



ماذا تعرف عن أحلام اليقظة

إلى الواقع ليجد الواقع وقد أصبح أكثر صعوبة، وكلما تكرر الهروب وطال، أصبح الواقع أكثر إيلاماً. إن السرحان في أحلام اليقظة هو نفي لوظيفة الانتباه، وهي وظيفة عقلية معناها توجيه يقظة الشخص تجاه مثير معين، أو هي ما نطلق عليه، بوجه عام، القدرة على التركيز في شيء معين (مثير). ومن هنا، يصبح الشاب غير مركز فيما يفعله، فلا يدركه، ولا يسجله في ذاكرته. وهذه شكاوى كثير من الناس، في جميع الأعمار، أنهم ينسون كثيراً من الأحداث (أو المذاكرة). والنسيان، هنا، لأنها لم تسجل أصلاً في الذاكرة، فالتسجيل يتطلب الانتباه، وهو وظيفة تفقد عندما يشرد الشاب في أحلام اليقظة.

وعندما يفرق الشاب في أحلام اليقظة، يهبط مستوى إنجازاته الوظيفي أو الدراسي، ويرى نفسه وقد أصبح بطيئاً، فيتهم نفسه بالغباء، ويقل اعتباره لذاته ووقتته بها، ويزداد إحباطه وتزداد أحلام يقظته، لتعويض هذا النقص الواقعي، ولكن هذا يزيد من عجزه أكثر، وتهتز ثقته بنفسه أكثر وأكثر. وهكذا، يدخل في دائرة مفرغة قد تنتهي به إلى التوقف والعجز التام، إضافة إلى ما قد يصاحب ذلك من الاكتئاب، الذي قد يصل إلى الانتحار، أو معاودة الهروب، بطريق آخر، قد يكون طريق الإدمان. وأحياناً تزداد حدة أحلام اليقظة لدى بعض المراهقين لدرجة معاشيتها، كالمراهقة التي تسمع صوت الفتى الذي تحبه، على الرغم من أن ذلك غير حقيقي، وهذا خيال عقلي قد يجعلها تتهم خطأ بالجنون،

ثالثاً: أحلام اليقظة الطبيعية والمرضية وحدود كل منها
لا شك أن كل إنسان يعيش جزءاً من حياته اليومية في تخليط لما سوف يصنعه في يومه أو غده، ولكن ذلك لا يستغرقه بدرجة تعطل معها إنجازاته أو يتعوق. إن الاختراعات العلمية الكثيرة التي نعيشها، الآن، كحقائق مادية ملموسة، كان أغلبها، يوماً ما، مجرد حلم يقظة في ذهن مخترعيها. ألم يكن حلم يقظة أن يسير الإنسان على سطح القمر؟ هذه هي أحلام اليقظة الطبيعية، تخيل لما يمكن أن يكون، من دون أن تطغى على الإنجاز الوظيفي للإنسان. ومن ذلك يتضح أن أحلام اليقظة عندما تعطل أداء الشاب لوظائفه وتزعزله عن الواقع فهي مرضية.

رابعاً: العلاقة بين وظيفة التفكير وأحلام اليقظة
تُعرف وظيفة التفكير بأنها أعمال الذهن، بحيث تتوارد الأفكار فيه من دون نطق بها. ويشترط لوظيفة التفكير السوية، أن يكون للتفكير هدف يقصده ويقصد إليه الشخص المفكر. أما أحلام اليقظة فلا هدف

خامساً:
ما هو علاج أحلام اليقظة؟
أولاً: الأسباب التي تؤدي إلى حدوث أحلام اليقظة

١. الإحباط
وهو فشل الإنسان في الوصول إلى هدف ما، المصاحب بشعور وجداني بالخيبة والهزيمة. وقد يعي الإنسان هذا الشعور، وهو الإحباط على مستوى الوعي، وقد لا يعيه، وهو الإحباط على مستوى اللاوعي. ونظراً إلى أن الشباب طاقة وتطلع وأمل وطموح، فهم أكثر الناس سعياً وراء الأهداف، وعملاً لتففيدها، فإذا أصاب الهدف كان النجاح، وإذا لم يصبه كان الفشل والإحباط. لذلك، فالشباب أكثر الناس عرضة للإحباط، خاصة في الوقت الحالي، إذ تعددت المتغيرات، والمغريات المادية والمعنوية، أمامهم، وجعلهم ذلك يتطلعون إلى أشياء كثيرة لا يستطيعون الوصول إليها دفعة واحدة، بقدراتهم الخاصة، إلا بعد وقت طويل، وهم لا يستطيعون صبراً!! فكيف يصبرون طويلاً وقد اعتادوا في حياتهم سرعة الإنجاز!! ألا يديرون قرصاً في جهاز سحري يصلهم بأبعد المناطق يسمى التليفون (الهاتف)!! ألا يديرون مفتاحاً سحرياً لجهاز ينقل لهم ما يجري في كافة أنحاء المعمورة عبر أقمار صناعية، يسمى التليفزيون!! وجهاز آخر يقلب لهم صفحات الكتب وينقلها إليهم من المكتبات التي تقع في النصف الآخر من الكرة الأرضية يسمى الكومبيوتر!! بل ويصلهم بالعالم كله وينقل الأحداث. بل ويشركهم فيها من خلال الإنترنت. من هنا كان إحباط الشباب، فله طموحات تتطلب وقتاً طويلاً وهو متعجل متحمس، فتصطدم هذه بتلك (العجلة والسرعة ببطء الإنجاز الشخصي) ويحدث الإحباط. ويكون الحل في أحلام اليقظة، يحقق خلالها ما فشل فيه واقعياً.

٢. عدم الثقة بالنفس
يوجد بعض الشباب الذين لا يثقون بأنفسهم وقدراتهم، وقد يكون لذلك أساس موضوعي لدى القلة القليلة منهم، بينما لدى أغليهم ليس له ما يبرره، غير أنه وُزّت إليهم من آباء قساة كثيرون الانتقاد (لا يعجبهم العجب)، أو هو مجرد عدوان تجاه النفس، فيحبط الشباب من ثقته بنفسه، وتكون صورته، عن نفسه، مطابقة لذلك، فيلجأ إلى تعويض هذا الشعور بالنقص، على مستوى الخيال، فيفرق في أحلام اليقظة.

٣. عدم القدرة على التكيف
كثيراً ما يتصادم الشباب بمن يكبرونهم سنّاً، سواء في البيت، من الآباء والأمهات، أو في معاهد العلم، من الأساتذة والقائمين على تعليمهم، أو في أماكن العمل. ويثير الشباب بأن الكبار لا يفهمونهم، ويرد الكبار بأن هؤلاء الشباب متمردون ثائرون، ويحدث الصراع في نفس الشاب، ونظراً إلى أنه الطرف الأضعف، في هذا الموقف، إذ يملك الكبار مقاليذ الأمور، فهو صاحب الشكوى، وهو غير قادر على التكيف، وسيحل ذلك في أحلام اليقظة، إذ يعلم بيوم تؤول فيه السلطة إليه، ويصلح بها ما فسد من الكون (من وجهة نظره).

ثانياً: النتائج المترتبة على الإغراق في أحلام اليقظة
إن الإغراق في أحلام اليقظة، يعطي الشاب شعوراً بالرضا عن نفسه، ويجعله يغوض الواقع بالخيال، فيكون كالمدمن سواء بسواء، فالمدمن يلجأ إلى مادة مخدرة ملموسة يتعاطاها للهروب من الواقع، وصاحب أحلام اليقظة يمارس أحلام اليقظة هروباً من الواقع، كذلك. فكلاهما يهرب من واقع مؤلم، إلى خيال متسع، سرعان ما يعود منه

إن أحد أهم ما يتميز به الشباب، من ظواهر نفسية، هي أحلام اليقظة. وحلم اليقظة هو إعمال الذهن في تحقيق الرغبات، بما يحقق إشباعاً على مستوى الخيال. إذ يلجأ الشاب إلى خياله، ويشرد فيه، كي يحقق إشباعاً لا يستطيع تحقيقه في الواقع.

وعادة، يمارس جميع الناس أحلام اليقظة، ولكن من دون إغراق فيها. أما من يفرقون في أحلام اليقظة، فإنهم يشكون من كثرة السرحان، وعدم تذكر الأشياء، والبطء في إنهاء المهام التي يريدون إنجازها. فمثلاً، يشكو الطالب الجامعي، أنه لا يستطيع التركيز أثناء المحاضرات، على الرغم من حضورها بانتظام، وعلى الرغم من محاولته الإنصات والانتباه للمحاضر. كما أنه عندما يجلس إلى كتابه، ليذاكر، فإنه يبدأ بقراءة وفهم بضعة سطور، ثم ينتبه فيجد الوقت وقد مر عليه طويلاً، من دون أن يقرأ غير هذه السطور القليلة. فيتساءل، بينه وبين نفسه، أين كان؟ وماذا شغله خلال هذه الساعات؟ حيث كانت عيناه على سطور الكتاب، بينما عقله في عالم آخر.

إنه عالم الخيال الذي شرد إليه، في لوم نفسه وخياله، ويحاول العودة إلى مذاكرته، وتنتج المحاولة ولكن لدقائق معدودة لا يلبث بعدها أن يعود إلى أحلام اليقظة من جديد. وتكرر المحاولة للإنجاز، ويتكرر السرحان في حلم اليقظة من جديد. هذه هي الشكوى، غالباً.

ونتوقف، هنا، لنطرح عدة تساؤلات، ثم نعقب عليها بالإجابة:
أولاً: ما هي الأسباب التي تؤدي إلى حدوث أحلام اليقظة؟

ثانياً: ما هي النتائج المترتبة على الإغراق في أحلام اليقظة؟
ثالثاً: هل أحلام اليقظة مرضية أم طبيعية؟ وما حدود كل منهما؟
رابعاً: هل هناك علاقة بين وظيفة التفكير وأحلام اليقظة؟

مقياس السعادة الزوجية (للرجال)



د. محمد المهدي
استشاري الطب النفسي

**فيما يلي مجموعة من الأسئلة تستفسر
عن بعض جوانب الحياة الزوجية ، من
فضلك اقرأها جيدا ، ثم أجب عن كل سؤال
وضع درجة للإجابة كالتالي :**

(درجة واحدة) ، تسوء جدا
(صفر) .
١٩ - ما مدى سعادتك
بمشاعر الحب المتبادلة بينك
وبين زوجتك؟
٢٠ - ما مدى سعادتك بأن
تكون زوجتك معك في الجنة
تعيشان حياة أبدية؟
**اجمع درجاتك وستعطيك
مستوى سعادتك الزوجية :**
*أنت سعيد جدا كلما اقتربت
من المائة درجة.
*وأنت سعيد إلى حد ما كلما
اقتربت من الستين درجة ،
*أنت سعيد قليلا كلما
اقتربت من العشرين درجة.
*أنت غير سعيد كلما اقتربت
من الصفر
- إذا كنت فوق الستين درجة
بقليل فأنت تحتاج لوقفة مع
زوجتك لتدارك الأمر والبحث
عن عوامل جديدة تجعلكما أكثر
سعادة وربما تحتاجان لمشورة
أحد الأقارب أو الأصدقاء
المخلصين ذوي الخبرة.

...
- وإذا كنت تحت الستين
درجة فأنت في حاجة لعلاج
زواجي متخصص قبل فوات
الأوان.
- أما إذا اقتربت من الصفر
فزواجك في خطر محقق
ويحتاج الكثير من عمليات
الإنقاذ فهو أشبه بزواج في
غرفة الإنعاش. مع أطيب
التمنيات بالسعادة الزوجية.

١٤ - ما مدى سعادتك
بالطعام الذي تطهيه لك
زوجتك؟
١٥ - ما مدى سعادتك وأنت
تشتري لزوجتك هدية في
إحدى المناسبات الخاصة بها؟
١٦ - ما مدى سعادتك بمجمل
علاقتكما الزوجية؟
١٧ - بالمقارنة بزيجات
أخرى هل تقيّم زواجك من
حيث السعادة بأنه : أفضل
(خمس درجات) ، مثل غالبية
الزيجات (ثلاث درجات) ، أقل
من غالبية الزيجات (درجة
واحدة) ، أسوأ الزيجات
(صفر) .
١٨ - بالمقارنة لحالتك
الزواجية منذ ثلاثة أعوام من
حيث السعادة هل تقيّم حالتك
على أنها تتحسن (خمس
درجات) ، ثابتة كما هي (ثلاث
درجات) ، أو تسوء لحد ما



*** إذا كانت الإجابة:
سعيد جدا ٥ درجات
* إذا كانت الإجابة: سعيد
إلى حد ما ٣ درجات
* إذا كانت الإجابة:
سعيد قليلا درجة واحدة :
* إذا كانت الإجابة: غير
سعيد صفر :**

١ - هل أنت سعيد باختيار
زوجتك؟
٢ - هل تشعر بالسعادة وأنت
تستعيد مع زوجتك ذكريات
التعارف والخطوبة؟
٣ - ما مدى سعادتك بفهم
زوجتك لك؟
٤ - ما مدى سعادتك بإخلاص
زوجتك لك؟
٥ - ما مدى سعادتك بوفاء
زوجتك لك؟
٦ - هل تشعر بالسعادة وأنت
عائد إلى البيت لتلقى زوجتك؟
٧ - هل تسعد بقضاء الوقت مع
زوجتك؟
٨ - هل تسعد بالحديث مع
زوجتك؟
٩ - هل تسعد باصطحاب
زوجتك معك في السفر؟
١٠ - هل يسعدك الدعاء
لزوجتك في الصلاة؟
١١ - ما مدى سعادتك باتفاقك
مع زوجتك حول حياتكما اليومية؟
١٢ - ما مدى سعادتك
بعلاقتكما الجنسية؟
١٣ - ما مدى سعادتك وأنت
تمارس نشاطا مشتركا مع
زوجتك؟

لها سوى الهروب من الواقع إلى عالم
من الخيال، من دون العودة منه بشيء
يفيد في تغيير الواقع.

خامسا: علاج أحلام اليقظة

يتوقف علاج أحلام اليقظة على
معرفة السبب، وإزالته، والعوامل
المؤدية إليها. ولقد أشرنا إلى أهم
الأسباب. فالشاب المصاب بالإحباط
عليه أن يعرف العوامل، التي أدت إلى
هذا الإحباط، حتى يتخلص من هذا
الشعور، الذي عادة يصاحبه الاكتئاب
أو بعض أعراضه. وكذلك الشاب
المصاب بهتزاز ثقته بنفسه، عليه أن
يسعى لتأكيد ذاته وتقويتها بالارتباط
بالواقع، لا بالبعد عنه. أما الشاب
غير القادر على التكيف، فلن يجديه
الهروب، وعليه أن يعمل في صبر،
ويتكيف ما استطاع من دون أن يفقد
ذاتيته، حتى تكتمل رؤيته للأمور التي
هي لا بد صائرة إليه يوما ما، وسيكون
بيده إصلاحها إن أراد.

ولأن أحلام اليقظة تنشأ عن
أسباب نفسية بحتة، فالعلاج النفسي
بحت، يهدف إلى إكتشاف الأسباب،
ومساعدة الشاب على تجاوزها، هذا
إذا لزم الأمر مساعدته بواسطة
إخصائي نفسي.

والعلاج يبدأ في أن تثق
بقدراتك وتقوي شخصيتك ولا
تكون تابعا للآخرين وفي الحقيقة
فإن علاج أحلام اليقظة يبدأ
أساسا من خلال التحكم في
افكارك وعدم تركها تسيطر
عليك .

ولابد من القيام بحوار ذاتي
مضاد للأفكار التي تعتريك وهناك
تجربة أثبتت نجاحها جدا في علاج
أحلام اليقظة وذلك عبر كتابة ما
يعتريك من أفكار وبعد ذلك حاول
ملاحظة أفكارك وعدم الاسترسال
فيها. ولابد من تعويضها بأفكار
أخرى مفيدة ومن الجيد أيضا
القيام بعمل برنامج تخطيط يومي
حيث إن من فوائد التخطيط اليومي
طرد الشرود وغياب الذهن مع أفكار
وخيالات وهمية أو أحداث حصلت
لك في الماضي فالاستغراق في
التفكير في الماضي يجلب التعاسة
للإنسان ، ومن الجدير أن تعيش
لحظتك وتخطط لمستقبلك وتضيف
إلى حياتك أنشطة ذات فائدة
كالرياضة أو أي نشاط آخر تفضله.

وهناك خدعة نفسية تعتبر
مفيدة جدا لمن تأتيه افكار سلبية
أو حالة الشرود الذهني والطريقة
هي أنه حينما تأتيك تلك الأفكار
تقوم بالضغط على شيء صلب
حتى تحس بالألم وتكرر ذلك
كلما أتتك تلك الأفكار أو الشرود
والهدف من ذلك أن تربط تلك
الفكرة أو تلك الأحلام بالألم
وبهذه الطريقة ستختفي هذه
الحالة مع مرور الوقت وتكرار
التجربة.