

Pozitif Düşünmek

– Toygar · 23 Aralık 2022

MUTLULUK; Mutsuzlukla başedebilme irade ve bilincine kavuşmaktır. Çevremizdekilere sora bilsek, kimisinin mutlu, kimilerinin az mutlu, kimilerinin de mutsuz olduklarına dair cevaplar alırız. Bu bizim için de geçerli. Her zaman aynı değiliz. Bize sorulsa, şu isteğime kavuşsam veya şu dileklerim gerçekleşse kesin mutlu olurum, ya da şu miktarda Para elime geçse mutluluğu yakalarım diye kendimizi şartlandırmış olabiliriz. Ama araştırmalar öyle demiyor. Siz istediğinizi elde etseniz de bu kısa süreli bir mutluluk getirse de sonrasında başka sorunların akabinde unutulup gider. Peki nedir mutluluğa sahip olma gücü? Evet, Sıkı durun yasa geliyor. MUTLULUK; BAŞKALARINI MUTSUZ EDEBİLCEK OLAYLARIN, İHTİYAÇLARIN, DURUMLARIN VE PROBLEMLERİN BİLE, SENİ MUTSUZ EDEMEMESİ VEYA ÇOK AZ YADA KISA SÜRELİ OLMASI VE KOLAYCA ATLATMA YETENEĞİNE, İNANÇ VE BİLİNCİNE SAHİP OLMAKTIR. Hatta, şu "mutsuzum" kelimesini literatürden çıkarmak lazım bence. Zira, siz mutsuzum dedinizmi zihniniz size tartışmasız inanır ve mutsuzluk sinyalleri gönderir. Artık siz mutsuzluk moduna girmissiniz demektir. Yerine; az mutluyum yada çok mutluyum kelimelerini kullanmak lazım. Yoksa, hayat hep değişkendir. Öyle ayran gönüllü, çitkırıldım olmakla bu hayat çekilmez. İyi veya kötü, her şartlarını yaşamaya hepimiz adayız. Tıpkı "hepimiz bir engelli adayız" Sözü'nün doğruluğu gibi. mehmet toy