

چگونه از ترافیک لذت ببریم؟

رانندگان و سرنشینان خودرو سالانه بیش از ۱۰۰ ساعت را پشت ترافیک می‌گذرانند. ۱۰۰ ساعتی که در عین کلافگی اگر خوب به اطرافتان نگاه کنید می‌تواند پر از کارها و فعالیت‌هایی باشد که از بطالت و وقتتان جلوگیری کند. تصویر چگونه از ترافیک لذت ببریم؟



رانندگان و سرنشینان خودرو سالانه بیش از ۱۰۰ ساعت را پشت ترافیک می‌گذرانند. ۱۰۰ ساعتی که در عین کلافگی اگر خوب به اطرافتان نگاه کنید می‌تواند پر از کارها و فعالیت‌هایی باشد که از بطالت و وقتتان جلوگیری کند. تصویر چگونه از ترافیک لذت ببریم؟

به گزارش جام جم آنلاین از مهر، زمانی که آدم‌ها تصمیم گرفتند به جای راه‌ها و خیابان‌ها داشته باشند و به جای صدای تاخت کالسکه‌ها و صدای بوق ماشین‌ها را بشنوند خیلی‌ها به این فکر می‌کردند که با خداحافظی از زندگی سنتی و سلام به زندگی مدرن می‌شود در ازای دود خوردن و از دست دادن هوای پاک، سرعت به دست آورد و از اتلاف وقت جلوگیری کرد؛ اما کسی فکرش را هم نمی‌کرد پشت همه این گز کردن سریع مسیرها و خیابان‌ها و شهری پدیده‌ای باشد به نام ترافیک؛ چیزی که به واسطه افزایش روز به روز ماشین‌ها از آن به عنوان معضل شهرهای بزرگ و توسعه‌یافته یاد می‌کنند تا جایی که به تازگی در جدیدترین گزارش‌های جهانی اعلام شد که اخیراً بر اساس آمار سال ۲۰۱۷ رانندگان سالانه بیش از ۱۰۰ ساعت را پشت ترافیک می‌گذرانند.

۱۰۰ ساعت در سال که طی شبانه‌روزی به جای اتلاف شدن در ترافیک می‌تواند جای خودش را به کارها و لذت‌بخش‌تر و مفیدتری بدهد.

اینجا سراغ پیشنهادهای و خرده‌کارهایی رفتیم که می‌شود به محض مواجهه با ترافیک آن‌ها را به کار بست و به جای کلافه شدن از شرایط موجود از حداقل زمان‌های از دست‌رفته حداکثر استفاده را کرد.

با تلفن حرف بزنید

باید اهل کلانشهر باشید تا طعم ترافیک سنگین و چند ساعته را چشیده باشید. ترافیک‌های کندی که برای چند متر جلو رفتن باید دقیقه‌ها را چشم انتظار باشید و به سپر عقب ماشین جلویی خیره بمانید؛ اما یکی از کارهایی که در این راستا می‌شود جهت گذران راحت‌تر زمان انجام داد و کمتر حرص خورد چک کردن و جواب دادن پیام‌ها و تماس‌های افرادی است که طی روز به هر بهانه‌ای از پاسخ دادن به آن‌ها منصرف شده‌اید یا مدت‌ها از آن‌ها خبری ندارید. فقط به این نکته توجه داشته باشید که به محض روان شدن و حرکت کردن به صحبت‌های تلفنی پایان دهید چون در غیر این صورت ممکن است به خاطر تخلف رانندگی با جریمه پلیس رو به رو شوید.

در کتابخوانی جلو بیفتید

اگر جزو آن دسته از آدم‌هایی هستید که اهل مطالعه‌اید و دوست دارید یک تنه آمار سرانه کتاب‌خوانی بین ایرانی‌ها را ارتقا دهید.

کتاب خواندن در ترافیک‌های سنگین و طاقت فرسا می‌تواند یکی از گزینه‌های مناسب برای گذران وقت باشد.

موضوعی که باعث می‌شود نه تنها از تلف شدن وقتتان غمگین نباشید بلکه کمک می‌کند به واسطه چند صفحه‌ای که پشت ترافیک ماشین‌ها خوانده‌اید احساس خوشایندی داشته باشید؛ علی‌الخصوص که طی روز حجم کارهای مختلف یا معاشرت با آدم‌ها این اجازه را به شما ندهد.

برای همین می‌توان گفت که خلوت ترافیک‌ها؛ چند ساعته می‌تواند فرصت مناسبی برای ورق زدن رمان‌ها و کتاب‌ها؛ مدنظرتان باشد.

این را هم فراموش نکنید که با توجه به رفت‌وآمدهای خیابانی دنیای شهری، کتاب‌های دیجیتال به مراتب می‌توانند گزینه بهتری از نمونه‌های کاغذی؛ اش باشند چون فارغ از بحث صرفه‌جویی کاغذ، سبکی و دسترسی آن در موبایل‌ها کتاب خواندن را بیشتر از قبل آسان می‌کند.

فیلم ببینید

اگر پشت ترافیک مانده‌اید و راننده نیستید یا حتی جزو کسانی تلقی نمی‌شوید که برای فیلم و سریال دیدنشان خیلی سلسله مراتب و آداب خاصی در نظر می‌گیرند، این مورد می‌تواند یکی از دل‌چسب‌ترین گزینه‌ها باشد، پس حتماً به تماشای فیلم روی مانیتورهای خود ماشین یا روی تبلت و حتی صفحه موبایل فکر کنید هر چند این مدل دیدن شاید به اندازه تماشای روی صفحه بزرگ تلویزیون خانه لذت‌بخش نباشد.

جدول حل کنید

از قدیم الایام یکی از سرگرمی‌هایی که از جانب بزرگترها برای اوقات فراغت پیشنهاد می‌شد حل جدول بود. جدول‌هایی که یا در صفحات روزنامه‌ها جا خوش کرده بودند یا در مجله‌های مخصوص؛ چون این کار هم یک جور ورزش ذهنی به حساب می‌آمد هم به بالا رفتن اطلاعات عمومی کمک می‌کرد.

برای همین می‌شود گفت یکی از گزینه‌های خوب برای سرکردن ترافیک می‌تواند همین جدول حل کردن باشد. جدولی که الآن نه فقط در مطبوعات که حتی در اپلیکیشن‌های موبایلی هم یافت می‌شود.

پادکست‌ها را جدی بگیرید

رادیو و موسیقی گوش کردن یکی از کارهای پای ثابتی است که همه آدم‌ها حین ماشین‌سواری و رانندگی به آن فکر می‌کنند.

از همین رو می‌شود گفت که آپشن شنیدن‌ها در ماشین می‌تواند خیلی گسترده‌تر از رادیو یا موزیک گوش دادن صرف باشد.

برای همین بد نیست موقع گرفتار شدن در ساعات پرترافیک شهر به شنیدن پادکست‌های مختلف هم‌فکر کنید از گوش دادن کتاب‌های صوتی گرفته تا سخنرانی‌های واعظان و اساتید گوناگون.

زبان تمرین کنید

شاید باور نکنید که خیلی از آدم‌هایی که به زبان دیگری غیر از زبان مادری‌شان آشنایی یا تسلط دارند بخش چشم گیری از یادگیری هایشان را به همین خرده زمان‌های پیش پا افتاده مثل ایستادن در نوبت صف نان مدیون‌اند.

چون از همین زمان‌های تکه تکه و پیش پا افتاده می‌شود برای یادگیری چند لغت ساده استفاده کرد یا حتی در ترافیک‌های طولانی مدت علاوه بر یادگیری لغت می‌شود از فایل‌های صوتی آموزش زبان استفاده کرد.

به فکر تان استراحت دهید

یکی از موارد دیگری که در این شرایط به انجام دادنش توصیه شده است استراحت و آزاد کردن ذهنتان در زمان‌های توقف ماشین است.

هر چیزی که بنا به تجربه خودتان می‌تواند برای شما آرامش‌بخش تلقی شود و حالتان را برای ادامه روز بهتر کند مثل خواندن و زمزمه یک ذکر یا یک دعای خاص.