

الفصل الحادي عشر

خطة الطيران الشخصية

الآن وقد عملت من خلال هذا البرنامج فإن الخطوة التالية هي اتخاذ فحص واقعي بالتخطيط لرحلة طيران قصيرة ويفضل أن يرافقك صديق أو عضو من العائلة. سيساعد التخطيط المسبق والتحضير على التخفيف من الضغط والقلق ويزيد من الشعور بالسيطرة على الموقف. إن القسم التالي يقدم معلومات ونصائح تساعد على التحضير لما قبل الرحلة. ويوجد أيضاً نصائح وملاحظات للاستمتاع برحلة مريحة وسعيدة. استعمل الاقتراحات بما يتناسب مع ظروفك الشخصية بغض النظر إذا كنت تسافر دائماً أو أحياناً في رحلات قصيرة أو طويلة.

خطة الطيران الشخصية

■ حاول تخصيص وقت يتسع لإجراء حجوزات السفر.

- حاول تخصيص وقت جيد لحجز وسائل الراحة في المكان الذي ستتوجه إليه.
- تأكد بأن جواز سفرك صالح لتاريخه.
- تأكد من السفارة إذا كنت بحاجة إلى تأشيرة خروج.
- تأكد من توافر بعض العملة المتداولة للبلد المقصود.
- تأكد من صلاحية شيكات السفر.
- يجب أن تحفظ شيكات المسافرين في مكان آمن.

الخطبة الطبية

- استشر السفارة أو طبيب العائلة إذا كنت بحاجة إلى لقاح، تطعيم أو أدوية معينة مثل دواء ضد الملاريا.
- استفسر عن اللقاحات إذا ما كان لها آثار جانبية عند سفرك.
- استشر طبيبك فيما إذا كان الدواء يحتاج إلى التعديل عند السفر للخارج.
- دائماً ضع أدويةك معك على ظهر الطائرة.
- لا تحزم دواءك في حقائبك.

الراحة الشخصية

- ارتدي ملابس فضفاضة واسعة وحذاء مريحاً. تتمدد الغازات في جسدك عند ارتفاع 30000 قدم حوالي 30٪ مسببة الشعور بأن الملابس أضيق منها عند مستوى البحر.
- استعمال مناديل ذات رائحة الليمون تعتبر منعشة أثناء الطيران.

- يساعد استعمال مزيل الرطوبة على مناطق مؤخرة الرقبة ومناطق النبض على الشعور بالانتعاش.
- سكاكر النعنع أو السكر لديها مذاق يسبب الانتعاش.
- إن قطرات العين مهدئة خصوصاً في الرحلات الطويلة.
- يساعد كريم الرطوبة تجفيف الجلد الذي يحدث بسبب جو الطائرة.
- تساعد الوسادة القابلة للنفخ على إزالة التوتر من رقبتك.
- تساعد سدادات الأذن على إبعاد ضجيج الطائرة عند الإقلاع.

الانحرافات

- ابعد عنك الملل بتسلية نفسك بأشياء تنسيك ذلك مثل :
 - قراءة الكتب والمجلات.
 - حل كلمات متقاطعة.
 - الاستماع إلى أشرطة التسجيل المفضلة أو كتب مسجلة على آلة تسجيل.
 - استمتع بالقيام بألعاب مثل المطاردة الفاشلة أو لعب الورق أو السوليتير أو الكريبياج.
 - حل ألغاز صعبة يمكن أن ييقك مشغولاً لأوقات طويلة.

قبل الطيران

- حاول أن تنام جيداً قبل الرحلة.
- تناول وجبة جيدة قبل مغادرتك المطار.

- وفر لنفسك وقتاً وثيراً لرحلتك إلى المطار لأن العجلة تزيد من القلق.
- حاول ممارسة تمارين الاسترخاء إذا كان الوقت يسمح بذلك.

مراجعة وثائق الطيران

عند توثيق الأوراق اشرح لموظفي الشركة بأنك شخص تشعر بالقلق من الطيران واطلب مقعداً يشعرك بالارتياح إما عند الممر أو قرب المطبخ أو الحمامات أو فوق الجناح.

عند صعود الطائرة

- اشرح إلى طاقم الطائرة أنك شخص قلق بشأن الطيران.
- إذا كان ممكناً وبعد موافقة القبطان اطلب زيارة كل الطائرة.
- اجلس نفسك بشكل جيد وضع وسادة على رقبتك وضع الوسادة خلف رقبتك إذا كان هناك تقلص في رقبتك.
- ضع ذراعيك براحة على ذراعي المقعد. واجعل معصميك مرتخين وحاول أن تبقي أصابعك متباعدة. من الصعب لجسدك الشعور بالتوتر إذا ركزت بصدق على مبادعة أصابعك عن بعضها وإرخاء ذراعيك.
- أرخ عضلاتك وافحص جسدك جيداً وهز كتفيك وابعثهما منخفضين وتأكد أنهما ليسا عاليين لمستوى الأذنين. حاول برفق أن تستدر برقبتك إلى اليمين وإلى اليسار. مدد

قدميك ويديك . حاول أن تحدث نفسك بأنك قادر على معالجة ذلك وبأنك مسترخٍ وحاول أن تتنفس بعمق.

الإقلاع

- عند الإقلاع استعمل سدادات الأذان لتمنع صوت ضجيج المحرك.
- قاوم إغراء الإمساك بمقابض المقاعد أو ظهر المقعد الذي أمامك. تذكر بأنك بإمساكك لمقابض المقاعد فإنك توتر عضلاتك.
- حاول أن تتكيف مع الحركات بدلاً من دفع نفسك عكسها ومحاولة تصحيحها.
- استمر في تخفيف أي توتر، استرخِ وأكد لنفسك بأنك أقوى من الخوف.

أثناء الطيران

- عند شعورك بأي توتر حاول أن تطبق مهاراتك في الاسترخاء. ابدأ من الصفر ولا تجعل ذلك يزداد.
- حاول القيام بتمارين التمدد من وقت لآخر.
- ارفع ساقيك بوضعهما على حقيبة الحجرة لأن ذلك يساعد الدورة الدموية.
- لا تبق طول الرحلة في مقعدك وخصوصاً في الرحلات الطويلة. حاول أن تمشي ضمن الحجرة عند الضرورة.
- تناول الكثير من الماء وعصير الفاكهة لتبقي تأثيرات

- الجفاف بعيداً. هذا سيقفل من آلام الرأس والتعب.
- من المهم تناول كمية قليلة جداً من الكحول.
- عند إحساسك بالغضب والاهتياج اطلب من طاقم الطائرة أن يحضروا لك ماءً مثلجاً. اشرب الماء ببطء ثم افرك مكعب الماء عند منطقة النبض في معصمك. سيبطئ ذلك معدل النبض ويعطي إحساساً بارداً مسكناً.
- عند مواجهة هواء شديد أو تيار حاول بكل جهدك أن تسترخي وتماشى مع حركات التيار، مرة ثانية تجنب إمساك مقابض الكرسي.
- ركز على طبيعة التيار وأكد لنفسك بأنه غير مريح ولكنه ليس خطراً بالإضافة إلى ذلك تأكد من أنك قد وضعت حزام الأمان.
- اعمل جاهداً على التركيز على التسالي التي أحضرتها معك.

الهبوط

- يؤثر تغيير الضغط على الأذنين عند الهبوط. ألم في الأذن وطرش مؤقت وارد في هذا المجال.
- يمكن أن تتغلب على ذلك بالتأؤب أو البلع أو تحريك الفكين. يمكن أن يساعدك أيضاً المستنشق الذي تستعمله عند الإحساس باحتقان في الرأس.

استمر في التكيف مع حركات الطائرة وتذكر بأن أصوات المحرك هي أصوات آمنة وجزء من الإجراءات العادية للهبوط بأمان.

تهانينا لك! لقد نجحت.

تمتع بإنجازك الظافر.

لقد تمكنت من مواجهة التحدي والتغلب عليه.

ما تبقى الآن هو أن تحتفل!

obeikandi.com

الخاتمة

الآن وقد امتلكت فهماً أكبر لطبيعة الخوف، عوامل معالجته، والأهم من ذلك أدوات معالجته.

بالإضافة إلى ذلك، تمتلك الآن معلومات عن التقنية والموظفين الذين يضمنون لك رحلة مريحة وآمنة يجب أن تقبل بأنك لا تستطيع أن تتحكم بالرحلة ويجب ترك ذلك للخبراء. هدفك هو أن تتحكم بالخوف الذي يتتابك.

يعتمد هذا الكتاب وبرنامج الإدارة الشخصية على المناهج التي عملت عليها أنا شخصياً عن طريق إما مقابلة شخصية مع كل فرد أو في مجموعات صغيرة من خمسة أشخاص. وقد أرسل لي الأشخاص الذين شاركوا في هذه المناهج رسائل لا تعد وبطاقات بريدية من كل أنحاء العالم مؤكدين أنهم استطاعوا

التغلب على الخوف من الطيران. وتوثق ذلك عن طريق دراسات ملحقة التي أظهرت نجاحاً بنسبة 96 بالمئة. أتذكر مقولة في أحد الرسائل: «لم أعد بعد الآن مكبل اليدين إلى الجزيرة».

عندما أنهيت الكتابة، أستطيع مشاهدة الفراشات بين الأزهار في حديقتي وأفكر بمراحل التطور التي من خلالها يجب أن تعبر لتحقيق قدرتها على الطيران، وهذه مقارنة ملائمة للمراحل المختلفة التي من خلالها كان على المسافرين الخائفين اجتيازها قبل أن يحصلوا على «أجنحتهم» الخاصة.

المراجع

- Anderson, H. E., 'The Psychology of Aviation' in *The Medical and Surgical Aspects of Flying*, London: Oxford Medical Publication 1919.
- Aronson, M. L., 'Group program of overcoming the fear of flying' in L. R. Wolberg and M. L. Aronson (eds) *Group Therapy*, New York: Hawthorn 1974.
- Benson, Herbert, *The Relaxation Response*, New York: Morrow 1975.
- Bourne, E. J., *The Anxiety and Phobia Workbook*, Oakland, CA: New Harbinger 1990.
- Davis, M., R. A. Eshelman and M. McKay, *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*, Oakland, CA: New Harbinger 1988.
- Handly, R. with P. Neff, *Anxiety and Panic Attacks: Their Cause and Cure*, New York and Canada: Ballantine Books 1993.
- Jacobson, Edmund, *Progressive Relaxation*, Chicago: the University of Chicago Press, Midway reprint 1974.
- Jeffers, S., *Feel the Fear and Do It Anyway*, New York: Fawcett Columbine 1987.

McCullough, C. J. and R. W. Mann, *Managing Your Anxiety*, the Berkeley Publishing Group 1994.

Selye, Hans, *The Stress of Life*, revised edition, New York: McGraw-Hill Book 1978.

Wolpe, Joseph, *The Practice of Behavior Therapy*, 3rd ed., New York: Pergamon Press 1982.

Yaffe, Maurice, *Taking the Fear Out of Flying*, Newton Abbot, Devon: David and Charles 1987.