**HAYAL NEDİR?**

Zihnimizin şimdi ve burada olgusundan uzaklaşıp başıboş dolaştığı bu süreç hayal kurmak olarak da isimlendiriliyor. Peki, uyanık olduğumuz sürenin yaklaşık yarısını işgal eden bu süreçte beynimizde neler oluyor?

**BEYİN NASIL HAYAL KURAR?**

Beyin farklı sinir ağlarının birbiriyle etkileşim halinde olduğu hayli karmaşık bir yapıdır. Araştırmalar bu yapının boş durmayı hiç sevmediğini gösteriyor. Beynin sahip olduğu bu özellik insanların zaman, mekân ve gerçeklik sınırlarına takılmadan düşünebilmesine imkân veriyor.

Hayal kurmak genellikle tembellik ve dikkat dağınıklığı gibi olumsuz kavramlarla ilişkilendirilebiliyor. Ancak hayal kurduğumuz sırada beynin normal düşüncelerin oluştuğu ve bilişsel etkinliklerin gerçekleştiği bölümlerinin de etkin olduğunu gösteren araştırmalar var. Beynin hayal kurmadan sorumlu olduğu düşünülen bölümleri ile mantıksal düşüncelerin ortaya çıktığı bölümlerin eş zamanlı olarak etkin olması, hayal kurarken farkında olmasak da çok yönlü düşünme, karmaşık problemleri çözme gibi yeteneklerimizin işlevlerini devam ettirdiği anlamına geliyor.

**BÜYÜK BULUŞLAR HAYAL İLE BAŞLADI**

Hayal, dünyanın gelişiminde, medeniyetin ilerlemesinde borçlu olduğumuz bir eylemdir. Gözle görülen her şey önceden hayal idi. En büyük buluşlar hayalcilerin aklından çıkmıştır.

Aralarında Isaac Newton, Albert Einstein, Leo Szilard gibi birçok bilim insanının önemli bilimsel keşiflerini o konu üzerine yoğunlaşmadıkları zamanlarda yaptığı biliniyor. Örneğin Macar fizikçi Leo Szilard, 1933’te Ernest Rutherford’un atom çekirdeğindeki kütlenin enerjiye dönüştürülemeyeceğini söylediği meşhur konuşmasından kısa süre sonra bir gün yolda yürürken, atom çekirdeğinden enerji elde etmeyi sağlayabilecek zincirleme tepkimenin mekanizmasının nasıl olabileceği fikri aklına geldi.

**HAYAL KURMANIN ÖNEMİ**

Anne babalar ve öğretmenler çocukların önlerindeki işlere dikkatlerini vermesi, konsantre olması ve odaklanması için çok fazla enerji harcıyorlar. Ancak Güney Kaliforniya Üniversitesi eğitim profesörlerinden Helen Immordino-Yang’a göre yetişkinlerin yapmayı atladıkları en önemli şey, çocuklara içsel yaşamlarımızın farklı olmasını sağlayan çok geniş bir zihinsel aktivitenin değerini öğretmek: Hayal kurmak, hatırlamak ve derin düşünme. Çünkü ancak bu tür bir iç gözlem; ruhsal sağlımız, ilişkilerimiz ve duygusal ve manevi gelişimimiz için hayati bir önem taşır.

**NASIL GELİŞİR?**

Hayal gücü bu kadar önemli ve herkeste var ise, geliştirmek için taktikleri inceleyelim:

1.**Sıra dışı düşünün:** Her şeyi farklı tarafından görmeye çalışın.

**2.Odaklanın:** Neyi çözmek veya neyi görmek istiyorsanız ona odaklanın.

**3.Gözlem yeteneğinizi geliştirin:** Çevresel ve odaklı gözlem yeteneği ne denli gelişirse o kadar etkili ve hayranlık uyandıran hayaller kurabilirsiniz.

**4.Bakış açınızı genişletin: Sınırlarınızı zorlayın, bir olaya pek çok değişik açıdan bakın.**

**5.Roman, bilim-kurgu okuyun: Usta romancıların, bilim-kurgu romancılarının eserlerini okuyun.**

**6.Bilerek seyahat edin: Görselliğin gücünü keşfedin, hafızanızı yeni algılarla donatın.**

**7.Beyin fırtınası yapın: Fark oluşturmak ve yenilik yapmak için belirli aralıklarla toplanın.**

**8.Tersinden düşünmeye başlayın: Her şeyi sıra ve silsile halinde değil, bazen de tersten düşünüp, yorumlayın. Farklı sonuçlara ulaşacaksınız.**

**9.Espri, mizah yeteneğinizi geliştirin: Kaliteli mizah yazıları okuyun ve hayatınızda espriye yer verin.**

**10.Doğa ile birlikte olun: Doğa insana zindelik verir, beyni olumlu etkiler.**

**Hayallerinize ulaşmaya çalışırken karşınıza 6 değişik kişilik tipi çıkar:**

* **Destek olanlar: Bir hayal oluştuğu andan itibaren yeni doğmuş çocuk gibi özen ister. Aile en yakın destekçiniz olabilir.**
* **Engelleyenler: Bazen isteyerek bazen istemeyerek hayallerinizin önüne engel koyanlar olabilir. Engelleyenler sizin daha hırslı olmanıza veya vazgeçmenize neden olurlar.**
* **Size yeni ufuklar açanlar: Karları greyderle temizleyen kişiler gibi onlarda sizin önünüzü açarlar. Sizin hayalinizi kendi hayalleri gibi desteklerler.**
* **Sizinle birlikte heyecanı yaşayanlar: Aynı hayali yaşayan kişiler size el verebilir. Sizin gibi sevinir, mutlu olurlar.**
* **En zor anlarda bile mutlu olan, moralini bozmayan kişiler hayallerine daha çabuk ulaşır.**

*Hayallerinize sıkı sıkıya sarılın. Eğer hayalleriniz ölürse, hayat, kanadı kırık ve uçamayan bir kuşa benzer.
Langston Hughes*

Kaynakça

1. <http://www.bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/aklin-sinirlarinin-otesine-yolculuk-hayal-kurmak>
2. <http://kisiselbasari.com/hayallerimizi-nasil-gelistiririz.html>
3. <http://www.egitimpedia.com/neden-hayal-kurmak-zaman-kaybi-degil/>

**Hazırlayan: Nahide Fatma ALAN**

**Psikolojik Danışman-PDR 3. Sınıf öğrencisi**

|  |
| --- |
| **YILDIRIM REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ****Telefon** : 0 224 327 75 18**Adres:** Karaağaç Mah. İpekçilik Cad. No:40 Setbaşı - Yıldırım/Bursa |



**YILDIRIM REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ**

****

**HAYAL KURMANIN EĞİTİMDEKİ YERİ VE ÖNEMİ**