

Süleyman AYDOĞAN

Kişisel Gelişim



DUYGU VE ETKİLERİ

suleymanaydogan@windowslive.com

Duygu oluşumları, biyokimyasal reaksiyonlar şeklinde gerçekleşir. İnsanların bir konu üzerinde muhakeme etmeleri (düşünmeler) esnasında hücresel düzeyde meydana gelen kimyasal tepkimelerdir.

Duygular; ruhsal, düşünceler; zihinsel ve davranışlar; bedenseldir. İnsan ruhsal, zihinsel ve bedensel olduğundan, duygu, düşünce ve davranışlar birbirleriyle bağlantılıdır. Bununla ilgili bir örnek verelim. Mesela bir öğrenme sırasında, kişi gelen bilgiyi kendindeki diğer bilgilerle eşleştirir, muhakeme edip değerlendirir (düşünür), bu değerlendirme sırasında o bilginin doğruluğuna kanaat getirdiğinde kişinin duygusu değişir. Bu duygu değişimi genelde kendini heyecan olarak gösterir. Kişi bu durumda öğrendiği bilgiyi paylaşmak ister ve bu istek kişinin davranışında da bir farklılık yaratır; göz bebeklerinin büyümesi, kalbinin daha hızlı atması gibi...

Bir verinin hafızaya kaydedilmesinde duygular oldukça önemlidir. Çünkü kişi bir olay sırasında heyecan duymuşsa ya da korkmuşsa o olayı unutamaz. Mesela siz 3 ay önce kahvaltıda ne yediğinizi hatırlamayabilirsiniz ancak o esnada zehirlenmişseniz bunu net bir şekilde hatırlarsınız.

Çünkü; o durumda bir duygu açığa çıkmıştır ve beyninizdeki korteks bunu hafızaya kaydetmiştir. Bu şu anlama da gelmektedir; siz bir şeyi hatırlıyorsanız mutlaka o şeyle ilgili bir duygu durumuna girmişsiniz demektir. Gerçekten de bir anınızı düşündüğünüzde, o an hangi duyguları yaşamışsanız o duyguları tekrar yaşarsınız.

Beyin sadece bilgileri kaydetmez, bilgileri o an sizde uyanan duygularla birlikte kaydeder. Yetişkin bir insanın bir köpek gördüğünde "anne" diyerek bağırması ya da bir böcek gördüğünde çığlık atması bu sebeptendir.

Kişinin bilinçaltına o hayvanla ilgili olarak bir anlam yükler. İnsanın ruhsal hafızası, duygular aracılığıyla kaydederken, zihinsel hafızası; bilinçaltına bir anlam oluşturarak kaydeder. O anlam daha sonra kişinin inanç kalıbı haline gelir. Mesela kişinin bilinçaltında bununla ilgili olarak şöyle bir inanç kalıbı oluşabilir: "Köpekler tehlikelidir, ısırabilirler" Biz bugün insanın nasıl bir varlık olduğunu bildiğimizden kullandığımız Nlp teknikleriyle kişinin geçmişte yaşadığı durumlarda meydana getirdiği duygularını ortadan kaldırebiliriz.

İnsanların travmaları, çöküntüleri duygulardan kaynaklanmaktadır. Kişi çok başarılı bir kariyere sahip ise, bu kendisinde yeterlilik ve öz güven duygularının yüksek olmasındandır. Eğer kişi depresyona girmişse, yetersizlik, değersizlik ve güvensizlik duyguları açığa çıkmıştır. Kişi bunu kabul ettiğinde de tüm umudunu yitirmiş olur. Depresyona girmenin asıl sebebi kişinin umudunu kaybetmesidir. Bu da umutsuzluk duygusundan kaynaklanmaktadır.

İnsanlarda şöyle bir inanç vardır: "ben başarılı olursam mutlaka olacağım, sınavımı geçersen özgüvenim artacak." Evet, ancak bunun tersi de doğrudur. Siz kendinizi o ruh haline, o duyguya sokun, o zaman o başarılı kişi haline gelmeye başlarsınız. İşte çekim yasası budur.

Fritz Perls' nin de dediği gibi düşüncelerinizi bırakın, sadece duygularınıza odaklanın.

Ama bunları değiştirmek yine elimizde

Hayat değiştiren alışkanlıklar

1. Zorunlu olmayan sayılan çöpe atın: yaş, kilo, boy. Doktorunuz düşünsün onları. Bunun için ücret alıyor sizden.
2. Sadece neşeli arkadaşlarınız olsun.
3. Sıra dışılar, negatifler sizi aşağı çeker.
3. Öğrenmeyi sürdürün: Bilgisayar, el sanatları, bahçecilik, ne olursa.

Beyniniz ötil kalmayın. Atıl kafa, iblisin tezgâhidir.

İblisin adı da, Alzheimer' dır.

4. Küçük şeylerden zevk almaya bakın.

5. Sık sık, uzun uzun, var gücünüzle gülün. Soluksuz kalıncaya kadar gülün.

6. Gözyaşları olacaktır. Katlanın, yas tutun, başka yaşantılara geçin.

7. Sevdiklerinizle doldurun çevrenizi, aile, kedi, köpek, kuş,

balık,

Yadigarlar, müzik, bitkiler, hobiler, ne olursa.

Eviniz sığmazdır. Tadını çıkarın.

8. Sağlığınızın kıymetini bilin. İyiyse üstüne titreyin.

Bozuka düzeltin.

Siz kendiniz düzeltilmiyorsanız yardım sağlayın.

9. Vicdan azabından uzak durun.

Çarşı pazarda gezin, komşu illerde dış ülkelerde dolaşın,

ama sakın suçluluk, pişmanlık duygusuna yönelmeyin.

10. Sevdikleriniz insanlara onları sevdiğinizi söyleyin, hissettirin

her fırsatta.

Sağlıkla kalın...