

گونه‌های خیال‌پردازی در کودکان و نوجوانان و هدایت درست آنها

فائقه بهریگی^۱، پریا حق پرست^۲، فرشته حق هریس^۳، زهرا خانزاده^۴، فاطمه جعفری کلیبر^۵

^۱ دانشجوی معلم رشته علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان پردیس فاطمه الزهرا تبریز

^۲ دانشجوی معلم رشته علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان پردیس فاطمه الزهرا تبریز

^۳ دانشجوی معلم رشته علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان پردیس فاطمه الزهرا تبریز

^۴ دانشجوی معلم رشته علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان پردیس فاطمه الزهرا تبریز

^۵ دکتری زبان و ادبیات فارسی استادیار دانشگاه فرهنگیان تبریز (نویسنده مسئول)

چکیده

خیال‌پردازی (Fantasy) فرایندی طبیعی و ذاتی است که معمولاً به فرایند تصور اشیا، نمادها یا رویدادهایی که در آن لحظه وجود ندارند، اطلاق می‌شود. خیال را از نیرومندترین و همگانی‌ترین توانایی‌های بشری شمرده‌اند که موجب بسیاری از نوآوری‌ها و ابداعات شده است. در سایه این نیرو فرد به قدرت، خلاقیت و سازندگی دست پیدا می‌کند. اما آنچه حائز اهمیت است بروز مشکل به هنگام انجام افراطی این عمل ذهنی در انسان، بخصوص دوران کودکی و نوجوانی است همانطور که آگاتا کریستی بیان می‌کند: «به یاد داشته باش که خیال‌پردازی خدمتکاری مفید، اما ارباب گمراه کننده است.» انگیزه نگارش این مقاله اهمیت اصل خیال‌پردازی در کودکان و توجه به اعتدال در تخیل‌های کودکان بود. بدین معنی که در این مقاله سعی داریم خیال‌پردازی سالم را از خیال‌پردازی بیمارگونه تمییز دهیم علت بروز آن در کودکان و نوجوانان را بررسی نماییم و بهترین برخورد والدین و مربیان را با این مسئله بیان کنیم. نوع پژوهش در این مقاله توصیفی بوده و روش گردآوری داده‌ها نیز کتابخانه‌ای است. ابتدا منابع معتبر شناسایی شد، بعد از مطالعه و فیش‌برداری، داده‌ها در ساختار مقاله تدوین گردید.

واژه‌های کلیدی: خیال‌پردازی، کودک و نوجوان، تخیل، نحوه برخورد والدین، خلاقیت، خیال‌بافی

۱. مقدمه

انسان در زندگی خود دوره‌های مختلفی را می‌گذراند مثل دوران نوزادی، خردسالی، کودکی، نوجوانی، جوانی بزرگسالی و... در هر یک از این مراحل زندگی تغییرات گسترده‌ای بر روند افکار و اعمال افراد رخ می‌دهد. در اواخر دوران کودکی و نوجوانی به دلیل بروز تفکر انتزاعی چالش‌های مهمی در زندگی بوجود می‌آید. یکی از این چالش‌ها بحران هویت است. در این دوران فرد در پی کسب هویت و شکل‌دهی به شخصیت خود است و در جهت تحقق این امر در ذهن فرد سوال‌های زیادی شکل می‌گیرد سوال‌هایی نظیر «من کیستم از کجا آمده‌ام چه مسیری را می‌خواهم طی کنم به کجا خواهم رفت چه می‌خواهم بکنم و سوالات دیگری» که دوست دارد جواب آنها را پیدا کند. بنابراین ذهن او دائماً مشغول است. در نتیجه ذهن، فعال‌تر از دوران قبلی است همچنین در این مرحله با توجه به ظهور تفکر انتزاعی فرد می‌تواند درباره مسائل انتزاعی و فرامادی هم فکر کند ادغام این دو فرآیند هویت‌یابی و تفکر انتزاعی باعث می‌شود کودک و نوجوان از قوه تخیل خود استفاده کند که نظارت و مدیریت صحیح والدین را می‌طلبد.

خیال پردازی، امکان ذاتی است که در همه انسان‌ها وجود دارد، با این نیرو می‌توان با چشمان بسته چیزهای اطراف خود را تصور کرد. تخیل چیزی فراتر از دنیای واقعی است که در صورت استفاده مناسب آن در مسیر درست، موجب نوآوری فرد شده و او را از بقیه متمایز می‌کند. «جهان واقعی محدود است ولی دنیای خیال حد و اندازه ندارد.» [روسو]

مرز باریکی بین تخیل سالم و ناسالم وجود دارد. از دید روانشناسی خیال‌بافی افراطی رشته افکار شناور بدون هدف خاصی هستند که می‌توانند فرد را برای ساعت‌ها و حتی یک عمر درگیر خود کنند، بدون اینکه بدانند به کجا خواهند رفت. خیال‌بافی‌های بی‌مورد می‌تواند کودک و نوجوان را در مسیر نادرست قرار دهد تا روز به روز از خواسته‌های واقعی خود دور شود. از طرفی، تخیل یک تصویرسازی ذهنی بر اساس هدف ما است. یعنی وقتی بدانید به کجا می‌روید، استفاده از تخیل و احساسات مثبت می‌تواند شما را در مسیر رسیدن به خواسته تان کمک کند.

۲. خیال‌پردازی کودک چگونه است؟

خیال‌پردازی کودکان، تصاویر و فکری که در ذهن کودک هستند که واقعیت نداشته و بخشی از دنیای کودکان محسوب می‌شوند و در روانشناسی کودک از آن به عنوان دریچه‌ای برای ورود به عالم کودکی استفاده می‌شود. کودک با استفاده از خیال‌پردازی خود سعی در ارتباط با شما و بیان افکار خود دارد. منظور از غیر واقعی این است که تصاویر ذهنی، مصداق و نمود بیرونی و در دنیای واقعی ندارد. به عنوان مثال خیال‌پردازی درباره یک اسب شاخدار که شب‌ها در تخت‌خواب کودک می‌خوابد یک نمونه از خیال‌پردازی کودکان است که کودک با این خیال‌پردازی سعی در بیان افکار خود دارد.

خیال‌پردازی کودک مهم‌ترین عامل برای رشد شخصیت و مهارت‌های ارتباطی کودکان با دیگران است. کودک از طریق خیالات خود با شما صحبت می‌کند و جهان را با تصورات خودش تفسیر می‌کند. والدین باید در این

زمینه کاملاً هوشیارانه عمل کنند و نگذارند خیالات کودک افسارگسیخته یا سرکوب شود؛ چراکه در هر دو صورت کودک دچار آسیب خواهد شد. خیال‌پردازی باید در حد تعادل باشد و والدین با برخورد صحیح خود رشد و پیشرفت فرزند خود را از طریق همین خیالات محقق سازند. [قهرمانی، ۱۳۹۷]

همه انسان‌ها مدتی از شبانه روز را خیال‌پردازی کرده و با یادآوری گذشته آینده را برای خود ترسیم می‌کنند. اما می‌دانید که پرواضح است که همین کار به ظاهر ساده چه تاثیری بر روی ذهن و سلامت می‌گذارد. استقبال از قوه تخیل به این معنا نیست که شما باید دوباره به دوران بچگی‌تان سفر کنید، می‌توانید فعالیت‌های ساده و خلاقانه‌ای را در زندگی روزمره خود وارد کنید. روانشناسان بر این باور هستند که خیال‌پردازی کودک با فوایدی همراه است.

۳. فواید تخیل برای کودکان

افزایش خلاقیت

افزایش استفاده از زبان

افزایش توانایی ابراز احساسات مثبت و منفی و درک بهتر آنها

یکی از فواید خیال‌پردازی کودک تقویت مهارت‌های اجتماعی و پرورش خلاقیت است. کودکانی که اهل خیال‌پردازی هستند بیشتر از سایر کودکان می‌توانند مسائل و مشکلات را تجزیه و تحلیل کنند.

خیال‌پردازی، ذهن کودک را فعال نگه می‌دارد و آنها همیشه ایده‌های بسیار نابی در مغز خود دارند. معمولاً کودکان خیال‌پرداز قادر به مرور تمام اتفاقاتی هستند که در طول روز پشت سر گذاشته‌اند و همین ویژگی به تقویت حافظه آنها کمک می‌کند.

۴. خیال‌پردازی ناهنجار در کودکان

خیال‌پردازی کودکان مهمترین عامل برای رشد شخصیت و مهارت‌های ارتباطی کودکان با دیگران است ولی در صورتی که از حالت تعادل و میانه خود تجاوز کند، به یک اختلال و ناهنجاری تبدیل می‌شود. تخیل و خیال‌پردازی چیزی فراتر از دنیای واقعی است و اینگونه می‌توان توصیف کرد که کودک با خیال خود در دنیای دیگری می‌زید. اگر کودک به تخیل و خیال‌پردازی وابسته شود به گونه‌ای که خیال‌پردازی بخش مهمی از زندگی او شود، نه تنها مزایای گفته شده از بین خواهند رفت بلکه عوارض آن نیز در زندگی کودک مشاهده خواهد شد. وابستگی به خیال‌پردازی باعث جدا شدن کودک از دنیای حقیقی می‌شود. کودک به دلیل عدم رشد شناختی کافی نمی‌تواند مرز بین واقعیت و خیال را جدا کند و در این سن نیز اجباری به شناخت این مرز نیست چون کودک این توانایی را ندارد بلکه کودک تنها با برقراری تعادل میان تخیل و زندگی واقعی می‌تواند بهترین عملکرد را داشته باشد.

دور شدن از دنیای واقعی و قطع ارتباط کودک با دنیای بیرون

از اولین معایب خیال پردازی ناهنجار در کودکان دور شدن از دنیای واقعی است به عبارتی کودک فعالیت‌های این دنیا را بیهوده و پوچ بداند زیرا از سطح تفکرات او پایین تر است و به اندازه تخیلات او هیجان انگیز و خارق العاده نیست در نتیجه کودک به دلیل عدم توجه و همچنین عدم تمرکز نمی‌تواند به صورت مطلوب مانند دیگر کودکان تحت آموزش و تربیت قرار گیرد. این موارد گفته شده همگی با هم ارتباط متقابل دارند و یکدیگر را تقویت می‌کنند. کودکی که غرق در توهم شده است در زندگی و کارهای روزمره خود دچار مشکل می‌شود و زمانی که متوجه می‌شود قادر به انجام این کارهای تخیلانه نیست **گوشه‌گیری** را برمی‌گزیند و تمایلی به فعالیت در دنیای واقعی ندارد. اینگونه کودکان در معرض خطر هستند زیرا دوست دارند به جای انجام کارهای روزمره کارهای خارق العاده ای را که در ذهن می‌پرورانند و وابسته به تخیل آنهاست انجام دهند به همین دلیل است که ممکن است برای خود مشکلاتی را به وجود آورد.

عدم تمرکز نیز در کودکان مبتلا به خیال پردازی ناهنجار دیده می‌شود کسی که به صورت افراطی خیال پردازی می‌کند تمام ذهن و حواسش را به تخیلاتش سپرده است بنابراین می‌تواند در دنیای واقعی و حقیقی خود تمرکز داشته باشد حتی اگر سعی بر تمرکز کند دنیای خیالی ذهنش موجب می‌شود که او مدام پرش فکری داشته باشد به عبارتی دنیای خیالی ذهنش تمام ذهن کودک را زیر سلطه خود گرفته است چنین کودکی که عدم تمرکز دارد نمی‌تواند در ارتقای علم و دانش و مهارت‌های گوناگون زندگی تلاشی انجام دهد حتی اگر تلاش نیز کند به دلیل عدم تمرکز و در نتیجه عدم یادگیری عمیق و مفید نتیجه مطلوبی حاصل نخواهد شد بنابراین کودکی دچار خیال افراطی دچار **افت تحصیلی** میشود و به دلیل آموزش ناپذیر بودن دچار سرکشی و نافرمانی می‌شود و در نتیجه می‌تواند به انجام کارهای زشت و ناپسند بپردازد همچنین گوشه‌گیری که در این افراد دیده می‌شود سبب ایجاد اختلال‌هایی همچون افسردگی و **اضطراب و استرس** میشود

بنابراین اولین ضربه تخیل افراطی در کودکان که سبب ایجاد خیال پردازی ناهنجاری می‌شود باعث جدایی کودکان از دنیای واقعی شده و این جدایی به دنبال خود مواردی چون عدم تمرکز گوشه‌گیری و آموزش ناپذیر بودن را به دنبال خواهد داشت و این عوامل نیز موارد دیگری که قبلاً ذکر شد را به دنبال خواهد آورد و در نتیجه کودک به بیماری‌های هیجانی و روانی دچار خواهد شد پس باید به کودک کمک کرد که در تخیل خود تعادل را پیش بگیرد تا دچار عوارض جبران‌ناپذیر نباشد. [انوری و همکاران، ۱۴۰۰]

۵. خیالبافی در نوجوانان

صفت بارز و مشخص دوره نوجوانی از جنبه عاطفی خیال پردازی شدید است. تخیل گرایی که نقطه آغاز آن در دوره نوجوانی است به مرزهای جوانی نیز راه می‌یابد و تا حدود زیادی در رفتار و منش جوانان تأثیر می‌گذارد. جوانان از این موضوع آگاهی دارند که درعالم خیال به واقعیت‌های دنیای خارج دسترسی نیست با این وجود به‌عالم خیال رو می‌کنند زیرا در این شرایط است که احساس نوعی آرامش نسبی می‌کنند. بدون شک تخیلات موجب تقویت نیروی ذهن و اندیشه و موجد خلاقیت‌های هنری، فکری و عملی می‌شود اما لازمه آن جهت دادن و تمرکز بخشیدن به این نیرو است.

خیالبافی در دختران نوجوان، بیشتر از پسران است. پیشرفت خیال بافی با رشد عقلانی نسبت عکس دارد: یعنی هر اندازه رشد نیروی تشخیص و واقع بینی بیشتر شود از میزان خیال پردازی کاسته خواهد شد. اگر میزان خیالپردازی شما اندک باشد، نگران کننده نیست؛ بلکه می تواند شما را به خلاقیت های هنری (شعر و شاعری، نویسندگی، نقاشی و ...) ابتکار در معماری و مهندسی و نوآوری های فنی و اکتشافات علمی سوق دهد. از خیالپردازی میشه به مانند یک ابزار تعیین کننده هدف استفاده کرد. با استفاده از خیالپردازی به روش درست و آگاهانه متوجه این موضوع میشیم که از زندگی چی می خواهیم.

یکی از اهداف تخیلات و تصورات جوان وجود خود اوست. در این مرحله جوان علاقه مند است که حالات روانی افکار و اندیشه های خویش را تجزیه و تحلیل نماید این حالت را در اصطلاح خود گرایی نیز می گویند و مشخصه اصلی آن کالبد شکافی رؤیاهای، اندیشه ها و افکار و احساسات جوان به وسیله خود اوست. علاقه جوان به اکتشاف دنیای درونی خویش زمینه مناسبی است که در گفت و گوهای صمیمانه بتوان او را در شناخت خویشتن یاری رساند. [طاهری، ۱۳۸۹]

۶. استفاده مثبت از خیال بافی

چنانچه خیال بافی از حد متعارفش در نوجوانی تجاوز نکند نکات مثبتی را به همراه دارد. این نکات مثبت عبارتند از:

۱. خیال بافی استرس و اضطراب را کاهش می دهد و موجب آرامش ذهن می شود. با خاموش کردن دنیای پرسروصدای بیرونی، به افکار اجازه می دهد آزادانه پرسه بزنند. این حالت سبب آرامش ذهنی و اکتشاف می شود.

۲. اگر از خیالپردازی به روش درست و آگاهانه استفاده شود، می توان متوجه این موضوع شد که از زندگی خود چه می خواهیم. از خیال می توان مانند یک ابزار تعیین کننده هدف استفاده کرد.

۳. خیال بافی توانایی حل مشکلات را بالا می برد. پرسه زدن افکار قدرت احیاگری دارد و توانایی فرد برای حل مشکلات با یک دیدگاه تازه را بالا می برد. شاید در ظاهر غیرعادی به نظر برسد، اما خیالبافی به حل مشکلات کمک می کند در حالی که تمرکز عمیق روی مشکلات آنطور که فکر می کنید کارساز نیست.

۴. خیال بافی از بخش های گوناگونی از مغز شما استفاده می کند. برخی افراد «خیالبافی» را «سر به هوا بودن» توصیف می کنند، اما چیزی که حین خیالبافی در مغز شما رخ می دهد بسیار پیچیده است. همزمان با پرسه زنی ذهن، شما از بخش های مختلفی از مغزتان استفاده می کنید. هم شبکه ای اجرایی حل مسئله و هم شبکه ای خلاقیت مغز شما همزمان با هم کار می کنند و این عمل موجب ایجاد ارتباطات مهمی در مغز ما می شود. [یوسفی، ۱۳۷۱]

۷. مهم ترین علل خیال بافی افراطی نوجوانان

۱. فشارهای روحی: فشارهای روحی ناشی از اختلافات والدین و از هم گسیختگی خانواده 'تنبیه بدنی' تبعیض 'مقایسه و ... عوامل مهمی در خیال بافی های بیمارگونه است.

۲. **شکست‌ها:** شکست در درس، در دوست‌یابی، در رسیدن به آرزوها نوجوان را به خیال‌پردازی‌های افراطی می‌کشاند.

۳. **بیکاری:** بیکاری، تشدیدکننده خیالبافی است؛ بنابراین با دادن مسوولیت و برنامه‌ریزی فشرده، می‌توان جلو آن را گرفت.

۴. **غرق شدن در ادبیات:** فردی که به شدت به ادبیات (شعر و رمان) علاقه‌مند و در آن غرق شود، زمینه‌گرایش بیشتری به خیال‌بافی می‌یابد. پس بهتر است به سوی اعتدال هدایت شود. ثبت نام در کلاس‌های داستان‌نویسی و رمان می‌تواند تاحدی خیال‌بافی‌های کودک و نوجوان را در مسیر درستی قرار دهد به شرطی که زیاده‌روی نشود.

۵. **عامل فقر:** نداری که جلوه‌ای تام و مهم محرومیت از امکانات است.

۶. **احساس حقارت:** نوجوانانی هستند که دائماً در معرض مقایسه‌ها هستند و از این‌که نمی‌توانند با دیگران رقابت کرده و یا بر مشکلات فائق آیند احساس حقارت می‌کنند. آنها به عالم خیال پناه می‌برند تا در آن عالم خود را قدرتمند احساس کنند.

۷. **ناکامی:** ناکامی یعنی اینکه فرد از ارضای یک نیاز منطقی خود بی‌نصیب و محروم شده باشد و یا در برآوردن نیازهای خود فریب خورده باشد. ناکامی ممکن است محصول و نتیجه چیزی یا نتیجه برخورد با یک مانع در راه برآوردن نیازها باشد. برخی از ناکامی‌ها و دل‌نگرانی‌ها عمق و شدت ندارند و نتیجه آن در شخصیت فرد رسوخ نمی‌کند، لذا خطر آنها جدی نیست. اما برخی دیگر ریشه‌های بسیار عمیقی دارند که فرد را مجبور می‌کنند به مکانیسم‌های دفاعی از نوع خیال‌بافی متوسل شود. «تخیل تنها سلاح در جنگ با واقعیت است.» [لوئیس کارول]

۸. معایب تخیل افراطی در دوره نوجوانی

قوه تخیل از دوران کودکی در فرد شکوفا شده است اما در دوران نوجوانی این تخیل بدلیل تغییرات گسترده در شخصیت فرد افزایش می‌یابد. نوجوان قدرت این را دارد که بین واقعیت‌های زندگی و تخیلات خود حد و مرزی قائل شود و آنها را از هم تفکیک کند اما چون نوجوان بیشتر تکیه بر تخیلات خود دارد و سعی می‌کند خیال‌پردازی کند در نتیجه اگر شدت این تخیل و خیال‌پردازی زیاد شود نوجوان از واقعیت‌های زندگی خود دور می‌شود.

اگر این خیال‌پردازی و تخیل از حالت اعتدال خود خارج شود باعث بروز مشکلات متعددی می‌شود حتی می‌تواند منجر به حالت بیمارگونه شود نوجوانی که مبتلا به بیماری خیال‌پردازی می‌شود چون تقریباً به طور کامل از واقعیت زندگی خود خارج شده است شروع به انتقاد و اعلام نارضایتی از زندگی خود می‌کند و هنگامی که در اثر این نارضایتی ارتباط مطلوب خود را با خود و اطرافیان خود از دست می‌دهد اگر والدین و اطرافیان نیز توانایی برقراری ارتباط درست را با نوجوان دچار اختلال را نداشته باشند نوجوان بیشتر به سمت انزوا و خیال‌پردازی افراطی روی می‌آورد.

خیال پردازی افراطی و تخیل بیش از حد سبب می‌شود نوجوانی که از واقعیت زندگی خود راضی نیست به سمت **دروغگویی** روی آورد همچنین اغراق در مسائل گوناگون زندگی نیز از نتایج تخیل بیش از حد در نوجوانان است این موارد سبب بروز بیماری‌های روانی دیگری نیز می‌شود بنابراین بیماری خیال پردازی سرآغاز بیماری های روانی دیگری نیز می تواند باشد. [نامدار، ۱۳۹۶]

ابان ابن تغلب، قال: سمعت ابا عبدالله (ع) يقول: تجتنبوا المنی فأنها تذهب بهجه ما خولتم، و تستصغرون بها مواهب الله عندكم، و تعقبكم الحسرات فی ما و همتم به انفسکم.

ابان بن تغلب (از شاگردان امام صادق و یکی از دانشمندان بنام) می‌گوید: امام صادق (ع) می‌فرمود: از خیال پردازی بپرهیزید زیرا همان میزان که به آن می‌پردازید همان قدر نشاط را از شما می‌گیرد. و در اثر خیال پردازی ارزش نعمت‌های خدا در نظرتان از بین می‌رود، خیال پردازی نتیجه‌ای ندارد مگر حسرت‌هایی در مورد آن چه خیال پردازی کرده‌اید و در ذهن‌تان تحقق آنها را توهم و تصویر کرده‌اید. [فروغ کافی، ج ۱، ص ۳۵۲]

مُنی: مَنی یعنی خیال پردازی یعنی آرزو را در عالم خیال به تحقق رسانیدن. شخص آرزوی خودش را مانند یک فیلم در ذهن تصویر نماید و در عرصه خیال همه آن را متحقق کند.

براساس احادیث، خیال پردازی چهار اثر منفی روانی و بینشی دارد:

الف) بهجت و نشاط را از بین می‌برد. یعنی هم شخص را از بهره‌مندی زندگی محروم می‌کند و هم یک اصل از اصول ایمنی را از او سلب می‌کند.

ب) نعمت‌های زندگی را در تلقی ناخودآگاه شخص بی‌ارزش می‌کند. زیرا در ناخودآگاه او بزرگترین نعمت با یک خیال قابل دسترسی می‌شود، در بینش ناخودآگاه او همه چیز سهل الوصول و بدون زحمت قابل دریافت می‌گردد، چنین شخصی اساساً انگیزه کار و کوشش را از دست می‌دهد.

ج) احساس باخت و ناکامی: در پایان هر خیال پردازی - چون چیزی غیر از توهم وجود نداشته - شخص خیالپرداز در ضمیر ناخودآگاه خود همیشه احساس بازندگی می‌کند و مانند شخص مال باخته یا حیثیت باخته احساس حسرت می‌کند.

د) افسردگی و نداشتن نشاط: شخص خیالپرداز چون نشاط ندارد و نشاط از اصول ضروری کاری است و از طرفی در سر کار نیز ممکن است که به خیال پردازد و حواسش متوجه موضوع کار نباشد، برای این دو دلیل صلاحیت حضور در محل کار به ویژه محیط کار گروهی را ندارد.

به طور کلی می‌توان علل تخیل بیش از حد را در نوجوانان اینگونه بیان کرد

۱- مشکلات روحی و روانی

۲- ناکامی در رسیدن به آرزوها

۳- بیکاری

۴- عدم ارضای نیازها در زندگی

۵- فرار از مشکلات زندگی

۶- ژنتیک

همچنین عوارض تخیل بیش از حد در نوجوانان را می‌توان اینگونه بیان کرد

۱- عدم درک واقعیت

۲- روابط نامناسب با اطرافیان

۳- دروغگویی افراطی

۴- اغراق در مسائل

۵- تمایل به انجام کارهای خطرناک

۶- اضطراب

۷- ناامیدی و انزوا جویی

۹. بهترین برخورد با خیال پردازی کودکان و نوجوانان

تخیلات کودک و نوجوان از ذهن او برمی‌آیند و باعث می‌شوند لحظاتی از دنیای واقعی خود دور شوند، تا زمانی که این ماجرا اثرات منفی بر روی کودک و نوجوان نداشته باشد جای نگرانی نیست، اما گاهی ممکن است تخیل افراطی روی کودک و نوجوان اثرات منفی بگذارد که والدین با مراجعه به روانشناس و انجام اقدامات مناسب تا حدی جلوی مشکلات را بگیرند که به برخی از این اقدامات اشاره می‌شود.

اولین موضوعی که باید مورد توجه قرار بگیرد، این است که والدین نباید سعی در متوقف ساختن خیال پردازی کودک و یا نوجوان خود شوند زیرا نمی‌توان به طور کامل این کار را انجام داد؛ به جای آن، باید کودک را درک کرده و به او یاد بدهید که خود آگاهی داشته باشد و بتواند خیالبافی خود را با یادگیری مهارت های مختلف و تمرکز و توجه بهبود ببخشند و آن را به مسیر درست و سازنده هدایت کند. والدین باید تلاش کنند مرز بین واقعیت و خیال را برای کودک مشخص کنند و تفاوت آنها را به او آموزش دهند تا کودک و نوجوان بتواند تخیل خود را کنترل کند. وقتی کودکان و نوجوانان تنها می‌مانند بیشتر به سمت دنیای خیال سوق داده می‌شوند و افراط در هر مقوله‌ای سلامت روان را تهدید می‌کند.

کودکانی که ساعت‌های طولانی با بازی‌های رایانه‌ای، فیلم‌ها و انیمیشن‌ها و به طور کلی با جامعه مجازی در ارتباط هستند، از دنیای واقعی فاصله می‌گیرند و در این مواقع همذات پنداری حالت مرضی به خود می‌گیرد و احتمال انجام رفتارهای پرخطر در این کودکان وجود دارد.

برای جلوگیری از عوارض تخیل افراطی بایستی زمان ارتباط با دنیای مجازی محدود شود و والدین با نظارت کامل برای کودکان برنامه منسجم روزانه تنظیم کنند تا مهارت‌های لازم در دنیای واقعی در کودکان پرورش یابد.

یکی دیگر از راهکارهای پیشگیری از افراط کودکان تشویق آنها برای شرکت در بازی‌های گروهی و مشارکتی با گروه همسالان است.

همانطور که گفتیم یکی از عوارض خیالبافی، جداسدن کودک و نوجوان از دنیای واقعی است حتی در کودکانی دده شده که با شخصیت خیالی ارتباط برقرار میکنند، در این شرایط اگر والدین احساس کردند چنین اتفاقی افتاده و کودکشان کمتر با دنیای واقعی و همسالانش ارتباط برقرار می‌کند، بهتر است به متخصص مراجعه و روش‌های درمانی مناسب را کسب کنند. در کودکانی که دوست خیالی دارند نیاز به دوستیابی وجود دارد بنابراین والدین باید زمینه دوستیابی را برای کودکانشان فراهم کنند. بازی با همسالان هم می‌تواند کمک خوبی برای ارتباط کمتر کودک با آن شخصیت وابسته باشد.

از دیگر راه‌های جلوگیری از خیالپردازی افراطی تغییر دادن محیط اطراف است مثلاً میتوان معلم و مدرسه کودک و نوجوان را تغییر داد که شرایط بهتری برای تمرکز دارد و مهیج تر و جذاب تر است و محیط دچار تنوع میشود. در واقع اقداماتی را میبایست انجام داد که توجه و تمرکز فرد به چیزهایی مانند کلاس درس افزایش پیدا کند.

۱۰. نتیجه گیری

خیال پردازی کودکان و نوجوانان مهمترین عامل برای رشد شخصیت و مهارت های ارتباطی کودکان با دیگران است و موجب ایجاد ذهنی فعال و خلاق، ذهن آگاهی و تقویت مهارت های اجتماعی در کودک و نوجوان میشود همانطور که آلبرت انیشتین میگوید «قوه تخیل من خیلی بیشتر از استعدادم برای جذب دانش مثبت به کار آمده است.»

در هر امری افراط و تفریط باعث بروز مشکلات گوناگون می شود در امر خیال پردازی نیز این امر حاکم است و اگر از حالت تعادل و میانه خود تجاوز کند به یک اختلال و ناهنجاری تبدیل می شود. اگر کودک و نوجوان به تخیل و خیال پردازی وابسته شود به گونه ای که خیال پردازی بخش مهمی از زندگی او شود و به عبارتی افراط را در خیال پردازی پیش گیرد نه تنها مزایای گفته شده از بین خواهند رفت بلکه عوارض آن نیز در زندگی کودک مشاهده خواهد شد مثل دور شدن از زندگی واقعی، گوشه گیری و نارضایتی از خود و در پی آن افسردگی، عدم تمرکز، افت تحصیلی و... «به یاد داشته باش که خیال پردازی خدمتکاری مفید، اما ارباب گمراه کننده است.» [آگاتا کریستی]

منابع

- قهرمانی، مرضیه (۱۳۹۷) خیال پردازی های کودک من، تهران: نشر نیرومند
- نوری، نوروزیان، مختارپور، هاشمی (۱۴۰۰) جایگاه تخیل در رشد ذهنی کودکان و نوجوانان، کنگره علمی پژوهشی فقه، حقوق، روانشناسی، علوم تربیتی و رفتاری
- طاهری، داریوش (۱۳۸۹) تخیل در کودک و نوجوان، تهران
- یوسفی، زهرا (۱۳۷۱) تخیل کودک و شکفتن. مجله تربیت، سال نهم، شماره پنجم
- نامدار، مهرداد (۱۳۹۶) خیالبافی در نوجوانان، تهران