



**Betül AKDAŞ**

Klinik Psikolog

(Instagram@

klunikpsikologbetulcavlak)

# Anda Mısın?

**B**ir pazar günü, sen sakin ve huzurlu bir gün geçirmek yerine yarın gün içerisinde yapacağın işleri mi düşünüyorsun? Belki de arkadaşların buluşmaya davet ediyor gitmek istemiyorsun, kahveni içerken tadını almıyorsun, çok güzel bir manzaran var ama görmüyorsun, sevdiğin şarkı çalıyor ama sözlerini fark etmiyorsun. Sonra pazartesi geliyor ve sen 'pazartesi sendromu' etiketi ile gününün ne kadar stresli geçtiğinden bahsediyorsun. Şimdi düşünmeni istiyorum, pazartesinin gelişi pazardan belli değil miydi?

Bazen zihnimize birden fazla sekme açarız ve bir yandan da bir işe yeterince odaklanamadığımızdan yakınıyoruz. Bu yakınmalar zaman içerisinde bizim daha stresli, dalgın, gergin ve kaygılı olmamıza neden

olur. Zihnimiz hali hazırda sürekli bir düşünce akışı içerisindeyken o akışa müdahalede bulunarak ekleme yapmamız, bizim andan uzaklaşarak gerçekleşmeyen durumlarla ilgili kaygı yaşamamıza sebep olur. Başta sadece psikolojik olarak bizi olumsuz etkilediğini düşündüğümüz bu durum, zaman içerisinde özellikle baş ve omuzlarda ağrı olarak fizyolojik belirtilerle de bize zarar verebilir. Dahası, anda kalmak yerine başka zaman dilimlerindeki durumlara fazlaca odaklanmak uyku kalitemizi de olumsuz etkileyebilir.

Hayat bize her zaman sakin ve düzenli bir akış sunmasa da kısa ve verimli zaman dilimleri belirleyerek anda kalmayı başarabiliriz. Dur-tekerrar bak-devam et tekniği ile anda kalmakla ilgili farkındalık oluşturabiliriz. *Sevdiklerinle birlikte kalaba-*

*lık bir ortamdasın ve onlar sohbetle dalmışken sen de kendi içinde düşüncelere daldın ve kendini andan soyutladın, bedenen olmasa da ruhen uzaklara gittin. O ana özgü somut bir nesneye bakarak ya da dokunarak önce kendini uyarıp o ana geri getirdikten sonra içinde bulunduğun ortama tekrar bakarak güzellikleri görmeye çalış ve içindeki düşüncelere değil de şu ana ait duygulara odaklan. İçinde bulunduğun zaman dilimi tekrar geri gelmeyecek ve sen geçmişe bakıp pişmanlıklar ile yaşamak yerine iyikiler ile doldurabilirsin heybeni.*

Gökyüzünü görebiliyorsan bir akşamüstü ve duyabiliyorsan kuşların cıvıltısını, bu güzelliklerin üstünü örtmesin düşüncelerin.

Sevgilerimle.