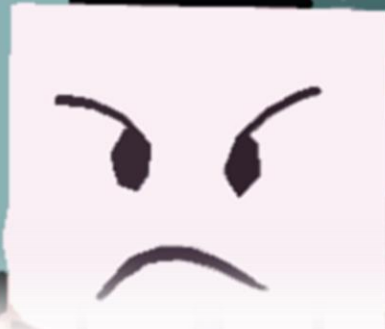




## ทำอะไรให้ใจเย็น

## กับสถานการณ์หัวร้อนบนท้องถนน



### สถานการณ์หัวร้อน

#### 1 เปลี่ยนเลนกะทันหัน/ขับแทรก

ผู้ขับขี่บางคนไม่รู้เส้นทาง ทำให้ในบางครั้งเข้าเลนผิด รู้ตัวอีกทีก็ต้องเปลี่ยนเลนแบบกะทันหันและอาจลืมเปิดไฟเลี้ยว หรือต้องแทรกรถที่ต่อแถวอยู่ ทำให้ผู้ขับขี่คนอื่นเกิดความไม่พอใจได้

#### 2 บีบแตรยาว ๆ

การใช้แตรถือเป็นการให้สัญญาณชนิดหนึ่งที่พึงกระทำได้อย่างไรก็ตามควรใช้เสียงแตรสั้นๆ ไม่กระแทกแตรแรงๆยาวๆ ควรใช้สำหรับการเตือนรถคันหน้า หรือรถที่สวนมาในกรณีที่เป็นเท่านั้น

#### 3 ขับข้ามเลนส์ขวา

เมื่อขับช้าก็ควรขับในเลนซ้าย แต่ผู้ขับขี่บางคนไม่ได้สนใจ ทำให้ผู้ขับขี่คนอื่นไม่พอใจ และอาจขับแซงแล้วปาดหน้าคินรถที่ขับช้า ซึ่งเป็นเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

#### 4 ขับปาดหน้า/ขับจี้

บนถนนที่มีการจราจรติดขัด ผู้ขับขี่บางคนมักจะขับจี้รถคันข้างหน้าจนเกินไป เพราะกลัวรถคันอื่นจะมาแทรก หรือในบางครั้งก็รีบปาดหน้ารถคันอื่น เพราะกลัวจะไม่ได้แทรกไปในเลนที่ต้องการ ซึ่งอาจทำให้ผู้ขับขี่คนอื่นไม่พอใจได้

#### 5 ขับรถด้วยอารมณ์ฉุนเฉียว

ผู้ขับขี่บางคนออกจากบ้านหรือที่ทำงานมาด้วยอารมณ์ฉุนเฉียว พอมาขับรถอะไรก็ชวนหงุดหงิดไปหมด หากพบผู้ขับขี่ประเภทนั้นบนท้องถนนก็ควรหลีกเลี่ยง เพราะอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุหรือการทะเลาะวิวาทได้



### วิธีทำให้ใจเย็น

#### 1 หายใจเข้าลึก ๆ สงบจิตสงบใจ

เมื่อเกิดสถานการณ์หัวร้อนขึ้น สิ่งแรกที่เราควรทำคือตั้งสติ และหายใจเข้าลึก ๆ เนื่องจากเรากำลังขับรถอยู่ หากไม่มีสติอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุและเกิดความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินได้

#### 2 เอาใจเขามาใส่ใจเรา

เราได้ทราบมาแล้วว่าสถานการณ์หัวร้อนบางสถานการณ์เกิดจากความไม่ตั้งใจของผู้ขับขี่ หรือเป็นเหตุสุดวิสัย เราจึงต้องควรทำความเข้าใจและไม่ให้หัวร้อนไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

#### 3 เลี่ยงการปะทะ

หากเจอผู้ขับขี่ที่หัวร้อนมากๆ และมีที่ท่าที่จะไม่หยุดการกระทำที่เป็นอันตราย เราควรที่จะหลีกเลี่ยง เพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดอันตรายได้

