

# مع اقتراب العطلة.. هكذا تسيطر على قلق السفر

كتبه يمان الدالاتي | 24 مايو, 2019



يبدأ موسم الصيف وتكثر المخططات والمشاريع المتعلقة بالسفر مع الأصدقاء أو العائلة، وبينما يقوم العشرات منا بتجهيز الحقائب وقراءة المنشورات وتصفح مواقع الفنادق وحجوزات الطيران يكون البعض الآخر متوتراً وخائفاً من فكرة السفر ذاتها. وهو ما تسببه عدة عوامل أبرزها القلق من الأماكن الجديدة أو فويا الطائرات.

## قلق السفر

يختلف **قلق السفر** من شخص إلى آخر وغالباً ما يكون نوعين، الأول هو رهاب الطائرات أو السفن، يخاف صاحبه من البقاء في الجو لساعات طويلة أو النوم في السفن والباخرات البحرية لعدة ليالي، وهو ما يدفع البعض لاستخدام وسائل نقل أقل راحة أو إلى التراجع عن السفر بأكمله. وأما النوع الثاني فهو خشية البعض من تغيير الناس والبيئة من حولهم أو القلق المبالغ فيه من اختلاف الطقس مما قد يسبب لهم الأمراض كالحساسية والزكام. أو الخوف من التعرف على أناس جدد وتجربة أطعمة مختلفة.

## ما العمل؟ التخلص من رهاب السفر!

تبدأ فكرة التخلص من هذا الرهاب باتباع بعض التعليمات التي ستساعد في تخطي هذه المرحلة، فمثلاً يساعد **التخطيط** الجيد والتفكير بطريقة سير عملية السفر في الحد من القلق للسيطر، أو توديع الأصدقاء والأحبة قبل السفر بفترة يومين قد يخفف من حزن الافتراق والابتعاد عن البيئة المعتادة ولا يربط الوداع بالسفر. أيضاً خشية البعض من نسيان شيء ما مهم أو كره حزم

الأمّعة، بالأخص إن كان السفر ضرورياً بين فترة وأخرى، مثل سفر الطلاب لزيارة أهلهم أو بسبب العمل، فيمكن تداركه بدعوة أحد الأصدقاء إلى جانبك أثناء حزم الحقيبة أو كتابة قائمة تضم كل الحاجيات تداركاً لنسيان أو إضاعة أيّ شيء.

## الحصول على قسط من الراحة

يسارع الكثير من المسافرين قبل موعد سفرهم إلى الاجتماع بأكثر عدد ممكن من الأصدقاء وقضاء الوقت معهم مما يشعرهم عند دخول الطائرة أو القطار بأن ماراتوناً ما قد انتهى، وهذا بالطبع ما ينعكس سلباً على راحة البدن والعقل طوال فترة الرحلة، إذ من الضروري جداً أن تعطي نفسك فترة راحة يوم أو عدة ساعات على الأقل للتأكد من كل تفاصيل الرحلة والحصول على قسط من النوم وأيضاً تناول وجبة مشبعة تساعدك في تحمل التعب أثناء التواجد في قاعة الانتظار.

## الاسترخاء

ممارسة الاسترخاء أو الاستلقاء في مكان مريح أو مشاهدة فيلم سبق وقد شاهدته من قبل أو قراءة كتاب جديد تنسي المسافر قلق السفر وتبعاته وتساعد في تمضية الوقت دون التفكير أو التركيز على شيء محدد.

## السفر مع شخص آخر

يمكن السفر مع شخص آخر من تخفيف حدّة التوتر وبالأخص إن كان ذو معرفة بالسفر وتبعاته جيداً مثل شرح طريقة سير العملية ومراحلها (الشيكات الأمنية، تصاريح الصعود للطائرات، الوقت المتبقي) والانشغال بالحديث أثناء الرحلة أو لعب ألعاب الفيديو مما يشتت الذهن ويزيد التركيز في أشياء ثانوية.



## اختيار المقعد المناسب

يلعب اختيار المقعد المناسب في الطائرة أو القطار دوراً مهماً في الشعور بطول بالوقت فلو كنت مسافراً على متن طائرة يمكنك حجز مقعد باتجاه مقدمة الطائرة وعلى طول الممر بحيث يكون مقعدك هو الأول من عدم الشعور بأنك محاصر أو في مكان ضيق. أما إن كنت قد اخترت السفر عبر القطار مما قد يستغرق وقتاً أطول من المعتاد، فإن البقاء بجانب النافذة ومشاهدة الطريق أو التأمل يعطي الرحلة طابعاً آخر. كما أن قراءة الكتب أو الاستماع للموسيقى أو متابعة الأفلام تبدو فكرة جيدة. وربما قد يبدو القطار اختياراً مناسباً أكثر بسبب إمكانية التجول داخله كاستخدام المطعم الخاص به أو الوقوف على الشرفة لبعض الوقت.

## التخلص من مخاوف الازدحام

يعاني البعض من الأشخاص من فوبيا الحشود “[Enochlophobia](#)” أيّ القلق من التواجد بين الكثير من الناس، مما يشعرهم بالضيق والبقاء متوترين في حالة تأهب لحدوث شيء ما، أو اقتراب غريب منهم وهو بالطبع ما يمكن أن يؤدي إلى تشتيت الذهن وتضييع الوقت لذا يجدر التفكير هنا ببعض تمارين التنفس كالتركيز على أخذ نفس طويل و بانتظام عبر الأنف و التركيز على الهدف أو التكلم مع ذاتك بصوت مرتفع مثل: “عليّ التوجه إلى البوابة رقم 8”. و النظر إلى الأمام تجنباً للانشغال بالمرارة.



## السيطرة على الهواجس

**تقترح** مؤلفة كتاب “أدوات العقل السليم” الكاتبة، أليس بويز، عدة طرق من شأنها أن تساعد في تخفيف التوتر أثناء السفر ومن بين هذه الاقتراحات ركزت جزءًا كبيرًا في كتابها للتحدث عن أهمية السيطرة على الهواجس السلبية وعدم الاستسلام لها، إذ يذهب الكثير من المسافرين إلى تخيل وقوع حوادث سيئة كوقوع الطائرة أو نسيان جواز السفر أو تفويت موعد الرحلة وما إلى ذلك. فتقترح ثلاثة أسئلة تمكّنك من الشعور بالراحة وتوجيه أفكارك إلى الجانب الإيجابي وهي: “ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ ما هو أفضل ما يمكن أن يحدث؟ ما هو الأكثر واقعية؟” التفكير في جميع هذه السيناريوهات الممكنة يجعل عقلك أكثر استعداداً وتلقائية في التعامل مع الظروف المتغيرة.

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/27892/>