

الفصل التاسع

برنامج التوجيه الذاتي

لدى إنهاءك استطلاع قلق الطيران، سيكون لديك وعي أكبر لعمق الخوف عندك: المواقف المرتبطة بالطيران التي تقوم بإطلاق الخوف، وأعراض القلق التي تعاني منها فيما بعد. إنه من المهم تذكر أن الرهبة من الطيران ليست مرضاً أو داء أو شيئاً بعيداً عن السيطرة. فلا يُولد الناس مع مثل هذه المخاوف، بل يكتسبونها أو يتعلمونها بنفس الطريقة التي يتعلمون بها أشياء أخرى. وتذكر دائماً بأنه كلما بقيت المشكلة بدون معالجة، كلما أصبحت أكثر عمقاً. وبالرغم من ذلك، فهي مشكلة قابلة للعكس وتستجيب بشكل ملحوظ للتدخل في الموضوع. إن المأساة لا تكمن في الخوف من الطيران ولكن المأساة الحقيقية تكمن في عدم توافر المساعدة لقهر هذا الخوف. من أجل

تخطي المشكلة، من الأساسي إدراك أنه من الممكن تعلم كيفية الانتصار على الخوف من الطيران. وستزود بالمقومات الأساسية التالية:

متطلبات برنامجك التوجيهي الذاتي

المسؤولية الشخصية

إنه من غير الجدوى معاقبة أو لوم نفسك بسبب خوفك من الطيران. تقبل بأن لديك مشكلة ولكن من الآن عليك تحمل مسؤولية ما ستفعله تجاه ذلك. تذكر بأن هناك فرق كبير بين قول "الطيران يفزعني" و«أشعر بالفزع عند الطيران»، أو «تخفيني المصاعد» و«أشعر بالخوف عندما أكون في المصعد». فالخوف لا يكون في المصعد نفسه أو داخل الطائرة وإنما يتولد الخوف من داخلك. إن لجميعنا مخاوف معينة، وفي الواقع نقوم بالاعتراف بتلك المخاوف. ليس باستطاعة أحد إزالة خوف شخص آخر، وإنما تكون أنت الشخص الوحيد القادر على التغلب على خوفك.

وبالنتيجة تكون أنت المسؤول عن التمسك بخوفك أو عمل شيء بشأنه. فلا يتغير شيء بدون تجاوبك للموضوع. عند قبولك لتحمل هذه المسؤولية وأخذ القرار لعمل شيء تجاه ذلك فإنك تمكن نفسك من تولي السيطرة. فأنت نفسك من يقوم بإحياء الخوف وأنت نفسك أيضاً من لديه القوة لمعالجته. وستنجح في التغلب على خوفك من الطيران كما تصمم بصدق

بالدرجة التي تريدها. أنه من الأساسي قبل الخوض في برنامج التوجيه الذاتي امتلاك المميزات التالية لتكون ناجحاً. وهي ليست مثبته للهمة بل هي توجيهات بسيطة ومباشرة لمساعدتك.

التصميم

هناك فرق كبير بين التصميم والرغبة في ذلك لتحقيق هدف شخصي سواء كان ذلك بالنسبة للتغلب على إدمان ما، عادة ضارة، مرض الخوف أو اتباع دورة دراسية. هنالك العديد من الأمثلة عن المدخنين الذين يقولون «يوماً ما سأقلع عن التدخين، ربما بعد عيد الميلاد». أو كما يقول الأشخاص الذين لديهم فرط في الوزن «أفضل أن أخسر من وزني، سأقوم في يوم من الأيام باتباع حمية صارمة ولكن في الوقت الحالي ناولني شريحة كبيرة من تلك البافلوا Pavlova الشهية» وكذلك يقوم المسافرون الخائفون بالتفكير في الفرص العديدة التي جعلوها تفلت من أيديهم ويستمرون بتأخير طلب المساعدة، «عندما يعود الأولاد من المدرسة» أو «سأنتظر حتى حلول الصيف» أو عندما يتقاعد زوجي».

الدافع

تعتمد قدرتك على فعل شيء ما تجاه مشكلتك على الدافع لديك ويكون الدافع هو المفتاح للتغيير. اسأل نفسك إذا كان لديك الدافع بصدق لمواجهة مشكلتك وتعلم استعمال أساليب جديدة للتفكير والتصرف. إذا كنت تعاني من إزعاج يبلغ

يجعلك تفوت فرص عمل وعلاوات، رحلات جوية إضافية أو السفر في عطلة عبر البحار بسبب تضايق حقيقي عن إمكانية السفر بالطائرة، فأنت على الأرجح لديك دافع كبير لعمل شيء ما تجاه مشكلة تحد من أسلوب معيشتك بشكل جدي. ويرى العديد من الناس خوفهم كتحدٍ شخصي ويدركون في النهاية بأنهم قد سأموا من كون الخوف يملي عليهم خياراتهم في الحياة أو يقف في طريق أحلامهم وطموحاتهم.

لابد من تجنب العقبات التالية

هناك عوامل محددة بإمكانها إحباط الدافع لديك. في حين أنك تريد التغلب على خوفك من الطيران بشكل واع، مع ذلك ربما يكون دافعك غير قوي بشكل كافٍ لتخطي القلق الناجم عن الخوف. ويعد ذلك «كالتعويض». منذ عدة سنوات أشار سيغموند فرويد Sigmund Freud إلى مفهوم الانتقام اللاشعوري «بمنافع ثانوية» كلما حصل تعارض عقلي قوي للتغلب على أي ظرف مطول كالاكتئاب، الإدمان على الكحول، الإدمان على الأدوية المخدرة، أو البدانة، تصبح المنافع الثانوية فعالة عادة. إذا كان لديك مشكلة في تطوير أو المحافظة على الدافع لديك لفعل شيء بشأن حالتك، اسأل نفسك ببساطة ما هي المكافآت أو التعويضات التي تحصل عليها لبقائك على ما أنت. تتضمن الأمثلة عن المنافع الثانوية أو التعويضات لعدم التغلب على الخوف من الطيران ما يلي:

- يعترف العديد من المسافرين الخائفين بأنهم يستمتعون بشكل سري بداخل أنفسهم بشهرة معينة عندما يُثار موضوع السفر الجوي أثناء الحديث. فهم يستمتعون عندما يشعرون بأنهم موضع الاهتمام. الذي ينتجه خوفهم من الطيران بين أصدقائهم. فيشعرون بالمتعة حقاً بتسلية وإضحاك أصدقائهم وزملائهم عندما يمثلون ردات فعلهم المثيرة تجاه الطيران.
- يملك عدد كبير من هؤلاء الأشخاص اعتقاداً متأصلاً بأن التغلب على خوفهم من الطيران هو عمل شاق جداً. فهم يعتقدون بأنهم غير أقوياء بشكل كافٍ لمواجهة خوفهم وتعلم الانتصار عليه.
- يجد آخرون بأنهم يفرحون بالتعاطف والاهتمام الإضافي الذي يحصلون عليه من أولئك الذين يحبونهم عندما ينشأ موضوع عن إمكانية الطيران.
- في بعض الحالات يمكن للخوف من الطيران أن يكون شكلاً من أشكال الدفاع عن النفس فيكون عذراً مقبولاً لعدم زيارة الأشخاص الذين لا تشعر بالراحة معهم والذين يعيشون بعيداً. تظهر المنافع الثانوية كعقبة في وجه الدفاع والانتصار على الخوف من الطيران بنسب صغيرة في المسافرين الخائفين. إذا شعرت بوجود صعوبات بالنسبة للدفاع، فمن المهم أن تسأل نفسك إذا كنت تحصل على تعويض أم لا لعدم تعلمك كيفية التغلب على مشكلتك.

هناك موضوع آخر بعيد كلياً عن الخوف من الطيران ولكن ذو صلة وثيقة بشكلٍ مساوٍ ومثال جيد على ذلك هو الشخص البدن الذي يريد باستمرارٍ إنقاص وزنه ولكنه لا يقوم بذلك. ما هي تعويضاتهم؟ أولاً، لا يُطلب منهم أبداً الإسراع، كما يحصل أولئك الأشخاص على أفضل المقاعد وكذلك يحصلون دائماً على المقعد الأمامي في السيارة، وعادة ما تُحمل لهم أمتعتهم وحقائبهم وكل ذلك بسبب أن الناس لديهم شعور بالتعاطف تجاههم.

إن حقيقة أن الناس يشعرون بالشفقة من أجلهم هو التعويض الذي يتلقونه ويكونون مسرورين من عدم فعل شيء جدي بشأن ذلك. وبنفس الطريقة تماماً يمكن أن يُعكس الخوف من الطيران أيضاً.

الالتزام

لقد قام العديد من الناس بتحمل الخوف من الطيران لسنوات. وبالتالي سيكون غير واقعي الاعتقاد بأنك تستطيع الشفاء من هذه المشكلة بين عشية وضحاها. عندما تتخذ قراراً فعل شيء بشأن خوفك، سيعدك حماسك الأولي بالتأكيد على البدء ببرنامج التماثل للشفاء. وبالرغم من ذلك، ليس من السهل دائماً المحافظة على ذلك المستوى العالي من الحماس إلا إذا كان لديك التزام صادق للمواظبة على التدريبات والتعليمات المتضمنة في برنامجك التوجيهي. وستكون هناك أوقات حين

يميل الدافع لديك إلى التقلب. ولكن القيام بالتزام ثابت من أجل المثابرة سيحدث فرقاً حقيقياً بين انقلاب جزئي أو انقلاب تام لخوفك من الطيران. إنك لن تفشل إلا إذا توقفت عن المحاولة.

القابلية للتغيير

إنه من الضروري أن تذكر بأن التغيير لن يحدث بدون قبولك لذلك، فمن المستحيل وقوع التغيير إلا إذا كنت حقاً تريده، ولا بد من اختباره بأساليب جديدة للفكر والشعور والتصرف. من المحتمل أن تجد صعوبة في تصديق القول بأنك ستشعر بالراحة عند إمكانية الطيران، ولكن ذلك سيحدث فعلاً. وستحتاج للشجاعة لتعلم كيفية السيطرة على خوفك ومجابهة الموقف، وستتعلم القيام بذلك بالتدرج وهذا يعني التخلي عن بعض التعويضات. وبالإضافة إلى ذلك تعلم مهارات بسيطة والتي تكون فعالة في تقليل خوفك وستلخص هذه في قسم مقبل.

الصورة المثالية

قبل الاستهلال ببرنامج الاعتماد على النفس، خذ قليلاً من الوقت للإجابة على الأسئلة التالية والتي سوف تساعد على إيضاح ما تريد التغلب عليه:

- 1 - ما الذي أفوته بالبقاء على ما أنا عليه الآن؟
- 2 - ما هي ميزات السفر الجوي؟
- 3 - ما هي التغييرات التي قد يحدثها التغلب على خوفي من الطيران

بالنسبة لي شخصياً، بالنسبة لمهنتي، عائلتي وعلاقتي؟

4 - ما هي النتائج الإيجابية التي قد تحدث في حياتي؟

5 - من هم الأصدقاء أو الأقارب الذين يعيشون بعيداً والذين أفضل أن أزورهم؟

6 - ما هي البلدان التي أحب زيارتها؟

7 - ما هو مفهومي المثالي عند السفر عن طريق الجو؟

يجد العديد من الذين يعانون من الخوف بأنهم هدف التسلية بين أصدقائهم أو أقاربهم الذين يحاولون صرف خوفهم من الطيران بإعطاء ملاحظات مثل: «لا تكن سخيفاً، ليس هناك ما يدعو للخوف» أو «تمالك نفسك، حاول السيطرة على نفسك»، أو «تناول قليلاً من الشراب وستكون على ما يرام». ولكن لسوء الحظ، التغلب على الخوف ليس بالأمر السهل. لا تكون مثل هذه النصائح الحل للمشكلة ونادراً ما تكون مساعدة. فلن تستطيع أبداً تحسين لعبك للتنس، ومحاولاتك للطبخ. أو محاولاتك لتعلم العزف على الغيتار إذا ظل الآخرون يخفقون من مجهودك أو يضعفون من ثقتك. وبالإضافة إلى امتلاك نفسية جيدة وكونك متفتح الذهن لتلقي المهارات التي سوف تتعلمها الآن سيساعدك ذلك على التقدم وإحراز الهدف.

مضاد ترياق القلق

لقد تمت مناقشة بعض العوامل التي تساهم في خوفك من

الطيران من قبل فيما يتعلق بالمعتقدات الخاطئة حول ضجيج المحركات غير مألوف والاضطراب وأمور أخرى وإن ما تبقى منها الآن هو كيفية معالجة الأعراض الفكرية والبدنية الخاصة بخوفك.

إن الجزء التالي يصف كيف يمكنك أن تطوّر التقنيات التي تتيح لك السيطرة على قلقك. وهذا يتضمن التعليمات التالية:

1 - الاسترخاء: والذي يتضمن تقنيات التنفس والاسترخاء المتدرج للعضلات وإن ذلك يتيح لك إبطال الآثار البدنية للقلق. كما ستوجز التعليمات الخاصة بالاسترخاء الذهني عن طريق التخيل.

2 - السيطرة على التفكير: والتي تعتبرها هامة جداً في تعلم كيفية التغلب على الأفكار السلبية المرتبطة بالسفر الجوي وستلخص أيضاً التعليمات حول إيقاف التفكير السلبي والسيطرة على التفكير الإيجابي، وعندما تكون قد حققت السيطرة على أفكارك وتصرفاتك فسوف يكون لك موقف مختلف تجاه الطيران. وتبعاً لذلك فإنك ستكون مستعداً لمتابعة التعليمات خطوة بعد خطوة حول كيفية مجابهة خوفك من الطيران.

الاسترخاء

يعتبر الاسترخاء العميق أكثر فاعلية من عدم الارتياح في نهاية اليوم بتناول فنجاناً من القهوة ومشاهدة شيء ما على شاشة

التلفزيون. إن ذلك قد يكون مريحاً جداً ونوعاً أساسياً جداً من الاسترخاء يندمج فيه أكثر الناس، غير أن هناك نوعاً آخر أكثر فاعلية وهو الممارسة المنتظمة للاسترخاء العميق الموصوف أدناه.

إن العلاج الطبيعي للقلق هو الاسترخاء وإنها حقيقة معروفة بأن الاسترخاء العميق يشير إلى حالة فيزيولوجية محددة وهذا النقيض الصحيح للطريقة التي يتفاعل بها جسمك عندما يواجه وضعاً مثيراً للخوف. لقد تم وصف هذه الحالة عن طريق هيربرت بنسون Herbert Benson سنة 1975 وسميت «استجابة الاسترخاء» التي تم تفسيرها والإشارة إليها سابقاً. إن القدرة على تطوير الاسترخاء العميق هي أساس هذا البرنامج الذي تم تصميمه للتغلب على الخوف من الطيران.

إن تعلم الراحة يمائل تعلم أية مهارة أخرى جديدة ويتطلب ذلك الحث والمثابرة وتفهم المبادئ الأساسية المتضمنة والممارسة المنتظمة ولهذا يُقترح أن تقوم بالالتزام بممارسة الراحة يومياً. وبصورة مثالية لا بد لك من تخصيص 20 دقيقة كل يوم. ومن أجل فعالية قصوى يتوجب عليك أن تقوم بهذا التمرين مرتين يومياً وسوف تجد روتين الممارسة مرضية جداً وبعد أسبوعين أو ثلاثة أسابيع سوف تشعر حتماً براحة أكثر. هناك الكثير من الكتب المتعلقة بالمنافع الإضافية للاسترخاء التي تشمل تناقص الأرق، أوجاع الرأس، تحسناً في الذاكرة والتركيز، زيادة هامة في النشاط.

التنفس

إن التنفس أساسي للحياة وإن أي عضو في جسمك يحتاج إلى الأوكسجين للبقاء حياً ويحتاج الجسم إلى تزويد مستمر بالأوكسجين بالإضافة إلى طريقة لطرح ثاني أوكسيد الكربون الضائع. وهذه هي مهمة الدورة الدموية والرئتين حيث يحدث تبادل تلك الغازات. إن عادات التنفس الضعيفة تقلل من تدفق تلك الغازات مما يجعل الأمر أكثر صعوبة للتعامل مع الأحداث المجهدة. تسهم أساليب التنفس الخاطئة في نوبات الدُعر، التوتر العضلي، الصداع، والتعب، ويمكن أن تؤدي إلى فرط التهوية.

فرط التهوية

نستنشق الأوكسجين من الهواء ونزفر ثاني أوكسيد الكربون الذي يعتبر غازاً عديم الفائدة، ولكن للغرابة إذا زفرنا كمية كبيرة من ثاني أوكسيد الكربون فإننا نفرط بعملية الزفير ونصبح أكثر احتياجاً عصبيين وشديدي النرفزة. إن نقص غاز ثاني أوكسيد الكربون في الدم بإمكانه أن يسبب خفقان القلب بسرعة وبقوة بالإضافة إلى جعل الأضواء تبدو أكثر سطوعاً والأصوات أشد علواً. إذا تقلصت الأوعية الدموية في دماغك، وبمعنى آخر، إذا تضيققت فإنه من الصعب على الدم أن ينقل الأوكسجين مما يسبب الدوار، الارتباك مع نقص التركيز. كما تصبح الأحاسيس غير واقعية ويبدو كل شيء يحدث من بعيد.

إن الطريقة التقليدية للتعامل مع فرط التهوية هي التنفس

داخل كيس من الورق. فإنك بهذه الطريقة تعيد تنفس ثاني أكسيد الفحم داخل جسمك. ويمكنك استخدام طريقة أخرى بتجميع راحتي يديك معاً فوق فمك وأنفك وأن تتنفس بهدوء وببطء. إن هذا الإجراء فعال أيضاً ويعيد توازن الأوكسجين الطبيعي إلى ثاني أكسيد الفحم في مجرى الدم.

من الضروري التأكيد على أنك لا تستطيع الاسترخاء إذا لم تكن تتنفس بشكل سليم، ويُصح بأن تطور تنفساً بطيئاً حتى تزيد من سعة رئتك كي تتنفس بعمق أكثر. سيساعدك هذا الأسلوب على إبطاء تنفسك والذي بدوره يعيد توازن الأوكسجين وثاني أكسيد الفحم.

التنفس البطني أو التنفس برابطة الحجاب الحاجز

عندما تقوم بالشهيق، فإن الهواء ينساب عميقاً داخل رئتك ويُزفر بمقدار تقلصات وانبساطات الحجاب الحاجز. فحجابك الحاجز هو عبارة عن عضلة أشبه بالصحيفة التي تفصل الرئتين عن البطن. وهذه العضلة تساعد تنفسك عن طريق التقلص والانبساط كلما قمت بالشهيق والزفير. فعندما تكون مسترخياً فإنك تتنفس بشكل عميق من بطنك. إن هذا الشكل من التنفس طريقة بسيطة جداً وفعالة للاسترخاء وهو أساس لصحتك ولتنظيم القلق. بالإضافة إلى زيادة كمية تبادل الأوكسجين، يزيد من طرح السموم الجسدية عبر الرئتين ويُخفف من معدل ضربات القلب وضغط الدم. إن التنفس العميق يساعد على

صرف انتباهك عن المواقف المجهدة، ويزيد من إحساسك بالسيطرة (التحكم). إنه من الصعب جداً أن تشعر بالتوتر والقلق وأن تتنفس من بطنك بنفس الوقت. تنفس بطني لبضع دقائق هو الطريقة الأبسط لإطلاق استجابة الاسترخاء. إن استطعت ضبط تنفسك، فيصبح بإمكانك التحكم بمعدل ضربات القلب وبمعظم أعراض القلق.

بإمكان التنفس البطني أو التنفس عن طريق الحجاب الحاجز أيضاً أن يقلل بفعالية من أعراض فرط التهوية خلال فترة قصيرة من الزمن. إن من بين الفوائد المتعددة فيما يلي مكافئات عديدة للتنفس العميق:

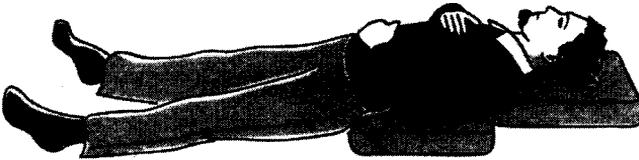
- يتم تزويد الدماغ بكمية أكبر من الأوكسجين ويقوم الدماغ بدوره بالتحكم بالجسم.
- إنها حقيقة مثبتة بأن تركيزك سيتحسن.
- ستشعر بأنك أكثر هدوءاً واسترخاءً.

لكن أولاً، قبل المضيّ بتمارين التنفس البطيء، يُقترح بالتحقق من أسلوبك في التنفس باتباع الخطوات التالية: أغمض عينيك، ضع ذراعك على صدرك والأخرى فوق بطنك تحت خصرك مباشرة. استمر بالتنفس بشكل طبيعي ولاحظ كيف تتنفس، أي ذراع ترتفع أكثر من الأخرى عندما تستنشق الهواء. إذا ارتفعت ذراعك التي فوق الصدر، فإنك تتنفس من الصدر أو من الففص الصدري. أما إذا كانت الذراع التي فوق المعدة

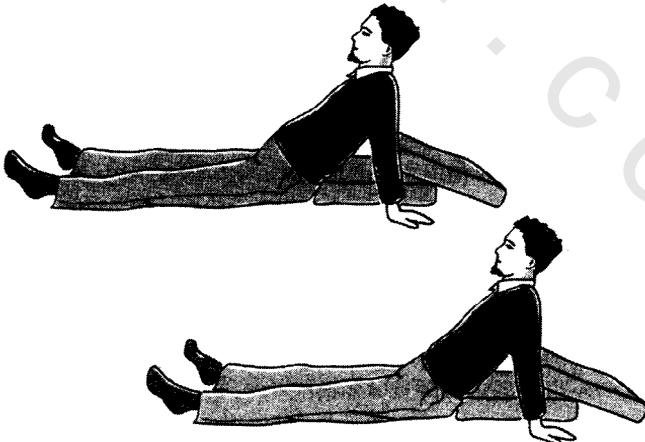
هي التي ترتفع أكثر، فإنك تتنفس من بطنك أو بواسطة الحجاب الحاجز، كي تتمكن من التحول من التنفس الصدري إلى البطني، خذ نفساً عميقاً أولاً، ثم قم بزفر كل الهواء من الجزء الأدنى من رئتيك. ستجد ذلك سهلاً وطبيعياً بأن تدخل الهواء بنفس عميق بواسطة الحجاب الحاجز في الاستنشاق التالي للهواء. هناك سبل عديدة للتمرّن على التنفس البطني أو بواسطة الحجاب الحاجز، سواء كنت واقفاً أو جالساً أو ماشياً. وعلى كل حال، أثناء تعلم ذلك، فمن الأسهل أن تتمرّن وأنت مستلقٍ على الأرض، كما تشير الرسوم الإيضاحية، والتعليمات لتالية:

تمارين التنفس البطني

1 - تمدد على بساط أو بطانية. ضع وسائد أو دوائر تحت رأسك، رقبتيك، عمودك الفقري وتحت الجزء الصغير من ظهرك. مدّ ساقيك وباعد بينهما قليلاً.

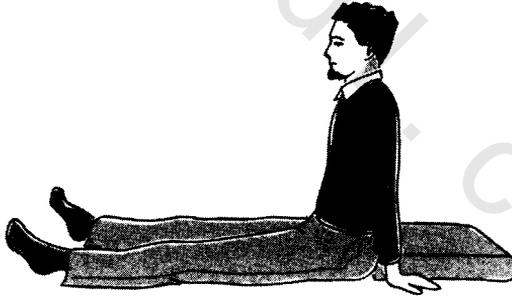
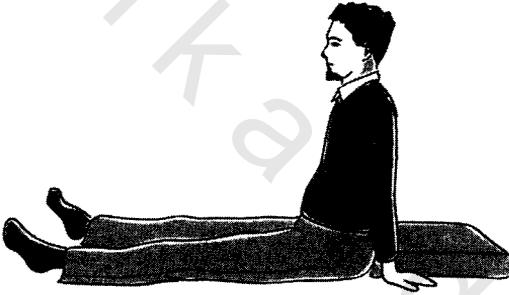


- 2 - تفحص جسمك عن أي توتر واجعله مسترخياً. كي تتجنب الزيغان البصري، بإمكانك إغلاق عينيك أو تثبيت نظرك على بقعة محددة في سقف الغرفة، خلال استمرارك بالتمارين، خذ وقتك وتابع على نفس المنوال.
- 3 - ضع ذراع واحدة برفق على صدرك والذراع الأخرى على معدتك.
- 4 - استنشق الهواء بعمق وبطء من خلال أنفك، وكرّر عقلياً الكلمة «اهدأ» وأثناء تنفسك ببطء من خلال فمك، كرر الكلمة «إس ت رِخ» سيرتفع بطنك وسيتحرك صدرك قليلاً.
- 5 - استمر بالاستنشاق من خلال أنفك أو فمك ببطء وعمق وحاول أن تستنشق طويلاً مرتين خلال الفم، مصدراً صوتاً خافتاً، «فوود» كأنك تنفخ الفقاقيع.



6 - ركّز على الصوت وعلى التجربة المريحة للتنفس العميق عندما تصبح مسترخياً أكثر فأكثر.

7 - عندما تصبح واثقاً بأنك حققت التنفس على ظهرك بواسطة الحجاب الحاجز، انهض بجسمك إلى زاوية 45° مستنداً على ذراعيك وراء ظهرك. استمر بالتنفس بواسطة الحجاب الحاجز إلى أن تشعر بأنك تستطيع التنفس بارتياح بواسطة الحجاب الحاجز في هذه الوضعية.



8 - انهض بجسمك الآن إلى زاوية «90°» واستمر بالتنفس العميق.

9 - وأخيراً، قف وذراعيك وراء عنقك وواصل التنفس بواسطة الحجاب الحاجز.



10 - مارس التنفس بواسطة الحجاب الحاجز لفترة (5) إلى (10) دقائق مرّة أو مرتين يومياً لمدة أسبوع واحد أو ثلاث أسابيع، أو حتى تشعر بأنك قد برزت بهذه التقنيّة.

ممارسة التنفس البطني

من أجل تحقيق أعلى فعالية:

- 1 - درّب نفسك على الاستنشاق ببطء وبعمق.
- 2 - توقف لبضع ثوانٍ.
- 3 - ثم ازفر الهواء ببطء وبشكل كلي، إما عبر فمك أو أنفك، الأكثر راحة لك.
- 4 - استنشق دائماً مرتين طويلاً.

5 - ركز على تمدد وتقلص بطنك أثناء استنشاقك وزفيرك للهواء داخل وخارج رئتيك وتمتع بالإحساس الجميل للاسترخاء الذي ينجم عن ذلك.

6 - إن كان ممكناً بأي حال جرّب إزفر الهواء من فمك. ستجد من المفيد بأن تكرر الكلمات التالية بصمت «اهدأ، استرخ، تراخ» أو أيّ من كلمات الاسترخاء أثناء الزفير.

يمكن تنفيذ التمارين التالية لتطوير التنفس البطني وإطلاق المعتدل أو القلق الشديد:

1 - حُلّ الأحزمة وأربطة العنق وتأكد من جلوسه على كرسي مريح. ضع ذراعيك على ركائز الذراعين للكرسي، الساقان غير متصلبتان والقدمان متباعدتان ومرتكزتان بانبساط على الأرض.

2 - افحص جسدك من أي توتر، تراخ بشكل تام، استرخ واصرف ذهنك عن أي شاغل.

3 - عقلياً حاول أن تضع جانباً أي أفكار أو مشاكل مؤثرة للأعصاب.

4 - ابدأ بالاستنشاق ببطء وعمق بواسطة بطنك.

5 - توقف للحظة ثم ازفر الهواء من فمك أو أنفك.

6 - كرر هذه الدورة مرتين إضافيتين، مستنشقاً بعمق في كل مرة ومُزفراً الهواء بشكل تام.

- 7 - واصل الاستنشاق ببطء عبر أنفك توقف للحظة وامسك نَفْسك وأنت تعد لرقم ثلاثة.
- 8 - إزفر الهواء عبر فمك أو أنفك وأنت تعد خمسة أو ستة، أو لفترة أطول حسب الاستطاعة. حاول دائماً أن تطيل مدّة الزفير مرتين.
- 9 - كرر هذه الدورة مرتين.
- 10 - استنشق ببطء عبر أنفك، توقف وُعدّ حتى خمسة.
- 11 - ازفر الهواء ببطء من فمك أو أنفك وأنت تعد للعشرة إن أمكنك، أو لفترة أطول حسب الاستطاعة.
- 12 - كرر هذه الدورة مرتين إضافيتين.

إذا كان بالإمكان ضع جدولاً زمنياً منتظماً لممارسة التنفس البطني كل يوم كي تُطوّر عادة التنفس العميق. عندما تجد أنك قد تعلمت كيف تتنفس بعمق، ستجد بأنك تستطيع أن تطبق التمارين في أية حالة تسبب لك التوتر أو القلق، سواء كنت جالساً أو واقفاً. ستحقق مع التمرين المنتظم حالة من الاسترخاء خلال فترة ثلاث دقائق تقريباً بواسطة التنفس البطني.

استرخاء العضلات المتقدم

إن الاسترخاء هام جداً عند التعلّم على التحكم بالقلق. عندما تتعلم كيف تُرخي جَسَدِك فإنك تقلل أوتوماتيكياً الأعراض غير السارة للخوف. إن تعلمك لكيفية بقاءك هادئاً عند مواجهة

الخوف يمكن أن يمنحك شعوراً عظيماً بالتحكم الذاتي.

سنة 1929، أصدر طبيب في شيكاغو يُدعى الدكتور إدموند جاكوبسون، كتاباً عن الاسترخاء المتقدّم. استند في تقنيته على الأساس المنطقي بأن الجسم يستجيب للأفكار المثيرة للقلق، الأحداث والحالات مع التوتر العضلي. تضيف نتيجة التوتر الفيسيولوجي هذا مشاعر القلق إلى الفرد. الاسترخاء العميق للعضلات يقلل من توتر العضلة ولا يتوافق مع القلق. يمكنك التدرّب المنتظم على استرخاء العضلات المتقدم على التحكم بقلقك ونوبات الذعر وأن تواجه مخاوفك وتتمتع بتحسّن عام بالسعادة والهناء.

الطرائق الفنية لاسترخاء العضلات المتقدم

تشمل الممارسة المنتظمة لاسترخاء العضلات المتقدم على:

■ انخفاض في معدل ضربات القلب.

■ تباطؤ التنفس.

■ انخفاض ضغط الدم.

■ استرخاء العضلات.

■ نقصان في الأفكار المقلقة.

■ نقصان في القلق العام.

■ تحكم أعظم لنوبات الذعر.

تشتمل الفوائد الإضافية على تحسين التركيز وأساليب النوم، وزيادة في التقدير الذاتي، وكما سبق أن ذُكر، تحسن عام بالسعادة والهناء.

التحضير الأساسي

قبل المباشرة بأي شكل من الاسترخاء، ينصح بالولوج عبر روتين (نظام) الإعداد التالي:

- 1 - يمكن أن تمارس تمارين الاسترخاء إما بالاستلقاء أرضاً أو بالجلوس على كرسي. تأكد دوماً بأن رأسك، رقبتك وظهرك مستندة وأن تجد مكاناً هادئاً حيث على الأرجح تشعر بالإزعاج من أحد.
- 2 - حُلْ أي ملابس ضيقة اجلس بشكل مريح مسنداً بظهرك على الكرسي.
- 3 - أغلق عينيك وضع جانباً كل ما يقلقك عقلياً، مشاكل أو خصوصيات. دع نفسك تنجرف في حالة سارة محايدة للعقل.
- 4 - افحص بدقة عن التوتر في جسمك. حاول أن تتحرر منه كلياً، استرخِ واصرف ذهنك عن أي شاغل.
- 5 - حاول ألا تُفحّم الاسترخاء ولا تقلق سواء كنت تفعل ذلك بشكل سليم، بل تحرر من التوتر ودع نفسك تسترخِ.
- 6 - إذا حصل عندك إصابة أو مجموعة عضلات ضعيفة،

يُنصح بأن تتوخى الحذر الشديد عند حدوث توتر على مجموعة العضلات الضعيفة تلك. ربما من الأفضل أن تتخطى ذلك كلياً.

7 - عندما تتوتر مجموعة عضلات، أبقِ على التوتر لمدة (10) دقائق تقريباً، ركّز على منشأ التوتر، ثم حرّر التوتر بسرعة وركّز على التباين بين التوتر والاسترخاء. تمتع بالشعور المبهج للاسترخاء المناسب في مجموعة العضلات لمدة (15) ثانية.

8 - أثناء العمل بمجموعة عضلات معينة، حاول أن تبقي العضلات الأخرى مسترخية.

9 - بينما تتابع روتين الاسترخاء لشد العضلات وإرخائها حاول أن تطبق الفترة الزمنية للتوتر (الشّد العضلي) لمدة (10) ثوانٍ والاسترخاء لمدة (15) ثانية.

10 - من المفيد لك أن تقول لنفسك عقلياً «استرخ، تحرّر، أصرف ذهنك عن أي شاغل» عندما تحرّر التوتر وعند الاسترخاء بشكل تام.

11 - إنك تحتاج إلى شدّ وإرخاء كل مجموعة مرّة واحدة، ولكن إذا توترت عضلات معينة بشكل خارجي، كرر التمرين لمرتين أو ثلاث دورات إضافية.

12 - ابدأ بأخذ أنفاس بطنية عميقة قليلة، ازفر ببطء. في كل مرة تزفر فيها، تخيل التوتر وهو يتبخّر وينجرف بعيداً.

الإجراءات لاسترخاء العضلات المتقدم

أوجزت العمليات التالية لتتضمن مجموعات العضلات الرئيسية الأربع وهي كالتالي:

اليدين والساعدين

- ابدأ بإطباق قبضتي يديك بإحكام، توقف وحافظ على ذلك التوتر لحوالي (10) ثوان، ركّز على التوتر (الضغط)، تراخ لمدة (15) ثانية ثم ركّز على الأحاسيس بالانفكاك والانفلات بيديك بالمقارنة مع التوتر.
- استمر في إحكام القبض على ساعديك، المرفقين وعضلات ذات الرأسين من أعلى الذراع، قم بشيهم باتجاه كتفيك، ركّز على التوتر، ثم إبط ذراعيك واسترخ. تذكر بأن تركّز على الفارق بين التوتر والإحساس اللطيف للاسترخاء.

الرأس، الوجه، الرقبة والكتفين

- ركّز على عضلات رأسك، جعد جبهتك، إرفع حاجبيك لأعلى وضعية ممكنة، توقف، استشعر التوتر، ثم أرخ حاجبيك، مهد التجاعيد من على جبهتك واسترخ.
- استمر بتوتير عضلات وجهك. أبق عينيك مغلقتين، أغمض عينيك نصف إغماضة وكذلك الأجنان وشد بإحكام العضلات حول العينين، توقف لبرهة، لاحظ

- التوتر، والآن تراخٍ ودع التوتر يتلاشى بعيداً.
- أطبق فكيك بإحكام، توقف لبرهة ثم استرخ.
- غضنْ (جعد) شفتيك الآن، توقف ثم استرخ. دع شفتيك تتباعدان قليلاً واترك فكك متدلياً ورخوياً أثناء إرخائك للعضلات حول فمك.
- شدّ عضلات رقبتك بتحريك الرقبة إلى الوراء إلى الوضع المريح، اجعل هذه العضلات متوترة، توقف لبرهة واسترخ. دع رقبتك تتحرك للأمام بلطف باتجاه صدرك ولاحظ الشد في مؤخرة رقبتك. عدّل وضعية رأسك الآن ببطء وحركه دورانياً إلى اليسار ثم اليمين، توقف لبرهة، تحسس التوتر، ثم حرك رأسك للخلف لوضعية مريحة وتمتع بالاسترخاء على طول رقبتك ورأسك.
- هز كتفيك وأنهضهما باتجاه أذنيك، توقف لبرهة، تحسس التوتر، حرّر التوتر، ودع كتفيك يهبطان لأسفل ثم استرخ، تمتع بالاسترخاء مناسباً على طول كتفيك.
- استمر في شدّ لوحَي كتفيك، اسحبهما للخلف إلى أفضل وضعية مريحة، توقف لبرهة، لاحظ الشدّ، تحرر من الشد واسترخ. تحسس من تلاشي التوتر واستمتع بالإحساس المبهج للاسترخاء.

الصدر، المعدة والجزء السفلي من الظهر

* ركز على صدرك، استنشق، املاً رئتيك بالهواء. توقف

لبرهة، أمسك نَفْسِكَ، تحسّس بالتوتر، والآن إزفر ببطء مزيلاً
التوتر ولاحظ بأن صدرك أصبح متحرراً وهامداً. استمر بالتنفس
الطبيعي.

- شدّ عضلات معدتك بجذب معدتك إلى الداخل، توقف
لبرهة، تحسّس التوتر، حلّ الآن ذلك الشدّ، استرخِ
واصرف ذهنك عن أي شاغل.
- شدّ الجزء السفلي من ظهرك بتقويسه دون إجهاد، توقف
لبرهة، لاحظ التوتر واسترخِ، إذا عانيت ألماً بأسفل
ظهرك، يُنصح بأن تتغاضى عن هذا التمرين.
- بدد لحظات قليلة متمماً بأحاسيس الاسترخاء المناسبة عبر
هذه العضلات ولاحظ كيف أن أحاسيس الاسترخاء تتبع
دائماً التحرر من التوتّر.

الفخذين، الساقين والقدمين

- استمر بشد العضلات على طول فخذيك، توقف لبرهة،
إمسك الشدّ، ثم استرخِ. لاحظ الفارق بين التوتر
والاسترخاء. شدّ بإحكام عضلات بطة الساقين بلف أصابع
قدمين نحو الأسفل. استشعر التوتر في قصبه الساقين،
توقف لبرهة، واسترخِ. والآن دَوّر أصابع قدميك لجهة
الأعلى، باتجاهك، لاحظ الشدّ في عضلات بطة
الساقين، توقف لبرهة ثم استرخِ.
تحقق لوضع لحظات عن أي أماكن توتّر في جسمك وكرر

مرتين أو ثلاث تمارين الشدّ والاسترخاء. استمتع بالأحاسيس اللطيفة للاسترخاء المنتشرة في جميع أنحاء جسمك، مبتدئة برأسك، ومناسبة في كل عضلاتك، ركّز على المشاعر الهادئة المسالمة للاسترخاء السعيد. سيستغرق روتين الاسترخاء المتقدم للعضلات مدّة 20-30 دقيقة من التمرين في المرحلة المبكرة. من المهم أن تتدرب بانتظام ويفترض بك أن تخصص وقتاً معيناً يومياً لإجراء التمارين. عندما تبرع بهذه المهارات ستجد بأنه بإمكانك الاسترخاء خلال 10-15 دقيقة. كثيرٌ هم الذين يتعلمون الاسترخاء بسرعة أكبر بالاستماع إلى التمارين بواسطة شريط كاسيت سمعي. ربّما توّد شراء شريط مسجّل باحتراف عن الاسترخاء المتقدم.

التصوّر (التخيّل)

بما أنك مررت بإجراءات استرخاء العضلات المتقدم، فمن المفيد أن تبذلّ بضع دقائق بالاسترخاء العقلي. سيسرّع هذا إحساسك الكلي بالاسترخاء. يشمل التخيّل على تصوّر مشهد الاسترخاء حيث تشعر بالسلام، بالأمان وبأنك هادئ تماماً. يمكن أن يكون ذكرى لمناسبة خاصة، داخل أو خارج المنزل كما بإمكانك أن تُوجد ملاذك الخاص. الغرض الرئيسي من التصوّر هو أن تستخدم تخيلك لإيجاد مشهد استرخاء خاص، الذي مع الممارسة، سيصبح راسخاً في عقلك بحيث يمكنك استرجاعه ببضع ثوانٍ عندما ترغب أن تهدئ نفسك وأن تتحول بعيداً عن الأفكار المخيفة (المفزعة).

ألم تتواجد في مكان ما حيث شعرت بأنك مسالمٌ جداً وأن جميع الأمور المقلقة والمشاكل المتعلقة بك قد حُلّت وتلاشت بعيداً؟ يمكن أن يكون المشهد رؤية غروب الشمس الجميل، شاطئ مفضل، جمعٌ من طائر البجع فوق نهر، غرفة خاصة في منزل والديك أو في منزلك. أكانت هناك مناسبة عائلية مع أشخاص محبوبين عندما شعرت بأنك مبتهج وسعيد، أو ذكرى طفولة خاصة تحتفظ بذكرها؟

لا يهم أين كان مشهدك الخاص، ما دمت تربطه مع المكان، الانسجام والأمان. بما أنك قد قررت أين «مشهدك الخاص» فمن المهم أن تتصوره بوضوح كي يستحوذ كلياً على انتباهك. كلما كان المشهد الذي تجده أكثر إشراقاً، كلما كان واقعياً وناصباً بالحياة. حاول أن تُشرك جميع أحاسيسك بأن تسأل نفسك ما كنه المعالم وثيقة الصلة (المناسبة) بالمشهد. هل يوجد ألوان محدّدة في خلفية المشهد؟ ما هي التفاصيل التي تراها؟ ما الذي تراه في أمامية الصورة؟ هل بإمكانك أن تشمّ أي شذا أو أريج خاص؟ ما الأصوات التي تسمعها؟ أيوجد أي مذاقات متميزة أو مشاعر مرتبطة بهذا المكان؟ هل يوجد هناك أصدقاء أو أقارب خصوصيون انظر إلى وجوههم، استمع لأصواتهم. ما الذي يرتدونه؟ استمتع بالدفع والتناغم، وتحسس السلام والاطمئنان الذي نجده دائماً هنا. دع الهواء ينساب فوقك، تشرّبهُ كإسفنجة وتحسس بأن جميع همومك والأمور المقلقة قد تبخرت وتلاشت بعيداً. عندما تكون مستغرقاً عقلياً

في تصوّر مشهدك الخاص، فإن أجهزتك العقلية، العاطفية والفيسيولوجية تتحد جميعها وتتناغم. يستجيب جسدك مع الهدوء، تكتشف انخفاضاً في توتر العضلة، يصبح نفسك عميقاً، ينخفض معدل ضربات قلبك ويتعمق شعورك بالاسترخاء. عندما تصقل مشهدك الخاص، اجعل لك عادة في قضاء عدة دقائق في تصور المشهد بعد أن تكون قد أتممت التنفس بواسطة الحجاب الحاجز وتمارين الاسترخاء العضلي المتقدم. ما تقدم سيساعدك في ترسيخ المشهد في عقلك وسيضمن لك الوصول الفوري إلى هذا المكان الخاص في أي وقت ترغب به، بأن تنتزع الأفكار المخيفة. الآن وقد وجدت مشهدك الخاص، لا تخفّ أبداً من العودة إليه عندما تجد نفسك بحاجة له.

ضبط التفكير (التحكم بالتفكير)

قوة عقلك

لا يمكن لقوة العقل أن تبخس قيمتها. ما يمكن للعقل أن يفكر به. يستطيع العقل أن يحقق موقفاً عقلياً إيجابياً. إن كنت تستطيع التحكم بأفكارك، فإنك تستطيع ضبط عواطفك، وإن كنت تستطيع ضبط عواطفك فإنه من الواضح أنك تستطيع التحكم بسلوكك. من أحد أهم الأسباب، بأن بعض الناس تنمي لديها الخوف من الطيران، بينما الآخرون لا يفعلون ذلك، تتضمن الطريقة التي تتحكم بها المسافرون المرتاحون جواً بأفكارهم، مشاعرهم وسلوكهم.

إذا سئلت في هذه اللحظة بأن تشعر بالقلق، بالسعادة أو الحزن، فستجد الأمر صعباً لتوجد تجاوباً فورياً دون أن يكون لديك أفكاراً مناسبة تتعلق بهذه العواطف. الأفكار السعيدة، أساساً، تكوّن مشاعر سعيدة، بينما الأفكار الحزينة تكوّن مشاعر حزينة والأفكار المقلقة تجعلك تشعر بالقلق. ما تفكر به سيؤثر بما تشعر به، وما تشعر به سيؤثر بكيفية استجابتك. لذلك فإنه من المحال أن تفكر سلباً أو بأفكار كثيفة وتوقع الشعور بالوهم. يستحيل أن تشعر بالارتخاء والقلق بنفس الوقت.

هل بإمكانك التصوّر كيفية الشعور، بصورة ذهنية عن ركوب الطائرة غداً؟ يحتمل في هذه المرحلة المبكرة أنك ما زلت تشعر بأنك قلق، حيث يعتبر هذا طبيعياً، لكنك تستطيع أن تتحول عن هذه الفكرة السلبية بدخلك إلى مكانك الخاص. يمكن لصورة أو لفكرة أن تولّد تغيرات فيزيائية في جسدك. كم من المرات العديدة شعرت بأن لعابك يسيل من فمك عندما تفكر بوجبة مفضّلة؟ إنه التفكير بالطعام الذي يُنتج اللعاب في فمك. العامل الرئيسي الذي يؤثر في خوفك من الطيران هو عقلك، أفكارك، التي كانت قد تولدت بسبب خبراتك السابقة بالطيران أو بسبب أي من الأسباب التي ذكرت سابقاً. كثيرون المحاصرون بأفكار عن تحطّات جوية، حوادث طائرة فجائية، خوف من سقوط الطائرة من ارتفاع مئات من الأقدام، تدهور محتمل باختلال وظائف المحرك، أو وجود قليل من الهواء في القمرة.

دور التحدث إلى الذات

تترافق أفكارك السلبية عادةً بالتحدث السلبي إلى الذات، وإن حديثك إلى الذات عموماً رقيق وعفوي، إنك على الأغلب غير واع مما تقوله لذاتك وكيف تؤثر ذلك على مزاجك ومشاعرك. إن تركيزك الداخلي، ما تقوله لذاتك، هو عامل مهم لاستجابتك وموقفك نحو الطيران. أولئك الذين جربوا القلق العام أو قاسوا من رهاب (فوبيا) يتعذّر تجنّبه يتفهون بعبارات لأنفسهم تبدأ بـ "ماذا لو".

عندما تقرر أن تتجنب حالة ما، من المحتمل أنك سألت نفسك سؤالاً واحداً أو عدّة أسئلة من هذه: ماذا لو أصابني دُعر؟ ماذا لو فقدت السيطرة؟ ماذا لو أصبحت مريضاً؟ ماذا لو وُجد اضطراب؟ ماذا لو ظهرت فجأة حالة طارئة؟ سؤال مذهل وُجه مؤخراً، «ماذا لو وضع الصانع عجلات الطائرة على الجانحين؟» إن هذا النوع من التفكير السلبي والتحدث إلى الذات يمكن أن يكون مزعجاً لأبعد الحدود، ويجعل الأعراض الأولية سيئة، التي بدورها تقوّي خوفك وتبقى الدورة السلبية بحالة دوران.

إن الزيادة في التفكير السلبي والمحادثة الداخلية يمكن أن تحول الأحداث السليمة إلى أحداث مشبّطة وبالنتيجة زيادة في أعراض القلق التي قد تقود إلى اجتناب الحالة. لا أحد وُلد لديه الميل إلى الخوف، هذا الأسلوب من التفكير والتحدث الذاتي

الذي مارسه لفترة من الزمن قد أصبح مترسخاً في عقلك. ليس من السهل أن تفسخ عادة المعتقدات غير العقلانية. وعلى كل حال، بالتمرين المتناسق والنظام العقلي يمكن أن تتعلم أن تستعيض أفكاراً إيجابية وبناءة وإن حديث الذات سيغير نمط أفكارك وأحاسيسك عن الطيران.

يقول بعض من المسافرين القلقين بأنهم عندما يكونون على سطح الأرض، مع عدم وجود خطط للسفر جواً، يعرفون بأن حديث الذات غير العقلاني لديهم هو غير منطقي إجمالاً، مع ذلك فإنه عندما تلوح فكرة الطيران بالرأس، يعتقدون جازمين بأن حديثهم للذات غير العقلاني هو واقعي وحقيقي. يبدو كما لو أن أفكارهم غير العقلانية، العبارات الذاتية والمشاعر، عند مواجهة تحليق بالجو، تُبطل تقييمهم العقلاني عندما لا يسافرون جواً.

يؤدي أسلوب من التفكير غير العقلاني والسلبي إلى حديث ذاتي سلبي الذي يولد مشاعر من القلق الشديد متبوعاً برغبة قوية لتجنب الحالة. عندما يحدث هذا، فإن الخوف هو الفائز ويصبح الفرد ضحية للخوف. إن تجنب حالة الخوف أمر هام جداً، لأنه بينما تكتسب بعض الارتياح أو المكافأة لعدم تحمل مشاعر القلق، فأنت تعزز وتقوي خوفك. عندما يحدث هذا، تجد وبشكل ثابت صعوبة أكثر في محاولتك التالية.

يفكر الكثير من الناس، بأن الاضطراب يسبب خوفهم أو

أن ضجيج المحركات يسبب خوفهم، ولكن الحقيقة أن الخوف يُطلق من داخل أنفسهم. الخوف ليس في الاضطراب في المحركات. مثال على ذلك، يوجد أناس يقولون بأن الأنفاق تخيفهم، عوضاً عن أن يقولوا أنهم يخافون أثناء وجودهم بالنفق، أو أن الجماهير الحاشدة تخيفهم، من أنهم يخافون عند وجودهم ضمن الجمهور الحاشد. حقيقةً، لم يُفعل بك شيء لتنشيط قلقك. من المهم أن تفهم بشكل أساسي بأن أفكارك وحديث الذات المتعلق بالحدث يرسخ أسس آرائك وتجاوبك.

أحداث خارجية تحدث. أنت تقيّمها. تتحدث إلى نفسك عقلياً، تعاني من مشاعر كنتيجة، وتسير قدماً. عندها تتابع كي تتصرف وفقاً لمشاعرك. كي تهزم خوفك من الطيران فمن الضروري أن تتعامل مع الناحية العقلية لمشكلتك.

الأفكار غير العقلانية

تعني كلمة غير عقلائي، لا فائدة منه، فارغ، لا معنى له، غير ذكي، تافه، أي من هذه المعاني تصف الأفكار التي تدخل عقل المسافر الخائف. وصف بعض من المسافرين كيف عانوا من أفكار غير عقلانية وحديث الذات قبل ركوب الطائرة. وإنها حقيقة إن أنماط الأفكار السلبية أو غير العقلانية يمكن أن تنتقل من شخص إلى آخر. غالباً، أثناء إلقاء الطيار محاضرة عن النواحي الفنية للطيران، حيث يبيّن أثناء المحاضرة أن الطيارة يمكن أن تنحدر من غير الاستعانة بقوة المحرك، يمكن ملاحظة

نظرات عدم التصديق على وجوده محدّدة. هؤلاء الأفراد يلقون نظرات عاجلة على الآخرين، باحثين عن إثبات لعدم تصديقهم، ويبدو عليهم الارتياح إذا تلقوا إيماءة معرفة. يجدون للوهلة الأولى أنه يصعب عليهم تصديق حقائق أن الطيار قد بين ذلك وأن هذا البيان هو جزء من الناحية غير العقلانية للخوف. عندما يقبل هؤلاء أخيراً حقيقة المعلومات المتعلقة بالتقنية، ويصرفوا عن أذهانهم الآراء التي لا أساس لها، يبدؤون بالتقدّم نحو موقف إيجابي نحو الطيران.

لذلك فإنه من المهم التحكّم بالناحية العقلية للمشكلة والشروع بتصديق وقبول الحقائق الإيجابية. حان الوقت الآن لمواجهة الواقع ووضع الإدراك الحسي حيث ينتمي. تبدأ استراتيجية تطوير التحكّم بالتفكير الإيجابي بالأمور التالية:

- 1 - اقبل حقيقة أن خوفك من الطيران غير عقلاني وتافه.
- 2 - اقبل بأنك لا تستطيع التحكّم بأحوال الطقس، بتصميم الطائرة أو ديناميكية الهواء المتعلقة بالطيران.
- 3 - مَيِّز بأن خوفك بعيد عن جميع الافتراضات المتصلة بأي خطر حقيقي في الموقف.
- 4 - اعتقد بأنه بإمكانك تفسير الموقف بطريقة إيجابية وواقعية.
- 5 - كن واثقاً بأنك بالممارسة تستطيع التحكّم بأفكارك السلبية والحديث إلى الذات والاستجابة للخوف، وبالتالي تقلّل من خوفك بشكل ملائم.

حتى تمارس التحكم بأساليب أفكارك السلبية، عليك أن تسلم أولاً بأن تجاوزك التفكير بالآراء المشوهة التي لديك عن الطيران ليس حلاً للتغلب على المشكلة. إنه لأمر أساسي أن تتخذ قراراً واعياً لترسخ التحكم على أفكارك، مفضلاً التساهل والسماح لتلك الأفكار أن تنطلق بعيداً عن سيطرتك. تذكر بأن لا شيء سيغير دون رغبتك أو تصميمك. يُنصح الآن بالاستعانة بما ذكر آنفاً، بأن تتوقف لبضع دقائق وأن تصبح ملماً بالخطوات الأربع التالية كي تساعدك في إدراك وتحدي أساليب أفكارك السلبية:

- 1 - عرّف أفكارك وما الذي تقوله لذاتك.
- 2 - أوقف ذلك القطار من الأفكار.
- 3 - تحدي أفكارك السلبية وبدلها بأفكار إيجابية.
- 4 - استرخ، تحرّر وتنفس بعمق.

تحدي الأفكار

إن تقنيات التحكم بالأفكار سهلة جداً وفعالة وتتطلب تمريناً منتظماً. تعلم التفكير الإيجابي على أسس روتينية سيصبح عادة وسيكون أسهل لتطبيق هذا التحكم إذا تدخلت الأفكار السلبية قبل ركوب الطائرة أو عند التحليق الفعلي في الجو.

التحكم بالأفكار يتضمن إيقاف تعاقب أفكار «ماذا لو» والحديث إلى الذات التي تحدث بسرعة وبلطف بحيث يمكن

أن تستمر دون كشفها لبعض الوقت. عليك أن تتوخَّ الحذر لهجوم مثل هذه الأفكار وتقرّر السيطرة عليها حالما تصبح متنبهاً لها. عندما تدرك بأنك منشغل مسبقاً بأفكار مخيفة، قم بكلّ جهد كي تقطع انسياب الأفكار بأن تنشغل بنشاط عقلي أو جسدي وتطبق مهاراتك الجديدة في الاسترخاء.

يمكن أن تكون أفكارك محيرة وغير ملموسة. إن أهم الطرق الناجحة للتعامل مع الأفكار السلبية والتحدث غير العقلاني إلى الذات هو أن تكتب الأفكار والعبارات التي توقف قلقك سيساعدك هذا أن تعرف بدقة ما الذي يُسهم في محنتك وسيساعد تفكيرك الإيجابي. اصرف (10) دقائق على هذا التمرين صباحاً و(10) دقائق بعد الظهر. (لا تمارس هذا التمرين متأخراً في المساء أو قبل ذهابك إلى النوم). يمكنك أن تقلل من الاحتفاظ من أفكارك غير العقلانية بالإبقاء على سجل لهذه الأفكار. اسأل نفسك الأسئلة التالية قبل كتابة الأجوبة مقابل الأسئلة:

- هل هذه الفكرة هي مشكلة في الوقت الحاضر؟
- هل هذه الفكرة بناءة أو هدامة؟
- ما الذي أحدث به نفسي لأحفز هذه الفكرة؟
- هل أريد فعلاً هذه الفكرة؟
- هل حقيقة أريد الاستمرار بهذه النزعة الفكرية؟
- هل هذه الأفكار هدامة للنفس أو مساعدة؟

- هل هذه الأفكار مستندة على الواقع أو على الخيال؟
- لم أزعج نفسي بهذه الأفكار؟
- ما البرهان الإيجابي الذي لدي بأن هذه الفكرة السلبية ستحدث؟

عندما تكون قد أنهيت التمرين أعلاه، تحدّ الأفكار السلبية التي كتبتها واستبدلها بأفكار إيجابية ومطمئنة وعبارات منطقية لتبطل إدراكاتك غير العقلانية. ينبغي أن تكتب هذه الأفكار والعبارات بصيغة الشخص المفرد، صيغة الحاضر، وتجنب استخدام المنفيات. الدليل (المتاح) للسؤال الأول: نعم، إن الفكرة السلبية هي مشكلة رئيسية.

فكرتك الإيجابية ينبغي أن تكون: إنني ارفض بأن أدع هذه الفكرة لتكون مشكلة في الوقت الحاضر.

سيعطى إيضاح بأمثلة إضافية في ما يلي من هذا الفصل.

جمع قائمة من الأفكار الإيجابية ومحادثة الذات التي تكون قابلة التصديق وبها تشعر بالراحة. بالإبقاء على سجل شخصي لهذه الأفكار، ستساعدك بمرور الوقت أن ترى تقدمك نحو قالب عقلي أكثر إيجابية. الأشكال التالية تبين تقدم الإدراكات السلبية مقابل الإيجابية، وبالإضافة للأمثلة، تمرين عن كيفية إنشاء أفكار عقلانية إيجابية وأحاديث إيجابية للذات. يوجد نموذجي إطار مختلفين مع نفس الترويسة يبيّن الإطار الأول السلبي ويبيّن الثاني الإيجابي.

النموذج السلبي

الحدث	- طيران
الإدراك	- خِطْرُ
التقييم	- يمكن أن يوجد اضطراب
الاستجابة	- قلق
رد الفعل	- الخوف أو التجنب

عليك أن تسأل نفسك الآن، هل هذا هو تفكير سلبي أم إيجابي؟ هل هو بئاء أم هدام؟

النموذج الإيجابي

الحدث	- طيران
الإدراك	- أسلم وسيلة للنقل
التقييم	- الاضطراب غير مريح
الاستجابة	- أستطيع التغلب عليه
رد الفعل	- أنا مُسيطر

مثال (1)

- فكرة سلبية: أخشى من أن تتحطم الطائرة.
- حديث للذات سلبي: لسوء حظي سيتم التحطم وأنا بالطائرة.
- السؤال: ما هو البرهان الأكيد لدي بأن هذا سيحدث؟
- فكرة إيجابية: تبرهن الإحصائيات على أن الطيران من أحد أسلم أشكال النقل

- حديث للذات إيجابي: إنني أقوى من خوفي. إذا لم أفكر بأفكار مخيفة لن أكون خائفاً. أستطيع السيطرة على قلقي بالتنفس العميق والاسترخاء.

مثال (2):

- فكرة سلبية: أخاف من سماع صوت باب الطائرة يُغلق.
- حديث للذات سلبي: ماذا لو أصبت بالذعر عندما ينغلق الباب؟ لا يوجد هواء كافٍ، سأختنق.
- السؤال: هل هي مشكلة الوقت الحاضر؟
- فكرة إيجابية: من الواضح يجب أن يغلق الباب لسلامة كل شخص.
- حديث للذات إيجابي: لم يمت أحدٌ ما نتيجة لهجمة رُعب. أرفض أن أكون خائفاً وأدع الخوف يملني علي سلوكي. توجد وفرة من الهواء في الطائرة. يتم تغيير الهواء كل خمس دقائق في القمرة. أستطيع ممارسة تمارين التنفس أشعر بأنني هادئ ورابط الجأش حول إغلاق الباب.

مثال (3):

- فكرة سلبية: أخشى الاضطراب: أمل ألا نهاجم بأي اضطراب.
- حديث للذات سلبي: سأصاب بالذعر إذا حدث ذلك.
- السؤال: هل هذا تفكير بناء أم هدام؟
- فكرة إيجابية: أعرف ما هو الاضطراب. إنه غير مريح،

ولكن ليس خطراً طالما أن نطاق المقعد مثبت بأمان. إنه هواء متقلب ولن يلحق الأذى بالطائرة.

- حديث للذات إيجابي: التفكير السليم أن أتغلب عليه. أستطيع التحكم بهذه المشاعر بالاسترخاء، مستنشقاً بضع أنفاس عميقة ومفكراً بشيء أكثر إبهاجاً. إنني هادئ ومسيطر على جوارحي. إنني في حال حسن.

حالما تشعر بأنك تُغرق نفسك في تفكير سلبي، اقطع أسلوب الفكرة واستبدل بناحية إيجابية للسفر جواً. عوضاً عن وضع عراقيل في طريقك بإعطاء نفسك أسباب لعدم سفرك جواً، ابدأ بالحديث مع نفسك لِمَ عليك ألا تتركب الطائرة إنها لفكرة جيدة أن تجتمع لائحة من الأفكار الإيجابية وحديث ذاتي عن الطيران. نشط معرفتك بما يتعلق بالاضطراب، سلامة الطيران والنواحي الفنية للطيران. حاول أن تركز على الفوائد الشخصية للسفر جواً وفقاً لما يلي:

فوائد السفر جواً

- نستطيع أن نحصل على عطل عائلية تحت الشمس.
- أستطيع السفر مع زوجتي / شريكي في رحلات عمل.
- أستطيع زيارة أصدقاء/ عائلة تقيم فيما وراء البحار.
- أستطيع توسيع اهتماماتي للعمل خارج الوطن.
- أستطيع متابعة الفرص المهنية التي تتعلق بالسفر جواً.

- أستطيع السفر جواً إذا كان هنالك أمور طارئة تتعلق بالعائلة أو العمل.
 - يقدم لي السفر جواً استقلالية أكثر.
 - إنه تحدّ شخصي للتغلب على خوفاً وسيزيد من تقييمي للذات.
 - يعني لي السفر جواً بأنه سيكون لدي وقت كافٍ في المكان الذي أود السفر إليه.
 - إنه الشكل الأكثر ملاءمة والأسلم للنقل. إنه بالتأكيد أسلم من قيادة السيارة.
 - كوني قادر على السفر جواً متى وأين أرغب سيسرّع من أسلوبِي في الحياة.
- ينبغي أن نفهم بأن الأفكار المعيقة وغير المرّحب بها والمحادثات السلبية تستغرق وقتاً وممارسة.
- اقبل بأن الأفكار المخيفة ستعود وأنه عليك أن تتعهد بتسمية عادة مقاطعة تلك الأفكار.
- إن الهدف هو أن تتحدى أفكارك وأن تستعيض عنها بمعلومات واقعية. أعد التركيز دائماً بأفكارك إما على عائق الفكرة أو النشاط الفيزيائي أو اشغل نفسك في عمل ممتع أو تسلية. ستجد بأنه مع تمرين متواصل ستصبح أكثر كفاءة بالتعامل مع هذه الأفكار ومحادثة الذات التي تقلل من قدرتك على

السفر جواً. هذه الأفكار ستتضاءل تدريجياً، ستثمر فقط لبضع لحظات وتكف بنهاية الأمر أن تكون مشكلة. إذا اتبعت التعليمات البسيطة وأمضيت الوقت المناسب يومياً كما هو مبين، ستكون قادراً على التحكم والسيطرة على هذه الأفكار بسرعة.

النشاطات العقلية

إنك الآن مطلع على مشاعر الخوف التي تتبع عادة الأفكار السلبية المخيفة. إن استطعت التحكم بهذه الأفكار، يمكن أن يقل قلقك بالسفر جواً إلى قدر معقول. أن توقف الفكرة يتضمن الكشف عن الفكرة غير المرغوبة وصرفها عن ذهنك بأسرع وقت وذلك باستعاضة فكرة أخرى أو عمل عقلي أو نشاط. يمكن أن يتحقق ذلك بتطبيق أي من الأمور التالية:

عوائق الفكرة

الكلمة «قف» تعني تماماً ما تقوله. لا تخف بأن تقولها رافعاً صوتك إن كان ذلك ممكناً ويسمح لك المحيط المجاور. تخيل صوت شخص أمر من ماضيك أو حاضرك يأمرك بأن تتوقف عن فعل شيء ما.

تحذّر الفكرة، وبتصميم امسح الفكرة من فكريك (عقلك) وركّز بهدوء على فعل شيء ما غيره.

عُدّ: حاول العد العكسي ثلاثاً ثلاثاً بدءاً من رقم مائة.

كۆز: حاول أن تكرر أحرف الهجاء عكسياً، تذكر قصيدة أو راجع جداول الضرب.

ركز: ركز بشكل صحيح مكرراً كلمة صعبة النطق.

راجع: راجع تواريخ ميلاد الأصدقاء أو العائلة، الذكريات السنوية أو استرجع فيلم سينمائي في عقلك (تفكيرك).

إن الذي يهدف إليه هو أن توقف الفكرة غير المرغوب بها، لذا عليك التنفس بعمق وامنح ذاتك عمل آخر ليساعدك في تركيز فكري بموضوع آخر.

بديل الفكرة

يجد كثيرون بديل الفكرة تسلية سارة. هنا بعض الأمثلة:

- 1 - تصور «مشهدك الخاص».
- 2 - فكّر ملياً بذكرى باقية في الذهن أو طموح سعيد تؤدّ تحقيقه.
- 3 - احلم كيف ستنفق الجائزة الكبرى في اليانصيب.
- 4 - استغرق بالتفكير في اللحظات السعيدة والأوقات التي تتعلق بحياتك.
- 5 - فكّر في أناس مفضلين لديك.

نشاطات فيزيائية (جسدية)

يمكن اعتراض الأفكار باستعمال «طريقة الترويح المفاجيء»

أو بالتورط في أعمال فيزيائية (جسدية)

1 - طريقة الترويح المفاجأة الفعالة هو وضع عصابة مطاطية حول رسغ يدك وأن تقرصها عندما تجد نفسك مستغرقاً التفكير بأفكار غير عقلانية (طائشة).

2 - انثر ماءً بارداً على وجهك، أو اسكب ماءً بارداً على رسغيك.

3 - أعمال بسيطة مثل التقاط مكالمات هاتفية، كتابة رسائل، أو كتابة مذكراتك هي من التسلية السارة.

4 - يمكنك أيضاً أن تلهي نفسك من التفكير السلبي بالاندماج في عادة مفضلة، حلّ أحجيات الكلمات المتقاطعة، أحجية الصور المقطعة، أو الاستماع لموسيقاك المفضلة.

5 - أنشطة جسدية مثل جَرّ العشب الأخضر، المشي، الرقص، أو ممارسة رياضة من اختيارك جميعها أيضاً من استراتيجيات تخفيف القلق.

إن ما يفكر به العقل، يستطيع أن يحققه بموقف عقلي

إيجابي.

قد يساعدك أن تعد نسخاً من الطبعة التالية وتملأها في كل مرة تمارس فيها تحدّي أفكارك.

أثناء قيامك بهذا التمرين ستكون قادراً على التعرف على نموذج فكرتك وعلى حديث الذات بشكل دقيق، الذي سيساعد

نحو ضبط نفسك لتعكس هذه الأفكار وتتخذ تقرباً أكثر إيجابية.

الفكرة السلبية:

حديث الذات السلبي:

سؤال التحدي:

الفكرة الإيجابية:

حديث الذات الإيجابي:

بديل الفكرة:

النشاط العقلي:

النشاط الجسدي:

مهارات الاسترخاء:

كل ما ورد أعلاه سيثبثك أن تفكر إيجابياً.

واجه خوفك

إن أهم طريقة للتغلب على أي خوف أو رهاب هو مواجهته (تحديته). لن يخفف الخوف بتجاهله. كلما أطلت مدة تجنب مواجهة الخوف من الطيران، سيصبح أكثر قوة وأعمق ترسخاً. عندما تتجنب السفر جواً. إما أن تشعر بإحساس كبير بالارتياح بإزالة القلق، أو بشعور من الخيبة أو الفشل. لسوء الحظ فإن مثل هذا التجنب يقوي خوفك أكثر والمحاولة التالية للسفر جواً ستكون بشكل ثابت أكثر صعوبة. والآن وقد تعهدت بالعناية لتقنيات تدبر القلق، فأنت جاهز لمواجهة (تحدي) الخوف باستعمال هذه التقنيات بالتزامن مع إزالة الحساسية.

الحساسية

تحدث الحساسية عندما تتعلم أن تربط القلق مع حادثة معينة. ربما أحسست أنك خائف عند توقعك أنك حُبست عندما سمعت صوت إغلاق باب الطائرة، أو عند التحليق خلال اضطراب جوي، أو عند تغيير صوت ضجيج محرك الطائرة. مهما كان السبب، فإنك إن مارست قلقاً شديداً نتيجة لذلك، فقد طوّرت ترابطاً بين نواحي الطيران يمكن أن يكون كافياً لإحداث مثل هذا التجاوب. لقد طورت فوراً لتضع هذه المشاعر في التجربة ثانية، لذلك قد تجنب الطيران عند الإمكان. أصبحت متحسناً بشكل فعال إلى التجربة. عندما يحدث هذا فإنك ضمن الخطر بأن تصبح مصاباً بالرهاب الجوي.

إزالة الحساسية

الأخبار الطيبة هي في إمكانية تعلّم كيفية إضعاف الترابط بين القلق وبين الحالات المرتبطة بالطيران المناسبة التي تسببها خلال مرحلة إزالة الحساسية. يتألف هذا من تعلّم كسر الرابطة بين القلق الذي تعلمت بأن تربطه بالطيران، وبدلاً عن ذلك، تعلّم كيف تربط مشاعر السيطرة والاسترخاء. إنه لمن المستحيل أن تشعر بالقلق وأن تسترخي بنفس الوقت. إن مشاعرك بالقلق، بالوقت الحاضر، المتعلقة بالطيران هي أقوى من مشاعر الاسترخاء. كي تسافر بالجو بشكل أكثر راحة، فإنك بحاجة

لضبط (معادلة) التوازن بتعلمك إضعاف القلق وبالعكس أن تطور مقدرتك على التغلب وأن تشعر أكثر استرخاء ومرتاحاً عند تحليقك بالجو.

تحصل إزالة الحساسية الناجحة عندما تستطيع أن تدخل حالة تسبب قلقاً كبيراً بينما الشعور مسترخ، أو مسترخ نسبياً. الأمر الهام هو أنك تستطيع التعامل مع الحالة. عندما تشعر بأنك مسترخ فإنك تشعر بعدها بالقلق. إن طيف مواجهتك لخوف سبق لك أن تجتنيه متى كان ممكناً يبدو مروّعاً تماماً. إن خوفك من الطيران، على مرّ السنين، قد ازداد شدة لدرجة يبدو مستحيلاً أن تسيطر عليه أو تهزمه ككل. مهما يكن، لا تنزعج من ذلك، إنها حقيقة أنه بإمكانك الآن مواجهة الخوف وأن تجعله أكثر طواعية هو خطوة هائلة نحو الأمام. يمكنك أن تتدبر خوفك بتجزئته إلى أجزاء صغيرة وأنت تتعلم أن تواجه كل جزء صغير بالترتيب بخطوات سهلة، مبتدئاً بالحالات التي تسبب أقل كمية من القلق وأن تعمل تدريجياً خلال مظاهر الخوف التي تسبب أعلى مستويات القلق. عوضاً عن مواجهة مخاوفك من الطيران مباشرة في الحياة الواقعية، تواجهها أولاً في عقلك وتتعلم كيف تتعامل معها خطوة خطوة كل مرة، هذا ما سيساعدك على إزالة الحساسية بالتخيل بتحقيقه.

إزالة الحساسية التخيلي

تكون بذور خوفك من الطيران في عقلك. فمشاعر القلق

التي تنجم عن أفكارك كافية لتعيق مشاريعك للسفر جواً. إن حجم قلقك من السفر جواً يرتبط ذهنياً مع أفكارك المُربِعة، التخيلات والتهيؤات عن التجربة. إزالة الحساسية التخيلي، التي خلال سنين عديدة من البحث قد أثبتت فعاليتها، شريطة ممارستها بشكل صحيح، ستؤدي إلى هبوط معقول لمستويات القلق.

الخطوة الأولى في إزالة الحساسية التخيلي تستلزم تراكم قائمة من الحالات والأحداث التي تسبب لك القلق الشديد. بينما تستلزم الخطوة الثانية التدرج بهذه الحالات من رقم (1) إلى (12)، بادئاً بتلك التي تسبب لك القلق الأضعف ثم التدرج صعوداً إلى تلك التي تسبب القلق الأشد. إن هدف إزالة الحساسية هو تعلّم أن تقول «اهدأ» في الحالة التي عادةً ما تسبب لك الشعور بالقلق.

هذه القائمة ستسمح لك أن تتقدم بالترتيب خطوة بخطوة خلال سلسلة من الحالات ذات الصلة بالقلق، مبتدئاً بتلك التي تتضمن الدرجات الصغرى من التوتر، وبالتدرج مواجهاً ومتغلباً على تلك التي تسبب زيادة في كميات القلق وفي آخر الأمر تصبح قادراً على أن تواجه بنجاح وأنت تتعامل مع الأماكن التي تستدعي القلق الشديد.

تسلسل الخوف من الطيران

الخطوات	الحالات
1 - أنت في المنزل تناقش مشروع يتعلق بإمكانية السفر جواً.	
2 - المساء الذي قبل الرحلة الجوية، تجري الاستعدادات للصباح.	
3 - بعد الإفطار، تتأكد من إحكام النوافذ وباب المنزل، تضع حقائب السفر بالسيارة وتقود السيارة إلى المطار.	
4 - إيقاف السيارة في المكان المخصص، أخذ حقائب السفر والمشى إلى بناء المغادرة حيث تتوجه إلى المكتب المناسب لرحلتك الجوية.	
5 - تسجل اسمك، تتسلم بطاقة الركوب بالطائرة، تواصل السير عبر بوابة التحقق الأمني وتتابع السير باتجاه منطقة الركوب.	
6 - يتم الإعلان عن مغادرة الرحلة الجوية. تُسلم بطاقة الركوب إلى الهيئة الأرضية وتسير عبر جسر المغادرة الجوية نحو الطائرة.	
7 - تتأكد من مقعدك بالطائرة، تجلس بمقعدك وتسمع باب الطائرة يُغلق.	
8 - ترأب طاقم الطائرة وهم يشرحون إجراءات السلامة. تستمع لصوت ضجيج المحركات وهي تبدأ بالدوران ثم تدرج الطائرة نحو المدرج.	
9 - أن تصغي إلى إعلان ربان الطائرة. طبقة صوت ضجيج المحرك تصبح أكثر ضجيجاً بينما تتسارع الطائرة على المدرج ثم ترتفع في الجو.	

- 10 - تسلق الطائرة إلى ارتفاع التطوق ومن ثم تتغير طبقة صوت ضجيج المحرك. تتلاشى عبارة «تثبيت الأحزمة» وتدور الطائرة وتطير بنعومة في طقس هادئ نحو المكان المقصود.
- 11 - يعلن الزبان عن وجود اضطراب جوي مباشرة ويعطي تعليماته لكل شخص أن يثبت حزامه. توجد مطبات هوائية لبضع دقائق أثناء طيران الطائرة عبر الهواء العاصف، ثم تطير عبر الهواء الهادئ ثانية.
- 12 - يعلن ربان الطائرة بأن الطائرة قد شرعت بهبوطها. تتغير طبقة صوت محرك الطائرة، يتم خفض عجلات الطائرة وتهبط الطائرة أخفض فأخفض إلى المدرج (المهبط) ثم تهبط الطائرة وتقف.

كما تلاحظ من النموذج أعلاه، كل خطوة تتضمن زيادة كميات التوتر. يمكن لهذه القائمة أن تشمل حتى خمس وعشرون حالة وليس مطلوباً تحديدها باثني عشر فقرة. عندما تعدّ قائمتك ل «تسلسل الخوف من الطيران» يمكن أن ترغب أن تقلل من الخطوات المذكورة إلى خطوات أقل خطورة، لكن كن متأكداً أن كل خطوة تزداد صعوبة أكثر من التي سبقتها.

يُوصى الآن بقوة أن تجتمع «تسلسل الخوف من الطيران» خاصتك على المخطط الخالي من الكتابة والموضح فيما بعد، نظراً لأن بعض هذه البنود أو الحالات يمكن ألا تكون ملائمة لكل فرد. (ينبغي أن تجهز نسخ فارغة من المخطط الحالي من الكتابة مع جداول أخرى لاستعمالها في المستقبل).

تسلسل الخوف من الطيران	
الخطوات	الحالات
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12

تمرين إزالة الحساسية التخيلي

قبل ممارسة إزالة الحساسية يُوصى بأن تجعل نفسك على اطلاع شامل على كل مرحلة من المعالجة الموصوفة كما يلي:

- 1 - ابدأ بالعمل من خلال روتين الاسترخاء المبين سابقاً.
- 2 - عندما تشعر بأنك هادئ جداً ومسترخٍ تخيل الحالة الأولى

ذات الصلة بالتحليق جواً على جدول خوف المسافر من «تسلسل الخوف من الطيران»، ذلك الذي يسبب الكمية الأقل من القلق، كما لو كنت تنظر إليها عقلياً على شاشة كبيرة. حاول أن تتصوّر، ابق مع تلك الحالة وتخيّلها كأنها ماثلة للعيان بقدر الإمكان. دوّن جميع الأصوات المناسبة، الروائح العطرية، النشاطات، تفاعلات الناس، الخ.. التي تربطها مع المشهد. اقض بين (30) إلى (60) ثانية وأنت تتصور الحالة.

3 - اللحظة التي تشعر بها بأي توتر، استرخ فوراً، طبق جميع تقنيات الاسترخاء لديك، حرّر التوتر بالتنفس بواسطة الحجاب الحاجز، أرخ أي توتر عضلي، تكلم مع نفسك إيجابياً، أثبت لنفسك بأنك هادئ ورابط الجأش وان باستطاعتك السيطرة على التوتر.

4 - توقف عن تصوّر هذا المشهد وارجع عقلياً إلى «مشهدك الخاص». أمعن التفكير بها وركّز في إعادة اكتساب مشاعرك السابقة في الاسترخاء. ابق مع «مشهدك الخاص» حتى تصبح مسترخياً وهادئاً مرّة ثانية. يمكن أن يستغرق ذلك دقيقة واحدة، اعتماداً على مستوى قلقك.

5 - إذا سببت حالة ما قلقاً شديداً، اقض خمس إلى عشر ثوان فقط متصوراً الحالة وارجع فوراً إلى «مشهدك الخاص»، ثم عد ثانية إلى الحالة المسببة للقلق وبالتدرج أنشئ الوقت الكافي الذي تستطيع قضاءه هناك.

6 - أعد تذكّر الحالة المتعلقة بالطيران في عقلك واستفد من أي توتر تسببه الحالة كإشارة لك بأن تطبق جميع مهاراتك بالاسترخاء.

7 - ومن جديد، بعد تصور الحالة المتعلقة بالطيران لمدة (30) ثانية، عُد إلى «مشهدك الخاص» وابق مع المشهد الوقت الكافي لتصبح هادئاً ومسترخياً من جديد.

8 - بهذا الأسلوب فإنك بالتدريج تواجه الحالات المتعلقة بالطيران، طبق مهاراتك بالاسترخاء ثم عد إلى «مشهدك الخاص»، حتى تصبح الحالة المتعلقة بالطيران ضعيفة (واهنة). يمكن أن تستغرق بين تصوّرين عقليين وأربعة لإنقاص القلق، متوقفاً على شدتها.

9 - بعد أن يكون القلق قد انخفض إلى أجزاء قابلة للتدبير، إن وجدت آثار للقلق، تصور فكراً ما تود أن تكونه، انظر لنفسك عقلياً وأنت في الحالة كما تريد أن تكون، أكثر من أي شيء آخر في العالم. انظر نفسك متصرفاً، متجاوباً ومتفاعلاً في أسلوب هادئ تماماً، متحكماً بأي قلق يمكن أن تجده لديك.

10 - عندما تتضاءل الحالة أو تفقد استطاعتها لتشير قلقاً، تابع العمل وفق البند التالي عن تسلسل الخوف من الطيران.

11 - تذكّر بأن تتقدم تدريجياً إلى الحالات الأكثر صعوبة من تسلسل خوفك. يتطلب عادةً خفض شدة القلق تصوّرين أو أربعة. إنه لأمر هام أن تشعر بأنك هادئ نسبياً مع كل

حالة قبل أن تواصل العمل على الحالة التالية.

12 - اختتم دائماً كل تصوّر برؤية صورتك الذهنية. ابدأ كل جلسة تمرين بتصوّر تعاملك الناجح مع الحالة السابقة قبل الانتقال للعمل مع الحالة التالية التي تتضمن زيادة في القلق.

الممارسة المتدرّجة هامة لإنجاز إزالة حساسية تخيلي بنجاح، ويوصى بأن تمضي (20) دقيقة كل يوم وأنت تعمل على «تسلسل تخوفك من الطيران» حتى تحقق النتائج التي ترغب فيها. سيساعد هذا في إعدادك للتأقلم مع التعرّض لتجربة الطيران.

إزالة الحساسية للحياة الواقعية

عندما تكون قد عملت بشكل تام خلال إزالة الحساسية التخيلي، توجب الخطوة التالية التعرض إلى حالة الحياة الواقعية. إن طيف مواجهة خوفك في الواقعية يمكن أن يرسل رعشات إدراك إلى عمودك الفقري، وتحتاج لتُجمّع شجاعتك لتفعل ذلك. بينما تعاني من بعض الإزعاج الأولي فم بالتزام شخصي لتواظب وتدرّب على أسس منتظمة. إدفن رأسك بالرمال (كما تفعل النعامة) ليس بالجواب. الطريق الوحيد للتغلب على هذا الخوف هو بمواجهته والتعامل معه. إنه لأمر مُلح بأن تجابه ما تجاوزه أو تجنّبته لسنوات أو أشهر حتى تهزم خوفك من الطيران.

«اخترق الخوف واذهب فيما وراءه». تعبير صيني الأكثر تطبيقاً على مثل هذه المرحلة عندما تخترق خوفك من الطيران، ستجد فرصاً عديدة بانتظارك وراء الخوف التي ستتمكنك من العيش حياة أكثر غنى وإنجازاً.

إن الطريقة لممارسة إزالة الحساسية للحياة الواقعية مماثلة لإزالة الحساسية التصورية. مهما يكن، عندما تتقدم نحو مواجهة الحياة الواقعية، تجد لديك الرغبة أن تلجأ لمساعدة صديق متفهم كي يرافلك ويشجعك على مواجهة مختلف أنواع الحالات التي تعتبر جزءاً أساسياً للبيئة الواقعية للمطار.

نموذج عن التمرين الذي يسبق التحليق بالجو مدون في جدول فيما يلي، وأما عن التسلسل التصوري فقد أنهيناه للتوّ، ننصحك بأن تجمع ما يخصك بما يتلاءم مع قلقك من المناطق المتعلقة بالطيران تحديداً. عند العمل خلال هذا، لا تتبع أي خطوة جديدة حتى تكون قد تعاملت بشكل وافٍ مع الخطوة السابقة. إن كان ضرورياً تجزئة هذه المراحل إلى مراحل أقل تخويفاً وأطول وقتك تدريجياً في كل منطقة. الهدف الأساسي أن تظل بالحالة أو بالمنطقة فترة أطول قدر الإمكان، حطّم مشاعر التهديد واستخدام القلق كإشارة لتطبيق جميع مهاراتك في الاسترخاء. عندما تشعر بأنك هادئ بشكل كافٍ ومطمئن. واصل طريقك وفي وقت تحدده للعمل على الحالة التالية.

فيما يلي خطتك لقائمة التحقق لما قبل الطيران وضمّن

هذا الجدول مراحل عديدة بقدر ما تشعر بها أنها ضرورية.

قبل الطيران	
تسلسل إزالة الحساسية للحياة الواقعية	
الخطوات	الحالات
1 -	قد سيارتك إلى المطار، أو دَع صديقك يوصلك بالسيارة.
2 -	ضع سيارتك في مرآب المطار، انتظر بضع دقائق حتى تصبح جاهزاً للمتابعة.
3 -	سيز في بناء المغادرة.
4 -	استكشف بناء المغادرة. حدد موقع مكتب البطاقات وتحقق من إمكانية كافة خطوط الطيران وممرات الركوب إلى الجهات المطلوبة.
5 -	تفحص شاشة معلومات الرحلات الجوية. وتوقيتات مغادرة الطائرة وأرقام بوابات الركوب على الطائرات.
6 -	تابع السير إلى منطقة التحقق الأمني، راقب المسافرين وهم يدخلون خلال البوابات، مبرزين بطاقات ركوبهم إلى المسؤولين الأمنيين.
7 -	واصل الحركة إلى منطقة تشاهد فيها الطائرات وراقب الطائرات وهي تهب وتُقلع.

ارفض أن تضع عوائق عقلية لتقدمك أثناء قيامك بهذه الإجراءات. شجّع نفسك على المتابعة، مذكراً نفسك بأنك تستطيع التعامل مع هذه الحالة، واستخدم حديثك الإيجابي مع الذات لإقناع نفسك بأنك تستطيع فعلها. إنه لأمر حيوي أن

تؤمن بنفسك. إذا لم تستطع، لن يفعل أحد ذلك. أخيراً، اجعل لك هدفاً بإعطاء نفسك الثناء لامتلاك الشجاعة لمواجهة خوفك وأن تتعلم كيف تسيطر عليه، من أن تسمح للخوف أن يسيطر عليك.

قبل الطيران تسلسل الحياة الواقعية	
الخطوات/الحالات	
.....	- 1
.....	- 2
.....	- 3
.....	- 4
.....	- 5
.....	- 6
.....	- 7

تذكر دائماً بأنك أقوى من خوفك.