Zaman zaman düşüncelerimiz bulunduğumuz ortam ile zamanın ötesine geçer ve uzaklara dalarız. Bu durumlarda zihnimiz hayaller, endişeler ve problemler, yapmamız gereken işler ve görsel veya işitsel çevre etrafında dolaşır. Uzaklara dalmak yapılan işlerin aksamasına sebep olabildiği için özellikle öğrenciler üzerindeki dikkat dağıtıcı etkisinin olumlu bir ünü yoktur. Bu durum çoğu kişi tarafından zaman ve zihin gücünün boşa harcanması olarak görülür. Ancak genel algının aksine uzaklara dalmak hayata uyum sağlamayı kolaylaştıran temel bir yetenektir. Bu yetenek günlük hayata adapte olabilmemizi sağlar.

**Varsayılan hal ağı**

Beynin yapısı, bir aktiviteyle meşgul olunmadığında başka şeylere otomatik olarak kaymayı sağlayacak şekildedir. Bu nedenle kendimizi sık sık çeşitli düşünceler içinde buluruz. Zihnimiz dış ortamdan bağımsız olarak kendi düşüncelerine daldığında “varsayılan hal ağı” aktiftir. Hayal kurma, geçmiş hakkında düşünme, gelecek hakkında plan yapma ve yaratıcılıkta görev aldığı bilinen varsayılan hal ağının ana rolü belirsizdir. Ancak yapılan araştırmalar rutin işleri yapabilmemize olanak sağladığını gösteriyor. Ev ve okul arasındaki yolculuk gibi her gün yapılan işler tekrarlandığında bu ağ aktiftir ve her bir karar için zaman ve enerji harcamadan görevi yerine getirebilmemize olanak tanır. Böylece bu süre zarfında yol dışında diğer işlerimiz hakkında düşünebiliriz.

Beyin yapısı ve fonksiyonu arasındaki en yüksek uyuşma varsayılan hal ağının bir kısmını şekillendiren beyin bölgelerindedir. Varsayılan hal ağı, çevremizin kurallarını bildiğimizde hızlı kararlar verebilmemize yardımcı olan bir otomatik pilot gibidir. Beyin dışarıdan bir uyartı alana kadar otomatik pilotta kalır. Ancak dışarıdan görsel ya da işitsel bir uyarana maruz kalındığında ya da bir işe odaklanıldığında zihnimiz dalgınlığından çıkar. Varsayılan hal ağı aktif olduğunda hayal kurarak davranışlarımızı uygulamaya koymadan önce sonuçlarını tahmin edip nasıl davranmamızın daha doğru olacağına karar verebiliriz. Bu sinir ağı, başkalarının ne düşündüğünü ya da hissettiğini düşündüğümüzde de aktiftir. Böylece empati kurarak sosyal hayatta daha başarılı olabiliriz.

**Dalıp gitmişim!**

Çoğu zaman olumsuzmuş gibi değerlendirdiğimiz dalıp gittiğimiz dakikalar aslında beynimizin bizi koruma mekanizmasının sonuçlarıdır. Zihnimiz, bizi olası tehlikelere karşı koruyacak şekilde tasarlanmıştır. Örneğin gelecek hakkında endişe duyacak şekilde olası olumsuz senaryoları kafamızda kurduğumuzda kendimizi bu durumlara karşı korumak için önlemler alabiliriz. Bu endişeler fazla olduğunda vücudumuza zarar verebilir, ancak belli bir seviyede olması da kendimizi korumamızı sağlayabilir. Uzun vadede kurduğumuz gelecek hayalleri de bizi motive ederek daha başarılı olmamıza katkı sağlayabilir. Çağımızda sıkça görülen dikkat eksikliği yaşayan hastalar odaklanma eksiklikleri nedeniyle birçok olumsuzlukla karşılaşsalar da daha çok hayal kurdukları için olumlu sonuçlar da elde edebilirler.

**Alzheimer hayal kurma yeteneğine zarar verir**

Geçmişte yaşanan olayları hatırlamak ve gelecekte olma ihtimali olan senaryoları zihinde canlandırmak bireylerdeki benlik hissini de kuvvetlendirir. Kimliğimizi oluşturan geçmişte yaşadıklarımızdır. Geçmişte yaşanan olayları unutma özelliğiyle tanıdığımız Alzheimer hastalığında bireyler gelecek hayali de kuramazlar. Kişiliklerini şekillendirmiş olan olayları hatırlayamadıkları için kimlik hislerini kaybedebilirler. Hayalleri aracılığıyla zamanda ileri ya da geri gidemedikleri için o ana hapsolurlar.

**Hayallere dalmak düşünüldüğü kadar kötü mü?**

Her ne kadar zihnin düşünceler arasında dolaşması tembellikle ilişkilendirilse de beynimiz hayal kurduğumuzda rutin işlere yoğunlaştığımızdan çok daha aktif çalışır. Hayal kurarken beyinde kompleks problemleri çözmeyle ilgili bölge aktifleşir.

Bizi diğer canlılardan ayıran bir özelliğimiz olan hayal kurabilme yeteneği ayrıca yaratıcılıkla yakından ilişkilidir. Birçok yeni fikir dalıp gittiğimizde zihnimizde canlanır. Bu nedenle zaman kaybı olarak görülen sıkıcı toplantılar gibi pasif faaliyetler bize hayal kuracak zaman sağladığı için olumlu bir yöne sahiptir. Pasif faaliyetler sırasında kafamızdaki problemleri ve durumları yeniden değerlendirip yaratıcı fikirler oluşturabiliriz.

Hareketli bir hayat verimli mi?

Günümüzde her ne kadar yalnız kaldığımız ve bir iş yapmadığımız zamanlar boşa geçmiş zaman olarak değerlendirilse de aslında hepimizin zaman zaman uzaklara dalmaya ihtiyacı var. Hayatlarımızın fazla yoğun ve hareketli olması yaratıcılığımızı azaltıyor. Günümüzde elimizden düşürmediğimiz akıllı telefonlar da sıkılmamızı engellediği için zihnimizin dalgınlığına ve hayal kurmaya izin vermiyor. Akıllı telefonlar aracılığıyla sürekli kendimizi meşgul edecek bir şeyler buluyoruz. Ancak bunun da uzun vadede bize zararı olabilir. Hepimizin ara sıra kendi kendimize kalıp uzaklara dalmaya ihtiyacı var. Önemli işlerimizi aksatmayacak şekilde hayallere dalıp gitmek zannedildiği kadar kötü sonuçlar doğurmuyor