لاستیک‌ها را چک کنید.
- یک جعبه‌ی کمک‌های اولیه در صندوق عقب داشته باشید.
- شماره تلفن‌هایی را که ممکن است برای مواقع ضروری به آن‌ها نیاز داشته باشید، یادداشت یا در موبایل خود ذخیره کنید.
- قبل از خروج، با استفاده از اپلیکیشن‌های موبایل مسیر خود را بررسی کنید.

## ۹. قوانین و نکات ایمنی را رعایت کنید



از انجام رفتارهای پرخطر، مانند سرعت غیرمجاز یا نگاه کردن به موبایل در حین رانندگی خودداری کنید. این رفتارها هم اضطراب شما را بالا می‌برند و هم خطر تصادف را افزایش می‌دهند.

در حین رانندگی کردن فقط به روبروی خود و مسیری که طی می‌کنید توجه داشته باشید و با نگاه کردن به افرادی که در کنار خیابان ایستاده‌اند، حواس خود را پرت نکنید. همچنین سرعت خود را به بالاتر از چیزی که با آن راحت هستید، افزایش ندهید. تا زمانی که اعتماد به نفس‌تان بهبود پیدا نکرده است، سعی کنید بیشتر احتیاط کنید.

## ۱۰. از تکنیک تصویرسازی ذهنی کمک بگیرید

قبل از شروع رانندگی، چشمان خود را ببندید و نفس عمیق بکشید. سعی کنید در ذهنتان تمام مراحل رانندگی شامل بستن کمربند، روشن کردن ماشین، خارج شدن از پارکینگ، رانندگی موفقیت‌آمیز و رسیدن به مقصد را تصور کنید. تجسم کردن مغز شما را فریب می‌دهد تا احساس کند واقعاً این کارها را انجام داده‌اید. در نتیجه، باعث می‌شود آرامش و اعتماد به نفس بیشتری را تجربه کنید.



### ۱۱. نفس عمیق بکشید

تمرکز بر تنفس به حفظ آرامش کمک می‌کند. یکی از ساده‌ترین تکنیک‌هایی که می‌توانید امتحان کنید، نفس کشیدن از راهی بینی است، به طوریکه احساس کنید شکم و ریه‌های شما در اثر ورود هوا منبسط شده‌اند. سپس به‌طور کامل هوا را از طریق بینی خارج کنید.

### ۱۲. به موسیقی گوش دهید

موسیقی آرامش‌بخش با صدای کم می‌تواند شما را آرام کند. به چیزی که شما را بیشتر تحریک می‌کند، گوش ندهید.

### ۱۳. با خودتان صحبت کنید یا آواز بخوانید

با کلمات مثبت یا خواندن آهنگ‌های سرگرم‌کننده روحیه‌ی خود را تقویت کنید و استرس‌تان را کاهش دهید. به‌عنوان مثال می‌توانید بگویید «من این کار را به‌خوبی انجام می‌دهم»، «من مطمئن و آرام هستم» یا «من به‌موقع و با خیال راحت به مقصد خواهم رسید».

### ۱۴. از متخصص کمک بگیرید



اگر تکنیک‌های آرام‌سازی را امتحان کردید، اما هر بار که پشت فرمان می‌نشینید همچنان احساس اضطراب می‌کنید، بهتر است از روانشناس کمک بگیرید. خوشبختانه، با دریافت کمک حرفه‌ای قادر خواهید بود بر ترس خود غلبه کنید.

استفاده از تکنیک مواجهه‌درمانی که زیر نظر متخصص انجام شود، می‌تواند مشکل شما را حل کند. در این روش، زیر نظر درمانگر در معرض چیزی که باعث بروز ترس و اضطراب در شما شده است، قرار می‌گیرید و به تدریج سطح تحمل خود را افزایش می‌دهید.

### کلام پایانی

یادگیری رانندگی و افزایش اعتماد به نفس برای انجام آن به زمان و تمرین نیاز دارد. هیچ راهکار جادویی وجود ندارد که بتوانید به کمک آن اعتماد به نفس‌تان را بهبود دهید. اما با تمرین کردن در شرایط مختلف و به‌کارگیری راهکارهایی مانند مثبت‌اندیشی، گوش دادن به موسیقی و تنفس عمیق می‌توانید ترس از رانندگی را کاهش دهید. اگر این توصیه‌ها موفقیت‌آمیز نبودند، باید به روانشناس مراجعه کنید.