

خیال‌پردازی، سازنده یا بازدارنده؟

به گفته يك روانشناس، اگرچه خیال‌پردازی سازنده و مثبت است اما افراط یا تفریط در آن می‌تواند برای فرد مشکل‌ساز باشد.



سلامت نیوز: به گفته يك روانشناس، اگرچه خیال‌پردازی سازنده و مثبت است اما افراط یا تفریط در آن می‌تواند برای فرد مشکل‌ساز باشد.

پرفسور محمود ساعتچی استاد دانشگاه علامه طباطبایی در گفت‌وگو با (ایسنا)، در این رابطه اظهار کرد: هر چند تخیل مطبوع و شیرین است اما ممکن است بخش قابل توجهی از زندگی فرد را درگیر کرده و او را نسبت به کار و تلاش بی‌توجه سازد. ساعتچی با بیان اینکه تخیل توانایی شکل‌دهی تصویرهای ذهنی همراه با احساسات است، افزود: تخیل به ما کمک می‌کند برای تجربه‌هایمان معنا پیدا کرده و جهان را حس کنیم و در نهایت به کشف و شناخت آن دست یابیم.

به گفته وی، تخیل، کلید اصلی یادگیری است.

این روانشناس اضافه کرد: تخیل اساسی هر گونه نوآوری، ابداع و اختراع است. مثلا وقتی فردی می‌خواهد داستانی بنویسد آن را با تخیل در ذهن خود شکل داده و سپس آن را مکتوب می‌کند. استاد دانشگاه علامه طباطبایی با اشاره به جنبه‌های منفی خیال‌پردازی، گفت: ممکن است فرد با تخیل تصویرهای ناگواری را در ذهن خود ساخته و با این کار زندگی را برای خود ناگوار سازد. مثلا کسی که سوار ماشین می‌شود در ذهنش وقوع يك تصادف را تصور می‌کند که این تصویرها در نهایت به شکل‌گیری اضطراب در او بیانجامد.

ساعتچی با بیان اینکه ممکن است خیال‌پردازی با يك نوع پریشانی روانشناختی همراه باشد، افزود: همچنین ممکن است افراط در خیال‌پردازی با هیچ اختلال روانی همراه نبوده و تنها به دلیل عادت فرد به خیال‌پردازی باشد. وی با تاکید بر ضرورت هدایت تخیل در جهت بهره‌وری، اظهار کرد: برای مثال وقتی از مددجو خواسته می‌شود در جای راحتی بنشیند و خود را در يك جای آرام تصور کند فرد به مقدار قابل توجهی آرام شده و ذهنش بهتر کار می‌کند که در نتیجه آن اضطراب فرد کاهش می‌یابد.

استاد دانشگاه علامه طباطبایی بیان داشت: توصیه‌های روانشناسان به مددجویان مختلف مطابق با شخصیت، جنسیت، شغل، تحصیلات، شرایط خانوادگی، طبقه اجتماعی، تجربه‌های قبلی و شرایط فعلی آنها صورت می‌گیرد. وی تاکید کرد: اگر هنگام کودکی در خانواده به فرد توجه نشود و او گوشه‌گیر و منزوی شود و زمانی هم که به مدرسه می‌رود مورد بی‌اعتنایی هم‌کلاسی‌هایش قرار گیرد این احتمال وجود دارد که او به تخیلات پناه ببرد تا از طریق خیال‌پردازی بخشی از نیازهای خود را ارضاء کند.

وی در پایان اظهار کرد: اگر تخیل در جهت نوآوری و خلاقیت باشد، سازنده است و فرد به آن تشویق می‌شود اما آنچه که اهمیت دارد این است که تخیل باید جهت‌دار و معنی‌دار باشد و فرد در کنار آن فعالیت کند نه اینکه از کار و زندگی روزانه باز بماند.