

“NĂM MỘNG GIỮA BAN NGÀY” CÓ HẠI HAY CÓ LỢI?

Từ trước tới nay, người ta vẫn nghĩ rằng nằm mộng giữa ban ngày vừa lãng phí thời gian vừa hại sức khoẻ, chẳng có lợi gì. Thế nhưng, gần đây, các công trình nghiên cứu khoa học đã đưa ra kết luận mới: “nằm mộng giữa ban ngày” đúng mức rất có &

Từ trước tới nay, người ta vẫn nghĩ rằng nằm mộng giữa ban ngày vừa lãng phí thời gian vừa hại sức khoẻ, chẳng có lợi gì. Thế nhưng, gần đây, các công trình nghiên cứu khoa học đã đưa ra kết luận mới: “nằm mộng giữa ban ngày” đúng mức rất có ích đối với con người.

Qua nghiên cứu, chuyên gia Mỹ Fribeck phát hiện ra rằng: “nằm mộng giữa ban ngày” giúp phát triển trí lực của con người. Trong thực nghiệm của mình, ông lấy học sinh trung học làm đối tượng nghiên cứu và thu được kết quả sau khi nằm mộng ít phút, trẻ em học tập chăm chú hơn, đồng thời say mê và hứng thú học tập. Ông còn phát hiện ra rằng nằm mộng giúp nâng cao trí lực, năng lực tự kiểm chế và sức sáng tạo của trẻ em. Khi làm cùng một công việc, những người hay nằm mộng một chút sẽ kiên trì thực hiện tốt công việc hơn là người không mộng bao giờ.

Một tác dụng lớn của việc nằm mộng là có tác động tới tương lai. Bởi lẽ, phần lớn những giấc mộng ban ngày là sự tưởng tượng về tương lai, sự khát khao mơ ước một việc gì đó sẽ làm được trong tương lai, từ đó kích thích trí não, kích thích lòng kiên trì và tính quyết tâm để hoàn thành việc mà mình đã mơ ước. Kết quả là họ hầu như đều đạt được trong tương lai.

Bác sĩ y học Moltz cho biết thêm, hệ thống thần kinh không thể phân biệt sự khác nhau giữa cảnh tưởng tượng và cảnh trong hiện thực, vì vậy những cảnh tưởng tượng được coi như một lần rèn luyện đối với hệ thống thần kinh. Môn tâm lí học gọi đó là “Phép tưởng tượng tình cảnh”, giúp chữa bệnh hồi hộp, chứng dễ xúc động, tật xấu hổ...

Tất nhiên, cái gì cũng có ưu, nhược điểm, nếu áp dụng chứng “nằm mộng giữa ban ngày” có chừng mực sẽ đưa đến cho mỗi người một cảm giác thoải mái, nhiều điều thú vị và mang đến niềm tin trong cuộc sống cho mỗi chúng ta.