

الفصل الأول

ما مدى شيوع الخوف من الطيران؟

منذ أقدم العصور، ربط عدد لا يحصى من الناس السفر الجوي بجو مميّز من المتعة، والرغبة والخيال. من هذا المنظار، يعد النقل الجوي في الألفية الحادية والعشرون كوسيلة للوصول للنهاية أكثر من نهاية بحد ذاته. لقد توسعت معرفة الإنسان للعالم من حوله، كما أسهمت الملاحة الجوية الدولية بدور أكبر بكثير من مجرد خدمة لنقل الناس والسلع الاستهلاكية. وقد أصبح السفر الجوي هاماً بشكل متزايد من وجهات نظر واسعة المدى والتي تتضمن كثيراً من الأسباب من بينها الأسباب الشخصية، أو تلك المتعلقة بالعمل، وكذلك الإنسانية والسياسية.

إن عدم إمكانية السفر عن طريق الجو تشكّل إعاقة أساسية، والتي تُدرك من قبل عدد كبير من الأشخاص الذين يعانون من مرض الرهبة من الطيران أو الذين يسافرون وهم خائفون.

وكنتيجة لهذه المشكلة، تُفرض الكثير من القيود على نوعية حياة هؤلاء الأشخاص في مجال قدرتهم على متابعة تطور عملهم وإنشاء حياتهم المهنية بالإضافة إلى علاقاتهم الشخصية. كما تتأثر بشكل جدي المتابعات الاستجمامية كالعطل للذين يعانون من هذه المشكلة وكذلك الاهتمامات الثقافية والعلمية والتربوية.

ومع أن المختصين في مجال الملاحة الجوية يقدرون أن أعداداً متزايدة من الناس تسافر جواً بعيداً عن الوطن بشكل متكرر أكثر من أي وقت مضى في هذا الزمن من التطور، لا يزال الخوف من الطيران مشكلة كثيرة الانتشار والتي كانت منذ زمن طويل موضوعاً ذا اهتمام عام وخاص. إنه حديث آسر. وهو على الأغلب موضوع النقاش على شاشة التلفزيون وبرامج الإذاعة أو مقالات المجالات.

الخوف من الطيران ليس مرضاً حديثاً

إن الخوف من الطيران ليس ظاهرة حديثة كما يعتقد الكثير من الناس. فقد ظهر القلق المرتبط بالطيران منذ أول محاولة للإنسان لأن يحلّق. وركّزت الدراسات المبكرة لهذه المشكلة على طاقم الطائرة العسكرية، فقد درست ردود الفعل النفسية تجاه الطيران بشكل أولي خلال الحرب العالمية الأولى 1914 - 1918 عندما سُجّلت المعدلات المرتفعة للإصابة النفسية في الطاقم. بعد عشر ساعات تقريباً من التدريب على الطيران أصبح

ما مدى شيوع الخوف من الطيران؟

هؤلاء الرجال طيارين محاربين وبدأوا مباشرة بالقتال في الجو. في عام 1919 أجرى الدكتور H. E. Anderson ه. ي. أندرسون بتحري عن المشكلة بين بعض الطيارين العسكريين فقد قام بتشخيص لأعراضهم كخوف من الطيران. وقد ابتدأت ملاحظاته وتوصياته بكثير مما كُتب منذ ذلك الوقت. ووفقاً لأندرسون Anderson الكثير من الناس لديهم تجارب عديدة في عدم الارتياح في الجو والأفكار المرضية يستلزمون رعاية نفسية فورية.

فابتكر الدكتور المصطلح «العصاب الجوي» للأعراض المتنوعة الناتجة عن كره الطيران. كما أضاف أطباء آخرون في ذلك الوقت أعراضاً أخرى مرتبطة بالرهبة من الطيران:

أ - الإرهاق العقلي والجسدي.

ب - اضطرابات سلوكية.

ج - التجارب الجسدية المؤذية.

أما بالنسبة للعديد من المواقع الأخرى للعلم والتقنية والعلاقات الإنسانية، فقد كانت الحرب العالمية الثانية الحد الفاصل لفهم الاضطراب النفسي للخوف من الطيران. وقد ظهرت دراسات أكثر تعمقاً على طبيعة القلق المرتبط بالطيران على طاقم الطائرات العسكرية أثناء الحرب العالمية الثانية وما بعدها. ولوحظ في وصف الطيارين الذين يعانون من صدمة نفسية أثناء القتال وبعده بأنه شبيه بذلك الذي حصل أثناء

الحرب العالمية الأولى إلا أنه أكثر شدة. وزيادة على ذلك الشعور بالأرق، التوتر اعصبي، التهيج، الإنزعاج الجسدي، الكوابيس وردود الفعل الناتجة عن الخوف المرضي من الطيران. وقد تألف العلاج في تلك الفترة من الاستشارة ومن مصحح للناقهين.

ومع التطور والأهمية المتزايدة للطيران التجاري، بدأ خوف المسافرين جواً يلقي اهتماماً أكبر. ومع بدء ظهور الشركات الكبرى للنقل الجوي أصبح السفر سهل المنال لأكثر من مجرد النخبة. كما أن أعداداً متزايدة من الخطوط الجوية عرضت أسعاراً منافسة وتشجيعات مالية للمسافرين الدائمين وصفقات متكاملة للأماكن السياحية الخلابة. لقد أصبح السفر بالطائرة خياراً متاحاً ومتوافراً لغالبية الناس. وبالرغم من ذلك، كلما زاد عدد المسافرين جواً كل سنة، بدأ عدد متزايد من الأشخاص يجد الطيران تجربة مروعة ومسببة آلاماً جسدية.

لقد تَمَّتْ أول دراسة للقلق الناتج عن السفر عن طريق الجو على المسافرين المدنيين بين أواخر الستينات وأوائل السبعينات. لذلك ابتكر علماء وأطباء النفس طرق علاج ناجحة لمساعدة الذين يعانون من هذه المشكلة بالتغلب عليها. وأظهرت النتائج الجديدة لهذه الدراسات وطرق العلاج بأنه بغض النظر عن طول مدة هذه المشكلة لدى الشخص أو قسوة الظروف، فإن الخوف من الطيران هو بالتأكيد حالة قابلة للعكس لمعظم الذين يقاسون منها. وكجواب لصرخات النجدة من عامة الناس، عملت كثير

ما مدى شيوع الخوف من الطيران؟

من شركات الطيران الدولية الأساسية على تقديم دورات تدريبية خاصة لجعل المسافرين القلقين قادرين على التأقلم مع خوفهم والسفر براحة أكثر.

كيفية السيطرة على الرهبة من الطيران

يعد الخوف من الطيران مشكلة من الممكن أن تتطور عند أي شخص بغض النظر عن: السن، الوضع الاقتصادي الاجتماعي، الخلفية المهنية أو بالتأكيد تجربة الطيران. فالعديد من المسافرين المنتظمين والذين يحلقون بشكل دائم على متن رحلات قصيرة أو طويلة المدى غالباً ما يصابون بالدهشة عندما يدركون أنهم ينمّون هذا الشعور بالرهبة. يمكن لهذا الشعور أن يصيب الصغار والكبار. فقد كانت أصغر متدربة تعاملت معها بعمر سبع سنوات، وأكبرهم لحد الآن، سيدة مبهجة بعمر خمسة وسبعين عاماً والتي لم تسافر جواً لأربعين عاماً وكانت من قبل قد سافرت في جميع أنحاء أوروبا.

يأتي المسافرون الذين لديهم خوف من الطيران من جميع الخلفيات ومسالك الحياة، من الممكن أن تصادفهم بين مديرات المنزل، معلمين في مدرسة، محامين، أطباء، رؤساء جمعيات، موظفين إداريين، أصحاب مصارف، سياسيين، فنانيين، صحفيين، بالإضافة لأولئك الذين يقومون بترفيه الناس. وسوف لن تتفاجأ عندما تعلم أن كثيراً من الأشخاص الذين يعملون في شحن البضائع سبق وعانوا من هذه المشكلة، وعلى نطاق واسع

الانتشار. تعترف النساء بخوفها من الطيران أكثر من الرجال ولكن البحوث تقدر عادة بأنهن أكثر قابلية لطلب المساعدة. وبالتأكيد يبدو في إيرلندا Ireland وجود نساء بشكل طفيف يعانون من هذه المشكلة أكثر من الرجال. خلال العقد الأخير كان متوسط عمر هؤلاء الذين يلتمسون المساعدة بين منتصف الأربعين إلى الخمسين عاماً، ولكن هذا بدأ بالتغير الآن لوفود أعداد متزايدة من النساء ورجال الأعمال في أواخر العشرينات وبداية الثلاثينات قاصدين العون مما يصفونه بالخوف الذي يشل القوى. كما أن العديدين منهم يدركون بأن خوفهم هذا سيؤثر بشكل محتوم على إمكانياتهم المهنية إذا لم يتمكنوا من التغلب عليه.

وفقاً لخبراء الملاحة الجوية الذين يعانون هذه المشكلة: أكثر من 500 مليون شخص في العالم أجمع يعاني من خوف شديد من الطيران. فقد أجرت Boeing Aircraft Corporation شركة الطائرات النفاثة دراسة حول هذا الموضوع منذ عشرين سنة مضت وقد وجدت أن 25 مليون أميركي يخافون الطيران. كما اقترحت تقارير حديثة بأن هذا الرقم قد ارتفع الآن إلى أكثر من 30 مليون. لقد تمّت دراسة سيطرة هذه المشكلة في بلاد أخرى مثل أستراليا Australia والتي أظهرت أن 20٪ من عدد السكان يهابون الطيران. 50٪ من سكان هولندا Holland لم يحلّقوا أبداً و28٪ منهم يعترف بكونه خائف جداً من الطيران. وفي المملكة المتحدة United Kingdom يقدر وجود شخص واحد من بين خمسة عشر راشدٍ يمر بتجربة خوف حادة أثناء

ما مدى شيوع الخوف من الطيران؟

الطيران، بينما تشير نتائج الدراسة التي أجريت على ألف شخص في Island أن 18٪ كانوا خائفين من الطيران. وكذلك تمت معاينة هذه المشكلة أيضاً في البلاد الاسكندنافية Scandinavian Countries وفي النرويج Norway والسويد Sweden والتي وجدت أنه من بين ألف نرويجي 22٪ وصفوا قلقاً شديداً عند الطيران و5٪ رفضوا الطيران أصلاً. وأظهرت دراسة مشابهة في السويد Sweden أن 36٪ أقرّوا بشعورهم بالخوف أثناء الطيران و8٪ اعترفوا بخوف شديد القسوة عند نقطة الإقلاع.

وبالإضافة إلى الشعور بالرهبة من السفر الجوي، يخاف العديد من الناس بالاعتراف بوجود مثل هذه المشكلة لديهم والذي بدوره يزيد من حالة مثقلة بالضغوطات سابقاً. لأن البعض يعتقد أن الاعتراف بهذا الخوف غير مقبول اجتماعياً، ولا يزال الكثير يجدونه محرّجاً ويعترفون بشعورهم بالخجل منه. كما يرى العديد من الناس هذه المشكلة كدلالة على ضعف في الشخصية. وتكون الطريقة الاعتيادية لتغطية هذا الشعور هو القول فقط بأنهم لا يحبون السفر بالطائرة أو تقديم الأعدار: ستكون فكرة أفضل لو ذهبنا بالسفينة، أو بإمكاننا أن نستقل السيارة لنرى قسماً أكبر من ريف المدينة.

المسافات الطويلة التي يقطعها الناس لتفادي الطيران

إن من بين الناس المتأثرين بهذه المشكلة بشكل جدي هم مدراء المؤسسات الذين يجبرون على السفر بالطائرة تحت داعي العمل.

لقد وصف أحدهم معاناته الكبيرة قبل الطيران إلى أحد اجتماعات العمل الهامة لدرجة أنه عندما وصل إلى هناك استطاع بالكاد أن يؤدي عمله بشكل متماسك. لقد استنزف قواه بشكل كامل، وطوال فترة الاجتماع لم يستطع إخراج صورة الرعب من باله في رحلة العودة. وكذلك يصف العديد من رجال الأعمال كيف يسافرون براً لعدة أيام أو أسابيع في بعض الحالات بحسب بعد وجهة السفر لحضور اجتماعات العمل أو المؤتمرات عوضاً عن أخذ الطائرة التي تقوم بنقلهم إلى المكان المطلوب في غضون ساعات. وقد روى مدير مؤسسة كيف قضى أربعة أيام وهو في طريقه إلى باريس Paris وأربعة أيام في طريق العودة في الوقت الذي سافر زملاؤه جواً إلى الاجتماع بساعة ونصف. لقد قام العديد من الناس برفض الترقيات أو حتى الاستقالة من المناصب التي تستلزم سفراً جويًا متكرراً. كما أن الكثيرين في الوقت الحاضر لديهم اشتراط مسجل في عقدهم يقتضي بعدم إجبارهم على الطيران تحت أية ظروف كانت.

هناك العديد من الحسابات المصرفية لضحايا هذه المشكلة الذين يقومون بالحجز للإجازة ومن ثم يخسرون عربونهم عندما يقررون عدم السفر. وكذلك قام آخرون بالتخلي فعلاً عن عائلاتهم وأصدقائهم بالوقت الذي هم فيه على وشك الإقلاع، أو فقط قبل إغلاق باب الطائرة. منذ عدة سنوات في إحدى ليالي عيد الميلاد قامت امرأة شابة بالقفز والهرب من باب الطائرة قبل إغلاقه. وهكذا سافرت عائلتها إلى سويسرا

ما مدى شيوع الخوف من الطيران؟

Switzerland بينما أمضت هي ليلة الميلاد بمفردها في فندق في لندن London، ومن أكثر الحالات البالغة الشدة حالة متعلقة بشباب أمضى سنتين من العمر وهو يحلّق إلى وجهات متعدّدة في إجازة عمل عبر أوروبا Europe. وقد كلل النجاح طموحه بالسفر إلى الشرق الأقصى Far East. ولكن لسوء الحظ، عندما كان هناك تطورت معه حالة شديدة من الخوف من الطيران وأمضى أشهراً في رحلة العودة إلى الوطن عن طريق البر. من الممكن أن يقتحم الخوف من الطيران في أي وقت كان، لكن المساعدة متوفرة الآن.

إنه لمن المثير للملاحظة أنه من بين الناس الذين يخافون الطيران أكثر بقليل من 50٪ منهم من يؤمن بعدم خطورة الطيران ونسبة قليلة جداً هي فقط تشعر بالقلق خلال سفرها أما الأغلبية فلا تعاني من هذه المشكلة. إن القلق الوحيد الذي يتتاب هؤلاء الناس أثناء الطيران هو الشعور بأن الطائرة التي هم على متنها لن تستطيع تجاوز المشاكل الخطيرة. ويستمر العديد من هؤلاء المتخوفين بالسفر بالرغم من عدم شعورهم بالارتياح ويكون منحى سلوك الآخرين منهم هو تجنب الموقف. وبكل تأكيد تجنب الطيران يريح من الخوف إلا أنه، ولسوء الحظ، يقوي الشعور بهذا الخوف.

خوف غير عقلاني

يتفق الأشخاص الذين يهابون الطيران بشكل عام بأن خوفهم هذا غير عقلاني وغير منطقي. وكمثال على ذلك، شخص قام

باستجماع شجاعته للسفر مع عائلته من دبلن Dublin إلى تاريف Tenerife. فقد ظل مذعوراً طوال مدة الرحلة التي بلغت أربع ساعات كاملة في حين كان الآخرون بغاية الراحة والاستمتاع. ولدى وصولهم إلى وجهتهم قاموا باستقلال سيارة أجرة للذهاب إلى الفندق. وبالرغم من حقيقة هي أن السائق كان يبدو تحت تأثير الكحول، وكان يقود بشكل خطير، وبسرعة فائقة، فقد شعر هذا الرجل بالراحة التامة والسرور لعدم وجوده على متن الطائرة، بينما كان الآخرون مرتعدين تماماً لحقيقة هي إمكانية وقوع حادث خطير في أية لحظة. وقال: بأنه لن يأبه إذا ما قام السائق بحركات بهلوانية بالسيارة طالما هو موجود في البر.

أقرَّ بعض الناس بعدم قدرتهم على الاستمتاع بتحضيرات زفافهم بسبب قلقهم الشديد تجاه رحلة شهر العسل. وقد مرّوا بآلام هذه الرحلة لأنهم لم يشاؤوا أن يخيبوا ظن الشريك الجديد بإلغائهم لها. ومن جهة أخرى، أصبح إلغاء رحلات شهر العسل مألوفاً بسبب الرهبة من الطيران إلى مواقع مثل هاواي Hawaii، بالي Bali، وأستراليا Australia وحتى أماكن أقرب للوطن كمدينة باريس Paris الرومانسية. كما قام الكثير من أفراد بعض العائلات بتفويت مناسبات عائلية خاصة كحفلات الزفاف في بلدان مثل جزر السيشل Seychelles والباربادوس Barbados وذلك لنفس المشكلة.

إن مدة الرحلة لبعض الناس أكثر أهمية بالنسبة لهم من المكان المقصود. فقد قال أحدهم: «لا يهمني إلى أين أتوجّه،

المهم هو طول مدة الطيران». وقالت سيدة: «عندما يُحضر زوجي معه إلى المنزل نشرات السياحة لعطلتنا السنوية أجزع على الفور، وأحاول البحث عند تصفحها عن الواجهات التي تستلزم أقل مقدار من مدة الطيران». كما ذكرت سيدة أخرى أيضاً: «إنني لا أهتم إلى أين نساfer؟ فيتهمني زوجي بالفتور المطلق وينتهي بنا الأمر حتماً بشجار مأساوي بيننا، ويتركني بمزاج سيء لأيام».

رحلة حول العالم لا يسع الملايين من الناس أن يحلموا بها لوقت بالرفض من غرين Grainne بعد تخرجها من الجامعة عندما عملت عمته الأسترالية المفضلة على تقديمها كهدية لها مع دفع كامل التكاليف. فكتبت لها عمته معبرة عن عدم استيعابها لفكرة رفض شابة يافعة مثل هذه الفرصة الرائعة. إلا أن غرين Grainne أصرت على أنها لم تحفل بعدم الذهاب وذلك بسبب رهبتها من الطيران. فقد كانت فعلاً لا تريد هذه الهدية ولم تشعر بأنها تفوت شيئاً عليها. وفي الواقع كان ذلك فرجاً لها من أن تُجبر على خوض محنة مريعة كهذه.

«لا أحد يستطيع أن يفهم ما أشعر به» ملاحظة تتردد بشكل دائم على مسامعنا. «عندما تكون بصحبة الأصدقاء، تصبح مشكلتي موضوعاً للنقاش فيحاول أحدهم التفوق على الآخر بقصص عن أحداث عنيفة حصلت أثناء الطيران. ولا يبدو أنهم مدركون لكيفية تأثير ذلك في نفسي». وكذلك يستاء الذين يقاسون من هذه المشكلة ممن يحاول فرض نفوذه على خوفهم

من الطيران. ومع أن الطيران لا يزعجهم، فإنهم دائماً ينصحونني بأن أتمالك نفسي، أو تناول بعض المشروبات الكحولية كالبراندي أو المهدئات، والأفضل من ذلك حبة منومة، ومع هذا لم تجد هذه النصيحة نفعاً. يتضح من خلال الأمثلة السابقة أن تلك التجربة تعد محنة أساسية ومن الممكن أن تترك مضاعفات خطيرة على أسلوب معيشة الفرد.

السمات الذاتية للشخص الذي يهاب الطيران

يسأل الناس باستمرار: «كان والديّ يفزعان من الطيران، هل ورثت عنهم خوفهم هذا؟» أو «منذ كنت طفلاً لطالما كنت خائفاً من الطيران، مع أنني لا أملك أي ذاكرة عن سماع أي شيء سيء عنه، ولكن الخوف لا يزال يلزمني طالما استطعت التذكر. هل من المعقول أن هذا الخوف قد ولد معي؟» ويزعم آخرون: «إنني فقط لا أستطيع أن أفهم لماذا أهاب الطيران. لم يسبق لي وأن مررت بتجربة سيئة في رحلة جوية، والجميع في عائلتي يخلق بكل سعادة إلا أنا. أشعر بغاية الحماسة والعجز. هل هذا عبارة عن اختلال في شخصيتي؟» يشترك الأشخاص الذين لديهم رهبة من الطيران مع أولئك الميالين إلى الاضطرابات النفسية والهلع المرضي بسمات شخصية محددة، وهذه تتضمن صفات إيجابية كالفتنة والإبداع. وهناك صفات أخرى تميل إلى تشديد القلق وتعرض لعزة النفس والثقة. وتتضمن الكمالية والحاجة لوضع كل شيء تحت السيطرة وموقف كثير الحذر بشكل عام. وكذلك يصف آخرون أنفسهم

بأنهم ذوو طبع هادىء وفي الوقت نفسه يقرؤون أيضاً بكونهم نزاعين إلى القلق ومن طبيعة عصبية، وهذا يشكل تناقضاً تاماً.

المقومات الوراثية للخوف

بناءً على الأدلة المذكورة لحد الآن، يتضح بأنك لا ترث من والديك مخاوف غير عقلانية، كرهبة الاحتجاز، والخوف من الخلاء، أو نوبات الذعر. ويبدو أن ما ترثه هو نوع الشخصية الذي يجعلك أكثر ميولاً لأن تكون قلقاً أكثر مما ينبغي. ومع ذلك فإنه من الضروري أن تكون مدركاً لحقيقة أن العديد من الناس الذين لديهم قابلية وراثية لتنمية أحد هذه المشاكل لا يتعرضون لذلك. إن الخاتمة المسلم بها إجمالاً هي: أن معظم السلوك البشري يتطور كنتيجة لاتحاد التجارب الأبوية/ الطفولية، والتأثيرات البيئية والعائلية.

تأثيرات الطفولة والعائلة

من الممكن لتجارب الطفولة وتأثيرات العائلة أن تكون أيضاً عوامل ذات صلة وثيقة بجعل الكثير من الأشخاص عرضة لاضطرابات القلق في حالات معينة. إن الأهل الذين هم ربما أكثر عصبية من أولئك العاديين، والذين هم محبين ومهتمين بأولادهم يقومون باستمرار وبحسن نية ننصحهم على أن يكونوا حذرين عند قيادتهم دراجاتهم بجميع الطرق الممكنة، أو لدى تسلقهم الأشجار، أو عدم الجلوس في آخر الباص لخوفهم من حصول حادث. وكنتيجة لمثل هذه التحذيرات من أهل يفرطون في حرصهم على حماية أولادهم، يصبح ما يوجه للطفل بأن

يكون حذراً بشكل متطرف وبأن لا يثق بأحد. وبالتالي يمكن للأطفال أن ينموا مع قابلية لأن يكونوا حذرين أكثر مما ينبغي في أماكن ومواقف حيث يكون وجود الخطر بعيد الاحتمال.

دور الكمالية

من الممكن للكمالية أن تؤدي أيضاً إلى اضطرابات نفسية كما قد ذكر سابقاً. لقد سَنَّ الكماليون معايير رفيعة غير واقعية لأنفسهم ولغيرهم. فهم ميالون لأن يكونوا قلقين أكثر مما ينبغي على إنجازاتهم وعلى أية عيوب ثانوية في أنفسهم. من الممكن لهم أن ينجزوا مستويات من الكفاءة التي يعتبرها الآخرون طبيعية، أو حتى أكثر من طبيعية، ولكن إذا ما تضاءلت توقعاتهم الشخصية شعروا بأنهم فاشلون، وأصبحوا حساسين ومحبطين. غالباً ما تكون الكمالية سبباً للتداعي وقلقة عزة النفس. وكنيجة لفقدان الثقة يتجنب هؤلاء الناس بشكل متواصل التعرض لمواقف فيها احتمال لظهورهم بسخافة أمام الآخرين وتكون هذه النوعية من الناس حساسة بشكل فائق تجاه عدم القدرة على الطيران باطمئنان وثقة، كما أنهم يرون خوفهم هذا كدلالة على الضعف أو كاختلال في الشخصية. فأولئك الذين هم حذرون بشكل مفرط يكرهون عدم سيطرتهم على مواقف معينة، بالإضافة إلى أنهم يفقدون الثقة في أنفسهم عندما يتولى آخرون السيطرة. وهذا شيء بالغ الأهمية عند التحليق بالطائرة.