

أحلام اليقظة هي سلسلة من الأفكار والمشاعر التي يمكن أن تصرف عقلك عن اللحظة الحاضرة. إنها غالباً ما تكون عن أشياء سعيدة وآمال، وطموحات وأفكار إيجابية عن حياتك ومستقبلك. و تحدث أحلام اليقظة خلال فترة هادئة من يومك عندما لا يكون هناك أى إزعاج من قبل أشخاص آخرين أو ضوضاء خارجية.

لنتفهم أحلام اليقظة

إعداد:

د. نبيهه جابر

وظيفتها:

أحلام اليقظة تحدث عندما تكون نصف مستيقظ، ويمكنك أن تقول في المزاج الحالم. عندما يكون عقلك في حالة استرخاء يمكن أن تتذكر بصورة عفوية الصور والأفكار دون تدخل من الوعي، وهو ما يجعلها مشابهة للحلم عندما تكون نائماً بالكامل. وفقاً لعلماء النفس فإن أحلام اليقظة تستخدم الأجزاء الأكثر تعقيداً من الدماغ، والانتقال إلى حالة ذهنية خلاقة تمكنك من تصور الأشياء بصفة غير معتادة.

المحتوى:

يختلف محتوى أحلام اليقظة بشكل كبير من شخص إلى آخر، لأن لها علاقة مباشرة بحاله ذلك الشخص العقلية وسلامته العاطفية. أحلام اليقظة يمكن أن تعكس في كثير من الأحيان آمالك وطموحاتك في ذلك الوقت، كما يتجول عقلك ويبدأ في تصور نتائج سعيدة في عملك أو حياتك الشخصية، أو تخيل قوى خارقه تساعدك فيما يستعصي عليك حله. أحلام اليقظة يمكن أيضاً أن تكون بمثابة منصة لهمومك ومخاوفك، لا سيما إذا كنت مضغوطاً في ذلك الوقت. يمكن أن يؤثر ما يحيط بك أيضاً على محتوى أحلام اليقظة الخاصة بك، على سبيل المثال، إذا كنت في العمل قد تجد أنك تحلم بالعثور على وظيفة جديدة أو الحصول على الترقية، أو تصبح صاحب الشركة.

الغرض:

غالباً ما تهمل أحلام اليقظة على أنها مجرد تمن ونشاط لتضييع الوقت، لكنها لا تخدم غرضاً هاماً. إنها يمكن أن تعمل لدينا كمصادر للإبداع والطاقة ومعرفة النفس والتحفيز. أحلام اليقظة يمكن أن تساعد أيضاً على فهم والحصول على أفضل اتصال مع مشاعرك الحقيقية في وقت معين، ولنقل حاله المزاج الحالم، تساعدك على



أحلام اليقظة بشكل طبيعي. عادة يكون عن شيء مهم أو أمنية تريد تحقيقها لذلك أعمل على إيجاد وسيلة لجعل هذه الأحلام حقيقة.

● **استمع وتعلم منها.** أحلام - ليلاً أو نهاراً - يكون لها غرض. إنها موجودة لتكشف لنا عن أنفسنا وحياتنا. يمكن أن يكون مغرباً أن تستغرق في الحلم ثم نتركها تتلاشى عندما نعود إلى الواقع، ولكن من المهم جداً أن تستمع حقاً لما تقوله أحلام اليقظة الخاصة بك.

● **لا تسمح لنفسك بأن تنجرف بعيداً.** يمكن أن يكون من السهل جداً إذا كنت من الحالمين في اليقظة أن تسترسل في عالم الخيال في أحلامك. أحلام اليقظة مغرية وإنه من المهم الحفاظ على التركيز على حقيقة أنه يجب، في مرحلة ما، أن تعود إلى الواقع الحقيقي.

● **لا تدع لأحد أن يقول لك إنها أحلام لا فائدة منها.** قد يبدو، في بعض الأحيان، أنها لا طائل منها. ما قد يبدو وكأنه شيء مجرد لا يمكن الحصول عليه، يمكن أن يتحول فعلاً إلى شيء مفيد له

الوقت. من السهل السماح لعقلك أن يهيم إلى الأبد بمجرد الدخول إلى منطقة أحلام اليقظة، ولكن مما يساعدك على ألا تبالي هو أن تحدد لنفسك لفترة محددة من الوقت بعدها تقيق نفسك وتعود للواقع. أيضاً، اختيار الوقت المناسب من اليوم (كمثال، في غير أوقات العمل أو المدرسة) للسماح لعقلك بالتجوال بعيداً.

● **دع نفسك تستمتع بها.** عندما تسمح لنفسك بأحلام اليقظة، يجب السماح لنفسك أن تكون في الوقت الحاضر والتركيز على تلك الأحلام. يصبح من الإسراف والعبث إذا وجد شيء يشد تركيزك. فكر في الأمر باعتباره شكلاً من أشكال التأمل، والسماح لنفسك أن تكون موجوداً فعلاً في الحلم خلال النهار طالما أنك لا تقوم بشيء مهم.

● **حاول أن تجعلها منتجة في الواقع.** مجرد أنها أحلام لا يعني أنها لا يمكن أن تصبح حقيقة واقعة. فكر فيما تريد في حلم اليقظة، وانظر كيف يمكنك تحويل تلك الأحلام إلى واقع. كلما تجول عقلك واستغرق في

مراجعة وتسوية النزاعات والمشاكل الأخيرة التي وقعت في حياتك. إنها توفر لحظة من السلام والهدوء خلال النهار، التي يمكن أن تساعد الناس مع أنماط الحياة المزدحمة لتشعر بمزيد من الانعاش والتوازن.

السبب:

هناك أشياء كثيرة تثير أحلام اليقظة ولكن الأكثر شيوعاً يحدث عندما لا يكون الشخص مشغولاً بشيء آخر في مكان آخر. ويمكن أن يشعر الشخص بالملل، أو التعب أو حتى الشعور بالتوتر، كلها أشياء يمكن أن ترسله في حلم يقظة كشكل من أشكال الهروب من الواقع. إذا كان الإنسان مشغولاً خاصة مع حدث معين أو عاطفة في ذلك الوقت، من المرجح أن ينجرف بعيداً في حلم يقظة، عكس الشخص الذي يركز وينشط أثناء النهار بواسطة المهمة التي في متناول يده. أحلام اليقظة يمكن أن تختلف في الطول ولا تتبع نمطاً موحداً، لذلك سوف تجد أن أحلام اليقظة تختلف ليس فقط من شخص إلى شخص ولكن من يوم إلى يوم أيضاً.

● **ما يجب عمله مع أحلام اليقظة:**
● **حدد نفسك بفترة محددة من**

غرض يحركها. لا تدع لأحد أن يقول لك أحلامك لا تستحق أي شيء لأنها حقاً لا تقدر بثمن.

● لا تنس أن الواقع هو الذي تتحقق فيه الأحلام.

الأحلام هي أساس أشياء عظيمة، ولكن من أجل جعل الأشياء العظيمة تحدث، عليك أن تتذكر أن الواقع هو المكان الذي يمكن أن تتحقق فيه أحلامك. لا تنس أن تأتي بأحلامك إلى الواقع الحقيقي، وترى كيف يمكنك استخدامها والاستفادة منها في حياتك.

● لا تظن أنها أفضل من حياتك. يمكن أن تكون الأحلام رائعة في بعض الأحيان، مما يؤدي بنا إلى الاعتقاد بأن ما فيها هو شيء أفضل مما لدينا من إمكانيات بالفعل. من الضروري عند أحلام اليقظة أن نأخذ في الاعتبار أن هذه هي أحلامك والأمر متروك لك لجعلها حقائق.

وقف أحلام اليقظة بالإبداع: والآن بعد أن ناقشنا جوهر أحلام اليقظة، دعونا نركز على بعض الخطوات التي يمكن أن تساعدنا على التخلص من عادة أحلام اليقظة التي تجعلنا غير منتجين، ونفقد كفاءتنا، ونهدر قسماً كبيراً من الطاقة العقلية. عند بعض الأشخاص.

تواصل مع أحلام اليقظة لديك إذا كنت مصمماً على وضع حد لعادة أحلام اليقظة، عليك القيام بالآتي: تخصيص بعض الوقت محدد خلال اليوم، قبل الذهاب إلى السرير أو عند الاستيقاظ في الصباح. خلال هذا الوقت، اكتب كل ما يدور في ذهنك من أفكار بشكل متكرر على قطعة من الورق. أحلام اليقظة أحياناً تعمل على تكرار الأفكار في أذهاننا، وتشكل نمطاً. لكسر ذلك، انت بحاجة إلى معرفتها. بعد أن كتبت هذه الأفكار في قائمة، فكر فيها بشكل خلاق. إذا كان لديك الوقت، اكتب عن كل واحدة منها. سوف تجد شعوراً رائعاً من الوضوح في أفكارك التي كانت تحلق في عقلك لشهور أو أسابيع. بمجرد أن كتبت هذه الأفكار ورأيتها بعينيك، اجعل عقلك يتوقف عن التفكير فيها لبقية اليوم. ممارسة هذه العادة تدريجياً تساعدك على تصفية هذه الأفكار من رأسك، وأحلامك، وتطعماتك ولن يتبقى إلا ما يهمك من أفكار.

حدد الأهداف:

يهيم العقل البشري عندما لا يوجد لديه هدف يعمل عليه. إذا كنت ترغب في الوصول إلى الهدف، يجب «رؤية مكان الوصول»



العيش في الحاضر:

في حين أن هذه هي العبارة الأكثر شيوعاً، إلا أنها هي جوهر كل شيء في الحياة. بغض النظر عن مدى سوء الوضع، يمكننا العمل على تحسينه من خلال العيش في الحاضر. يمكن أن تساعدنا دروس الماضي على التركيز على الأخطاء، ولكن العمل، الذي هو الأكثر أهمية، يجري في الوقت الحاضر. يضع حجر الأساس لمستقبل أفضل.

انشط:

عندما يراودك أنك تكون أكثر يقظة، يجب أن تجد الطرق للحفاظ على نفسك في حالة نشاط و يقظة. يمكنك القيام بذلك عن طريق -على سبيل المثال - افتح النافذة بحيث يدخل الهواء النقي الذي يبعث فيك شعوراً جديداً -تجنب البيئات المريحة الدافئة التي تغري على الاسترخاء. استمع لبعض الموسيقى المبهجة وليست الهادئة، أو شرب القهوة... الخ. كل هذه الأمور سوف تبقيك متيقظاً ولا تنجرف في حلم يقظة.

عبر عن نفسك:

إذا كنت تتخيل وتسرح مع حلم يقظه فهذا هو شكل من أشكال التعبير وطريقة للتعامل مع العواطف والمشاعر. إذا كان هذا هو الحال، قد تحتاج ببساطة إلى اتخاذ المزيد من الوقت لنفسك من أجل التعبير عن تلك الأفكار والمشاعر. لذلك ربما يخرج الرسم أو الكتابة الإبداعية أو التحدث مع صديق ثقة ما بداخلك بصديق وتخلص منه بتجسيده لواقع وليس بأحلام اليقظة.

انشغل بشيء:

أحلام اليقظة هي في كثير من الأحيان علامة على الملل - إن كنت لا ترغب فيما يحدث من حولك و تحتاج للتحفيز. تحتاج إلى إيجاد سبيل لإشراك نفسك أكثر مع محيطك الوافعى والقيام بذلك من خلال إيجاد أشياء مثيرة للاهتمام. المشاركة الفعالة في ما يقوله الناس والتفكير في كيف يؤثر ذلك عليك وما هو المثير للاهتمام حول هذا الموضوع - إذا كنت خلاقاً اعمل من المعلومة الأكثر جفافاً شيئاً يثير اهتمامك. إذا تعذر ذلك حاول عد الأشياء أو إعطاء نفسك تحديات عقلية أخرى لإبقاء تركيزك ثابتاً على ما يحدث في العالم الحقيقي.

القيام بعمل بدني:

إذا كنت تواجه صعوبة في البقاء في العالم الحقيقي يمكن استخدام شيء مادي يرجعك للأرض. على سبيل المثال مارس الرياضة، قد تجد أن من الصعب بالنسبة لك أن تخرجك الرياضة من أحلام اليقظة، انقر على يدك أو على المتضدة ونوع في النغمة ولا تجعلها رتيبة حتى تبقى متيقظاً.

ممارسة الانتباه:

إذا كانت أحلام اليقظة كثيرة لديك، هذا يعني أنك تعاني من مشكلة تواجهها مع التركيز والاهتمام. هذه المهارات يمكن التدريب عليها مثل أي مهارة، وهناك العديد من الطرق المختلفة التي يمكنك من خلال القيام بذلك. ابحث عن التدريبات الذهنية على الإنترنت أو على أجهزة الألعاب والهواتف وغيرها، ومارسها بانتظام. ركز على شيء لفترة معينة من الزمن دون انقطاع حتى لا تترك نفسك لأحلام اليقظة.

أحلام اليقظة يمكن أن يكون لها عواقب كثيرة، ولكن ترك أحلام اليقظة بما فيه الكفاية يؤدي إلى نفس النتائج. كما هو الحال مع معظم الأشياء، فمن الأفضل أن توازن بين العيش في اللحظة وبين ترك عقلك يهيم في دنيا الأحلام.

لأختم هذا المقال، أود أن أكرر اعتقادي في أن أحلام اليقظة ليست كلها سلبية. هي، في الواقع، الطاقة الكامنة التي توجهنا إلى المكان الذي يمكن أن نعيش فيه حياة مع مزيد من الوضوح ونعمل على تحقيقه. وهي الاضطرابات في أذهاننا التي يخفيها العقل، ولكن لديها سحر تذكيرنا بما نريد في الواقع. لذلك، لا تمسح بأسلوب نمطي واعمل على حل جميع الأفكار التي تجعلك تنجرف بعيداً عن الواقع الحاضر.