

空想 : 先見の明のある想像力



Kūsō: Senken no mei no aru sōzō-ryoku

空想は、いつか有益であり、いつか精神疾患を引き起こす私たちの生活の一部です。ハーバード大学の心理学者によると、私たちは目覚めの時間の50%近くを、私たちがやっていること以外のことを考えています。研究者は、これは空想であるという意見です。新しいアイデアは、空想中に私たちの潜在意識の中で火花を散らします。

Kūsō wa, itsuka yūekideari, itsuka seishin shikkan o hikiokosu watashitachi no seikatsu no ichibudesu. Hābādo daigaku no shinri gakusha ni yoru to, watashitachiha mezame no jikan no 50-pāsento chikaku o, watashitachi ga yatte iru koto igai no koto o kangaete imasu. Kenkyūsha wa, koreha kūsōdearu to iu ikendesu. Atarashī aidea wa, kūsō-chū ni watashitachi no senzai ishiki no naka de hibana o chirashimasu.

「空想」の心理現象について話しましょう。それは、個人の将来に新しいビジョンや地平線を開くのに役立つ想像力の形の一つです。ウィキペディアによると、空想は、注意がより個人的で内部的な方向に漂うときに、現在の外部タスクから切り離される意識の流れです。

`Kūsō' no shinri genshō ni tsuite hanashiaimashou. Sore wa, kojinnō shōrai ni atarashī bijon ya chiheisen o hiraku no ni yakudatsu sōzō-ryoku no katachi no hitotsudesu. U~ikipedia ni yoru to, kūsō wa, chū ga yori kojinnō tekide naibu-tekina hōkō ni tadayou toki ni, genzai no gaibu tasuku kara kirihanasa reru ishiki no nagaredesu.



この現象は、参加者が平均的な空想に目覚め時間の47%を費やす大規模な研究によって示される人々の日常生活に一般的です。空想は、その研究プログラムは、今日、この分野ではほぼすべてのフォローアップ研究のための基礎を築いたジェローム・L・シンガーによって使用される用語です。

Kono genshō wa, sankasha ga heikin-tekina kūsō ni mezame jikan no 47-pāsento o tsuiyasu ōkibona kenkyū ni yotte shimesa reru hitobito no nichijō seikatsu ni ippan-tekidesu. Kūsō wa, sono kenkyū puroguramu wa, kyō, kono bun'ya de hobo subete no forōappu kenkyū no tame no kiso o kizuita jerōmu L shingā ni yotte shiyō sa reru yōgodesu.

空想は、あなた自身や接続された状況に関連する質的な情報/アイデア/経験を提供する個人の状態の一つです。しかし、それは私たちの生活の未開発の出来事のための想像力豊かなプロセスです。

channelnewsasia.com, ポストによると、臨床療法からの研究と証拠の成長体は、私たちの全体的な幸福を改善するために意図的で遊び心のある空想を使用できることを示唆しています。

Kūsō wa, anata jishin ya setsuzoku sa reta jōkyō ni kanren suru shitsutekina jōhō/ aidea/ keiken o teikyō suru kojīn no jōtai no hitotsudesu. Shikashi, soreha watashitachi no seikatsu no mikaihatsu no deki goto no tame no sōzō-ryoku yutakana purossesudesu. channelnewsasia.com, Komu posuto ni yoru to, rinshō ryōhō kara no kenkyū to shōko no seichō-tai wa, watashitachi no zentai-tekina kōfuku o kaizen suru tame ni itoteki de asobigokoro no aru kūsō o shiyō dekiru koto o shisa shite imasu.

研究者は、空想の2つの側面を説明しました - ポジティブな建設 白昼夢とディスフォリック 白昼夢。ポジティブな構造 空想 幸せで想像力豊かな面白い考えを指す 一方、ディスフォリック 空想 それは不幸な、またはストレスの多い考えである、全く反対です。さらに、研究者や心理学者は、一般的に 空想 意図しない思考パターンとして。

Kenkyūsha wa, kūsō no 2tsu no sokumen o setsumei shimashita - pojitibuna kensetsu hakuchūmu to disuforikku hakuchūmu. Pojitibuna kōzō kūsō shiawasede sōzō-ryoku yutakana omoshiroi kangae o sasu ippō, disuforikku kūsō sore wa fukōna, matawa sutoresu no ōi kangaedearu, mattaku hantaidesu. Sarani, kenkyūsha ya shinri gakusha wa, ippantekini kūsō ito shinai shikō patān to shite.

生産性と 空想

空想, は、あなたの心が境界なしで自由に考えることを可能にする心の活動です。研究者の中には、マインド・ワンダーリングと定義している人もいます。これは、想像上のシナリオと一緒に創造性と生産性を高めるユニークな演習の一つです。感情を形作るための認知ツールです。したがって、あなたの心は自由に考えるようにする必要があります。

Shōsansei to kūsō

Kūsō, wa, anata no kokoro ga kyōkai nashide jiyū ni kangaeru koto o kanō ni suru kokoro no katsudōdesu. Kenkyūsha no nakaniha, maindo wandāringu to teigi shite iru hito mo imasu. Kore wa, sōzō-jō no shinario to issho ni sōzō-sei to shōsansei o takameru yunīkuna enshū no hitotsudesu. Kanjō o katachidzukuru tame no ninchi tsūrudesu. Shitagatte, anata no kokoro wa jiyū ni kangaeru yō ni suru hitsuyō ga arimasu.

哲学者、ソーレン・キルケゴールによると、自由は魅力的に見えるかもしれませんが、不安を引き起こし、めまいを感じさせます。だから、あなたは自発的で、自己認識し、その過程で不足している情報を探求しようとする必要があります 空想。常に覚えておいてください あなたはあなたの考えを展開し、実際の結果を視覚化することができます。に構造化された形式はありません空想 あなたが必要とするので -

- をクリックして、何度もあなたの注意をアクティブにして非アクティブにします。
- 不幸な出来事や思いを取り除くか否定することは、不愉快である空想。
- 現実に近づくように努める。
- 結論のためにあなたの心を押ししたり、負担を与えたりしないでください。辛抱強く。

Tetsugakumono, sōren kirukegōru ni yoru to, jiyū wa mirikiteki ni mieru kamo shiremasenga, fuan o hikiokoshi, memai o kanji sasemasu. Dakara, anata wa jihatsu-tekide, jiko ninshiki shi, sono katei de fusoku shite iru jōhō o tankyū shiyō to suru hitsuyō ga arimasu kūsō. Tsuneni oboete oite kudasai anata wa anata no kangae o tenkai shi, jissai no kekka o shikaku-ka suru koto ga dekimasu. Ni kōzō-ka sa reta keishiki wa arimasen kūsō anata ga hitsuyō to surunode -

- kurikku shite, nando mo anata no chūi o akutibu ni shite hiakutibu ni shimasu.
- Fukōna deki goto ya omoi o torinozoku ka hitei suru koto wa, fu Satoshi-shidearu kūsō.
- Genjitsu ni chikadzuku yō ni tsutomeru.
- Ketsuron no tame ni anata no kokoro o oshi tari, futan o atae tari


shinaide kudasai. Shinbōdzuyoku.

結局 空想 あなたの記憶を向上させるのに役立ちます。これにより、意識的な心の中でシナリオを容易に見ることができるようになります。

ジェローム・シンガー、ペンシルベニア州立大学の元教授、そしての父 空想 研究, 仮説 空想 個人にプラスの効果を持つことができます。偉大な科学者のような アインシュタイン (Albert Einstein), アイザック・ニュートン (Isaac Newton), トーマスエジソン (Thomas Edison) 彼らは彼らの心がさまようことを許したので、天才になりました。従って、空想 成功のための肯定的な側面の一つです。

Kekkyoku kūsō anata no kioku o kōjō sa seru no ni yakudachimasu. Kore ni yori, ishiki-tekina kokoro no naka de shinario o yōi ni miru koto ga dekiru yō ni narimasu. Jerōmu shingā, Penshirubenia shūritsu daigaku no moto kyōju, soshite no chichi kūsō kenkyū, kasetsu kūsō kojīn ni purasu no kōka o motsu koto ga dekimasu. Idaina kagaku-sha no yōna Aishutain (Albert aishutain), Aizakku nyūton (aizakku nyūton), tōmasuejison (tomasu Edison) karera wa karera no kokoro ga samayō koto o yurushitanode, tensai ni narimashita. Shitagatte, kūsō seikō no tame no kōtei-tekina sokumen no hitotsudesu.





モバイル、ヘッドフォンなどの電子
機器から距離を置き、あなたの目/
心がくつろいで世界に迷い込むこと
を可能にする 空想。

**Mobairu, heddo fon nado no
denshi kiki kara kyori o oki, anata
no me/ kokoro ga kutsuroide
sekai ni mayoikomu koto o kanō
ni suru kūsō.**