

Sağlıklı Ve Mutlu Yaşamak İster Misiniz

– Ali ÖZKANLI · 05 Mart 2010

Kendinize, ailenize ve sevdiklerinize zaman ayırın. Olumlu düşünün ve endişe etmeyin. Kıskançlık yapmayın, kibirli olmayın. Kendinize değer verin. Paylaşmayı bilin. İnsanları sevin. Sevdiklerinizi mutlu edecek tatlı sürprizler yapın. Gülümseyerek mutluluğu yakalayın. Sabırlı ve merhametli olun. Zamanı en iyi ve en verimli şekilde kullanın. Mutlu olmak kendi elinizdedir. Mutlu yaşamının tadını çıkarın. Mutluluğu içinizde arayarak onu bulun ve doyusıya yaşayın.

Mutluluk için söylenen sözlerden bir demet sunmak istiyorum: Kanaatkâr ol. Çünkü kanaat kalbî mutluluğun temel taşıdır. Karşındakini saygıyla dinle, dinlerken yüzüne bak, planlı temiz ve düzenli olmaya çalış, kendini karşındakini yerine koyarak bak, Yaptığın iyiliği unut, başa kakma, sana yapılan kötülüğü de unut, kin tutma, karşındakinin eksik, kusur ve hatalarını arama, önce kendi yanlışlarını düzelt, karşındakinin kusurunu toplum içinde değil, yalnız iken görüş ve yumuşak bir üslupla söyle.

Sırları kesinlikle söyleme, sır mezara kadar gitmelidir. Hayattan zevk almaya bak, ümitsiz olma, yaptığın hayırlı işlerin karşılığını mutlaka bir gün alacağını unutma, dostlarının acı ve sevinçlerini paylaş, çünkü acılar paylaşıldıkça azalır, sevinçler paylaşıldıkça artar, her şeyi dert etme, karşındaki insanlardan yapamayacakları şeyleri de isteme.

Mutluluk kalplere konan sihirli bir kelebektir. Kanadında kâinatın sırlarını taşıyan çeşitli renk ve desenleri olduğu, kalplerden dillere, dillerden gözlere, gözlerden gönüllere uçan bir kuştur. Mutluluk kelebeğinin konduğu gözler ışık diliyle konuşur. Tadına doyulmayan tatlı bir histir.

Mutlu olmak tüm insanlığın ortak arzusudur. Mutlu olmanın yolları, kuralları ve prensipleri vardır. Gerçek mutluluk nedir? Gerçek mutluluğu yaşıyor muyuz? Sahte mutluluklarla mı avunuyoruz? Mutlu olduğumuzda bunu koruyabiliyor muyuz? İnsanların sadece fizyolojik, biyolojik ihtiyaçları yoktur. Bunun yanında psikolojik ihtiyaçlarının olduğunu unutmayalım. Hayatımız anlamlı mı? Anlamlı bir hayat mutluluk içinde geçen bir hayattır. Mutluluğa giden yolda engeller ve zorluklar vardır. Bunları bilmez ve mücadele edemezsek asla mutluluğu tadamayız.

Mutluluğu engelleyenlerin başında hırslımız, açgözlülüğümüz, kanaatsizliğimiz ve inanç zayıflığımız gelmektedir. Gerçek mutluluk fâni âlemde değil, baki âlemedir. Madden ne kadar mutlu olduğumuzu söylesek de manevî yönden mutlu olmadıkça gerçek mutluluğu yakalayamayız.

MEVLÂNA: "Dünyaya bağlanan insan, âleme sultan olsa da gerçekte ölüdür" diyor. İnsanı kuşatan esaret zincirleri vardır. Bu zincirleri kırarak hür olabiliyor muyuz? Kötü alışkanlık ve bağımlılıklarımıza

köle mi oluyoruz? Bunlarla mücadele edilmezse bir süre sonra insanı çelik zincirlere bağlayıp esir alırlar. Bir düşünür: "Allah insanları mutlu yaşamaları için yaratmıştır. İnsanlar mutsuz oluyorsa, kendi hataları yüzündendir" diyor. Hayatın kendisi umut ve mutluluk kaynağıdır.

Mutluluğun şartlarına şöyle bir göz atacak olursak inanç en büyük mutluluk kaynağıdır. Mutluluk, karamsarlıktan, olumsuz düşüncelerden uzak durmak, kendimizi olgunlaştırmak için çalışmak, iyi, güzel ve faydalı işlerle uğraşmak, elindekilerle mutlu olmak, kanaatsiz olmamak, gereksiz kuşku ve korkulardan uzaklaşmak, toplumsal yardımlaşma ve dayanışmaya önem vermek, evimizi bir mutluluk ocağı yapmak, ailemize, evimize, yuvamıza, işimize sahip olmaktır. Mutluluğumuzun devamlı olmasını istiyorsak şu güzel davranışları hayatımıza katalım.

- * İnanıp güvenmek.
- * Verilene rıza göstermek, kısmet ve nasip diyebilmek.
- * Sabretmek, sıkıntılara göğüs germek.
- * Rızık için çalışmak ve sonucunu beklemek.
- * Sıkıntıların geçeceğine inanmak, ümitsiz olmamak.

Mutluluk başkaları tarafından da yaşanır ve yaşatılırsa gerçek bir mutluluk olur. Başkaları mutsuzken bizim mutlu olmamızın bir anlamı yoktur. Gerçek mutluluk başkalarının mutluluklarıyla bile mutlu olabilmektir. Bilgi ve sevgi paylaştıkça artan değerli bir sermayedir. Paylaşmak bir erdemdir. Yaşam paylaşıldığı oranda daha da güzelleşir. Bir mum başka bir mumu tutuşturmakla ışığından hiçbir şey kaybetmez. Aksine çevresini daha da çok aydınlatır.

Bu da Gelir Bu da Geçer... İnsan imtihan dünyasında yaşadığını bilmelidir. İnsan olanın başına her şey gelebilir. Derdini veren dermanını da verir. Ne derler "Bu da geçer yahu." Hikâye olarak anlatılır. Padişah vezirlerini toplayarak kim dediklerimi yaparsa onu baş vezir yapacağım.

– Bana öyle bir yüzük bulacak veya yapacaksınız ki; mutsuz insan bakınca mutlu olacak, mutlu insan baktığında ise mutsuz olacak." Der.

Vezirler çarşı pazar aramaya başlar, sorar soruştururlar. Bir dolu yüzükle padişahın huzuruna gelirler. Fakat hiç biri kabul görmez. Çünkü getirilen yüzükler istenilen nitelikte değildir.

Nihayet padişaha bir yüzük verirler. Fakirin bir yüzüğü takınca mutluluktan uçacak gibi olmuş, bu kez yüzüğü padişah takmış bütün mutluluğu adeta uçup gitmiş. Padişah bu yüzüğü getiren veziri baş vezir yapmış. Diğer vezirler hemen baş vezire :

– Nasıl bir yüzük getirdin ki padişahın bir anda morali bozuldu ve mutsuz oldu, fakir takınca çok mutlu oldu. Bu işin sırrı nedir? Diye sorunca baş vezir şöyle demiş.

– Gayet basit demiş. Yolda biri ile karşılaştım. Keskin bakışlarıyla sinirli bir halde bana şöyle seslendi.

– Bu da gelir bu da geçer...! Bunu duyunca birden huzurum kaçtı. Yolda bizi dinleyen bir fakir bu sözü duyunca çok sevindi. Bende padişaha yaptıracağım yüzüğe bu sözü yazdım. Padişah "Bu da Gelir Bu da Geçer" yazısını okuyunca huzurunu kaybetti. Çünkü hepimiz biliyoruz ki, her şey gelip geçici, değil mi?

demiş.

İnsanoğlu hiçbir Őey değişmeyecekmiş gibi veya her Őey garanti altındaymış gibi de dūřünmemelidir. Elde olan bir anda kaybedilebileceği gibi, hiçbir Őey yokken bir anda birçok Őeyinde olabileceği göz ardı edilmemelidir. Veren Allah alan Allah. Bize verilenler birer emanettir. Biz bunların bekçiliğini yapıyoruz. Yunus EMRE'nin dediğine iyi kulak verelim. Bu sözler kulağımıza küpe olsun.

Mal sahibi mülk sahibi
Hani bunun ilk sahibi
Mal da yalan mülkte yalan
Var birazda sen oyalan.

Hayatımızda inişler, çıkışlar ve zaman zaman da başarısızlıklar olacaktır. Ama her Őeye rağmen "Bu da gelir bu da geçer" diyerek azim ve sabırla yeniden başlamak zorundayız.