

Hayal Dünyasından Gerçek Yaşama



Betül AKDAŞ
Klinik Psikolog



Zihninizde kurduğunuz hayallerinizin ne kadarının gerçeğe dönüştüğünü hiç düşündünüz mü? Hayal olarak tanımladığımız düşünce toplulukları, insan zihninde geçmiş veya gelecek ile ilgili soyut olarak düşünülen, gerçekleşmesi temenni edilen ya da gerçekleştiği halde tekrar tekrar düşünülmesi kişiyi mutlu eden bir durumdur. Birey hayal dünyasında özel, sosyal ya da kariyer hayatı ile ilgili birçok fikir üretebilir ve üzerine düşünebilir. Düşünmek zaten başlı başına insana özgü bir eylemdir. Düşünce akışı içerisindeki her şeyin gerçeğe dönüşmesi pek mümkün değildir. Ancak kurulan hayallerin gerçeğe dönüşme ihtimali kişinin kendi elindedir.

Soyut ile somut gerçeklik ile de tanımlayabileceğimiz hayal ve gerçek, bireyin zaman algısının yakın olduğu durumlarda kişiyi umutsuzluğa itebilir. Yani, yaşamındaki süreçler konusunda sabırsızca ve atik bir şekilde davranan birey, zihninde kurduğu düşüncelerin gerçekleşmediğini düşünerek kendisini o düşüncelerden alıkoymak isteyebilir. Oysa, hayallerimizin hangi aşamada gelip bizi

bulacağını bilemeyebiliriz. Her şeyin dengede olduğu konusunda bilinç oluşturduğumuz bu evrende, sabretmek ile hayallerimizin gerçekleşme ihtimalinin paralel olduğunu söyleyebiliriz. Sabır aslında soyut olan düşüncelerimizin gerçekleşmesi noktasında en önemli aşamadır. Hayallerimizi zihnimizde gerçekleştirmeyi bekleyen bir kilit gibi düşünecek olursak bunun anahtarı sabırdır. Çünkü sabır süresince istediğimiz şey konusunda tıpkı basamaklar gibi adım adım ilerleriz, ona biraz daha yaklaşırız. Nasıl ki fikirlerimizin olgunlaşması için üzerine düşünür, yazar ve çizersek, hayallerimizin gerçeğe dönüşmesi noktasında da onların olgunlaşması için fırsat vermeliyiz.

Öte yandan, unutulmaması gereken nokta şu ki, bir düşünce üzerinde normalden fazla durulması, saplantılı bir şekilde bağlanması bireyi psikolojik ve fizyolojik açıdan yorabilir. Bu durum aslında bireyin 'an'dan uzaklaşıp geçmişe ya da geleceğe odaklanmasına neden olur. Bu da kişinin psikolojik sağlığı açısından pek de istediğimiz bir durum değil-

dir. Ayrıca, her ne kadar hayallerin gerçeğe dönüşmesi herkesin beklemediği bir durum olsa da zihindeki her şeyin birebir gerçeğe dönüşmesi de mümkün olmayabilir. Bir düşünceye normalden fazla bağlanmak, bu noktada kişiyi hayal kırıklığına uğratabilir. Bu noktada zihnimizden devamlı akış halinde geçen olumlu ve olumsuz düşünceler olduğunu ve bunların tümünün zihnimizdeki gibi gerçeğe dönüşmeyeceğini kendimize hatırlatarak yatıştırabiliriz.

Esasında, kurulan hayallerin tamamıyla aynı şekilde gerçeğe dönüşmesinden ziyade, bu dönüşüm yolculuğunda bizim kendimize neler kattığımız kıymetlidir. Bu yolculuktaki her basamak biricik, her basamağın kendine has özellikleri mevcut. Farkındalık, sabır, kişisel gelişim, kendine dönüp gereksinimleri görme, yeni fikirler üretebilme, azim gibi... Hayallerinize, en az 1 basamak daha yaklaştığınız bir gün olması dileklerle...

Sevgilerimle

İletişim: Instagram @klinikpsikologbetulcavlak