

ความเครียดกับการเป็นนักบิน

“เรื่องนี้เขียนเพื่อให้คนที่อยากเป็นนักบินอ่าน คนที่เป็นนักบินแล้วไม่ต้องอ่านครับ” สำหรับคนที่ติดตามอ่านเรื่องที่ผมเขียนตลอด ๓-๔ ปีที่ผ่านมาคงจะพอรับรู้ได้บ้างว่าการเป็นนักบินนั้นมีความเครียดเวลาที่มีสถานการณ์ไม่ปกติ แต่ “ความเครียดกับการเป็นนักบินไม่ใช่ของที่ควรอยู่คู่กัน” ก่อนอื่นผมขออนุญาต คำว่า “ความกลัว ความกังวล ความเครียด” ตามแนวความคิดของผมแบบนี้ครับ



ความกลัวเกิดจาก ความไม่รู้ หรือไม่สามารถประเมินได้ว่า จะมีอันตรายหรือรุนแรงแค่ไหน หรือจะเป็นความกลัวที่เกิดจากการคาดคะเนด้วยมโนภาพหรือจินตนาการไปต่างๆ นานา แบบกลัวผี โดยที่ไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง หรือ ตรรกะตามข้อเท็จจริงใด ๆ เลยก็ได้ ความกังวลเกิดจากความไม่มั่นใจในสถานการณ์ ไม่สามารถคาดเดาผลลัพธ์ หรือไม่มีข้อมูลเพียงพอให้เชื่อมั่น หรือยังยืนยันไม่ได้ ไม่เห็นด้วยตาตัวเองประมาณนี้เป็นต้น ความเครียด อาจเป็นการสะสมรวมกันของความกังวลและความกลัว โดยที่ไม่สามารถหาเหตุผลมาหักล้างหรือสนับสนุนให้เกิดความเชื่อมั่น โดยอาจมีเรื่องของเวลาเข้ามาเป็นตัวตีกรอบหรือเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือหลายๆ เรื่องรวมๆ กัน นักบินก็เป็นคนธรรมดาคนหนึ่ง ดังนั้นโอกาสที่จะเกิดความกลัว ความกังวล หรือความเครียดนั้นย่อมเกิดขึ้นได้แต่นักบินต้องมีวิธีบริหารจัดการมันให้ได้ในเวลาที่มีจำกัด โดยเฉพาะเมื่ออยู่บนเครื่องบินนักบินต้องบริหารจัดการทั้งความกลัว ความกังวล และความเครียดได้ “เอาทีละเรื่องเลยครับ” ความกลัว เกิดจากความ



ไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นบ้าง ถ้าเป็นเรื่องเกี่ยวกับการบิน การแก้ปัญหาเรื่องความกลัวในการบินก็ต้องแก้ด้วยการศึกษาและฝึกฝนตนเองให้รู้อย่างถ่องแท้ตามลำดับขั้นตอนที่จำเป็นต้องรู้ อาทิเช่น ก่อนขึ้นบินครั้งแรก โรงเรียนการบินเค้าสอนอะไร นั่นแหละ คือสิ่งที่ต้องรู้ ก่อนนั่งในเก้าอี้ นักบินเรียนให้รู้ และเข้าใจ ground school ก่อนการขึ้นบินครั้งแรกคือสิ่งจำเป็นสำหรับการขับเครื่องบิน แม้ว่าจะขึ้นบินกับครูก็ตามทีก่อนปล่อย solo ก็ต้องเรียนรู้ทฤษฎีและกฎระเบียบด้านการบินมาหมดแล้ว วงจรการบินเป็นอย่างไร downwind ห่วงเท่าไร เมื่อไหร่ต้องturn base ใดๆ เพื่อเลี้ยวเข้า final

สรุปการกำจัดความกลัวด้านการบิน คือ การมีความรู้ที่เหมาะสม ความกลัวไม่ควรมีอยู่ในตัวนักบินเมื่อทำการบิน ถ้ามีความกลัว แสดงว่า “ยังไม่พร้อม” ความกังวลล่ะทำอย่างไร ความกังวลนี้อาจเป็นอีกขั้นหนึ่งที่เกิดจากสิ่งที่อาจจะจับต้องไม่ได้ อาจเกิดจากตัวเองก็ได้ที่กังวลไปเอง

แต่ความกังวลไม่ใช่สิ่งเลวร้ายเสมอไป ความกังวลในบางครั้งอาจเป็นประโยชน์ เพราะทำให้มีสิ่งที่จะระมัดระวังมากขึ้นแต่จะต้องไม่มีความกังวลมากเกินไปตลอดเวลา จนกลายเป็นหวาดระแวงและไม่เชื่อใจใครเลย ความกังวลนั้นจะลดลงไป เมื่อมีประสบการณ์การบินมากขึ้นแต่นักบินไม่ควรกำจัดความกังวลออกไปทั้งหมด ผมคิดว่าควรเหลือไว้นิดๆ และให้เปลี่ยนมันเป็น ความระมัดระวัง หรือ **awareness** พวกที่ไม่ระมัดระวังอะไรเลย เป็นพวกขี้มัวใจ เข้าข่ายประมาทเลินเล่อ ภาษาอังกฤษใช้คำว่า **complacency** หากเราเพิ่มพูนทักษะทั้งด้านความรู้และประสบการณ์แล้ว ความกลัวและความกังวลจะสามารถบริหารจัดการได้ในขณะที่ทำการบิน ส่วนความเครียดนั้น บริหารอย่างไร ถ้าคนเป็นโรคเครียด ต้องหาหมอครับ และไม่ควรมาเป็นนักบิน ถ้าบริหารความเครียดไม่ได้ การที่เราจะบินเครื่องบิน เราจึงต้องมีความมั่นใจกำจัดความกลัวด้วยความรู้ และต้องสามารถจัดการกับวิธีการหรือเข้าใจขั้นตอนต่างๆ ได้ดี ถ้ากลัวและกังวลอยู่ แสดงว่า เรายังจัดการตัวเราเองได้ไม่ดีพอ บริหารความเครียดยังไง ก่อนอื่นต้องแยกแยะเสียก่อนว่าเป็นความเครียดที่เกิดจากความกลัวและความกังวลในการบิน ถ้ากรณีนี้ต้องศึกษาเพิ่มเติมให้มากที่สุด ปรับความรู้และความเข้าใจ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นว่าเราจะจัดการปัญหาต่างๆ ในการบินได้ด้วยความรู้ แต่ถ้าเป็นความเครียดเนื่องจากสาเหตุอื่นๆ โดยเฉพาะเรื่องส่วนตัวทุกๆ เรื่อง ให้ใช้วิธีนี้ครับ “ลืมทุกอย่างก่อนขึ้นบิน” ประโยคนี้เป็นคำสอนของกัปตันอาวุโสท่านหนึ่งท่านเคยพูดกับผมในวันแรกๆ ของการเป็นนักบินพาณิชย์เป็นประโยคที่ผมยึดปฏิบัติมาตลอดยี่สิบกว่าปีแล้วไม่ว่าก่อนบินจะมีปัญหาอะไรมากมายในชีวิตที่ต้องเคลียร์ต้องสะสาง แต่เมื่อถึงเวลาที่ต้องเริ่มงานในหน้าที่นักบิน “เรื่องส่วนตัวต้องตัดทิ้งให้หมด และเตรียมตัวสำหรับการทำหน้าที่นักบินให้ดีที่สุดในวันนี้” ความกังวลในเรื่องส่วนตัวเป็นการบั่นทอนประสิทธิภาพในการทำงานอย่างมาก เพราะจะทำให้ให้นักบินมีโอกา **skip** หรือมองข้ามบางเรื่องไป เพราะขาดสมาธิที่จะจดจ่อกับงานขาดความละเอียดในการทำงาน เรื่องการบินมีรายละเอียดเยอะอยู่แล้ว การป้องกันอุบัติเหตุมีขั้นตอนปฏิบัติมากมาย การเสียสมาธิและลืมทำอะไรบางอย่างไป อาจทำให้เกิดผลเสียจนกลายเป็นอุบัติเหตุได้ตามตำราจึงกำหนดไว้นักบินสามารถปฏิเสธที่จะไม่ขึ้นบินได้ หากคิดว่าตนเองไม่พร้อมเนื่องจากปัญหาส่วนตัว หรือมีความเครียดและความกังวลที่มากเกินไปที่จะกำจัดออกไปได้ก่อนทำการบินกลุ่มคนที่ไม่เหมาะสมจะเป็นนักบินคือ



กลุ่มคนที่
เครียดกับทุกๆ เรื่อง
เครียดกับทุกๆ คน
เครียดแบบไม่รู้เวลา
เครียดจนไม่รู้หน้าที่
เครียดโดยไม่สนใจสิ่งที่อยู่ตรงหน้า
เครียดโดยไม่มีสาเหตุที่แน่ชัด
เครียด..... ฯลฯ

ที่สำคัญคือ ไม่สามารถแยกแยะปัญหาส่วนตัว
ออกจากการบินได้
ถ้าเป็นแบบนี้ให้นอนอยู่บ้านไปบินจะเป็นอันตราย

“อยู่บนเครื่องบินให้ลืมทุกอย่างบนพื้นโลก เฝ้าแต่
พื้นแล้วค่อยว่ากันใหม่ละ”

#apilotclub
www.apilot.club

อ้างอิง : <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1744553375564976&set=2018-02-06->

%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%EF%BF%BD

