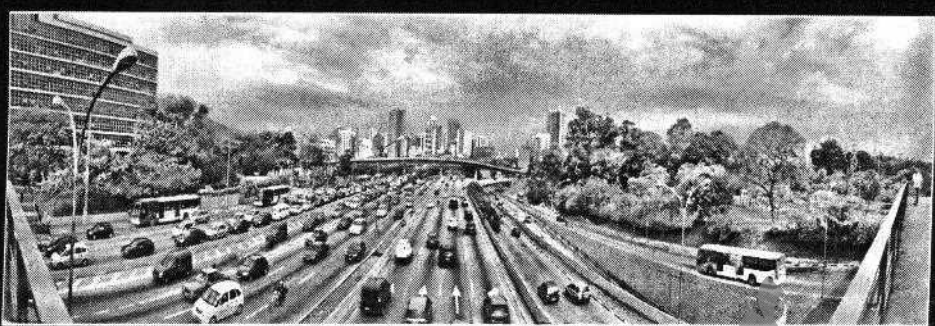




رانندگی به روش تدافعی

با رویکرد فرهنگی

مؤلف:

مهندس مهدی جوینده

با مشارکت پلیس راهنمایی و رانندگی خراسان رضوی

اداره فرهنگ ترافیک

انتشارات ارسطو

فروردین ۱۳۹۳

سرشناسه : جوینده، مهدی، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور : رانندگی به روش تدافعی با رویکرد فرهنگی /مؤلف مهدی
جوینده؛ با مشارکت پلیس راهنمایی و رانندگی خراسان رضوی اداره فرهنگ
ترافیک.
مشخصات نشر : مشهد: ارسطو، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری : ۱۱۲ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۵۸-۱۰-۲
وضعیت فهرست نویسی : فیا
موضوع : رانندگی - آموزش
شناسه افزوده : نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران. پلیس راهنمایی و رانندگی
استان خراسان رضوی اداره فرهنگ ترافیک .
رده بندی کنگره : ۲۱۳۸۳ : ج ۹ / ۱۵۲/۶ t
رده بندی دیویی : ۶۲۹/۳۸۳
شماره کتابشناسی ملی : ۳۶۶۳۶۴۲

نام کتاب : رانندگی به روش تدافعی [با رویکرد فرهنگی]
مؤلف : مهندس مهدی جوینده
ناشر : ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر
تیراژ : ۳۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۳
چاپ : مهتاب
قیمت : ۸۵۰۰ تومان
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۵۸-۱۰-۲
تلفن های مرکز پخش : ۵۰۹۶۱۴۵ - ۵۰۹۶۱۴۶ - ۵۱۱
۰۹۱۵۹۲۲۴۳۲۰ - ۰۹۱۵۳۱۷۲۵۷۳

www.defensive-driving.blogfa.com

mjooyandeh@gmail.com

www.chaponashr.ir/arastu

فهرست مطالب

مقدمه ۵	قانون ۱۱: بهبودی تعجیل را باور کنید ۴۱
فرهنگ و ارتباط آن با رانندگی ۹	قانون ۱۲: ایمن سبقت بگیرید ۴۲
رانندگی صحیح یعنی چه؟ ۱۵	قانون ۱۳: راه خود را واگذار کنید ۴۴
روانشناسی ترافیک ۱۶	قانون ۱۴: یکنواخت رانندگی کنید ۴۵
آمار تصادفات در کشور ۱۷	قانون ۱۵: خونسرد و آرام رانندگی کنید ۴۶
رانندگی به روش تدافعی چیست؟ ۱۹	قانون ۱۶: در رانندگی قابل پیش بینی باشید ۴۷
عوامل منجر به تصادف ۲۱	قانون ۱۷: نقاط کور خودروی خود را بشناسید ۴۸
قوانین رانندگی به روش تدافعی ۲۳	قانون ۱۸: حواس پرتی و اثر آن بر روی رانندگی ۴۹
قانون ۱: صحیح نشستن ۲۴	قانون ۱۹: آثار مخرب استفاده از تلفن همراه ۵۲
قانون ۲: کنترل و دست گرفتن فرمان ۲۵	قانون ۲۰: از خستگی و خواب آلودگی پرهیز کنید ۵۳
قانون ۳: کمربند ایمنی و کیسه هوا ۲۶	قانون ۲۱: دنده عقب نروید ۵۶
قانون ۴: حفظ کودکان ۲۸	قانون ۲۲: مراقب تداخلات باشید ۵۷
قانون ۵: مهار نمودن اشیاء آزادورها ۲۹	قانون ۲۳: قانون حداقل ۲ ثانیه ۵۸
قانون ۶: آینه ها و نحوه تنظیم آن ها ۳۰	قانون ۲۴: تردد در بزرگراه ها ۶۰
قانون ۷: اصول استفاده از بدال ها و تعویض دنده ... ۳۱	قانون ۲۵: توقف اضطراری ۶۱
قانون ۸: استفاده از چراغ ها ۳۳	قانون ۲۶: از تصادف های رودرروی دوری کنید ... ۶۲
قانون ۹: علائم راهنمایی و رانندگی را جدی بگیرید ۳۴	قانون ۲۷: محدودیت های فیزیکی ۶۳
قانون ۱۰: سرعت و رابطه آن با رانندگی ۳۶	قانون ۲۸: به نحو صحیح بپیچید ۶۴

- قانون ۲۹: دیده‌های خود را تحلیل کنید ۶۵
- قانون ۳۰: از جراحات سردوری کنید ۶۶
- قانون ۳۱: هنگام تصادف چه کنیم؟ ۶۷
- قانون ۳۲: هنگام رانندگی ارتباط برقرار کنید ... ۷۰
- قانون ۳۳: جلوگیری از سر خوردن را بیاموزید ... ۷۱
- قانون ۳۴: پیشگیری از سر خوردن بر روی آب ... ۷۲
- قانون ۳۵: رانندگی در باران ۷۳
- قانون ۳۶: رانندگی در برف و یخبندان ۷۴
- قانون ۳۷: رانندگی در مه ۷۶
- قانون ۳۸: رانندگی در شب ۷۷
- قانون ۳۹: از کار افتادن ترمز ۷۹
- قانون ۴۰: گیر کردن پدال گاز ۸۰
- قانون ۴۱: خاموشی ناگهانی چراغ‌های پرموتور ۸۱
- قانون ۴۲: ترکیدن ناگهانی لاستیک خودرو ... ۸۲
- قانون ۴۳: باز شدن ناگهانی درب موتور ... ۸۳
- قانون ۴۴: آتش سوزی خودرو ۸۴
- قانون ۴۵: پرتاب شدن در آب ۸۵
- قانون ۴۶: مراقب حرکت قطارها باشید ۸۶
- قانون ۴۷: با خودروهای سنگین هوشمندانه رفتار کنید ... ۸۷
- قانون ۴۸: سوار نکردن مسافر توسط خودروهای باری ... ۸۸
- قانون ۴۹: موتورسواران ۸۹
- قانون ۵۰: دوچرخه سواران ۹۰
- قانون ۵۱: به حقوق عابران پیاده احترام بگذارید ... ۹۲
- قانون ۵۲: برخورد با حیوانات ۹۴
- قانون ۵۳: مه‌پاشدن برای سفر ۹۵
- قانون ۵۴: کم تجربه‌گی و جوانی در رانندگی ... ۹۶
- قانون ۵۵: از خودروهای ایمن استفاده کنید ... ۹۷
- قانون ۵۶: لوازم ایمنی همراه خودرو ... ۹۸
- قانون ۵۷: بررسی شرایط ایمنی قبل از حرکت ... ۹۹
- قانون ۵۸: شرایط رانندگی در شرکت ... ۱۰۱
- قانون ۵۹: شرایط خودروهای شرکتی ... ۱۰۲
- قانون ۶۰: از قوانین و تکنیک‌های حرفه‌ای رانندگی تدافعی استفاده کنید ... ۱۰۳
- روش اسمیت (The Smith system) ۱۰۴
- روش S.I.P.D.E ۱۰۹
- توصیه‌های ایمنی ۱۱۱
- منابع و مراجع ۱۱۲

مقدمه

انسان زمانی ارزش چیزی را نمی‌شناسد و می‌داند که آن را از دست بدهد. بسیاری از مردم، قدر و ارزش خورشید را نمی‌شناسند، چرا که همواره در پیش چشمانشان است؛ از این رو از آن غافل می‌شوند و زمانی ملالت ارزشمندی آن می‌شوند که آن را از دست بدهند و با تاریکی مطلق و سرمای شدید و یخبندان روبه رو شوند.

بسیاری از نعمت‌های الهی در اختیار ما است و ما از آن‌ها غافل هستیم و قدر و منزلت آن را نمی‌شناسیم و سپاس‌گزار آن نیستیم. زمانی که این نعمت‌ها از دست برود، تازه متوجه می‌شویم که چه نعمت‌های بزرگ و گران‌بایی را در اختیار داشتیم.

از جمله نعمت‌های بسیار بزرگی که در اختیار بشر است، تندرستی و امنیت است که ارتباط تنگاتنگی با آسایش و آرامش یعنی همان مفهوم سعادت و خوشبختی دارد؛ زیرا دو مؤلفه اصلی در سعادت، همان آسایش و آرامش است که به تن و روان آدمی مرتبط می‌باشد. انسان هنگامی احساس خوشبختی می‌کند که تن در آسایش و روان در آرامش باشد.



از این رو مهم‌ترین دغدغه بشر در زندگی‌اش، دستیابی به آسایش و آرامش پایدار است؛ چرا که دنیا به اقتضای شرایط و حال، این امکان را نمی‌تواند فراهم سازد تا او را به خوشبختی و سعادت کامل و مطلق برساند؛ چرا که هر آسایشی را زوالی است و هر آرامشی را پایانی.

چنان که از آیات و روایات به دست می‌آید، حقیقت خوشبختی را می‌بایست در آسایش و آرامش دید که همان تندرستی و امنیت به معنای دیگر است. لذا از نظر تمامی اندیشمندان و دانشمندان، مهم‌ترین دغدغه بشر در زندگی‌اش را این دو مسئله تشکیل می‌دهد. آیات و حدیث‌های ذیل اثباتی بر این مدعا می‌باشند:

• خداوند در آیاتی از جمله آیات ۶۲ سوره انفال، ۲۱۱ سوره نحل، ۷۵ سوره قصص، آیات ۴۹ و ۸۹ سوره کهف، آیه ۹۹ یوسف و ... امنیت اجتماعی را از نعمت‌های الهی بر می‌شمارد و بیان می‌دارد که امنیت اجتماعی تبلور رحمت الهی است و در ادامه، تحقق شکوفایی اقتصادی را در پناه این امنیت ممکن می‌داند.

• پیامبر (ص) می‌فرماید: دو نعمت تندرستی و امنیت است که قدرشان شناخته نمی‌شود (روضة الواعظین، ج ۲، ص ۴۷۲).

• امام علی (ع): صحت بدنت را غنیمت دان قبل از آنکه دچار بیماری شوی؛ و در جای دیگر نقل شده است: از حقوق واجب بر تو، حفظ جان است (بحارالانوار، ج ۱۸، ص ۳۷۱).

• از حضرت عیسی (ع) نقل شده است: مردم دو گروه‌اند؛ ایمن و گرفتار، بر گرفتاران دلسوز باشید و برای ایمنی (خود و دیگران) خدای را حمد کنید. (بحارالانوار، ج ۱۸، ص ۲۷۱).

آن چه را که ما در اینجا قصد بیان آن را داشتیم اهمیت سلامت و ایمنی از دیدگاه اسلام و عرفان و بیان مقدمه‌ای استوار از آن چه در ادامه به آن خواهیم پرداخت، که آن چیزی نیست جز ایمنی در راندگی یا همان راندگی تدافعی.

آمارها نشان می‌دهد در کشور هر ساله نزدیک به بیست هزار نفر جان خود را در حوادث راندگی از دست می‌دهند. تنها از دوران پس از انقلاب، دست کم هشت صد هزار قبر برای کشته‌های راندگی حفر شده و دست کم شانزده میلیون نفر مجروح شده‌اند که شماری از آنان باید باقی عمر را بر روی تخت و یا ویلچر بگذرانند.

همه قشرها از وزیر، وکیل و استاد دانشگاه گرفته تا ورزشکار، بازیگر، کارمند و کارگر هر از چند گاهی به سوگ یکی از همکاران خود می‌نشینند. مثل بسیاری از ما، شاید این از دست رفتگان مانند مرحوم حجت‌الاسلام والمسلمین ابوترابی، مرحوم کریمی راد وزیر اسبق دادگستری، مرحوم آیدین نیکخواه بهرامی و مرحومه خانم گلدره گمان نمی‌کردند

جان خود را در یک تصادف ناگهانی از دست بدهند.



به راسنی ما را چه شده است که یکی از بی‌فرهنگ‌ترین مردم دنیا در رانندگی از آب درآمده‌ایم، به گونه‌ای که در کنار معرفی جاذبه‌های گردشگری در ایران، «هشدار جدی نسبت به رانندگی خطرناک ایرانیان» یکی از بخش‌های جدایی‌ناپذیر کتابچه‌های راهنمای جهانگردان است؟ مگر ما چگونه رانندگی می‌کنیم که فیلم رانندگی و نیز نحوه عبور عابران در ایران، تبدیل به یکی از انواع کلیپ‌های پربیننده و خنده‌دار در اینترنت با صدها هزار بیننده شده و آبروی «ایرانی» را یکجا به حراج گذاشته‌ایم؟ هر چه هست ما اصلاح ناشدنی نیستیم، و گرنه ایستادن خودروها در پشت خط عابر پیاده و نیز بستن کمربند ایمنی، امروز در میان ما فراگیر نشده بود.

آنچه که در ذیل مشاهده می‌کنید توصیه‌های ایمنی یکی از کشورهای اروپایی به شهروندان‌شان که قصد سفر به ایران را دارند، در مورد مخاطرات رانندگی در کشورمان می‌باشد.

UK government advice

Road travel

Iran has one of the highest rates of road accidents and fatalities in the world. Most accidents are due to poor driving standards, unsafe vehicles and poor road maintenance. Take great care when travelling by road, including by public transport and when crossing streets. If you are involved in an accident, no matter how minor, don't leave the scene. Wait until the police arrive to make their report.

If you wish to drive your own vehicle into Iran, you may be subject to Iranian customs and other regulations. There are special requirements for travellers wishing to bring motorcycles into the country. Contact the Iranian authorities for details well before you travel.

به نظر می‌رسد، یک عامل اساسی که چنین ما را گرفتار کرده، این است که در ایران اساساً از آغاز کلمه «رانندگی»، نادرست معنا شده است.

رانندگی در دنیا، یک امر «جمعی» است، ولی در ایران یک امر «فردی» تلقی می‌شود. رانندگی در ایران یعنی «می‌خواهم خودم را با خودرو به مقصدم برسانم». پس رانندگان دیگر، «رقیب» من هستند و من نباید از رقیب عقب بمانم.

ترافیک در همه شهرهای بزرگ دنیا وجود دارد. وقتی بناست چند صد هزار یا چند میلیون نفر در ساعت معینی به سر کار بروند، خودبه‌خود ازدحام پدید می‌آید؛ اما تفاوت ترافیک شهرهای بزرگ دنیا با ترافیک شهرهای ایران این است که در کلان‌شهرها ترافیک باعث «دیرکرد» است اما در شهری مثل تهران چون رانندگی یک امر فردی است نه جمعی، ترافیک فقط موجب تأخیر نیست، موجب «کلافگی» و «خرد شدن اعصاب» هم هست.

