

413173 - أحلام اليقظة وأنواعها وطرق علاجها

السؤال

أعاني من أحلام اليقظة كثيرا، حيث إنني لا أتحكم في نفسي أبدا، وأجد نفسي فجأة أتحرك في غرفتي بشكل غريب، وأتحدث وكأن أحدا أمامي، هذه العادة تضيع وقتي، وتستنزف طاقتي، ولا تسمح لي بعيش حياتي، والتركيز فيها، فأريد فعلا التخلص منها، هل من نصائح للبقاء مركزة، والتخلص منها؟

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

أولاً:

أحلام اليقظة هي استغراق الإنسان في عالمه الداخلي، عن طريق خيالات تتعلق بواقعه أو مستقبله، وهي على نوعين:

النوع الأول مقبول ومفيد:

وهو ما كان قصيراً زمنياً، وكان متعلقاً بالتخطيط الواقعي قريب المدى أو بعيد المدى، فهذا النوع يتعلق بتخطيط السلوك والتوقعات، أو يتعلق بتخيل حلول إبداعية لمشكلات، أو تأمل إبداعي في الواقع والمعرفة.

النوع الثاني معطل للحياة:

وهو ما طال زمنه، وكان مغرقاً في الخيال على نحو لا يتصل بمصلحة الواقع.

وهذا النوع الثاني هو في الحقيقة نوع من الإدمان؛ إذ يجد الغارق فيه لذة جزئية، وهدوءاً لمشاعر مؤلمة تنتابه، فيعمل على التخلص من هذه الآلام عن طريق الهروب إلى عالم خيالي، يكون الشخص فيه على النحو الذي يتمناه، ويكون الشخص فيه هو المسيطر ويشعر بالرفقة، والألفة، والهدوء.

لكن في الوقت نفسه: فهذه الفائدة تكلف الإنسان من وقته وإنجازته وفاعليته، تكلفة أكبر بكثير من الفائدة المرجوة، وهذا هو ضابط الإدمانات، أن تكون تكلفتها أكبر بكثير من فائدتها.

ثانياً:

الاستغراق في أحلام اليقظة على نحو ضار؛ ليس اضطراباً نفسياً معترفاً به، هو يقع الآن ضمن دائرة الإدمانات السلوكية، مثل

إدمان الفيديو والفيديو جيمز، وبالتالي فوسائل علاجه هي نفس وسائل علاج الإدمانات السلوكية.

وخطواتها كالتالي:

(1) كتابة قائمة بالفوائد التي يجنيها الإنسان من هذا السلوك. ومحاولة صياغة طرق لتحصيل هذه الفوائد بدون الإغراق في هذا الإدمان.

(2) كتابة قائمة بالمضار التي تقع للإنسان بسبب هذا السلوك. ووضع القائمة الأخيرة في مكان قريب بحيث ينظر فيها الإنسان باستمرار.

(3) التتبع اليومي على مدى أسبوع لأوقات الاستغراق في تلك الأحلام خلال اليوم، بحيث يتم تسجيل: اليوم- وقت الدخول في الأحلام- المشاعر السابقة لوقت الدخول- مدة الاستغراق في الأحلام- المشاعر الموجودة وقت الانتهاء- المواقف الحياتية التي حدثت قبل الدخول في الأحلام.

(4) استخدام سجل التتبع السابق لمعرفة الظروف التي تحفز الدخول في هذا السلوك، والعمل على اليقظة لحصول هذه الظروف، والانتقال إلى سلوك بديل عن أحلام اليقظة للتعامل مع هذه الظروف وتشمل قائمة السلوكيات البديلة:

- الانخراط في نشاط سار يحبه الإنسان، مثل الطبخ أو اللعب أو الخروج للتمشية أو مهاتفة صديق من نفس الجنس.
- الصلاة أو قراءة شيء من القرآن.
- الجلوس مع الأهل.
- كتابة تدوينة شخصية في اليوميات عن المشاعر الحالية.
- الاغتسال.

ملحوظة مهمة: أحياناً تكون أحلام اليقظة المفرطة جزءاً من مشكلة أخرى، على سبيل المثال وليس الحصر: القلق المفرط، فيستحسن مراجعة مختص نفسي لاستبعاد هذا الاحتمال أو التعامل معه.

والله أعلم.