

Mutluluk Şifresi

– Gülalkan · 05 Nisan 2014

Bana göre bu yazı, mutluluğun şifresinin yazılı olduğu bir reçetedir :-))

Bir konunun bir durumun şifresi çözüldüğünde, bir kördüğümün ucu bulunduğuyla şöyle derin bir nefes alır ya insanlar, benimki de öyle...

Ne zamandır düşünüyorum, insanlarımızın çoğu mutsuz...Niçin ve nedenlere cevap bulmaya çalışırken sınırlarımı sonuca ulaştım.

Çevremizde yaşayan insanlar algı ve idrak yönünden birbirlerinden farklılar. Kişileri kendi algı paralelimize ve kendi doğrumuza getirmek yani değiştirebilmek gibi bir düşünce yanlış olur ve insanları olduğu gibi kabul edeceğiz zira her kişinin doğrusu kendini ilgilendirir.

Toplumsal ilişkilerdeki mutluluk-mutsuzluk:

Bireyler arası birebir veya toplumsal ilişkilerin zedelenmesi haklı veya haksız yere üzülmemiz kendi davranışlarımıza bağlı. Örneğin inatçı kişiliği ile tanıdığımız biriyle inatlaşmak sonuçta kendimizi üzmemekten başka bir sonuca gitmez.

Algı ve idrak yoksunu kişilerden uzak kalmanın faydası kendimizde. Böyle kişilerle zorunlu hallerde karşı karşıya gelinebilir. Gerçeklerle bağdaşmayan mantık dışı konuşmaları dinleMİŞ GİBİ yaparsınız, cevap vermediğiniz durumlar gösterir ki, konuya dahil olmuyorsunuz. Muhatabınız da anlar ki (anlayabilirse) onaylamıyorsunuz...Aksi halde, gerilimlere ve strese hazırlıklı olmalısınız.

Bir olay meydana gelmiştir, apartman komşuları arasında veya en çok da trafikte rastlarız. Haksız olan kişi bakıyorsunuz ki cazdır! Ona "tamam arkadaşım, sen haklısın" diyebilme olgunluğunu gösterebiliyorsanız eğer, konuyu daha ileri safhalara taşımadan kapatabilme becerisi sizindir. Aksi durumda olayın yolu ve ucu açık ama sonu kesinlikle mutsuzluktur.

Yılanı bile deliğinden çıkardığına göre, güler yüz ve tatlı dilin nelere kaadir olduğunu bilmeyenimiz yok. İç dünyamızda;

Mutlu olmanın özünde HUZUR vardır. İnanç destekli huzur, yetinmesini bilen kişilerin ve kişiliklerin iç dünyasıdır. Yetinebilmek gönül güzelliğini yansıtır. "Daha, daha fazlası" diye düşünenlerin hırslarının arzu ve isteklerinin sonu yoktur. Ulaşılamayan istekler mutsuzluk sebebidir.

Geçenlerde bir mecliste "en mutlu insan kimdir?" sorusuna verdiğim cevap sizleri şaşırtmasın:

-Günümüzde en mutlu insan BORÇSUZ İNSANDIR dedim zira başını yastığa koyduğunda iki dakikada uyur, borç harç hesapları içinde debelenmez, haksız mıyım?

Sonra, kılık-kıyafet, modern eşyalar, ev, araba çok mu önemli? Önemli olan gerilimden uzak olarak ânın HOŞ yaşanmasıdır.

Hayatı kendimize ve ailemize zehir etmeyelim:

Örneğin;

Bazı anne ve babalar çocuklarının eğitim başarıları için arkadaşlıklarına kısıtlamalar getirirler ve sosyal hayattan tecrit ederler illâ ki üstün başarı için. Düşünmezler ki, her çocuğun kapasitesi farklıdır.

Olmuyorsa, olmuyordur, aşırı baskılaşma çocuğun psikolojisini bozar bazen medyada karşılaştığımız gibi

intiharlara kadar gidebilir. Anne babalar uyguladıkları disipline sevgi/şefkat ve hoşgörüyü de ekleyebilseler sonuç daha mutluluk getirir her iki tarafa da...

Yakın çevremizde yaşayan kişilerin kusurlarını aramayalım, fark ettiğimiz kusurların üstünü örtüp gizleyelim tıpkı gece gibi (Mevlâna)

Kavga ve sataşmalardan uzak kalalım. Biz niye geldik bu dünyaya? Herhalde kavga ederek mutsuz olmak için değil, tam tersi iyi ilişkiler içinde mutlu olmak daha güzel değil mi?

Aile:

Bir kişi üç defa olmadı beş defa evlenebilir, eş ve eş adayı çok ama aile bir tanedir bilhassa kan bağımız olan canlarımız :-))

Sevgilerin filizlenip yeşerdiği, boy attığı çiçek açıp meyve verdiği ortam "ailemiz", bir mücevherdir :-))

Ailece çoklu yaşam genelde mutluluk, yalnız yaşamlar mutsuzluktur, bazı istisnalar bu fikrin dışında.

Düşünerek bulduğum ve ulaştığım mutluluk şifresi:

BİRAZ KÖR, BİRAZ SAĞIR BİRAZ DA DİLSİZ OLABİLMEKTİR. Bu fikrimin patenti bana aittir :-))

Bazı şeyleri görmezden,

Bazı sesleri duymazdan gelerek,

Biraz da dil hakimiyeti...

Uzunca bir zamandır bendeniz bunu uyguluyorum,

Uygularken de sevgi çemberi içinde HOŞGÖRÜ çitımı haliyle yüksek tutuyorum. Sevgi ve saygı olarak karşılığı alıyorum :-)) Ne demiş atalarımız: "ne ekersen onu biçersin"...

İnsan çok şey düşünebilir ama her düşünce dile getirilmez. Söz uçar diye bir tabir var ama bilinmelidir ki uçtuğu sanılan sözler belleklere yerleşir. Daha az konuşup daha çok dinlemenin sonucu güzelliştir :-))

Kendimizi korumalıyız:

En doğal sermayemiz sağlığımız ve aklımız. Bedensel sağlığımıza itina ettiğimiz kadar akıl ve ruh sağlığımızı da korumalıyız, zararlı nesne ve kişilerden uzak kalarak...

Çok iyimser ve verici olmanın zararına uğramamak için biraz BENCİL olmak gerektiğine inandım.

Eskiden böyle düşünmezdim, demek ki insanlar zamanla bazı etkenler sebebiyle değişebiliyorlar.

Sorunların halli için birilerinden yardım isteme ve beklentisi anlamsız. Unutmamak gerekir ki, SORUN NEREDE İSE, ÇÖZÜM DE ORADADIR. Kendi sorununa kendisi çözüm buldukça insan, özgüvenini de yükseltmiş olur ki bu bile haz ve mutluluk verir.

Bana göre gerçekler ve ulaştığım sonuçlar bunlar...

Hepinize huzurlu ve mutlu günler dilerim,

Selam ve saygılarıyla...

Yurdagül Alkan.