دراسة تكشف تأثير المواقف المتخيلة على العلاقات



وتشير النتائج إلى أن الخيال لا يعدّ عملية ذهنية عابرة، بل أداة فعالة لإعادة تشكيل طريقة تفكيرنا وتفاعلنا.

نشرت نتائج الدراسة في مجلة Communications Nature، مؤكدة أن الخيال الحيّ يمكن أن يترك آثاراً عصبية وسلوكية ملموسة.

ويقول الدكتور رولاند بينوا، الأستاذ المشارك في علم النفس والأعصاب بجامعة كولورادو، إن التجارب المتخيلة تُعلّم الدماغ بالطريقة نفسها التي يتعلم بها من التجارب الواقعية، مضيفًا: "الخيال ليس نشاطاً سلبياً، بل عملية نشطة تُعيد تشكيل توقعاتنا واختياراتنا".

ومن جانبها، أوضحت الباحثة أروما داباس، التي شاركت في إعداد الدراسة، أن نتائج الفريق تقدم دليلاً على قدرة العقول على التعلم من الأحداث المتخيلة كما لو كانت واقعية.

فقد طُلب من المشاركين تخيّل مواقف إيجابية أو سلبية مع أشخاص يعرفونهم بدرجات مختلفة، وأظهرت النتائج أنّهم طوروا ميلاً أكبر تجاه من تخيلوا معهم مواقف إيجابية.

علاقة الخيال بالمشاعر

أظهرت صور الرنين المغناطيسي أن جزءًا في الدماغ يسمى "المخطط البطني"، والمسؤول عن التفاعل مع المفاجآت السارة، كان أكثر نشاطًا عندما تخيّل المشاركون مواقف إيجابية، مما يعني أن الدماغ يتعامل مع الخيال الإيجابي كما لو كان تجربة حقيقية.

كما لوحظ تعاون هذه المنطقة مع قشرة الفص الجبهي الظهرية الإنسية، التي تخزن المعلومات عن الأشخاص.

ويرى الباحثون أن هذه النتائج قد تفتح الباب أمام تطبيقات واسعة، مثل تحسين الأداء الرياضي أو الفني عبر التمرين الذهني، وعلاج الرهاب والقلق من خلال الخيال بدل التعرض الواقعي.

لكن الخيال لا يحمل جانبًا إيجابيًا فقط، إذ أشار بينوا إلى أن "الخيال السلبي" يمكن أن يؤدي إلى تفاقم القلق والاكتئاب لدى بعض الأشخاص، محذراً من أن "العقل قادر على رسم العالم بلون قاتم لمجرد تخيله على هذا النحو".

ورغم أن الدراسة لم تجد دليلاً على أن تخيّل مواقف سلبية يقلل من التفاعل الإيجابي مع الآخرين، إلّا أن الباحثين يعتزمون مواصلة العمل لفهم هذه الظاهرة بشكل أعمق.

الرسالة الأهم التي خلصت إليها الدراسة: تخيّل مواقف أفضل مع الآخرين قد يكون الخطوة الأولى لبناء علاقات أكثر دفئاً وواقعية.