

رانندگان، قهرمانانِ بی‌ادعا

(کتابی برای تمامی رانندگان کشورمان)

انسان‌های بزرگی که کمتر دیده شدند

نویسنده و پژوهش‌گر

رضا بهاری

سرشناسه: بهاری، رضا، ۱۳۹۵ -

عنوان و نام پدیدآور: رانندگان قهرمانان بی ادعا: (کتابی برای نمایی رانندگان کشورمان انسان-
هایی بزرگی که از فراموش شدگان ایران هستند) / نویسنده و پژوهشگر رضا بهاری
مشخصات نشر: ساری: هیژا، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۴۵۰۰۰۰ ریال. مصور؛ ۱۴ / ۵ - ۲۱ / ۵ سم.

شابک: ۰-۲-۹۶۵۶۲-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: رانندگان

موضوع: Automobile drivers

موضوع: رانندگان - آموزش - به زبان ساده

موضوع: Automobile drivers - Education Tran - Popular works

موضوع: رانندگان - اخلاق حرفه ای

موضوع: Automobile drivers - Professional ethics

رده بندی کنگره: ۵ / ۱۵۲ / ۱ - ۲ / ۱۳۹۸

رده بندی: ۶۲۹ / ۲۸۳

شماره کتاب شناسی ملی: ۴۳۷۲۳۹۲

نشر هیژا

رانندگان، قهرمانان بی ادعا

نویسنده و پژوهش گر: رضا بهاری

ویراستار: نیلوفر رحمانیان

طرح و اجرای جلد: یاسر باهو

صفحه آرا: ابراهیم باقری حمیدآبادی

عکس های داخل کتاب: امین حدادی / عکس پشت جلد: رضا علاءالدینی

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۸

شابک: ۰-۲-۹۶۵۶۲-۶۰۰-۹۷۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰۰۰ ریال

نشانی ناشر: ساری، خ آزادی، خ بعثت، کوچه اداره جوانان و ورزش.

Heja.nashr@gmail.com

فهرست

پیش گفتار - انگیزه‌ی نوشتن این کتاب / ۱۱

فصل اول: راننده کیست؟ / ۱۵

حرفه‌ی رانندگی / ۱۷

رانندگی واقعی چه کسی است؟ / ۱۸

رانندگان ماشین‌های شخصی / ۲۰

نامی جدید برای رانندگان / ۲۲

راننده‌ی «فهام» / ۲۳

استراحت شغلی - شعر موقت رانندگی / ۲۷

تعریف شوهر یا کمک راننده / ۲۹

شغل رانندگی در ایران امروز / ۳۰

احترام به قانون، اولین شرط یک راننده حرفه‌ای / ۳۱

قوانینی که رانندگان با آن روبرو می‌شوند / ۳۲

تعهد کاری انسانی و قوانین شخصی / ۳۳

فرهنگ چیست؟ / ۳۵

رانندگان ایران نماینده‌ی ایران و جهان / ۳۸

دردسترس‌ترین شغل / ۴۰

رانندگی شغلی مهم و موثر / ۴۱

عشق یا نیاز / ۴۶

فصل دوم: همه‌ی زندگی یک راننده / ۴۹

زندگی یک راننده / ۵۱

که سرمایه جاودانیست کار / ۵۲

مدیریت رانندگی / مدیریت خانواده و زندگی / ۵۸

مدیریت زمان / ۶۲

مدیریت بحران / ۶۵

بحران‌های پیش‌بینی شده / ۶۷

بحران‌های پیش‌بینی نشده / ۶۸

مدیریت مالی / ۷۳

عادت‌های خوب جایگزین عادت‌های بد / ۸۲

پیشات / ۸۲

پیشرفت به کمک کام روانشناسی / ۸۶

اصول موفقیت / ۸۷

مسیر یک زندگی خوب برای یک راننده حرفه‌ای / ۹۲

چگونه می‌توانیم مثبت‌نهر باشم / ۹۸

مطالعه نکردن چرخ پنجر رانندگان / ۷

تحصیلات / ۱۰۱

سلامتی و تندرستی / ۱۰۲

ورزش / ۱۰۶

تغذیه / ۱۰۸

اوقات فراغت / ۱۱۵

فصل سوم: ارزش‌های شغلی ۱۱۲

ارزش‌های بی نظیر تو / ۱۱۹

چرا قهرمان؟ / ۱۲۸

آشنایی و حمایت از حقوق رانندگان / ۱۳۴

تهدیدات این شغل / ۱۳۷

حقوق یک راننده / ۱۴۰

حقوق اجتماعی / ۱۴۱

حقوق دولتی / ۱۴۴

بهترین مسیر برای تغییرات اساسی شغل مهم رانندگی / ۱۴۶

زنان راننده / ۱۵۳

آموزش / ۱۵۵

از اینس های شغلی خود دفاع کنید / ۱۵۹

خود را ارزش را بالا ببر! / ۱۶۰

آخرین توصیه ها / ۱۶۱

فصل چهارم: رانندگان نمونه، حرفه ای ترین و ... رانندگان / ۱۸۲

خصوصیات اصلی بهترین رانندگان / ۱۸۹

تکنیک رانندگی / ۱۹۰

پرستیز / ۱۹۳

شناخت کامل وسیله نقلیه که با آن کاری کنید / ۲۰۱

ظاهر مناسب برای رانندگان / ۲۰۹

مدیریت داخل خودرو و مسافردارترین رانندگان / ۲۱۲

مشتری مداری و بهترین خدمت / ۲۱۴

اخلاق حرفه ای (راننده ی خوب انسان خوب) / ۲۱۵

مهربانی و عشق به ممنوع / ۲۱۸

بهترین نمونه / ۲۱۹

اخلاق خوب و رعایت ادب، همه جا معجزه می کند / ۲۲۰

شخصیت والا / ۲۲۳

بهترین رفتارها، بهترین گفتارها / ۲۲۵

رانندگان لطفاً این قسمت را نخوانند / ۲۳۵

صحبتی با خود شما رانندگان عزیز / ۲۳۷

و روز خوبی که می آید / ۲۳۸

روز راننده / ۲۳۸

قدردانی‌ها / ۲۴۰

منابع / ۲۴۱

www.ketab.ir

پیش گفتار

انگیزه‌ی نوشتن این کتاب

تقریباً ۱۰ سال داشتم که به دلیل شغل پدرم از دور و نزدیک درگیر زندگی رانندگان بودم تا این که بعدها خود با آنها سروکار پیدا کردم. در تمامی این سال‌ها با صدها راننده صحبت کردم، سفرهای زیادی داشتم، رانندگان مختلف را دیدم؛ در تمام این سال‌ها یک چیز در زندگی رانندگان بسیار آزارم می‌داد و آن چیزی نبود جز رنج. حتی آسان‌گیرترین رانندگان رنج بزرگی را به دوش می‌کشیدند که با کمی تأمل می‌شد آن را در چشم‌ها، صدا، سیما و روحشان دید. و این به من انگیزه داد تا شاید بتوانم قدم مثبتی برایشان بردارم. نتیجه‌ی سال‌ها بحث، بررسی و زندگی با آنها، نوشتن کتابی بود که بتواند ایشان را از مجموعه‌ی رنج‌هایشان رها کند؛ رنج بی‌پولی، رنج خستگی، رنج خانواده، رنج و نگرانی که حاصل ترس‌های بزرگ و کوچک بود؛ رنج‌های پی در پی زندگی روزانه که بعضاً ریشه در عدم آگاهی دارند:

این که جایی که باید، پول خرج نمی‌کنند اما جایی که نباید چرا. این که به راحتی می‌توان نظر رانندگان را عوض کرد. هر کسی می‌تواند آنها را از هر تصمیمی برگرداند زیرا فکری پشت آن تصمیم نبوده است. اینکه حاضر نمی‌شوند به باشگاه ورزشی بروند چون هزینه دارد اما حاضرند پول

دوا و دکتر بدهند؛ اینکه حاضر نیستند یک بار برای آموزش و یادگیری هزینه کنند تا بعد مجبور نباشند چند برابر آن مبلغ را بپردازند؛ اینکه حاضرند روغن و گازویل بی کیفیت و ارزان بخرند و به موتور ماشین خود آسیب بزنند اما کمی بیشتر پول ندهند تا عمر موتور ماشین خود را بالا ببرند. بعضی رانندگان متأسفانه مرتب در جا می زنند و با افکار پوسیده و غلط و تکراری، خود را به جای اصلاح کردن عقب می اندازند و جالب اینجا است که اصلاً دارند دیگران هم از آن‌ها پیروی کنند؛ چرا که در واقع دنبال تایید برای کارهای اشتباه خود می گردند.

مسلم است که عدم آگاهی، دلیل اصلی ایجاد این رنج‌ها است. سه چیز مهم‌ترین عوامل بر این رنج‌ها است:

۱- محیط و وضعیت کاری

۲- دغدغه‌ی خانواده.

۳- مسائل مالی.

با یادگیری مدیریت هر سه‌ی این‌ها می توان برای همیشه رنج‌های شغل رانندگی را از ریشه زد و وقتی رنج نباشد مسلماً لذت و شادی جای‌گزین آن خواهد شد.

به طور حتم موارد دیگری از جمله: نداشتن شناخت کافی، کم کاری ارگان‌های دولتی مربوط، مشرف نبودن بر حق و حقوق خود، و نداشتن آینده‌نگری (که بعداً در این کتاب بیشتر به آن‌ها خواهیم پرداخت) در گوشه و کنار مشکلات این شغل وجود دارند اما

اصلی ترین موارد همان ۳ مورد یاد شده اند که تقریباً ۸۰ درصد رنج را به رانندگان تحمیل می کند.

لذت بردن از تک تک لحظات زندگی نباید بسته به شرایط باشد یعنی نباید منتظر بمانید تا وقتی همه چیز خوب شد از زندگی لذت ببرید، در عوض از همین لحظه شادی کردن را شروع کنید، لذت بردن را آغاز کنید تا شرایط بد تغییر کند. به خاطر شجاعت خود شکرگزار باشید چون شغل رانندگی به شجاعت زیادی نیاز دارد؛ قبول مسئولیت های بزرگ هم شجاعت زیادی می طلبد. شما به این را فراموش نکنید. بسیاری از افراد به دلیل نداشتن شجاعتی که در شما هست حتی حاضرند بی کار باشند. پس از همین لحظه شروع کنید و به خود افتخار کنید.

www.ketabchi.com