

Денис Малахов



Психология
безопасного вождения
автомобиля

ЗА РУЛЕМ БЕЗ СТРАХА И СОМНЕНИЙ



Денис С. Малахов

За рулем без страха и сомнений

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67643651

За рулем без страха и сомнений:

ISBN 978-5-00204-207-4

Аннотация

Денис Малахов – профессиональный телохранитель, эксперт высокого уровня в сфере личной безопасности и один из ярких российских авторов с нестандартным подходом к вопросам психологии управления автомобилем и выработке поведенческой реакции за рулем.

Безопасность начинается, прежде всего, с мышления водителя, и работать надо именно с ним – вот основной постулат для формирования поведенческой модели, которую Денис Малахов рассматривает в своей книге.

Это одновременно увлекательные и поучительные истории из личного опыта автора, а также прекрасный источник информации о том, как обезопасить себя и своих близких, находясь за рулём. Прочитав книгу, вы научитесь избегать страха, неуверенности и справляться с любыми стрессовыми ситуациями на дороге.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие	5
Ментальная система	11
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Денис Малахов
За рулем без
страха и сомнений

© Малахов Д. С., 2022

Предисловие

Стань уверенным водителем

Все мы учились, учимся или хотим научиться уверенно управлять транспортным средством. Потому что – это комфортно, удобно и практично.

Выбрав автошколу, мы должны понимать, что там нас учат только основам, но это только 20 % от хорошего, уверенного управления ТС. После обучения кто-то сдал экзамен самостоятельно, пусть и не с первого раза, и получил водительское удостоверение, кому-то помогли сдать, кто-то и вовсе их купил. И вот настал тот момент, когда нам предстоит сесть за руль собственного автомобиля, без автоинструктора и дополнительных педалей, без человека, который сможет поправить и уберечь от ошибок. Вот тот момент, когда вам самостоятельно принимать быстрые, правильные и взвешенные решения, ведь теперь мы несем полную юридическую ответственность за свои действия при управлении транспортным средством. И всего одно лишь неправильное решение и действие может привести к непоправимым последствиям.

Моя система кому-то поможет повысить уровень управ-

ления транспортным средством, кому-то избавиться от страхов, кому-то научиться не попадать в сложные ситуации, а если все-таки попали, то без паники и стресса решить эту проблему.

Моя задача постараться простым и доступным языком рассказать Вам об основных принципах безаварийного управления транспортным средством, найти простые и надежные решения возникших проблем.

Моя система состоит из трех основных разделов.

1 – ПРАКТИЧЕСКАЯ.

В этой части я расскажу Вам основы безаварийного, комфортного и оптимального управления транспортным средством. Что может помочь в кратчайшие сроки освоить управление ТС и правильно применить знания и умения, расширяя понимание и умственное мышление: а) Периферийное зрение – как и чем оно нам поможет; б) Повышение реакции за счет правильного образа жизни, оптимальных физических нагрузок, специальных тренировок; в) Борьба со страхами. Основа решения – посмотреть страху в глаза. Разберем страх по частям (причина, следствие, избавление).

2 – ТЕХНИЧЕСКАЯ.

Устройство автомобиля. Как это работает и что за что отвечает.

3 – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ.

Разбор правил дорожного движения (ПДД), исключая не нужное и акцентируя внимания на важном и необходимом.

Каждый из водителей автотранспорта когда-то впервые самостоятельно сел за руль, разумеется, испытывая волнение, присущее каждому новичку. Спокойствие, главное – спокойствие, говорили мы себе при этом.

Но разве можно было избежать страха перед улицей со снующими туда-сюда автомобилями? А вдруг я попаду в «пробку»? А вдруг придется ехать в темное время суток, да еще в условиях непогоды? А вдруг меня остановит инспектор ДПС? А вдруг я попаду в аварию? И вот у вас уже дрожат колени.

Можно ли новичку без страха сесть за руль транспортного средства? Сложно, но можно. В этом и должна помочь моя книга – пособие для начинающего водителя, да и не только начинающего. Уверен, что и водитель со стажем почерпнет из этой книги много полезной для себя информации.

Основываясь на полученных знаниях и большом опыте управления автомобилем в условиях длительных переездов по стране и московских «пробок», я разработал систему, которая и должна помочь преодолеть страхи и обрести уверенность при вождении автотранспорта.

Основные задачи этой системы:

- Поднять культуру вождения водителей.
- Снизить уровень аварийности в стране.
- Помочь развить, усвоить и применить правила управле-

ния и улучшить взаимоотношения всех участников дорожного движения (водители, пешеходы, сотрудники полиции и «Скорой помощи»).

Знания ПДД не помогут вам, если они не организованы и не направлены разумным образом с помощью практических навыков.

Управление авто – это стратегическая игра, в которой ты должен знать, что тебе делать, минимум, на шесть шагов вперед (читать обстановку, людей, дорожную ситуацию, условия погоды).

С помощью системы мы должны:

- Повысить уровень управления транспортными средствами в различных условиях.
- Повысить стрессо-психо-невротическую устойчивость путем оптимизации процессов управления и поведения за рулем.
- Повысить пропускную способность дорог путем взаимопонимания участников дорожного движения.
- Прийти к максимальной экономии физических и психологических затрат путем минимальной концентрации внимания за счет: а) знания устройства авто, б) знания Правил дорожного движения, с) системы Ментального управления.
- Избежать страхов, неуверенности при управлении автотранспортом.

Вы спросите, почему именно моя система поможет вам?

Я, Малахов Денис Сергеевич, родился в 1986 г. в средне-статистической советской семье. Окончив 9 классов, поступил в Московский автомобилестроительный колледж, который окончил на «отлично» и получил диплом техника-механика. Затем я продолжил учебу в Финансово-промышленной Академии, где получил диплом экономиста. Параллельно учебе я работал водителем-экспедитором и занимался спортом. Водителем работал 6 дней в неделю на разных легковых и грузовых автомобилях как в Москве, так и за ее пределами. По этой специальности отработал 6 лет. Увлечение спортом, в том числе рукопашным боем, позволило работать водителем-охранником вот уже на протяжении 15 лет. За этот период часто и подолгу выезжал в Европу. Водительский стаж у меня более 20 лет. В процессе работы пришел к созданию данной системы, которая может помочь новичкам и не только в процессе управления автомобилем как избежать сложных и непонятных ситуаций.

Цель моей системы Ментального управления: управлять машиной как опытный водитель, при этом не нарушая ПДД, не выделяясь из «толпы».

Многие опытные водители скажут вам, что в правилах одно, а в жизни – другое. Переходя к правилам, еще раз хочу повториться, мы не изменяем правила, мы дорабатываем их до общепринятой применяемой системы.

- 1) Познакомимся с Ментальностью системы вождения и что лежит в ее основе.
- 2) Для чего и почему нам необходимо знать устройство автомобиля.
- 3) Разберем некоторые сложные ситуации, встречающиеся в дорожной обстановке с применением ПДД.
- 4) Поговорим о безопасности активной, пассивной и собственной.
- 5) Разберем систематику и подведем итоги.

Ментальная система

(понятие, определение, характеристика)

Вы никогда не думали над тем, что мозг можно научить мыслить по-иному, по-новому? Необходимо просто расширить набор ментальных моделей. Они естественны и присущи каждому человеку, даже независимо от того, знает ли он об их наличии. Они образуют разностороннюю систему – мировоззрение. Разберемся в этом и многом другом в нашей ситуации, в частности.

Что такое ментальность?

Ментальность (от лат. mens – ум, мышление, образ мыслей, душевный склад) – это интеллектуально-эмоциональные особенности индивида, мысли и эмоции которого неразделимы, где мысли – диктуются культурой, а эмоции – реакция на изменения внешней среды, которая опирается на культурные ценности индивида.

Это форма мышления и образ восприятия мира, характерный как для человека, так и конкретной социальной группы людей. Ментальный человек – это характеристика личности, которая включает сознательное и бессознательное. По-

нятие определяется уровнем интеллекта либо набором психологических и социальных установок, вариантами анализа и восприятия информации, полученной в ходе мышления и процессе ощущений.

Теперь дадим определение следующему термину.

Ментальные модели:

1) Системное мышление. Это взгляд на проблему, при решении которой учитываются оказывающие влияние обстоятельства: круг общения, цели, прошлое и будущее.

2) Линейное мышление: рассматривается только одна причинная линия. Здесь же необходим навык смотреть на ситуацию масштабнее, шире и дальше. То есть, если задача не решается сразу, найти выход можно при помощи грамотной подготовки, может понадобится рассмотреть эту ситуацию со всех ракурсов.

Теперь понимая, что такое системное мышление, его можно использовать для анализа основных стимулов, которые будут направлять наш мыслительный образ и методику к решению задач. Качество результата будет определяться процессом, используемым для их принятия. Попробуем исследовать наше мышление на предмет имеющихся в нем предрассудков и заблуждений.

Мы будем использовать системное мышление непосредственно для решения проблем и преодоления ярлыков шабло-

лонного мышления.

Чтобы показать, насколько наше мышление неотделимо от появляющихся проблем, которые возникают ниоткуда. Они являются порождением событий и того, что мы о них думаем. Мы – это главное звено своих неудач. Оставаясь на том же уровне мышления, который их порождает, мы их не решим.

Понять и лучше разобраться в убеждениях и способах действия можно, используя системное мышление.

Любую работу направляют глубоко засевшие в подсознании мысли, стратегии, иными словами, ментальные модели. «Ментальные» – потому что кроются в нашем уме, направляя действия. А «модели» – так как мы выстраиваем и создаем их на основе полученного опыта. Их можно обозвать общими идеями, формирующими наши мысли и действия, и представления об ожидаемых итогах.

Рассмотрим одну из них

Суть познавательной функции человека и заключается в создании ментальных моделей мира. Это значит, когда человек что-то познает, он автоматически строит модель изучаемого объекта. К примеру: исследуя территорию, составляет карту местности, то есть формирует географическую модель. Изучая законы физики, строят математические модели этих законов и так далее.

При формировании моделей человек собирает всю возможную информацию, основываясь на своих органах чувств и знаний, а потом старается представить ее в понятной сжатой форме. Модели помогают в принятии решения, к примеру, географическая карта создается для того, чтобы проложить нужный маршрут, экономические законы позволяют управлять производственным процессом. Ментальные модели дают общую картину мира. А мы, в свою очередь, должны улучшать ее качество. Самосовершенствоваться, а именно: читать книги, изучать новые дисциплины, перенимать опыт успешных людей.

Они есть у каждого человека

Только человек может их не осознавать. Мы воспринимаем все окружающее через них, живем в них. Это видно по тому, как мы говорим о собственных убеждениях, которых придерживаемся.

Если мы ломаем наши стереотипы, то наши ментальные модели способны меняться и развиваться с новым опытом, а попадая в неизвестную социальную сферу, к примеру, вынуждены совершенствоваться. Это немного усложняет процесс мышления. Поэтому ментальная модель имеет огромное значение. Важно серьезно относиться к процессам, которые отвечают за их формирование.

Направляют все наши действия

Ментальные модели являются стабильным плацдармом, на который можно рассчитывать. Нам необходима обратная сила, которая бы их подпитывала. Таким образом, ментальные модели наполняют смыслом события, посредством которых мы разъясняем наш опыт. Глубоко обосновавшиеся в подсознании модели в каком-то смысле организуют мировоззрение. Мы пользуемся ими для проведения различий и выбора, чтобы определиться, что для нас важно, а что не имеет значения. Можем принимать представления за реальность. Как это происходит? Наши глаза видят мир и фиксируют картинку не так объективно, как фотоаппарат. Они работают в тандеме с мозгом, который истолковывает видимый мир при помощи иного метода. Поэтому то, что мы лицезреем, является частичной реальностью и порождением нашего способа видеть. То же наблюдается и на примере ментальных моделей, они идентичным образом формируют то, что мы видим, слышим и ощущаем. Они присущи всем и не являются неизменными. Таким образом, *ментальные модели – это идеи, основанные на полученном в прошлом опыте, стратегии, приемы восприятия, существующие в сознании человека и направляющие его на совершение действий.*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.