

نقش خیال پردازی در موفقیت تحصیلی



آیا تا به حال برای شما پیش آمده است زمانی که دارید کاری را انجام می دهید آن قدر در دنیای خیالات خود غرق شوید که از انجام کارها و وظایف که بر عهده دارید، عقب بیافتید؟

یا اینکه بعضی وقت ها در تصورات خود غرق می شوید و نقشه هایی برای آینده خود می کشید و خود را در زمان های گذشته و آینده می بینید.

اکنون این سوال مطرح می شود تا چه حد غرق شدن در رویا درست است؟

خیال پردازی عادت زشت نیست. بلکه یکی از فعالیت ها و اعمال ذهن است و ذهن را بر افکار و تصاویری که در حافظه دارد متمرکز می سازد.



انواع خیال پردازی

خیال پردازی خوشایند

می تواند در مورد آینده و تصورات مثبت و به نقش کشیدن شرایط خوب مثل تصور موفقیت در کاری باشد.

خیال پردازی اضطراب زا

در نتیجه نگرانی هایی است که در زندگی داریم و باعث می شود کاری که در حال انجام آن هستیم را نتوانیم خوب انجام دهیم.

مثل شرکت در آزمونی که تجربه شکست در آن داشتیم و حالا خیال پردازی می کنیم اگر دوباره موفق نشوم چی؟ خود را در شرایط عدم موفقیت می بینید. این امر باعث می شود واقعا نتوانید خوب عمل کنید.

خیال پردازی همراه با خشم

همراه با ترس است. مثل ترس از شکست

فردی که بر اساس ترسی که از شکست در کاری دارد، مدام شکست خود را تصور می کند.



چرا خیال پردازی می کنیم؟

ذهن انسان همیشه فعال است و نمی تواند خالی از موضوع باشد. خیال پردازی راهی برای رهایی از احساس کسالت و تامل و تفکر درباره مسائل جدید است. در رویا ما به چیزی که در بیداری به آن نرسیده ایم، می رسیم و ما را به دنیای آرام می برد. تخیلات باعث تقویت ذهن می شود.

فراموش نشود:

تخیلات نباید رها باشند، بلکه باید هدایت شوند. بعضی از تخیلات می توانند به وجود آورنده یک چیز جدید باشند. اگر کسی عادت کند در برابر هر مشکلی به خیال پردازی بپردازد، خطرات زیان آوری دارد. در این صورت او هیچگاه با مشکلات واقعی روبرو نمی شود و از آنها فرار کرده و به خیال روی می آورد و همیشه از مشکلات فرار می کند.



تبادل

انسان باید در تمام جنبه های زندگی خود تبادل داشته باشد. خیال پردازی در حد متبادل سازنده و مفید است و ذهن را وسعت می بخشد. اما زیاده روی در رویا پردازی ارتباط ما را با دنیای واقعی قطع می کند و اگر نتوانیم به آنها دست پیدا کنیم دچار یاس و نوامیدی می شویم.

بسیاری از اختراعات دانشمندان از یک طراحی و تخیل در ذهن به وجود آمده است.



چگونه خیال پردازی کنیم؟

- آینده خود را تصویر سازی کنید. برای خود هدفی در نظر بگیرید. بی مقدمه شروع به رویا پردازی نکنید.
- ویژگی ها و خصوصیاتى که برای رسیدن به هدف خود نیاز دارید در نظر بگیرید. با توجه به یک زمان و مکان مشخص در تصویرسازی خود آن را رویا پردازی کنید.
- تصور کنید در آینده شما در بهترین ممکن از خود هستید. همانگونه که دوست دارید. روی چیزهایی که برایتان با ارزش است، تمرکز کنید.
- به جای تمرکز بر روی شرایط اضطراب زا در راه رسیدن به هدفتان، خود را در مسیر موفقیت با دیدی مثبت و خوشایند در نظر بگیرید.



چگونه خیال پردازی کنیم؟

- اگر شما یک رشته خوب تحصیلی مشخصی در ذهنتان هست که آرزو دارید به آن برسید، رسیدن به آن را رویا پردازی کنید. به این صورت که:
- به خصوصیات و توانایی های را که از قبل داشته اید، فکر کنید. لطفا منصف باشید. ببینید چه تغییراتی نیاز است تا آن توانایی را متناسب با هدفتان رشد دهید.
- راههای افزایش توانایی خود را تصور کنید. خود را در آن مسیرها تجسم کنید و رشد توانایی خود را از طریق انجام راهکارهای لازم تصویر سازی نمایید.
- در دروسی که نیاز قبولی آن رشته است خود را عالی ببینید.
- خود را موفق در رسیدن به هدفتان ببیند و یک حالت خوشایند در ذهن خود تصور کنید. مثلا در یک جشن بزرگ مورد تشویق قرار گرفته اید.



خیال پردازی خود را بنویسید

رویاهای خود را بنویسید و راه‌هایی که برای رسیدن آن در نظر دارید در کنار رویا خود یادداشت کنید. در این صورت می‌توانید آنها را اولویت بندی کنید.

با نوشتن رویا و گذاشتن نوشته‌های خود در مکانی قابل دید انگیزه شما را در راه رسیدن به آن افزایش می‌دهد.





رویا های خود را دنبال کنید

