



جلوی خیالبافی‌هایتان را بگیرید

خیالبافی، جدا شدن ذهنی فرد از محیط اطرافش است به گونه‌ای که تمام ارتباطش با اطرافیان قطع شده و در رویاها و تفکرات غیرواقعی خود غرق شود.

خیالبافی، جدا شدن ذهنی فرد از محیط اطرافش است به گونه‌ای که تمام ارتباطش با اطرافیان قطع شده و در رویاها و تفکرات غده‌آغه، خمد غه، شده.

این افکار که معمولا شاد و خوشایند و همچنین امیدها و آرزوهای فرد است، مانند فیلمی جلوی چشمانش ظاهر شده و عبور می‌کنند. از میان موجودات روی زمین، معمولا انسان‌ها خیالبافی می‌کنند و تحقیقات روی 2250 داوطلب نشان داده است مردم تقریباً 45 درصد از اوقات بیداری شان را به خیالبافی می‌پردازند.

در نگاه اول، خیالبافی به نظر اثباتی بر تنبلی ذاتی انسان می‌آید. در حقیقت در فرهنگی که مردمانش پرکار و انرژی هستند، سرگردانی ذهن بی‌فایده و کشنده وقت در نظر گرفته می‌شود. افکاری که باید آنها را دور ریخت و حتی برخی روان‌شناسان بنام همچون فروید آن را صرفاً وسیله‌ای برای فرار از کارهای روزمره زندگی می‌دانند. در این حالت فرد کارهایی را که باید انجام دهد با خیالبافی در واقع آرزو می‌کند که آنها را تمام و کمال انجام داده است. اما امروزه، روان‌شناسان و عصب‌شناسان معتقدند این سرگردانی ذهن نوعی ابزار شناختی و هوشیاری ضروری برای درک موقعیت مان در زندگی محسوب می‌شود. از طرفی وقتی روح ما بسیار خسته می‌شود و حقایق زندگی در آن لحظه خاص نمی‌تواند کمکی به ما بکند، مغزمان به دنبال مواردی می‌گردد که حقایق را از ما دور کرده تا لحظه‌ای آرام بگیریم. درست است که گاهی اوقات برای فرار از مشکلات زندگی به خیالبافی روی می‌آوریم، اما این روش می‌تواند روشی سالم برای برخورد با شرایط و اوضاع خاصی باشد که از حد تحمل ما بالاتر است.

خیالبافی به طور عادی منفی در نظر گرفته می‌شود، اما وقتی چند دقیقه به استراحت نیاز دارید و باید روح خسته و درمانده تان را اندکی التیام بخشید بسیار مفید است. در واقع یک خیالباف همچون چشمه‌ای است که می‌تواند افکار جدید و حتی عجیب را به جریان ضمیر خودآگاه خود وارد کرده و نه تنها به سبب هیجان ناشی از تراوشات جالب ذهنی اش خستگی از تن به در کند، بلکه به گونه‌ای مفید از آن بهره‌برد.

خیالبافی بسته به روشی که شما آن را به کار ببرید، می‌تواند منفی یا مثبت باشد و در این مبحث به توضیح هردو جنبه پرداخته شده است.

جنبه‌های منفی خیالبافی: خیالبافی که از حد و اندازه بگذرد نه تنها مفید نیست، بلکه می‌تواند به زندگی تان لطمه وارد کند. در حقیقت با به هم زدن تمرکزتان در اوقاتی که نیاز به تمرکز دارید، باعث می‌شوید موضوعات مهم زندگی تان را فراموش کنید و فقط در رویاها و آرزوهایتان غوطه‌ور شوید. اگر سرکار یا در حال انجام کار مهمی هستید، خیالبافی می‌تواند جلوی فعالیت‌هایتان را گرفته و از سرعت کارتان بکاهد و وقت با ارزش تان را تلف کند. حتی اگر در حال کار با دستگاه‌های سنگین و خطرناک هستید، ممکن است با کم کردن تمرکزتان سلامت تان را به خطر اندازد.

خیالبافی دائمی برای سلامت ذهن بسیار مضر و ممکن است فرد نتواند دنیای خیال و واقعیت را از هم بخوبی جدا کند و گرفتاری اش چند برابر شود. همچنین ممکن است برخی مردم که دچار خشم مهار نشده‌ای هستند با خیالبافی منفی درصد صدمه زدن به خود یا دیگران برآیند.

جنبه‌های مثبت خیالبافی: می‌توان از خیالبافی به نفع خود بهره‌برد. برای این کار باید در روز زمان‌های خاصی برای خیالبافی در نظر گرفت. گرچه خیالبافی معمولا خود به خود پیش می‌آید، اما می‌توان تا حد زیادی آن را کنترل کرد. زمان خاصی را در نظر بگیرید و به جایی ساکت رفته و به خیالبافی بپردازید. بسیاری از مردم زمانی که دچار اضطراب و ناراحتی می‌شوند با این روش می‌توانند اندکی آرام بگیرند که بهترین کار برای رهایی از استرس‌های پس از یک روز کاری است.

خیالبافی و ذهن آرام: خیالبافی می‌تواند با دور کردن ذهن تان از واقعیت‌های ملال‌آور زندگی و مشکلات روزانه به شما آرامش بخشیده و احساس خوبی در شما به وجود آورد. در حقیقت، خیالبافی اجازه می‌دهد وجودتان نفس کشیده و از واقعیت تلخ زندگی تا حدی دور بمانید و وقتی به واقعیت برگشتید، ذهن تان طراوت و نیروی تازه‌ای گرفته و می‌توانید دید تازه‌ای نسبت به مشکلات پیدا کنید و حتی به راه‌حل‌های خلاقانه‌ای فکر کنید. گاهی اوقات کار کردن بی‌وقفه و طولانی شما را بسیار خسته و درمانده می‌کند به طوری که نمی‌توانید به کارتان بدرستی بپردازید، در این لحظات خیالبافی بسیار مفید است و می‌تواند شما را غرق در تخیلات شیرین کرده و پس از آن شما با روحیه‌ای تازه و آرامش بسیار دوباره کارتان را از سر بگیرید.

خیالبافی و کشمکش: برخی مردم هنگام رویارویی با مشکلات شان به خیالبافی می‌پردازند. در حقیقت به این روش خیالبافی سازماندهی شده می‌گویند. این خیالبافی نوعی تصویرسازی ذهنی برای بررسی روش‌های مقابله با مشکلات موجود یا احتمالی است. فرد با استفاده از این روش می‌تواند شرایط متفاوتی را در ذهن در نظر گرفته و خود را در برابر اتفاق‌های گوناگون ناخوشایند آماده سازد. مثلاً ممکن است در ذهن خود تصور کند یک نفر در خیابان قصد دزدی از او را دارد، سپس با استفاده از خیالبافی چند سناریو در ذهن خود ساخته و با کمک آنها خود را برای رویارویی با چنین حادثه احتمالی آماده می‌کند.

خیالبافی و روابط : جنبه مثبت دیگر خیالبافی کمک به فرد در حفظ روابطش است. مثلا وقتی همسران یا دوستان از یکدیگر به دلایلی دور می شوند با کمک خیالبافی و تصور خیالی کنار یکدیگر بودن می توانند احساس کنند هنوز کنار هم هستند. این روش بویژه برای همسران جهت حفظ احساس نزدیکی بین شان (در شرایطی که به اجبار از هم دور هستند) بسیار مهم و ضروری است. شما می توانید لحظاتی را که کنار یکدیگر بودید به یاد آورده یا این که با خود فکر کنید اگر در آینده می خواستید جایی بروید، کجا می رفتید و چه می کردید و با این افکار خیالبافی کنید. اگر به سبب نقل مکان از دایره دوستان تان دور مانده اید و این موضوع عذاب تان می دهد، گاهی با خود بیندیشید اگر هنوز نزد آنها بودید چه می کردید. گرچه خیالبافی مانند واقعیت نیست، اما کمک می کند احساس خوبی داشته باشید.

خیالبافی و ثمربخشی: خیالبافی می تواند روشی کارآمد برای افزایش بهره وری محسوب شود. اگر روزانه چند دقیقه در خصوص مشکلی که دارید خیالبافی کنید ممکن است به روش های متفاوت حل مشکل دست یابید. این کار موجب بالا بردن روحیه تان شده و اوضاع روحی تان به حد مطلوب برسد. شما هر قدر احساس خوبی داشته باشید فعال تر و موثرتر عمل خواهید کرد و برای به اتمام رساندن کار یا وظیفه ای که به شما محول شده است، انگیزه بیشتری پیدا می کنید و سریع تر سراغ فعالیت و تلاشی دیگر می روید.

خیالبافی و اهداف: از آنجا که خیالبافی به حفظ انگیزه و ثمربخشی تان کمک می کند، باعث می شود زودتر به اهداف تان دست یابید. تصویر سازی موفقیت معمولا نقش مهمی در ایجاد اشتیاق برای رسیدن به مقصد دارد. در واقع تصویر سازی موفقیت، روش متداولی است که به وسیله بازیگران، ورزشکاران و دیگر افراد حرفه ای که جامعه آنها را موفق می داند، انجام می شود.

خیالبافی و تمرکز حواس: اگر هدف شما نوشتن مطلبی کمدمی برای تلویزیون است، اما تاکنون چنین کاری نکرده اید، می توانید خودتان را تصور کنید که نویسنده این مطالب شده اید و انگیزه کار و تلاش در این زمینه را در خود بالا ببرید و خواهید دید سرانجام به آنچه دوست داشتید، خواهید رسید. این موضوع برای هر کار دیگر هم صحت دارد. شما می توانید با خیالبافی درخصوص هدفتان ذهن تان را به روی آن معطوف کرده و حتی به اهداف متعالی تر بیندیشید. هرچه بیشتر به هدفتان فکر کنید، بیشتر روی آن متمرکز می شوید و احتمال این که به آن زودتر برسید بسیار بیشتر خواهد شد.

گرچه خیالبافی به طور کلی نوعی ویژگی منفی در نظر گرفته می شود، اما با استفاده از تکنیک های فوق می توانید از آن به نفع خود استفاده کنید. خیالبافی نه تنها خلاقیت و مهارت حل مشکل را در شما افزایش می دهد، بلکه به شما کمک می کند روی وظیفه ای خاص متمرکز شوید و از آن برای رسیدن به اهداف نهایی تان استفاده کنید. پس نگران نباشید، گاهی اوقات خیالبافی کنید!

lifescrypt / مترجم: نادیا زکالوند