

Çok Fazla Hayal Kurma Sendromu: Maladaptive Daydreaming

13 Mayıs 2020 Damla Kapıcıoğlu Yaşam



Hayal kurmak elbette güzeldir. Hayatımızda bir şeyleri gerçekleştirebilmemiz, kendimize hedefler koyabilmemiz, yarınımızı planlamamız ya da 5 yıl sonra kendimizi nerede görmek istediğimizi belirlememiz için hayal kurmamız gerekir. Her başarının ilk adımı da hayal kurmaktır. Bu nedenle tüm başlangıçlar hayal kurularak yapılır. Fakat her şeyin fazlası zarardır. Çok fazla hayal kurma eyleminde bulunmak da insanı olumsuz yönde etkileyen durumlardan biridir. Eğer alışkanlık haline getirilirse bu durum bir sendroma dönüşür ve buna Maladaptive Daydreaming Syndrome yani, "uyumsuz hayal kurma sendromu" denir.

Hayal Kurma Kontrolde Çıkabilir



Bu sendroma bir başka şekilde "hayallerin kontrolden çıkması" denilebilir. İnsan, gerçek yaşamdan uzaklaşmaya başlar ve kendisini sürekli olarak hayal kurarken bulur. Aşırı derecede hayal aleminde yaşamak, insan ilişkilerinin zayıflamasına yol açar. Bununla birlikte sosyal yaşantı azalır ve sosyal bağlar kopma derecesine gelebilir. Ek olarak günlük yaşantıda yapılması gereken görev ve sorumlulukların da yapılmadığı görülür.

Yaşamımızda gerçeğe bağlı kalarak yaşamamız gerekir. Fakat bu sendromu yaşayan pek çok insan gerçeklik ile arasındaki bağı koparma seviyesine gelmiş ya da çoktan o bağı koparmış demektir. Sendromu tespit eden İsrail'deki Hayfa Üniversitesi'nde bulunan Profesör Eliezer Somer'dir. Somer bu sendromu yaşayan kişilerin birtakım benzer özellikler gösterdiğini söylemektedir. Bu özellikleri de şu şekilde sıralar:

- Günlük yaşantıda yapılması gereken görev ve sorumlulukları yerine getirmemek
- Hayal kurmaya devam etmek için sürekli olarak arzu içerisinde olmak
- Uyku problemi yaşamak
- Hayal içerisindeyken yüz ifadelerini ya da jest ve mimikleri kullanmak
- Hayal kurarken fısıldamak ya da konuşmak
- Uzun süre hayal kurmak
- Hayal kurarken hayaldeki hareketleri taklit etmek
- Kurulan hayaller doğrultusunda bir kişilik ve karakter oluşturmak

Somer bu sendromun çok küçük yaşlardan itibaren oluştuğunu ve çoğu insanda 14 ile 15 yaşları arasında meydana geldiğini de söylemektedir. Üstelik bu rahatsızlığa sahip olduğunu bilmeyen milyonlarca kişinin olduğunu da savunmaktadır. Sendromun şizofreni hastalığı ile karıştırıldığını dile getiren Profesör, bu hastaların kurdukları hayallerin gerçek olmadığını kabul etmemeleri nedeniyle şizofreni olarak nitelendirildiğini de belirtmektedir.

"Farklı popülasyonlarda daha fazla araştırma yapılması, çoğaltılması ve genişletilmesi gerekiyor. Aynı zamanda, bu eşsiz hayali formda yer alan beyin mekanizmalarını daha iyi anlamak için beyin görüntüleme çalışmalarını yürütmeliyiz ve neden bu kadar çok bağımlılık yaratabileceğimizi de belirtmeliyiz." – Prof. Eliezer Somer

Hayal Kurmamak mı Gerekıyor?



Elbette hayır! Bu konuda Einstein'ın çok sevilen sözlerinden birini hatırlatmak gerekir:

"Hayal, bilimden daha önemlidir; çünkü bilim sınırlıdır. İnsan, aklın sınırlarını zorlamadıkça hiçbir şeye ulaşamaz."

Hayatımızdaki hedeflere ulaşmak için elbette hayal kurarak başlangıç yapmamız gerekir. Fakat kurulan hayalleri sınırlandırmak, hayal ile gerçek arasındaki ilişkiyi bilmek ve ayırt edebilmek çok önemlidir. Günlük yaşantımız içerisinde hepimizin karşılaştığı pek çok problem, sorun, endişe, öfke ve sınırlılık hali bulunmaktadır. Bu problemleri ve sorunları benimseyerek hareket etmek de oldukça önemlidir.

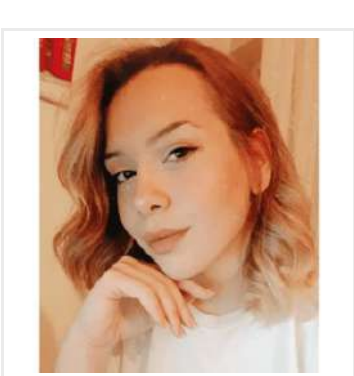
Yaşanılan sorunlar karşısında hayal kurmak doğru bir eylem değildir. Bir sorunu düzeltmek için sorunun nedenini, neden kaynaklandığını bulmak ve çözüm yoluna gitmek için stratejiler oluşturmak gerekir. Bu noktada kişinin kendini tanıması ve bilmesi de önemli bir rol oynamaktadır.

Bir işi başarırken başlangıç yapacağımız yer zihnimizdir. Zihnimizi kontrol etmek de bizim elimizdedir. Bu kontrolü elde tutmanın en iyi yolu ise kendi kendimize sınırlar koymak ve bu sınırları aşmamaktır.

İlgili İçerik:

Hayallerinizin Peşinden Gitmeniz İçin 5 Sebep! Güçlü Bir İrade Güçlü Bir Beyinden Gelir!

f t p G+ e



Damla Kapıcıoğlu hakkında >

damlakapiciogluu@gmail.com

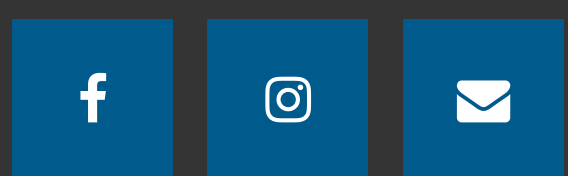
f t

HAKKIMIZDA



Sosyalinsan.com güncel yaşam, kişisel gelişim, sağlık, hobi, seyahat ve eğitim içerikleri sunar. Editörlerimiz tarafından gündeme ilişkin yazılar hazırlanarak değerli okuyucularımıza sunulmaktadır.

SOSYAL MEDYA



GÜNÜN YAZILARI

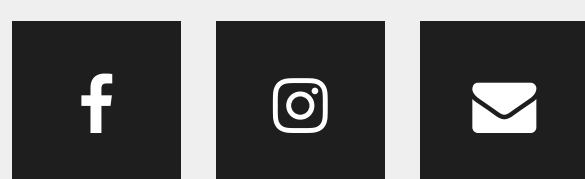


4 Finansal Farkındalık Stratejisi ile Ekonominizi Rahatlatın
13 Mayıs 2020



Ertelenmiş Mutluluk Sendromu Nedir?
13 Mayıs 2020

SOSYAL HESAPLARIMIZ



POPÜLER YAZILAR



4 Finansal Farkındalık Stratejisi ile Ekonominizi Rahatlatın

13 Mayıs 2020

Teknolojinin ilerlemesi ile birlikte ihtiyaç listemiz ile birlikte ihtiyaç duyduğumuz ürünlere ödediğimiz bedeller de arttı. Durum böyle olunca bütçeyi korumak daha da zor bir hal aldı. Her şey yetişmenin oldukça güç olduğu bugünlerde sizi ekonomik [...]



Ofis Ortamındaki Anlaşılması Zor 10 Karakter ve Anlaşma Yolları!

26 Ekim 2018

Her çalışma ortamı birbirinden değişik kurallara ve ortama sahiptir. Ancak genel olarak işyerlerinde çalışanların arasında mutlaka anlaşılması zor kişiler de vardır. Her ofis ortamında karşılaşılması mümkün zor karakterli kişilerle anlaşmak da zordur. Bu içerikte bu [...]



Ofis Çalışanlarının Daha Başarılı Olmasının 8 Yolu!

27 Ekim 2018

İş yaşamında mutlu olmak sadece maddi olarak çok kazanmak demek değildir. Yani sıra başarılı olmak da iş hayatında mutlu olmayı sağlar. Çalışanların başarılı olması için iş performanslarının yüksek olması, işleri le ilgili gerekene bilgi ve [...]



Çalışanların Analitik Düşünebilmesinin 4 Pratik Yolu!

29 Ekim 2018

Çalışanların özellikleri arasında aranan ve iş hayatının düzenleyicilerinden olan analitik düşünme yeteneği nedir? Analitik düşünme yeteneği geliştirilebilir mi? Nasıl analitik düşünülür? Analitik düşünce yeteneği olan bir çalışanın artıları nelerdir? Yazının devamında iş hayatının en çok [...]



Çalışanların Ekip Çalışmasında Başarılı Olmasının 7 Püf Noktası!

29 Ekim 2018

Çalışma hayatında ekip çalışmaları ayrıca ekibe dahil olanların yeteneklerinin ortaya çıkmasını, yükselmelerinin yolunun açılmasını, çeşitli becerileri olan diğer çalışanlardan faydalanılmasını, projelerin daha kolay ve başarıyla sonuca ulaştırılmasını, çalışanların kendini geliştirmesini de sağlar. Çalışma hayatında ekip [...]



4 Finansal Farkındalık Stratejisi ile Ekonominizi Rahatlatın

Ertelenmiş Mutluluk Sendromu Nedir?

Çok Fazla Hayal Kurma Sendromu: Maladaptive Daydreaming

Düşünmeyi Durdurmanın Bir Yolu Var mı?

İmkansızlık: Siz İmkansız Dediğiniz İçin İmkansızdır

Asla Asla Demeyin

Babil Kulesi Bizlere Ne Anlatır?

Herkes Sihirli Değneği Bekliyor

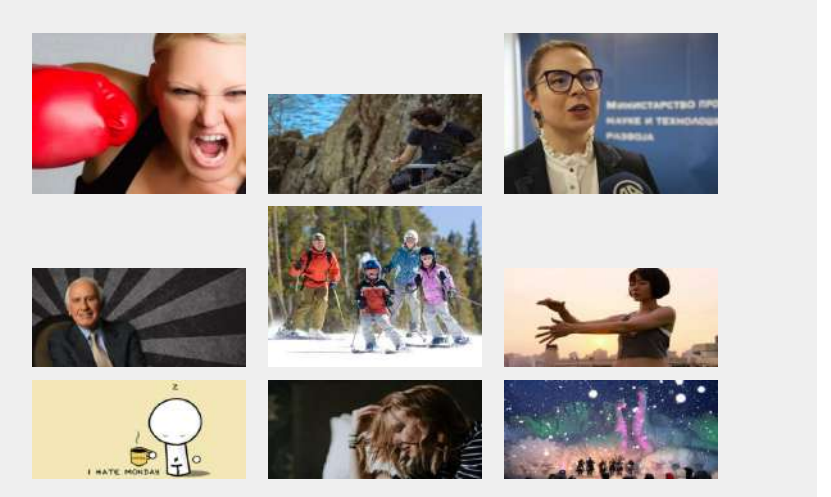
Başarı Kazanmak İçin Ana Odaklananın

Sinirliyen Yapmamamız Gereken 5 Şey

HAFTANIN VİDEOSU



RASGELE RESİMDEN YAZI SEÇ



İLGİNİZİ ÇEKEBİLİR



Kariyer Yolunda Y Kuşağı Nasıl Doğru Seçim Yapar?

28 Kasım 2019

Günümüz iş dünyasında Y Kuşağının hakim olduğunu söylemek doğru olacaktır. Y kuşağı bireyler 16 ile 45 yaş arasında bulunan kişiler kapsamaktadır ve çevremize şöyle bir baktığımızda etrafımızın onlarla çevrili olduğunu görebiliriz. İş dünyasından giderek azalan [...]



Çağımızın Modern Hastalığı Kalp Yorgunluğu ve Tedavisi

18 Mart 2020

Kalp yorgunluğu hastalığı; kalbin fiziki olarak değil, ruhsal olarak yorgunluk hissetmesine dayanan yönden ele alınacaktır. Kalp yetmezliği ya da kalp yetersizliği olarak ele alınan hastalık ile uzaktan yakından alakası yoktur. Ancak ileriki aşamalarında kalp yetmezliği [...]



Eğitimde Yeni Sistem! Liberal Arts Nedir?

15 Ocak 2019

Eğitimde öğrencinin her bakımdan yeterli olmasını amaçlayan yeni bir sistem geliştirildi. Çok yaygın bir sistem olmamasına rağmen çok zaman geçmeden popüler bir sistem haline gelmesi bekleniyor. Günümüzde ABD tarafından kullanılan bu sistem eğitim dünyasının dikkatini [...]