

Yararlı Öğütler

– ERHAN TIĞLI · 15 Ağustos 2024



Üzüntüsüz Yaşama Sanatı;

Epiktetos yirmi asır önce demiştir ki:

"Kader önünde sonunda şöyle veya böyle günahlarımızın bedelini önümüze koyar. Görünen ya da görünmeyen zaman içinde herkes günahlarının bedelini öder. Ektiğini biçer.

Bunu bilen adam kimseye kızmaz, gücenmez, kimseyi aşağılamaz, kimseyi itham etmez, kimseden nefret etmez, kimseye kin tutmaz. Bunu bilen adam karşılaştığı aksiliklere şaşmaz. Önüne çıkan maddi-manevi engellerin kendi günahlarından başka bir şey olmadığını bilir."

Düşmanlarınızı düşünmek için ayıracağınız bir dakika bile düşmanlarınızdan daha değerlidir. Nefret ve intikam hissi size büyük zararlar verir.

Aristo şöyle diyor: "İdeal insan iyilik yapmaktan zevk alır. Kendisine iyilik yapılırsa mahcubiyet duyar. Çünkü iyilik yapmak üstünlük işareti, bir iyiliğe muhtaç duruma düşmek zaaf işaretidir."

Karşılaşacağımız nankörlükten dolayı üzülmemek için hazırlıklı olalım. Karşılık beklemeden iyilik yapalım.

Mutluluk minnet beklemekte değil, minnet gösterilmesinden rahatsızlık duyulacak olgunluğa erişmektir.

8 Özel Armağan;

- 1) Dinleme... Ama gerçekten dinleyin. Kesmeden, hayal kurmadan, vereceğiniz cevabı düşünmeden... Can kulağıyla dinleyin.
 - 2) Sevgi... Kucaklamalar, öpücükler, sırt sıvazlamalar ve el tutmalar konusunda cömert olun. Bu ufak hareketler, aileniz ve dostlarınıza olan sevginizi daha açık göstermenizi sağlayabilir.
 - 3) Kahkaha... Fıkra anlatın, neşeli hikâyeleri paylaşın. Bu armağanınız "seninle birlikte gülmeyi seviyorum" anlamına gelir.
 - 4) Yazılı bir not... Basit bir "Yardımanın için teşekkürler" notu, ya da belki bir şiir... Kısa, elle yazılmış bir not bazen ömür boyu hatırlanır.
 - 5) İltifat... Basit, içtenlikle söylenen bir söz ("Bu renk sana ne çok yakışmış", "Harika bir is çıkardın", "Yemek nefis olmuş" gibi) karşınızdakinin içini aydınlatır.
 - 6) İyilik... Her gün, rutininizi kırıp birisine hoş, nazik bir şey yapın.
 - 7) Yalnızlık... Bazen tek istediğimiz yalnız kalmaktır. Bu anlara duyarlı olun ve ihtiyacı olana yalnız kalma armağanını verin.
- Neşeli bir yapı... Birine tatlı bir söz söylemek gibisi yoktur. Selâm vermek veya teşekkür etmek o kadar zor mu?

Alıntı...

Tüm ifadeler:

3Ali Nihat Ugursal, Sakine Cananoglu ve 1 diğer kişi