



پله‌ی چهارم

شیرجه در دریای رؤیاها

و تلاش برای جست‌وجوی

نجات‌غریق



آموزش

گم شدن در رؤیاهای روزمره، یکی از آشناترین تجربیاتی است که برای همه‌ی ما رخ می‌دهد. این رؤیاها در حالت‌ها و زمان‌های متفاوت شروع می‌شوند، مثلاً زمانی که داریم آشپزی می‌کنیم، یا وقتی در حال گوش دادن به یک کتاب صوتی هستیم و یا در مطب پزشک منتظریم تا نوبتمان برسد. اگرچه پرسه‌زنی ذهن (Mind-wandering) اتفاقی معمول و مشترک بین انسان‌ها است، هنگامی که مدت‌زمان این رؤیاپردازی‌ها طولانی شود و سبب آشفتگی‌های ذهنی گردد، سلامت روانی و حتی جسمی ما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

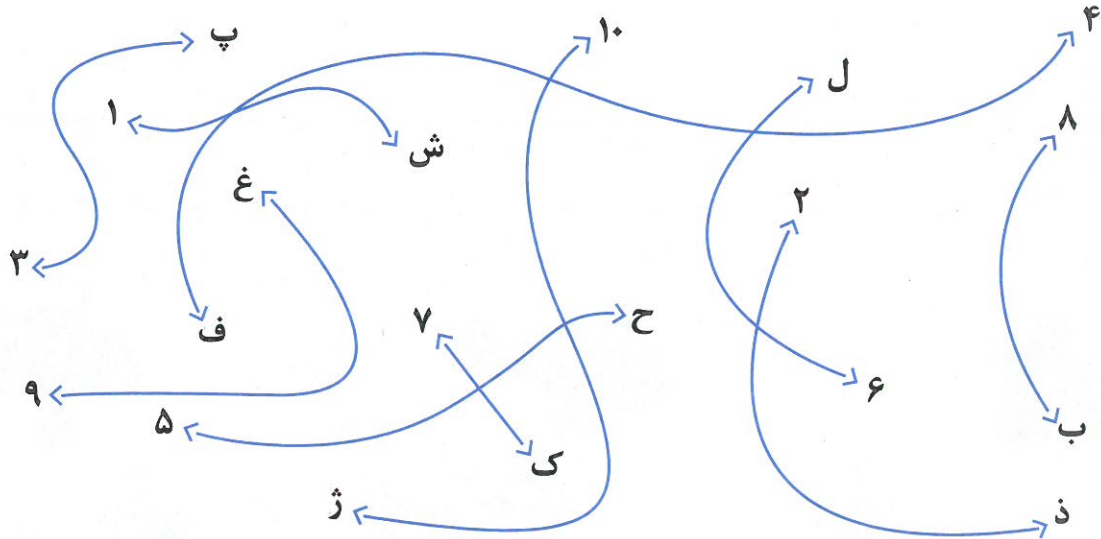
رؤیاپردازی‌های مشکل‌زا که یک ساعت و یا بیشتر زمان می‌برند، معمولاً در شرایطی رخ می‌دهند که افراد با مشکل خاصی روبه‌رو هستند. آن‌ها ممکن است از رؤیاپردازی برای فرار از آن مشکل و مواجه‌نشدن با آن استفاده کنند. ویژگی مشترک این نوع رؤیاپردازی‌ها، داشتن تصاویر واضح و هیجانی است که افراد متعددی در آن حضور دارند. این تصاویر باعث می‌شود فرد احساس ناراحتی کند و معمولاً با حرکاتی نظیر راه‌رفتن سریع همراه است. بیشتر اوقات، غرق شدن در این نوع رؤیاپردازی‌ها افراد را از جریان کارهای روزمره عقب می‌اندازد و به تدریج آن‌ها را از دیگران دور کرده و به افرادی منزوی تبدیل می‌کند. در برخی از موارد، افراد از این میزان رؤیاپردازی احساس گناه و شرم می‌کنند و خود را در کنترل آن ناتوان می‌بینند. این در حالی است که در موارد دیگر، افراد سعی می‌کنند دفعات رؤیاپردازی را کاهش دهند و جریان آن را متوقف کنند.

اگرچه رؤیاپردازی اختلال به شمار نمی‌آید و حتی نوع مثبت آن می‌تواند توانمندی خلاقیت فرد را افزایش دهد، ولی می‌تواند همراه با اختلالاتی نظیر اضطراب، افسردگی، وسواس و نقص توجه به شکل منفی تشدید شود. مطالعات نشان می‌دهند رؤیاپردازی‌های مشکل‌زا بیشتر در بین نوجوانان، جوانان و به‌ویژه آن دسته از افرادی دیده می‌شود که در دوران کودکی خود دچار مشکلات عاطفی و یا آسیب‌های روانی، مانند کم‌توجهی از سوی والدین بوده‌اند.

اغلب این روان‌شناسان و یا روان‌پزشکان هستند که با مطرح کردن سؤالاتی از این قبیل، رؤیاپردازی مشکل‌زا را تشخیص می‌دهند: زمانی که رؤیاپردازی می‌کنید، چقدر از دنیای بیرونی جدا می‌شوید؟ چقدر اشتیاق دارید که بعد از پایان یک رؤیاپردازی، سراغ رؤیاپردازی جدید بروید؟ برای کنترل این نوع رؤیاپردازی‌ها پیشنهاد می‌شود از مداخلات رفتاردرمانی-شناختی یا روش‌های تقویت توجه و تمرکز استفاده شود که زیرنظر روان‌شناس صورت می‌گیرد. باین حال، داشتن سبک زندگی سالم (تغذیه‌ی سالم و ورزش منظم)، کاهش و کنترل استرس، قرارگیری در معرض نور آفتاب به میزان کافی، انجام تمرینات تنفس (ذهن‌آگاهی) و برقراری ارتباطات سالم با دوستان و اعضای خانواده نیز سهم مهمی در حل این مشکل دارد.

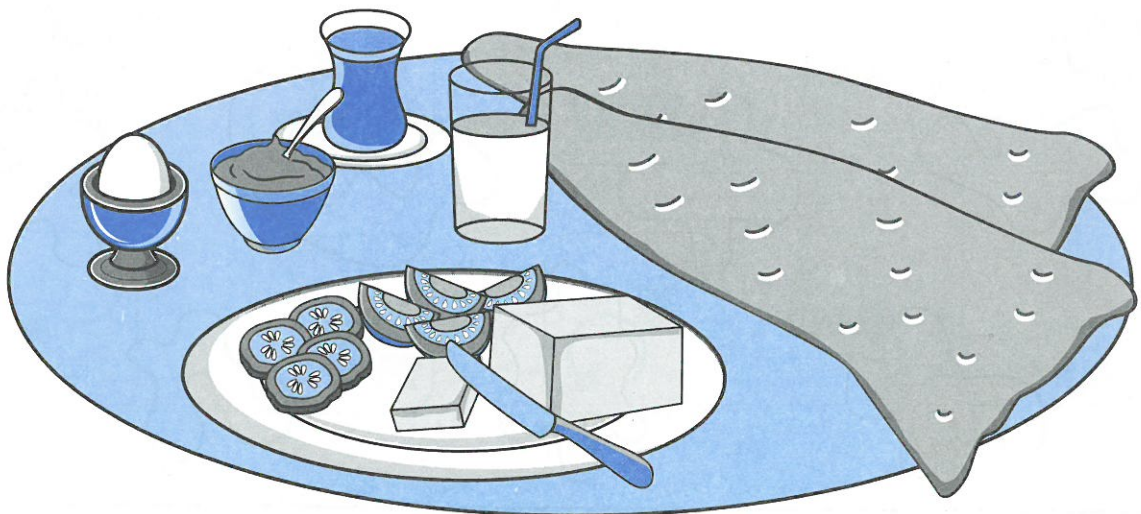


۱ در این تمرین سعی کنید با دنبال کردن خطوط پیدا کنید هر عدد به چه حرفی می‌رسد.



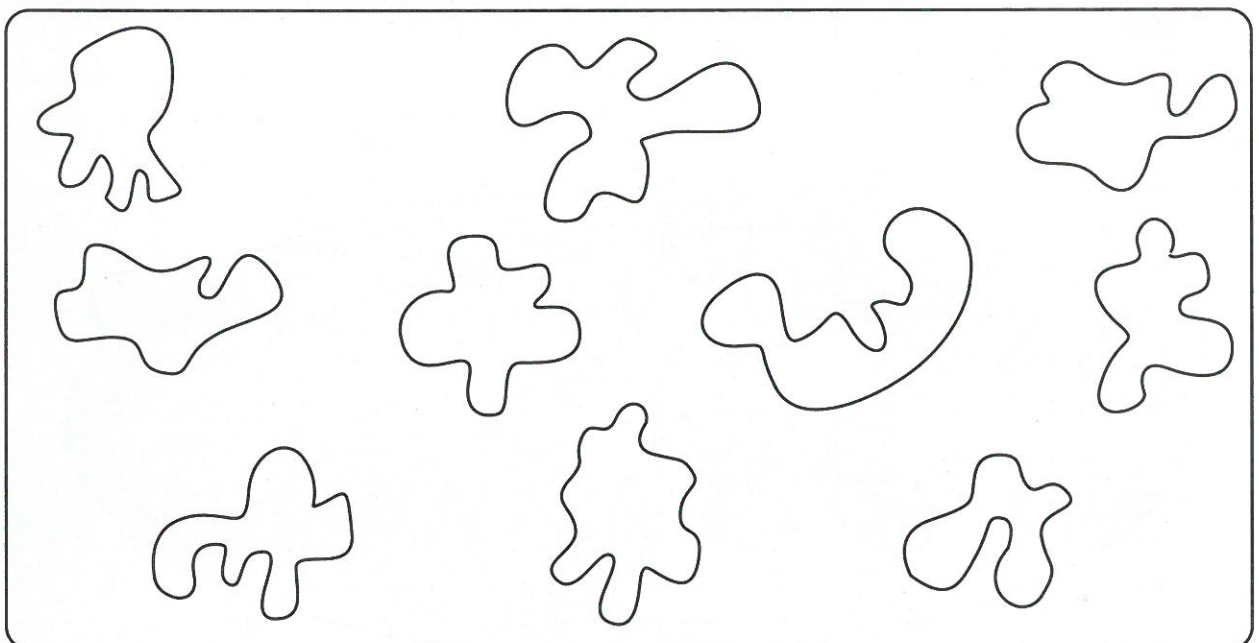
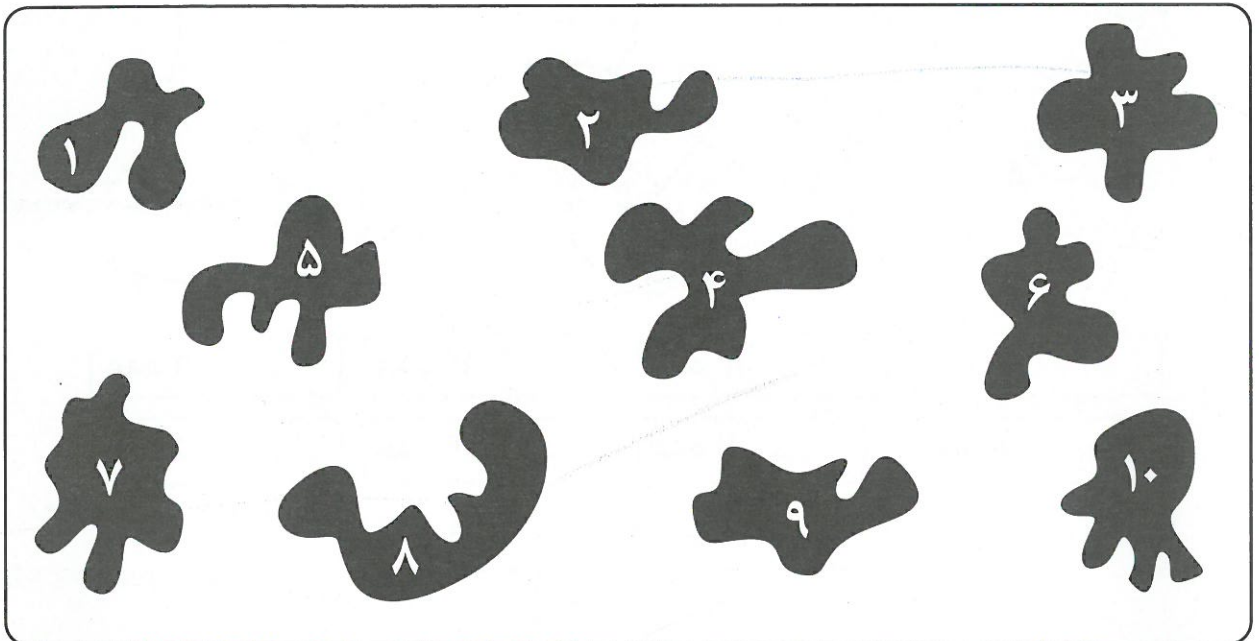
| | | | |
|--------------|---------------|--------------|--------------|
| عدد ۱: | عدد ۲: | عدد ۳: | عدد ۴: |
| عدد ۵: | عدد ۶: | عدد ۷: | عدد ۸: |
| عدد ۹: | عدد ۱۰: | | |

۲ با دقت به سفره نگاه کنید و خوراکی‌های روی آن را به خاطر بسپارید.


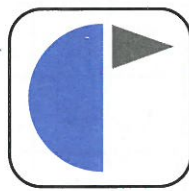

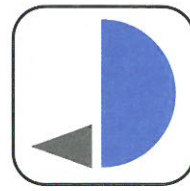




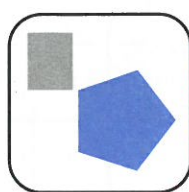

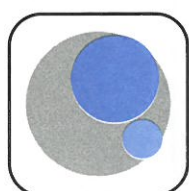
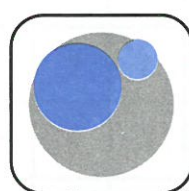
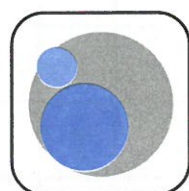



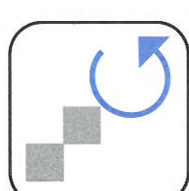
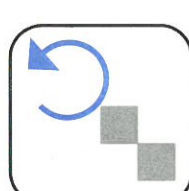



بدون نگاه کردن به تصویر صفحه‌ی قبل، نام ۴ خوراکی را که روی سفره قرار داشت، بنویسید.

۳ با توجه به تصاویر کادر بالا، مشخص کنید هر سایه متعلق به کدام تصویر است.



۴ در این تمرین، در هر ردیف تصاویری پشت‌سرهم قرار گرفتند که با جهت و اندازه‌ی خاصی چرخیده‌اند. سعی کنید با تشخیص قانون چرخش، تصویر آخر را رسم کنید. به نمونه‌ی حل‌شده توجه کنید.

| | | | | |
|---|---|---|-----|---|
|  |  |  | → ۱ |  |
|  |  |  | → ۲ | |
|  |  |  | → ۳ | |
|  |  |  | → ۴ | |
|  |  |  | → ۵ | |
|  |  |  | → ۶ | |

۵ دور همی اعداد به جز عدد ۲ خط بکشید. همزمان تعداد اعداد ۲ را بشمارید و در پایان تعداد آن‌ها را یادداشت کنید.

تعداد عدد ۲:

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۱ | ۳ | ۳ | ۱ | ۲ | ۱ | ۳ | ۳ | ۱ | ۱ | ۳ |
| ۳ | ۱ | ۲ | ۳ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱ | ۳ | ۳ | ۱ | ۲ |
| ۱ | ۳ | ۳ | ۱ | ۱ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۳ | ۱ | ۲ | ۳ | ۳ | ۱ | ۱ | ۳ | ۳ | ۱ | ۱ | ۳ |
| ۱ | ۳ | ۳ | ۱ | ۲ | ۲ | ۱ | ۱ | ۱ | ۳ | ۱ | ۳ |
| ۳ | ۱ | ۱ | ۱ | ۳ | ۳ | ۱ | ۳ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱ |
| ۱ | ۳ | ۳ | ۲ | ۲ | ۲ | ۳ | ۱ | ۲ | ۱ | ۳ | ۱ |
| ۳ | ۱ | ۱ | ۱ | ۳ | ۱ | ۱ | ۳ | ۱ | ۲ | ۳ | ۳ |
| ۱ | ۳ | ۳ | ۱ | ۳ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۳ | ۱ | ۳ | ۳ | ۱ | ۱ | ۳ | ۲ | ۳ | ۱ | ۳ | ۱ |
| ۱ | ۱ | ۳ | ۳ | ۱ | ۳ | ۱ | ۳ | ۱ | ۳ | ۱ | ۲ |
| ۳ | ۳ | ۱ | ۳ | ۱ | ۳ | ۱ | ۲ | ۳ | ۱ | ۳ | ۲ |
| ۱ | ۳ | ۱ | ۲ | ۱ | ۳ | ۳ | ۱ | ۳ | ۱ | ۱ | ۳ |

۶ نام ۵ میوه بنویسید که در ترکیب حروف خود حرف «ب» دارند.

مانند: سیب،

.....

.....

.....