

# دغدغه های یک اتوبوس سوار حرفه ای

مهین ساعدی

پرونده

برای شما هم پیش آمده در اتوبوس یا مترو مجبور شوید مکالمه تلفنی یک نفر را بشنوید؟ هنگامی که روی صندلی اتوبوس یا مترو نشسته اید، کسی با نگاه های خیره خیره اش، شما را اذیت کرده یا با آلودگی روی صندلی که شاهکار مسافر قبلی است، حال بدی پیدا کرده اید؟ تا به حال به وسیله مسافران هل داده شده اید که در نتیجه آن نتوانید از اتوبوس یا مترو، پیاده یا سوار شوید؟ اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که وضعیت آلودگی هوا

محیط زیست بر ایشان اهمیت دارد یا بنا به دلایل مالی و عقلانی، وسایل حمل و نقل عمومی را به سایر وسایل ترجیح می دهید، حتماً با این مسایل و مشابه آن چه گفته شد رو به رو شده اید. واکنش شما در این جور مواقع چگونه است؟ آیا خودتان همچنین رفتارهایی داشته اید؟ تا به حال شده به دلیل همین رفتارها قید استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی را زده باشید؟ پرونده امروز زندگی سلام در باره فرهنگ صحیح استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی است. این که چطور سطح نگاه و تفکر و رفتارمان در استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی را ارتقا دهیم و چه راهکارهایی برای استفاده از زمان به اصطلاح مُرده در این وسایل خواهیم داشت. با ما همراه باشید.



## باید و نبایدهای استفاده از وسایل نقلیه عمومی



هر کسی که در یک شهر بزرگ زندگی می کند، حتماً با وسایل حمل و نقل عمومی مواجه می شود. بنابراین بهتر است بارفتار خوب، حتی اگر دیگران هم چنین نیستند، استفاده از آن را بهیچترین تجربه ممکن تبدیل کند. سعی کنید به خاطر بسیار بدوقتی شخصی بی ادب است، بعد از پیاده شدن از قطار یا اتوبوس، دوباره آن فرد را نمی بینید. بنابراین لازم نیست با نشان دادن عکس العمل مشابه، شرایط بدتری ایجاد کنید. در ادامه توصیه هایی برای استفاده بهتر از وسایل حمل و نقل عمومی ارائه می شود:

#### ■ ترافیک مسافری

تاجایی که می توانید هنگام سوار یا پیاده شدن، با ماندن در سمت راست، قوانین ترافیکی را رعایت کنید. این شامل راهروها، پله ها، پله برقی و دیگر مکان های عبور و مرور هم می شود.

#### ■ کرایه حمل و نقل

قبل از رسیدن به اتوبوس یا کارت یا کرایه خود را آماده کنید. این که بقیه برای آماده شدن پول یا کارت شما منتظر بمانند، در دست نیست. اگر نمی توانید پول یا کارت را به موقع پیدا کنید، نوبت تان را به فرد بعدی بدهید.

#### ■ از سر راه کنار برو

هنگامی که در ساعات اوج رفت و آمد، وارد اتوبوس یا مترو می شوید، به سرعت به گوشه ای بروید تا مسافران دیگر هم بتوانند پشت سر شما سوار شوند. مسدود کردن راه دیگران می تواند موجب خشم یا ایجاد آسیب شود. اگر در ساعات خلوت سفر می کنید، تاجای ممکن به مسافران دیگر فضای شخصی بدهید.

#### ■ اگر در عقب یا وسط فضای قطار یا اتوبوس هستید

قطعاً افراد دیگری بعد از شما سوار شده اند و جلوی شما گرفته اند و ممکن است پیاده شدن کار سختی باشد. هنگامی که به مقصد مورد نظر تان نزدیک می شوید، آرام به سمت در خروجی حرکت کنید تا پیاده شدن برای شما و دیگران راحت باشد و جا نمانید.

#### ■ سرعت عمل داشته باشید

اگر نزدیک در وسیله حمل و نقل هستید و شخص دیگری در حال تلاش برای خروج است، به او اجازه عبور بدهید. حتی ممکن است مجبور شوید چند لحظه از اتوبوس یا قطار پیاده شوید. این کار را به سرعت انجام دهید تا مسافری که قصد پیاده شدن دارد، از ایستگاه جا نماند.

#### ■ محترمانه رفتار کنید

همیشه هنگام استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی رفتار خوبی از خود نشان دهید. رفتار یک انسان متشخص نباید مختص محل کار یا خانه باشد؛ دقایق حضور در فضاهای عمومی هم، صبر و سعه صدر شما را می طلبد. اگر می بینید فرد سالمند یا زن باردار یا شخص دارای معلولیتی وجود دارد که لازم است بنشیند، جای خودتان را به او بدهید.

#### ■ مراقب وسایل شخصی خود باشید

شما نه تنها باید مراقب اموال خود باشید، بلکه باید مراقب دیگران هم باشید تا کیف، کوله پشتی و وسایل تان به آن ها آسیب نزنند. در وسایل حمل و نقل عمومی، کوله پشتی خود را در بیاورید تا وقتی می چرخید به دیگران آسیبی نرسد. وقتی اتوبوس یا قطار شلوغ است نباید صندلی کناری تان را با وسایل شخصی پر کنید. آن ها را روی زمین بگذارید یا اگر نمی خواهید کثیف شوند، روی پای تان قرار دهید تا دیگران هم نتوانند بنشینند. اگر کالسکه یا چتر دارید، قبل از سوار شدن آن را جمع کنید.

#### ■ صدای تان را آرام نگه دارید

صدای بلند خود را به گوش دیگران تحمیل نکنید. این شامل بلند صحبت کردن با دیگران، آواز خواندن، گوش دادن به موسیقی یا

دیدن ویدئو با صدای بلند است. مکالمه های تلفنی طولانی مدت را متوقف کنید. تولید هر گونه سرو صدا میان جمع مسافران، مثل انجام بازی های موبایلی با صدای بلند می تواند همسفر های تان را شاکی و عصبی کند.

#### ■ هوای بچه ها را داشته باشید

وقتی با وسایل نقلیه درون شهری سفر می کنید و کودک کی همراه خود دارید، حسابی هوایش را داشته باشید. هنگام سوار شدن، پیاده شدن یا استقرار در ایستگاه ها دست کودک تان را رها نکنید. هنگام عزیمت به ایستگاه های مترو، به کودک تان روش استفاده صحیح از پله های برقی را آموزش دهید. همین طور از آن ها بخواهید هنگام سفر به دیگر مسافران احترام بگذارند. اگر شخص دیگری بچه ای دارد که رفتار مناسبی ندارد، نمی توانید کار زیادی به جز این که جایتان را عوض کنید، انجام دهید. احتمال زیادی وجود دارد که اگر چیزی به والدین بچه بگویید، برخوردی تدافعی از خود نشان دهند یا بحثی میان تان شکل بگیرد. بهتر است سکوت کنید.

#### ■ این صندلی شما نیست

در سامانه های اتوبوسرانی و مترو، معمولاً صندلی هایی برای افراد معلول، ناتوان یا بیمار تعیین شده است. به یاد داشته باشید که این صندلی با جایگاه تنها متعلق به این گروه از جامعه است.

#### ■ پس نباید از آن ها استفاده کنید.

#### ■ بهداشت تان را رعایت کنید

تاجایی که می توانید، خوشبو وارد جمع مسافران وسایل نقلیه درون شهری شوید. وسایل حمل و نقل عمومی قانون منع استعمال دخانیات دارند؛ به آن پایبند باشید. لطفاً از مام و دئودورانت استفاده کنید اما زمانی که می خواهید سوار شوید، عطرهای سنگین به خود نزنید. در روزهای ماه مبارک رمضان، اگر روزه دارید، علاوه بر بدن، هوای خوشبویی دهان تان را هم داشته باشید.

#### ■ با خوراکی وارد نشوید

خوردنی و نوشیدنی به وسایل نقلیه عمومی نبرید. نه تنها با ایجاد می کند بلکه ممکن است باعث خطر لیز خورد و افتادن افراد شود. هیچ گاه زباله تان را کف یا روی صندلی های قطار و اتوبوس نیندازید. اگر باید چیزی را دور بریزید، تا رسیدن به اولین سطل زباله صبر کنید.

#### ■ رعایت حریم شخصی دیگران

چشم دوختن به صفحه تلفن یا تبلت دیگران، یکی از مسایل آزار دهنده ای است که خیلی ها را در فضاهای عمومی اذیت می کند. به یاد داشته باشید صفحه گوشی و تبلت و هر آن چه بر آن نقش می بندد، فضای شخصی افراد است و نباید با کنجکاو ی ما، این فضا و حق از آن ها سلب شود.

#### ■ همراه داشتن این وسایل، ممنوع!

ورود حیوانات خانگی و جابه جایی وسایل تیز و برنده، اشیای پر حجم و مواد قابل اشتعال با وسایل نقلیه عمومی ممنوع است. برای بردن آن ها به دیگر نقاط شهر باید فکر دیگری کنید.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

سه شنبه ۲۲ خرداد ۱۳۹۷  
 ۲۷ رمضان ۱۴۳۹ • ۱۲ ژوئن ۲۰۱۸  
 شماره ۱۹۸۳۹

۱۰۶۲

### آداب ورود و خروج به وسایل نقلیه عمومی

در مکان های عمومی، موقعیت های زیادی وجود دارد که افراد از یک نقطه خاص هم زمان وارد یا خارج می شوند. قطارهای شهری، اتوبوس ها، فروشگاه ها و ... در چنین شرایطی یک در با ابعاد محدود و برای زمانی مشخص باز شده و افراد فرصت دارند در همین زمان وارد یا خارج شوند. در مترو یا اتوبوس های داخل شهری چنین موقعیتی همیشه وجود دارد. در چنین مواردی حق تقدم با کیست و چه کار باید کرد؟ به عنوان یک قاعده کلی، حق تقدم با فردی است که در حال خارج یا پیاده شدن است. بنابراین می بایست فضای کافی و خالی برای خروج این افراد ایجاد شود. بعد از آن است که افرادی که قصد ورود یا سوار شدن دارند این کار را انجام دهند. چه در رابطه با در های فروشگاه ها، ساختمان ها و مکان های ثابت و چه در ارتباط با در های وسایل نقلیه عمومی نظیر مترو و اتوبوس، رعایت این اصل نشانه ادب و فرهنگ صحیح است. چرا که رعایت حق تقدم به معنی رعایت حقوق شهروندی دیگران خواهد بود. شاید این موضوع صراحتاً آموزش داده نشده یا بیان نشود، اما در خیلی از ایستگاه ها یا مکان های عمومی، موقعیت ایستادن افراد برای ورود و فضای لازم برای خروج افراد دیگر، با فلش های رنگی مشخص شده است. تمام این راهنمایی ها برای سرعت بخشیدن به خروج و ورود، جلوگیری از برخورد و از دحام، جلوگیری از ایجاد مزاحمت برای افراد به خصوص سالمندان، خردسالان و بانوان و ایجاد نظم در جابه جایی ها است. یادگیری، اجرای این قواعد ساده و آموزش آن به دیگران کمک می کند تا علاوه بر داشتن حس بهتر در این مکان ها، رعایت حقوق افراد به درستی صورت گیرد. طبیعی است که شلوغی بیش از حد برخی از مکان ها ممکن است مانع از رعایت و اجرای این قاعده شود. اما دانستن و رعایت آن در هر کجا که امکان پذیر باشد کار پسندیده ای است. یادمان باشد داشتن جامعه ای منظم، قاعده مند و عاری از تنش، با رعایت همین نکات ساده محقق خواهد شد. دانستن، مراعات کردن و یاد دادن آن به دیگران، مسیر منطقی این موضوع است که رعایت آن از طرف همه افراد جامعه ضرورت دارد.

فضای اتوبوس محل مناسبی برای انقلاب عوامی آینده نیست!



### با وقت های مُرده خود در اتوبوس و مترو چه کنیم؟

اگر از مسافران و مشتریان همیشگی وسایل نقلیه عمومی هستید و هر روز، زمانی طولانی را بیگار و در حال تماشای منظره های تکراری شهری می گذرانید تا به مقصد برسید، می توانید این زمان های مُرده را به فراگیری یک مهارت یا انجام کار های مفید و سرگرم کننده اختصاص دهید و از این زمان نهایت استفاده را ببرید.

#### ■ زبان جدیدی یاد بگیرید

کمتر پیش می آید در این زمانه کسی به دنبال فراگیری زبان جدید نباشد. شما با گوش دادن، خواندن و تمرین قادر خواهید بود پایه های اساسی یک زبان جدید را یاد بگیرید. با استفاده از اپلیکیشن های آموزش زبان های خارجی که به راحتی روی تلفن همراه قابل نصب است و یک هندزفری، به راحتی می توانید طی چند ماه به سطح قابل قبولی از تسلط بر لغات و دستور زبان تازه، برسید.

#### ■ امروز چه خبر؟

معمولاً سفر صبحگاهی، فرصت بسیار خوبی برای خبردار شدن از آن چه که در سراسر دنیایم گذر، به وسیله اپ های خبری یا مطالعه روزنامه های کاغذی است.

#### ■ از لذت گوش سپردن به پادکست، غافل نشوید

اگر شما از دسته افرادی هستید که از گوش دادن به پادکست ها لذت می برید، هیچ زمانی بهتر دقایق حضور در اتوبوس و مترو، برای بهره مند شدن از این لذت نیست. تقریباً به جرئت می توان گفت با وجود تولید روز افزون پادکست های خلاقانه و شنیدنی، یکی از بهترین و کارآمدترین کارهایی که می توانید در اتوبوس و مترو انجام دهید، گوش دادن به پادکست است.

#### ■ به برنامه های تان سرو سامان دهید

وقت های مردن درون اتوبوس و مترو، زمان خوبی برای حساب کتاب های مالی هفتگی و ماهانه، یادداشت کارهای روزانه، طراحی منوی غذای هفتگی خانواده، پاسخ به پیام ها و ایمیل های رسیده و ... است.

#### ■ موسیقی های خوب را از دست ندهید

گوش سپردن به موسیقی های آرام و انرژی بخش با هدفون و هندزفری، یکی از شایع ترین روش های استفاده از زمان های مرده درون فضاهای عمومی است.

#### ■ کتاب بخوانید

خیلی ها با مطالعه هنگام حرکت، دچار سرگیجه و حالت تهوع می شوند. اگر شما از این دسته افراد نیستید، همیشه یک کتاب جیبی برای وقت هایی که در اتوبوس و مترو هستید، با خود داشته باشید.

#### ■ فیلم تماشا کنید

تماشای فیلم روی تبلت هم فعالیتی است که می توانید در مسیر های طولانی از آن لذت ببرید. اگر شما روزی یک ساعت در حال سفر هستید، می توانید تماشای یک فیلم را به صورت دو قسمتی و در مسیر رفت و برگشت، به پایان برسانید.