

DUYGULAR

İnsanı insan yapan en temel özelliklerinden birisidir duygular. Duygular insanı, yani bizleri insanlaştırırken, insan olmanın güzelliğini, erdemini ve bilgeliğini duygularımızla yaşamaktayız. İçinde bulunduğumuz duygu durumuna göre davranırız. Yani ne hissediyorsak öyle davranırız ve aslında bizleri yöneten duygularımızdır.

Mutluluk yaşıyorsak dünyayı toz pembe görür, insanları, canlıları sever, yaratıcı üretken, paylaştan ve iyimser oluruz. Hiç bir şey bizden ve ne hissettiğimizden daha değerli olmaz. Aşık olur, dağları deler, en zorlu yüklerin altından bile kolayca çıkarız. Parasızlığı, haksızlığı, ve tüm olumsuzlara gülerken bakarız, hoşgörümüz artar, adeta bir yaşa bilgisi olur çıkarız. Bu durumda hem biz hem çevremiz ve etrafımızdaki diğer insanlar mutlu olur. Ve mutluluğu herkese buluştururuz.

Duygularımız olumsuz ise ne olur dersenez işte o zaman yıkım olur, seller akar, yağmur yağar, ve dünya tersine dönmeye başlar, dönmezse bile bir yol bulur dünyayı tersine döndürmeye başlanır. Eşlere haksızlık yapılır, çocuklar dövülür, yan bakana yan bakar, kavga çıkartmak için bahaneler yaratılır ve her ne olursa olsun öfke kusmak ve birilerinin canını yakmak istenir. İnsanı insanlığın alıkoyan en önemli unsur, insanın kendini kötü hissetmesi ve tüm olumlu duygularını insanlık erdemini ve değerlerini unutmasıdır. İnsan kendini kötü hissettiğinde veya hissettirildiğinde yıkıcı olmaya ve kendisiyle birlikte başkalarına da zarar vermeye başlıyor.

Davranış bilimciler buna duygusal zeka yani EQ diyorlar. İnsanın duygularını farkına varması, onu yönetebilme becerisi kazanması, sonra başlarını anlayacak ve değerlendirecek duruma gelmesi, yani empati yapması, başka insanlara ilham vermesi ve en sonunda da liderlik becerilerine sahip olarak bulunduğu yerde fark yaratan, problemin değil çözümün, iyiliğin güzelliğinin, yaratıcılığın parçası olması gerekiyor. Ve hatta insanın akademik zekasından daha önemli olduğu ve insanın hayattaki asıl başarı ve mutluluğunun duygusal zekasıyla eş değer olduğunun altı çiziliyor. Bir aslan avını yedikten sonra onun için hiçbir üzüntü ve bir şey hissetmez. Aslan niçin önemli olan karnını doyurmaktır. İnsan yaptıklarının farkına varan, acı duyan ve bu acı sonrası duygularını değiştirebilen, üzülen, ve sonunda mutluluk duyabilen tek , eşsiz ve anlamlı bir canlıdır. İnsan kendini değiştirebildiğinde fark yaratmaya, ve fark yaratıkça etrafını değiştirmeye gitmektedir. İnsanın kendini iyi hissetmesi için sinir sistemi, hormonları ve mükemmel bir beyni ve duyguları var. Maçlara gitmenin anlamı, insanın kendisini iyi hissetmesi ve orada üretilen eğlenceye katkı ve coşku sağlamsı içindir.

Eğlenirken eğlendirmesi ve orada oluşturulan emeğe saygı ve takdir duygularını paylaşmasıdır. Maçlara gitmenin anlamı, insanlık duygularına saldırmak, kendimizi sabote ederek kötü hissetmek, ve oyunculara, taraftarlara, ve diğer insanlara kin kusmak ve aşağılamak için değildir. Stadyumlar çok özel, mahrem ve kutsal mekanlardır. Oradaki emeğe saygı duymak ve güzellikleri paylaşmak ve o güzellikle tarih önünde tanıklık etmek ve dolayısıyla mutluluklara mutluluk katmaktır. Kendinizi iyi hissetmek, eğlenmek, destek olmak ve paylaşmak için maçlara gidin. Eğer kendinizi iyi hissetmiyorsanız evinizden bile dışarı çıkmayın ve mutlu olana kadar kendinize mola verin. Duygularınız siz yönetin. Eğer siz onu yönetemiyorsanız onun size ne yapacağını ne siz bana sorun ne de ben size söyleyeyim...

Mutlulukla kalın ve sezona güzel bir başlangıç yapın...

Turgay BİÇER