

## الفصل الثاني

### أسباب الخوف من الطيران

---

هناك عوامل هامة أخرى عدا عن التأثيرات العائلية وخصائص الشخصية التي من الممكن أن تسبب الخوف من الطيران، وعادة ما يُعتقد أن هذا الخوف مرتبط بتجربة سيئة حدثت أثناء الطيران. وبالتأكيد هناك العديد من الناس الذين يقرنون خوفهم بالاضطراب أو برحلة جوية حدث فيها مشكلة تقنية والتي لأسباب واضحة كان لا بد أن تُعالج قبل السفر إلى وجهتهم. ومع ذلك، يعترف آخرون بأنهم لم يتعرضوا في حياتهم إلى ذلك الاضطراب أو تلك المشكلة التقنية، وفي الواقع كانت جميع رحلاتهم هادئة وسلسة وليس لديهم أية فكرة عن كيفية نمو الخوف عندهم ولماذا. هناك الكثير من الأسباب المختلفة الأنواع لهذه المشكلة ويستطيع البعض تحديد السبب الصحيح، بينما يعجز آخرون عن ذلك التحديد. وهذا شيء طبيعي تماماً وليس شاذاً.

## مصطلحات الدلالة

يذكر العديد من الأشخاص الذين يشعرون بالخوف خلال السفر الجوي أن عدم وجود أية إشارات للدلالة مروع تماماً ويجعلهم يشعرون بأنهم معرضون للأخطار بشكل خاص وبالتحديد أثناء الليل. ولكن التحليق بالطائرة لا يجعل هذا مهماً فعلاً سواء كان في الليل أو النهار. فبدون رؤية مسبقة إلى أين هم متوجهون وبمنظرة جانبية من خلال النافذة الصغيرة يجعل المخ يتلقى إشارات مربكة. من الطبيعي أن تصبح النافذة مظلمة أثناء الليل وهذا يجعل تمييز نقاط الدلالة أكثر صعوبة.

## حصيلة الرحلة

يعتقد أشخاص آخرون عندما يسافرون إلى اجتماع عمل هام، الذي يسبب بشكل طبيعي هماً حقيقياً، بأن اقتران الرحلة الجوية مع جزعهم هذا تكون حصيلته رحلة مرهقة للأعصاب بشكل مطلق.

## التأثيرات العائلية

إن قلق السفر عادة ما يبدأ من الطفولة عندما يقتبس الأطفال طرق سلوكهم من والديهم أو الأشخاص البالغين الذين من حولهم. من الممكن للراشدين أن ينقلوا مخاوفهم إلى الأطفال عن غير قصد، فإذا كان الأطفال مدركين أن والديهم أو عماتهم أو أعمامهم المفضلين يتوترون من الطيران، يحصل أن يستجيب

العديد منهم بشكل مماثل معتقدين أنه من الملائم الانفعال من الطيران.

### غريزة الأمومة

إنها حقيقة عالمية أن النساء هم أكثر تخوفاً من الطيران من الرجال. تذكر العديد من النساء بأنهن استمتعن تماماً بالطيران إلى أن رزقوا بالأطفال. فتعبّر الكثير منهن عن مخاوفهن: «ماذا سيحل بأطفالي إذا ما حصل مكروه لي أثناء الطيران؟» أو: «أنني لأكره أن أفوت رؤية أطفالي وهم يكبرون». يجد العديد من الأزواج أنهم أصبحوا أكثر تحملاً للمسؤولية عندما يكونون عائلة، وبشكل خاص النساء اللواتي تأتي غريزة الأمومة والحماية لديهن عند إمكانية فعل شيء يروونه مهدداً للحياة.

### الافتقار إلى المعرفة

إن نقص المعرفة بصورة خاصة صوت المحرك الطبيعي وتحركات الطائرة وضجيجها يساهم بشكل هائل بحدوث الخوف. وسوف تُعرض المعلومات عن الجوانب التقنية للملاحة الجوية ومجموع العاملين في الطائرة في الفصولين 4 و5. سيساعدك ذلك على فهم العناصر المجهولة في نظام الطيران المتطور.

### الإعلام

يلعب الإعلام دوراً في نشر بذور الخوف فيما يخص السفر

الجوي حيث يميل إلى نشر تقارير ومقالات عن ازدحام السماء وعن الطيران المنهكين بالإضافة إلى مراقبين الحركة الجوية والتأخير في المطار بدلاً من الكتابة عن الجوانب الإيجابية للملاحة الجوية. إذا حصلت كارثة عظيمة، يعمد الإعلام إلى نقل المأساة بوصف تصويري واستفهام عن العطل الذي طرأ ويكون مثل هذا الحدث تغطية إعلامية بارزة ومضمونة، وموضوعاً أساسياً للنشر لصورة أيام وكمثال على ذلك، إذا جاوزت الطائرة مدرج المطار أو قام الطيار بما يعرف «بعملية الدوران» فسيصنع ذلك حتماً أنباء للنشر في الصحف اليومية، بالرغم من أن الطيارين مدربون بشكل انسيابي لتولي مثل هذه المناورة. فإذا ما قامت الطائرة ذات المقعدين بهبوط طارئ آمن في غابات الأمازون Amazonian Jungle فإنه من المرجح أيضاً أن تقوم هذه الحادثة بعمل ميزته متعلقة بالصحافة، في حين إذا سقطت حافلة مليئة بالأطفال أو بالأشخاص الذين بلغو سن التقاعد في النهر وحصلت خسارة بالأرواح، فإن هذا الموضوع لا يكون له نفس ذلك الوقع.

يعترف الكثير من الذين يطيرون في الجو بأنهم لا يقومون فقط بمشاهدة البرامج التلفزيونية عنوة ويقرأون جميع التقارير عن أية كارثة جوية حصلت، بل ويبحرون أيضاً في شبكة الاتصالات باحثين عن مثل هذه المعلومات، فيتعلقون بهذه التقارير التي لا تفي بأي غرض سوى إضافة المزيد من الزيت على نار لزيادة خوفهم ودعم اعتقادهم بعدم الطيران. إن خبراء

الملاحظة الجوية هم أكثر دقة في تحليلهم لمثل هذه الحوادث، فعادة ما تأخذ تقاريرهم أشهراً من البحث الدؤوب قبل نشر حصيلة دراستهم ونتائجهم فيما يتعلق بسبب الحادث، وإذا كانت الكارثة مرتبطة بالطائرة، فإنهم يقومون دائماً بإعطاء نصائح من أجل التحسينات أو عمل تعديلات للتأكيد بأن مثل هذا الحادث لن يتكرر مرة أخرى. ولعل بعض العزاء يمكن أن يؤخذ من عبارة مارك توين Mak Twain: «لا يتقدم الإنسان إلى الأمام بعد النجاح ولكن بعد الفشل».

### وقائع حياة رئيسية

يتفق الخبراء على أن الهلع المرضي ونوبات الذعر والشعور بالخوف يكون مرجعها إلى فترات الإجهاد البالغ أو إلى ثوران بارز في حياتنا. ويدعي العديد من الناس بأن خوفهم من الطيران قد تطور عقب أزمة بلغت ذروتها في حياتهم أو بعد مرورهم بصدمة شديدة.

### تغيرات الحياة المرهقة

إن بعض الناس هم مدركون بأن خوفهم من الطيران قد تطور عقب صدمة شديدة أو بعد بلوغهم قمة أزمة مرت في حياتهم، بينما يقر أولئك الذين حلّقوا لسنوات بدون أية مشكلة بأنهم متحيرون تماماً لكيفية تطور خوفهم. ولدى الاستطلاع عن هذا الموضوع، يتبين عادة أن هؤلاء الناس قد تكبدوا مواقف مرهقة باستمرار أو مروا بتغيرات أساسية في حياتهم خلال مدة من

الزمن سابقة لبداية خوفهم من الطيران.

إن الضغط النفسي حقيقة لا يمكن تجنبها في الحياة والتي تؤثر في جميع الناس. وينتج هذا الضغط من عدم التوافق بين قدرة الفرد على استيعاب موقف ما وقابليته للتأقلم مع متطلبات هذا الموقف. يختلف الأشخاص من واحد إلى آخر، فما يمكن أن يكون سبباً للضغط النفسي عند أحدهم ربما يقابل باللامبالاة أو بالإثارة عند الآخر.

إن مستوى معين من ارتفاع الضغط النفسي نافع وأساسي لنتمكن من تركيز عقولنا وطاقاتنا لتحقيق النجاح والوصول إلى أهداف محددة. هناك الكثير من التغيرات والوقائع الأساسية في الحياة التي تكون بحد ذاتها مرهقة كموت شخص محبب، مرض خطير، الطلاق، صعوبات مادية والصدمات العاطفية المستعصية. ويميل الضغط النفسي للتراكم عندما يصبح مفرطاً ويدوم لعدة أشهر أو سنوات وإذا كانت ردة الفعل غير ملائمة، يؤدي ذلك إلى ضعف الجهاز المناعي في الجسم ويجعل الشخص عرضة للاضطرابات العقلية والجسدية والنفسية. وكنتيجة لارتفاع الضغط النفسي المتزايد، ستتأثر النقطة الأكثر حساسية في الجسم والتي ربما تظهر نتائجها: كارتفاع في ضغط الدم، مشاكل في المعدة، اضطرابات نفسية، نوبات الذعر، أو الهلع المرضي. من الممكن لعوامل أخرى أن تسبب هذه المشاكل، إلا أن الخبراء يعتقدون أنه بإمكان الضغط النفسي المتراكم أن يلعب دوراً بالغ الأهمية.

فيما يلي «عرض لوقائع الحياة» الذي صُنّف من قبل الدكتور توماس هولمز وريتشارد ريه Dr. Thomas Holmes & Richard Rahe في سنة 1981. بإمكان الشخص فحص قدرته على تحمل كمية الضغط النفسي في مدة زمنية قدرها سنتين من العمر. إذا أردت تقدير مستواك الشخصي للضغط النفسي المتراكم عليك إملأ هذا الاستطلاع ومن ثم جمع النقاط كما هو مبين.

### نظرة عامة عن وقائع الحياة

| معدل مجموع الضغط النفسي |                                  |
|-------------------------|----------------------------------|
| 100                     | وفاة الزوج / الزوجة              |
| 73                      | الطلاق                           |
| 65                      | انفصال عن الزوج / الزوجة         |
| 63                      | حكم بالسجن                       |
| 63                      | وفاة فرد مقرب من العائلة         |
| 53                      | مرض أو إصابة شخصية               |
| 50                      | الزواج                           |
| 47                      | طرده من العمل                    |
| 45                      | مشاكل زوجية                      |
| 45                      | التقاعد                          |
| 44                      | تغيرات صحية في أحد أفراد العائلة |
| 40                      | الحمل                            |
| 39                      | صعوبات جنسية                     |

نظرة عامة عن وقائع الحياة (تابع)

| معدل مجموع الضغط النفسي |                                                 |
|-------------------------|-------------------------------------------------|
| 39                      | زيادة في عدد أفراد العائلة                      |
| 39                      | تعديل في المهنة                                 |
| 38                      | تغيرات مادية                                    |
| 37                      | وفاة صديق عزيز                                  |
| 36                      | تغيير الاختصاص في العمل                         |
| 35                      | زيادة / نقصان عدد الخلافات بين الزوجين          |
| 31                      | رهن عقاري / قرض لشراء شيء أساسي مثال: شراء منزل |
| 30                      | إغلاق الرهن أو القرض                            |
| 29                      | تغيير في المسؤوليات في العمل                    |
| 29                      | ترك الابن / الابنة المنزل                       |
| 29                      | مشاكل مع أهل الزوج / الزوجة                     |
| 28                      | إنجاز بارز على الصعيد الشخصي                    |
| 26                      | بدء أو ترك الزوج / الزوجة العمل                 |
| 26                      | بدء أو نهاية المدرسة                            |
| 25                      | تغير في ظروف المعيشة                            |
| 24                      | تبديل في العادات الشخصية                        |
| 23                      | مشاكل مع رئيس العمل                             |
| 20                      | تغير في ساعات العمل أو في ظروفه                 |
| 20                      | تبديل السكن                                     |

نظرة عامة عن وقائع الحياة (تابع)

| معدل مجموع الضغط النفسي                                                                                                                           |                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 20                                                                                                                                                | تغيير المدرسة                                          |
| 19                                                                                                                                                | تغير في فترات الاستجمام                                |
| 19                                                                                                                                                | تغير في نشاط الكنيسة                                   |
| 18                                                                                                                                                | تغير في النشاطات الاجتماعية                            |
| 17                                                                                                                                                | استدانة لشراء الأشياء الثانوية (مثل: سيارة أو تلفزيون) |
| 16                                                                                                                                                | تغير في عادات النوم                                    |
| 15                                                                                                                                                | تغير في عدد الاجتماعات العائلية                        |
| 15                                                                                                                                                | تغير في عادات الأكل                                    |
| 13                                                                                                                                                | الإجازة                                                |
| 12                                                                                                                                                | عيد الميلاد                                            |
| 11                                                                                                                                                | مخالفات قانونية ثانوية                                 |
| عليك أن تقرر أي من الأحداث السابقة قد ظهرت في حياتك على مدى السنتين الماضيتين ومن ثم قم بجمع الأعداد للحصول على الحاصل النهائي للضغط النفسي مثال: |                                                        |
| 50                                                                                                                                                | 1 - إذا تزوجت                                          |
| 36                                                                                                                                                | 2 - قمت بتغيير حقل عملك                                |
| 20                                                                                                                                                | 3 - قمت بتغيير مكان السكن                              |
| 13                                                                                                                                                | 4 - قمت بإجازة                                         |
| 19                                                                                                                                                | فسيكون حاصل مجموع الضغط النفسي                         |

إذا كان حاصل مجموعك أقل من 150 فأنت على الأرجح لا تعاني من الضغط النفسي وإذا كان بين 150 و300 نقطة فربما تعاني من ضغط نفسي مزمن اعتماداً على كيفية استيعابك وتأقلمك مع هذه الأحداث الاستثنائية التي مرت في حياتك. أما إذا كان مجموعك أكثر من 300 فإنك على الأرجح تعاني من بعض النتائج الوخيمة لهذا الضغط المتراكم يرجى ملاحظة أن مجموع الضغط النفسي أعلاه قد أُجري على عدد من الناس ومن الضروري فهم أن هذا الاستطلاع هو عبارة عن دراسة ولا يجب أن يُنظر إليه كنوع من التكهّن.

يقوم العديد من الناس الذين لديهم مشكلة بالطيران بتأنيب أنفسهم، إلا أن النقد الذاتي تدريب عديم الفائدة في هذا الموقف ولا يزيد إلا من تعاستهم. إن الشيء المهم إدراكه هو أنه ليس من الضروري معرفة السبب من أجل التغلب على المشكلة. ويقوم الكثيرون بالانتظار قبل طلب المساعدة إلى أن يصبح خوفهم في مستوى لا يطاق. إن أول خطوة باتجاه التغلب على الخوف تكمن في الاعتراف بوجود المشكلة، والخطوة التالية هي البحث عن الحل. وكلما طال تجنب فعل ذلك، كلما أصبحت المشكلة أقوى وأعمق. بصرف النظر عن مدة المشكلة وشدها أو عمر الشخص الذي يعاني منها. لقد ظهر بشكل متكرر بأن الخوف من الطيران مشكلة قابلة للعكس حيث يقوم الأكثرية من الذين يقاسون منها بالاستجابة بشكل ناجح للمساعدة. وأولئك الذين لسبب أو لآخر قد توقفوا عن

## أسباب الخوف من الطيران

السفر عن طريق الجو لفترات متباعدة من الزمن، والذين تلقوا العلاج قد تمكنوا من قهر الخوف وهم الآن يطرون في أرجاء العالم كله بكل سعادة.