للنشر الفوري

**فورد تقدم لشباب جيل الألفية ست نصائح للحدّ من التوتر والقيادة كالمحترفين**

**دبي، الإمارات العربية المتحدة، 4 سبتمبر 2019:** يقضي سكان منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وقتاً طويلاً خلف عجلة القيادة في رحلاتهم اليومية باتجاه عملهم. ووفقاً [لإحدى الدراسات](https://daliaresearch.com/the-countries-with-the-longest-and-shortest-commutes/)، فإن أكثر من يتأثر بطبيعة الحياة هذه هم السائقون في دولة الإمارات العربية المتحدة الذين يستغرق وصولهم إلى عملهم أو عودتهم إلى منزلهم 96 دقيقة في المتوسط يومياً، أو ما يعادل 43.5 يوماً في العام الواحد.

ولا تقتصر القيادة الطويلة على السائقين في دولة الإمارات العربية المتحدة فحسب، إذ يقضي السائقون يومياً في مصر 84 دقيقة؛ والبحرين 78 دقيقة؛ والمملكة العربية السعودية 76 دقيقة؛ وجميع هذه البلدان تتخطى المعدل العالمي لقيادة السيارة من المنزل باتجاه العمل وبالعكس البالغ 69 دقيقة.

ويجد العديد من السائقين هذه القيادة الطويلة فرصة للصفاء في عزلة تامة، إذ تمنحهم فسحة من الوقت للتفكير ووضع الخطط لأسبوعهم المقبل أو حتى الاسترخاء ببساطة والاستماع إلى الموسيقى التي يفضلونها. لكن سائقين آخرين يجدون هذه التجربة مرهقة ومزعجة، لاسيما أن عزلتهم تلك لا تتيح لهم أي فرصة للتفكير بسبب الاختناقات المرورية والقيادة المتهورة.

وفي هذا السياق، قال أدريان كوتزي، مدير تسويق المنتجات لدى فورد الشرق الأوسط وأفريقيا: " ربما تكون الاختناقات المرورية والسائقين الآخرين من أكثر الأشياء مدعاة للقلق والتوتر في حياتنا اليومية. لذلك من الأهمية بمكان أن نتوقف لبرهة مع أنفسنا لنعيد التفكير فيما نفعله أثناء الوقت الذي نقضيه في مقعد السائق. فلا بد لنا من إعادة التفكير والتحلي بصفات القائد أثناء جلوسنا خلف عجلة القيادة".

إذا، ما هو المقصود بالقيادة كالمحترفين؟ ببساطة قامت فورد بتوضيح هذا المفهوم باستخدام [فيديو](file:///C:\Users\cgerbich\Downloads\add%20link%20here) بسيط، يتمحور مضمونه حول السيطرة على الأمور التي نمتلك زمامها، وإدارة الأمور الأخرى الخارجة عن سيطرتنا. فالقضية ببساطة حالة ذهنية مجردة، مفادها اغتنام الفرص من أكثر المواقف مدعاة للتوتر والتكيف مع أي حالة من الفوضى ببرودة أعصاب ورباطة جأش.

فالموضوع يتمحور حول الجلوس في مقعدنا والاسترخاء والتركيز على أكثر الأشياء أهمية بالنسبة لنا، وعدم السماح للتوتر المحدق بنا خارج عالمنا الصغير (السيارة) بإثارة مشاعر القلق والانزعاج في أنفسنا. وفي هذا الصدد، تجدون أدناه قائمة بالأشياء التي يمكن القيام بها للاستمتاع بقيادة السيارة يومياً قدر المستطاع دون أي منغصات خارجية.

1. **ابدأ بتنظيف مقصورة سيارتك**

تستغرق مراكمة النفاياتفي مقصورة السيارة وقتاً قصيراً، بالرغم من أن سوء الأمر لن يكون كما حصل في المملكة المتحدة عندما [عجز سائق عن الوصول إلى المكابح اليدوية بسبب تراكم النفايات](https://metro.co.uk/2019/06/29/driver-crashed-much-rubbish-car-couldnt-find-handbrake-10090514/)، فمقصورة السيارة النظيفة تجعلها مكاناً أفضل ونظافتها من الداخل تعزز استرخاء السائق وتطلق العنان لأفكاره الخلّاقة، فلا ضير من تخصيص بضع دقائق للتخلص من المخلفات والأشياء غير الضرورية من مقصورة السيارة.

قم بإزالة العملات المعدنية من حاملات الأكواب، والإيصالات من صناديق التخزين والزجاجات البلاستيكية من أرض السيارة أو أي مخلفات يومية أخرى متراكمة. ولا تنسى تنظيف أسفل المقاعد ومقصورة السيارة الخلفية أيضاً.

1. **التقليل من القلق الصباحي**

لاشك أن الاستيقاظ في وقت متأخر عن العمل يسبب التوتر، لذلك امنح نفسك وقتاً كافياً صباحاً للاستعداد للذهاب للعمل. فالنهوض من السرير في وقت متأخر سيجعلك متأخراً على العمل حتماً، فلا بد من ترك بعض من الوقت الإضافي تحسباً لأي مشاكل قد تواجهها حركة المرور في طريقك للعمل. لذلك فإن مغادرة المنزل نحو العمل في وقت مبكر هي الحل، لا سيما خلال أوقات ذروة الازدحام.

كما يمكن للسائقين التحقق من مدى الازدحام في طريقهم للعمل عبر تطبيقات مثل Waze المتوافق مع نظام SYNC3 في سيارات فورد للحصول على لمحة مبكرة عن مدى الازدحام في طريقهم المعتاد، وتخطيط مسارهم وفقاً لذلك.

1. **تعزيز راحة الأجواء في مقصورة السيارة**

لا تتردد بجعل أجواء مقصورة السيارة مفعمة بالهدوء والراحة عبر نشر رائحة تفضلها في أرجائها. فالرائحة المحببة تثري الحواس بالطمأنينة، لذلك نجد الجميع مثلاً يعشقون رائحة السيارة الجديدة، وفي المقابل فإن الروائح العطرة الأخرى ستعزز استرخاءك في الظروف المزعجة. ووفقاً [لتقرير علمي](https://www.rd.com/health/wellness/happy-smells/)، فإن الروائح التالية ستساعد على التركيز في خضم مشاعر التوتر:

* رائحة الليمون تساعد في التركيز والاسترخاء.
* رائحة الخزامى تساعد في ضبط التوتر.
* يهدئ الياسمين الأعصاب ويعزز الثقة.
* تحارب رائحة القرفة مشاعر القلق وتعزز القدرة على التركيز.

1. **التخفيف من السرعة والغضب**

إن سيطرة مشاعر الغضب علينا أثناء القيادة تدفع إلى استهلاك مزيد من الوقود. فكلما كان الضغط أكبر على دواسة الوقود لزيادة السرعة، [ازداد استهلاك السيارة بنسبة تتراوح بين 20% إلى 30% وفقاً لأحد التقارير](https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0967070X12000807?token=60053DCD073BEEFA420F2A2204087CB23A2E28898793A620375FEE04CB6B0B8AC99C9C04A5FB49BFE35FE289FDAE5A0D).

ومن خلال الاعتدال في الضغط على دواسة الوقود، تنخفض وتيرة تزودنا بالوقود، ونكون أكثر راحة خلف عجلة القيادة ونحظى بمزيد من الوقت للتصرف بشكل صائب أثناء الطوارئ التي تعترضنا. علاوة على أن تخفيف السرعة يعزز من إيجابية المزاج.

1. **تغيير الموسيقى فور الشعور بالتوتر**

لاشك أن الموسيقى تترك تأثيراً كبيراً على مزاجنا، وفي حين تعزز [الموسيقى الصاخبة من تركيز السائق وتمكنه من الاستجابة للحالات الطارئة بشكل أسرع](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/001401399185153?src=recsys)، فإنها قد تجعل منه أكثر تأثراً وعرضة للغضب.

فإذا كنت قد بدأت تشعر بالحر وازدادت مشاعر التوتر لديك، ما عليك سوى استخدام نظام SYNC3 لتبديل نمط الموسيقى إلى أغنية أكثر هدوءً. ولا تتردد: فقد أظهرت الدراسات بأن [التغييرات السريعة في الموسيقى](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00140139.2013.825013#.UssdQtJDv40) أكثر تأثيراً في تهدئة السائقين من التغييرات التدريجية. فإذا كانت الأنغام الصاخبة قد بدأت بتحفيز توترك، ما عليك سوى تجربة أغنية هادئة. ومن جانب آخر، لن تجد شيئاً أفضل من اختيار كتاب مسموع أو برنامج كوميدي: فالضحك لا يعدل المزاج فحسب، بل ثبت أيضاً أنه [يحفز القلب والرئتين والعضلات ويخفف التوتر](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456).

1. **تجاهل السائقين المتهورين والملتصقين**

عندما نقول تجاهل، فإننا لا نعني عدم الانتباه. بل عدم السماح لتوتر السائقين الآخرين بالتأثير على أسلوب قيادتك. فالوعي في القيادة هو مفتاح الأمان على الطرقات.

وبغض النظر عن مدى اقترابك من الحد الأقصى للسرعة أو استخدام مثبت السرعة التفاعلي أثناء القيادة، ثمّة دائماً شخص مزعج يحاول تغيير مساره أمامك ليحشر نفسه في مساحة ضيقة أو يحاول الاقتراب من المصد الخلفي لدفعك نحو إفساح الطريق له بأسلوب عدائي، وإضاءة مصابيحه الأمامية حتى تكاد تخرج عن الطريق. كما سيكون هناك شخص يتعامل مع إشارات المرور كما لو أنه يستعد للانطلاق في حلبة سباق بطول ربع ميل، ولا تنسى السائقين الذين يناورون بين السيارات غير آبهين باستخدام مؤشراتهم.

تجاهلهم إذاً، فأنت غير مسؤول عن أفعالهم، ولا تقع على عاتقك مسؤولية تصحيح أخطائهم. بل ركز على الطريق وأسلوب قيادتك وقم ما بوسعك لتجنب عواقب أفعالهم التي لربما تكون وخيمة.

ثّمة بعض الأشياء التي يمكنها مساعدتك، مثل الحفاظ على وضوح مسار التجاوز الداخلي. فهذا يتيح للسائقين الذين يقودون بسرعة التجاوز بأريحية، ويكون متاحاً عند رغبتك باستخدامه. كما يساعد نظام معلومات النقطة العمياء في معرفة وجود أي سيارة في النقطة العمياء، علاوة على دور مثبت السرعة التفاعلي في الحفاظ على مسافة آمنة عن السيارة التي تسير أمامك. وتأتي بعض طرازات فورد مزودة بتقنية للحد من السرعة التي تساعد في مراقبة سرعة السيارة.

بتغيير بسيط في طريقة التفكير وعدد من النصائح السهلة، يمكن لأي شخص التحلي بصفات القيادة كالمحترفين.

# # #

***نبذة عن شركة فورد موتور كومباني***

فورد موتور كومباني هي شركة عالمية تتخذ من مدينة ديربورن في ولاية ميشيغان الأمريكية مقراً لها. وتقوم الشركة بأعمال التصميم، والتصنيع، والتسويق، وتوفير الخدمات لمجموعة فورد الكاملة من السيارات، والشاحنات، والسيارات الرياضية متعددة الاستعمالات، والسيارات الكهربائية، إضافة إلى سيارات لينكون الفاخرة. كما تقدم الشركة خدمات مالية من خلال شركة فورد موتور كريديت، وتواصل تعزيز مكانتها الرائدة في فئة السيارات الكهربائية، والسيارات ذاتية القيادة وحلول النقل. ويوجد لدى فورد نحو 196,000 موظف في كافة أرجاء العالم. لمزيد من المعلومات حول فورد ومنتجاتها وشركة فورد موتور كريديت، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني[*www.corporate.ford.com*](http://www.corporate.ford.com)*.*

تحظى شركة فورد بتاريخ عريق في منطقة الشرق الأوسط يعود إلى أكثر من 60 عاماً. ويدير المستوردون- الموزعون المحليون للشركة أكثر من 155 منشأة في المنطقة ويوجد لديهم ما يزيد على 7000 موظّف، معظمهم من الموظفين العرب. لمزيد من المعلومات حول فورد الشرق الأوسط يرجى زيارة الموقع [*www.me.ford.com*](http://www.me.ford.com).كما تعتبر شركة فورد الشرق الأوسط من الشركات الرائدة في مجال المواطنة المؤسسية في المنطقة من خلال ثلاثة برامج قائمة حالياً وهي: برنامج "منح فورد للمحافظة على البيئة" وحملة "محاربات بروح وردية" للتوعية بمرض سرطان الثدي، وبرنامج مهارات القيادة من فورد لحياة آمنة.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **جهات الاتصال:** | سوسن نيغوصيان  الشؤون الإعلامية في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا  فورد الشرق الأوسط وأفريقيا |  | رشا غانم  أصداء بي سي دبليو  دبي، الإمارات العربية المتحدة |
|  | ‎971-4-356-6368 |  | ‎971-4-4507600 |
|  | [snigogho@ford.com](mailto:snigogho@ford.com) |  | [rasha.ghanem@bcw-global.com](mailto:%20rasha.ghanem@bcw-global.com) |