

## نقش آموزش کاهش استرس بر اساس هشیاری در کاهش سوانح هواپیمایی

نویسنده: دکتر بن برانیت، سیرل بوکت

ترجمه و ویرایش: سحر طاهباز، امیرحسین ایمانی

منبع: To Avoid Serious Crashes, You Have to Be Mindful. Forbes Magazine, April 21, 2009

هر ساله شاهد سوانح هواپیمایی بسیاری هستیم و در بسیاری از این سوانح، در کنار مشکلات فنی هواپیما یکی از مشکلات تفکربرانگیز خطاهای انسانی در تصمیم‌گیری توسط خلبانان و سایر مسئولین پرواز است. مشکلات توجهی یکی از عمده‌ترین مشکلاتی به شمار می‌روند که در تصمیم‌گیری در مواقع بحرانی می‌توانند مداخله نمایند. به طور عمده دو نوع اختلال توجه می‌توانند به ویژه برای افرادی که به مشاغل پر استرس استغال دارند مشکل ساز شوند.

۱. تثبیت<sup>1</sup>: تثبیت نشان دهنده‌ی محدود شدن دامنه‌ی توجه فرد به يك محرك خاص و ناتوانی در توجه به سایر محرك‌هایی است که همزمان در دامنه‌ی توجه فرد قرار دارند و گاهی در تصمیم‌گیری موثر بسیار با اهمیت به شمار می‌روند. به عنوان مثال، هنگامی که به دلیل تاخیر پرواز تمام توجه خلبان و یا سایر کارکنان پرواز به سرعت بخشیدن به فرایند take-off معطوف می‌شود، فرایند تثبیت اتفاق افتاده و احتمال نادیده گرفتن سایر مشکلاتی که ممکن است در همان لحظه وجود داشته باشند افزایش می‌یابد.

۲. آرمیدگی<sup>2</sup>: آرمیدگی معمولاً به دنبال دوره‌های تمرکز و توجه بسیار بالا رخ می‌دهد. به عنوان مثال، پس از انجام حرکتی که به دقت و توجه بسیار بالایی نیاز داشته است، ممکن است ذهن خلبان برای مدتی اندک وارد استراحت شود و در این مدت نتواند به محرك‌های وارده به طرزی موثر پاسخ دهد.

حلقه‌ی مفقوده‌ای که در تمامی موارد ذکر شده می‌تواند میزان خطای انسانی را در سوانح هوایی کاهش دهد مهارت "هشیاری"<sup>3</sup> است. هشیاری به معنای توجه و آگاهی لحظه به لحظه از تمامی محرك‌های محیطی و درونی (افکار، عواطف، حس‌های بدنی) است. کسب این مهارت کار چندان ساده‌ای نیست و نیاز به آموزش و تمرین منظم دارد.

تمام آموزش‌های دوران خلبانی شامل مهارت‌های مقابله با نقص فنی هواپیما و یا سایر مشکلات اورژانسی است که ممکن است با آن مواجه شوند. اما نکته اینجاست که به هنگام وقوع يك رخداد ناگهانی، تغییرات فیزیولوژیکی بسیاری در افرادی که تحت این بحران قرار گرفته‌اند رخ می‌دهد. و در چنین حالتی، خلبان و نیز سایر مسئولین پرواز نیازمند حرکات دقیق و ظریف دست و پا – و نه حرکات زمخت بدنی- و نیز ذهنی شفاف به منظور تصمیم‌گیری درست اند. بنابراین، واکنش‌های طبیعی به منظور بقا در شرایط بحرانی – جنگ و گریز- می‌توانند باعث از دست رفتن کنترل فرد بر شرایط شوند. بنابراین، در چنین شرایطی فرد نیازمند يك گزینه‌ی "غیر طبیعی" است: فرار نکردن از موقعیت و نیز جنگیدن با آن، بلکه کنترل آن را به دست گرفتن. در این شرایط، فرد باید بتواند در درجه‌ی اول کنترل بدن خویش را به دست گیرد:

1 - fixation

2 - relaxation

3 - mindfulness

- آگاه شدن از نرخ تنفس
- نفس‌های آرام و عمیق کشیدن
- آگاه شدن از تنش‌های عضلانی و رها کردن آنها

تمامی موارد یاد شده نیازمند آموزش و تمرین هشیاری به عنوان مهارت آگاهی لحظه به لحظه از وقایع درونی و بیرونی است. دوره‌ی آموزش کاهش استرس بر اساس هشیاری MBSR دوره‌ای هشت هفته‌ای است که در طی آن آموزش‌های متعددی به منظور افزایش آگاهی فرد از حوزه‌های مختلف تجارب خویش صورت می‌گیرد. این دوره شامل سه تمرین اصلی است که شامل: تمرین معاینه‌ی هشیارانه بدن (آگاهی لحظه به لحظه نسبت به حس‌های بدنی خود بدون قضاوت و عکس‌العمل نشان دادن نسبت به آنها)، کشش‌های بدنی هشیارانه (آگاهی لحظه به لحظه نسبت به تغییرات حس‌های بدنی در حین حرکات بدنی ملایم و آرام) و نشست هشیارانه (آگاهی لحظه به لحظه نسبت به جریان افکار و عواطف فرد بدون درگیر شدن در آنها و یا عکس‌العمل نشان دادن نسبت به آنها) است. تمامی مهارت‌های یاد شده با توجه به توضیحات ذکر شده در بالا می‌توانند مهارت مسئولین پرواز را جهت حفظ آرامش و اتخاذ تصمیمات موثرتر و درست‌تر در حین بروز بحران تقویت کنند.