

كيف تستفيد من أحلام اليقظة وتجنب أخطارها؟



هل تشعر أن أحلام اليقظة أصبحت تسيطر عليك للدرجة التي تجعلك مسحوراً بداخلها وعاجزاً عن مجاراة الواقع أو حتى تحقيق أحلامك؟ إذا عليك أن تتعرف على كيفية السيطرة على تلك العادة التي قد يعتبرها البعض مشكلة، وتحويلها إلى مصدراً للطاقة والاستبصار في حياتك.

طبيعة أحلام اليقظة

تعرف أحلام اليقظة بأنها نوع من شروذ الذهن لدى الفرد، تسيطر عليه بما قد يؤدي إلى انزاله عن الواقع وانشغاله بخياله، وتزداد في حالات التوتر النفسي، أو الرغبة في حل مشكلة ما، كما تنشط مع الوحدة، أو الضعف الجسماني، أو الاسترخاء، وتشير الدراسات العلمية أن حوالي ٢٪ إلى ٤٪ من الأفراد يقضون نصف وقت فراغهم منشغلين بأحلام اليقظة، التي تختلف نوعيتها من شخص لآخر، كما تختلف درجة استغراق الشخص وذوبانه بداخلها.

علاقتها بالانتباه والتركيز

توجد علاقة عكسية بين الانتباه ومجهود العمل وأحلام اليقظة، فكلما قل الانتباه والمجهود والانشغال زادت أحلام اليقظة والعكس، لذلك فهي تنتشر عند القيام بالأعمال الروتينية أو التي تتطلب هدوءاً مثل الأعمال المنزلية، أو قضاء الحاجة، أو الاستحمام أو الحلاقة، أو السير في الشارع أو ركوب المواصلات.

فوائدها وأخطارها

تنقسم أحلام اليقظة إلى نوعين وهما الأحلام الإيجابية، وتتميز بالإبداع وتنشيط

الأفضل، اقبل نفسك وتذكر أن لكل ما تفعله أسباباً، وأنك تستطيع أن تعدل منها، وأن تصبح يوماً ما الشخص الأفضل الذي تريده. ٣- فكر في كيفية تحقيق ما تريده، ولو بإنجازات بسيطة قد تتراكم لتجعلك شخصاً أسعد، أو تخيل ما تفعله لتحقيق حلمك وتذكر أن بعض الاختراعات والإنجازات الكبرى كانت مجرد أحلام يقظة لصانعيها قبل أن يقرروا تحويلها إلى واقع.

٤- حدد مهام صغيرة بتحديد وقت محدد لإنجاز العمل، ومهام محددة، وحاول تذكره عقلك أن لكل شيء وقته، وإذا لم تتمكن من تحويل أحلامك - الجيد منها بالتحديد - إلى إنجازات حقيقية، فلجعلها مكافأتك في فترة راحتك.

٥- فكر في البدء في التدوين، إذا كانت لديك موهبة الكتابة، وهي قد تساعدك في إخراج ما بداخلك بشكل أفضل.

٦- إذا كنت من محبي القراءة فلتحاول أن تشغل وقتك بها، أو بمشاهدة البرامج والأفلام والمسلسلات، أو مشاهدة صور الطبيعة أو القراءة عن ظواهرها، جرب ممارسة الرياضة، أو الهوايات المختلفة.

٧- حاول أن تتواجد بشكل أفضل اجتماعياً، جرب اللعب مع الأطفال، أو ممارسة النشاطات الاجتماعية والخيرية، وكثف من الجلوس مع أفراد عائلتك وأصدقائك، وابحث عن من تستطيع أن تتحدث معهم بحرية وبدون قيود عن طموحاتك وأحلامك التي تتمنى تحقيقها، وتعبّر معهم عن مشاعرك بصدق.

القسم الأيمن من المخ، فتمكنك من إيجاد الحلول لمشاكلك، التحفيز والتخطيط للمستقبل، والتنفيس عن طاقتك، وإشباع احتياجاتك بشكل مؤقت بما يشعره بالراحة ويخلصك من التوتر، ويصفي ذهنك.

أما الأحلام السلبية، فهي في استعراض الماضي الأليم أو التجارب الحزينة، أو عند الاستغراق الكامل الذي يؤدي بك إلى فقدان التركيز والتشتت، والهروب الكامل من الواقع للدرجة التي تسرق وقتك، وتحرمك من متعة الإنجاز على أرض الواقع، أو تصل إلى مرحلة العجز عن التمييز بين الواقع والخيال.

كيف يمكن السيطرة عليها وتحويلها إلى فعل إيجابي؟

١- يجب عليك أن تكون مستبصراً لمشاكلتك وسبب سيطرة أحلام اليقظة على حياتك، التي لن تخرج في الغالب عن بعض الأسباب المعروفة، مثل رفضك للواقع، عجز البيئة المحيطة بك عن جذب اهتمامك وإلهامك، أو شعورك بالملل، أو خوفك من المجهول، أو شعورك بعدم القدرة على التغيير.

٢- بعد أن تحدد السبب، ابدأ في التفكير في ترشيد تلك الأحلام لأمقاومتها، ومحاولة التخلص منها تماماً، تخلص من الذنب وابدأ في التفكير الهادف إلى تحويل واقعك إلى