

Mutlu Olmanın İpuçları

– KARAM-41 · 24 Ağustos 2024

“Kimsenin seni üzemeyeceği kadar güçlü olduğunda ve sen kimseyi üzmeyecek kadar iyi olduğunda; mutlusun demektir.”

“Bizi mutlu hissettirenler, yüreğimize çiçek ekenlerdir.”

Mutluluk, bu hayatta sahip olmayı istediğimiz en güzel duygudur. Öyle ki; mutluysanız âşık olursunuz, mutluysanız sağlıklı olursunuz, mutluysanız huzurlu olursunuz. Mutluluk, yerine ikame edecek hiçbir şey bulamaz bir bünyede. Eğer kendisi yoksa hiçbir şey dolduramaz mutluluğun boşluğunu.

Mutlu insanların yaşam tarzları ve davranışları, genellikle birtakım ortak özellikler gösterir. Bu özellikler, mutlu bireylerin yaşam kalitesini artıran ve onlara, “daha pozitif” bir yaşam perspektifi sunan alışkanlıklar ve tutumlarla ilgilidir. Mutlu insanların genellikle sahip olduğu bazı ortak özellikler:

-Mutlu insanlar, sağlıklı ve destekleyici ilişkilere değer verirler. Yakın dostluklar kurar ve aile bağlarını güçlü tutarlar.

-Hayatlarında iyi olan şeyler için düzenli olarak minnettarlık hisseder ve bunu ifade ederler. Küçük zevkler ve başarılar için bile takdir duygusuna sahiptirler.

-Genellikle olumlu bir dünya görüşüne sahip olup, zorlukların üstesinden gelebileceklerine inanırlar. Olumsuz durumları fırsata çevirebilirler.

-Fiziksel ve ruhsal sağlıklarına özen gösterirler. Dengeli beslenir, düzenli egzersiz yapar ve yeterince dinlenirler.

-Başkalarına yardım etmekten ve topluluk içinde olumlu değişiklikler yapmaktan zevk alırlar.

-Kişisel hedefler belirler ve bu hedeflere ulaşmak için motive olurlar. Kendi ilgi alanlarını ve tutkularını keşfeder ve bunlara zaman ayırırlar.

-Hayatta karşılaştıkları zorluklar karşısında esnek ve uyum sağlayabilirler. Değişimlere açık bir yaklaşım sergiler ve zorlukları büyüme fırsatı olarak görürler.

-Zor zamanlarda sakin kalmayı ve stres yönetimi tekniklerini kullanmayı bilirler. Rahatlama ve meditasyon pratikleri yapabilirler.

-Kendilerini olduğu gibi kabul ederler ve yüksek bir özsaygıya sahiptirler. Kendi değerlerini ve başarılarını tanır, kendilerine karşı nazik ve anlayışlıdırlar.

-Mutlu olan, paylaşır, sever, güler ve iyi hisseder.

-Mutlu olmanın ruh sağlığı üzerinde derin ve kapsamlı etkileri vardır. Pozitif duygular ve genel mutluluk hali, bireyin zihinsel ve duygusal iyilik halini önemli ölçüde iyileştirebilir.

Mutluluk ve ruh sağlığı arasındaki ilişki, karmaşık ve çift yönlüdür. Mutluluk, ruh sağlığını iyileştirebilirken, iyi bir ruh sağlığı da bireyin mutluluğunu artırabilir. Bu nedenle hem fiziksel hem de ruhsal sağlık için mutluluğu destekleyici alışkanlıklar geliştirmek gerekir.

İnsanın mutlu olması, birçok faktöre bağlıdır ve kişiden kişiye değişiklik gösterir. Ancak, genel anlamda mutluluğu artırabilecek bazı temel unsurlar vardır. İnsanın mutlu olmasına yardımcı olabilecek bazı

yollar:

-Sağlam sosyal ilişkiler, mutluluğun temel taşlarından biridir. Aile, arkadaşlar ve sevdiklerimizle kaliteli zaman geçirmek, duygusal destek ve bağlantı hissi sağlar.

-Hayatımızdaki iyi şeyler için minnettar olmak ve bunları düzenli olarak hatırlamak, pozitif duyguları güçlendirir ve stresi azaltır.

-Kişisel hedefler belirlemek ve bu hedeflere ulaşmak için adımlar atmak, kişisel tatmin ve başarı hissini artırır.

-Geçmişin pişmanlıkları veya geleceğin endişeleri yerine, anın tadını çıkarmaya odaklanmak, yaşam kalitesini artırır.

-Fiziksel ve ruhsal sağlığımıza iyi bakmak, mutluluk seviyemizi doğrudan etkiler. Dengeli beslenme, düzenli egzersiz ve yeterli uyku bu unsurların başında gelir.

-Mutlu olmayı, kendimize yararlı olmakla birlikte, başkalarına iyilik yaparak etrafımızı mutlu etmeye çalışmakta aramalıyız. Bu, kendimizi iyi hissetmemizi sağlar ve topluluk içinde pozitif bir etki sağlar Ne kadar yaşadığımız değil, nasıl yaşadığımız önemlidir. Örneğin: Gördüğümüz kişilere selam vermek, güler yüze 'merhaba!' demek, Kitap hediye etmek. Yardıma muhtaçlara yardım etmek. Alışveriş yaparken arkadaşımıza da bir şey almak. Yaşlıların eşyalarını taşımasına yardımcı olmak. Evimizde kullanmadığımız eşyaları ihtiyacı olanlara hediye etmek. İhtiyaç sahipleri için yardım kolisi hazırlamak. Arkadaşlarımıza hoşuna gidecek güzel sözler söylemek. Bazen komşumuza yemek götürmek. Sevdiğimiz bir arkadaşımızı yemeğe davet etmek. Anne ve babamıza, bize iyiliği dokunanlara teşekkür etmek. Bildiğimiz güzel bir bilgiyi arkadaşımıza öğretmek. Yardım aldığımızda, nazikçe ve gülümseyerek teşekkür etmek. Yolda gördüğümüz sakıncalı bir taşı kaldırmak. Sevdiklerimize hediye almak. Arkadan gelen birisi için kapıyı tutup onun da geçmesini sağlamak. Çevremizde engellilere, onu incitmeden yardımcı olmak. Akrabalarımızı ziyaret ederek gönüllerini almak. Gidemediğimiz akrabaları arayarak hatırlarını sormak. Unutmayalım ki, iyiliğin en basiti; kötülük yapmamaktır. Gönül alan mutluluğu da alır. İyilik yapmaya devam et. Karşıdaki o iyiliğe layık olmasa bile, sen o iyiliğe layıksın.

Gül verenin elinde misk kokusu kalır.

-Hobilerimizi, ilgi alanlarımızı keşfederek bunlara zaman ayırmak, kendimizi ifade etmemize ve mutlu olmamıza katkıda bulunur. Evcil hayvanlarla etkileşime geçmek, beyindeki oksitosin - "sıcak ve yumuşak" hormonu - salınımını artırarak keyif duygusunu artırmaktadır. Örneğin: Kuşlar için pencere kenarına veya ayak basılmayan yerlere ekmek kırıntıları bırakmak. Dışarıdaki sevimli canlıların içebilmeleri için uygun yerlere su bırakmak. Sokak hayvanları için barınak yapmak. Çocuklara oyun yerleri düzenlemek. Fidan dikmek. Çevreyi kirletmemek. Çimenlere zarar vermemek. Susuz kalan bir çiçeği veya ağacı sulamak.

-Hayatın zorluklarıyla başa çıkmak, olumsuz durumları kabul etmek ve esnek olmak, stresi azaltır ve duygusal direnci artırır.

-Egzersiz, yalnızca vücudumuz için değil, beynimiz açısından da yararlıdır. Ter akıtmaya başladığımızda, endorfin salgılamaya başlarız ve kendimizi mutlu hissetmeye başlarız.

Maddi mutluluklar gelip geçicidir. Ruhun aradığı mutluluk, daimi olan mutluluktur. "Doğruluk, tebessüm, güven, vefa, sadakat, adalet, merhamet, affetmek, fedakârlık, sevgi ve şefkat" gibi kavramların ve

davranışların verdiği mutluluk, uzun süre devam eden mutluluktur. Seveceksen öylece sev. Ne kusursuz insan ara, ne de insan da kusur.

Tüm gayemiz, insanlığın refahı için olmalıdır Nasıl mı? Yardım ederek, nazik davranarak, gönüllerine dokunarak, pozitif enerji dağıtarak. Bu duygu ve davranışlar bizi de sarmalayarak mutlu edecektir. Böylece yaşamımız daha değerli olacaktır.

Bu kavramları; kimseyi küçültmeden, utandırmadan, mütevazı, anlayışlı, olgun davranarak zarafetle uygulamalıyız. Yapılacak iyiliğin en güzeli, o kimseyi minnet altında bırakmayanıdır. Güneş, aydınlatmak ve ısıtmak için kendisine yalvarılmasını beklemez. Biz de güneş gibi koşulsuz ve sınırsız şekilde, beklenen iyiliği istenilmeden yapabilmeliyiz.

İyilik, insanları birbirine bağlayan altın zincirdir. İnsan, hayatında yaptığı iyilikler kadar mutlu olur. İyi insanları kendimize model almalıyız. Yaşamımıza bunları uygulayabildiğimizde, sevgi kalbimizde çağlayarak, kalbimizi sevgi işgal edecek; "kıskançlık, öfke, nefret" vb. kötü duygular içeri giremeyecektir. Böylece mutlak huzuru elde edebileceğiz.

Beynimizin önyargılarını, sürekli iyiyi arayarak ve özellikle bize, "neşe, aidiyet hissi ve huzur" veren küçük şeyleri seçerek telafi edersek daha mutlu, daha huzurlu, açık, diğerlerine karşı daha ilgili ve harekete geçmek için daha motive olmuş hissederiz.

Tek bir mumdan binlerce mum yakılabilir ve mumun ömrü kısalmaz. Mutluluk paylaştıkça asla azalmaz. Kendinle mutluysan kimseyle derdin olmaz. Farklı olmak için değil, mutlu olmak için yaşamalıyız. Mutluluk aramakla bulunacak bir şey değildir, onu inşa etmek gerekir. Mutlu olmak için çok sebebimiz var. Mutluluk daima yakınımızdadır, yakalamak için elimizi uzatmak yeter. Mutluluk içinizde başlar. Kimsenin sizi mutlu etmesini beklemeyin. Haydi, mutlu olmak için onun yollarını öğrenelim; kendimizi iyilikler ve güzellikler için motive edelim. Kin, nefret, öfke ve benzeri kötü duyguların esaretinden kurtularak ruhun ve aklın özgürlüğüne kanat açalım.

Acı ve hüznlerimiz yıldızlar kadar uzak, mutluluk gözbebeğimiz kadar yakın olsun. Umutlarımız gerçek, gerçeklerimiz mutluluk, mutluluklarımız sonsuz olsun.

"Mutluluk, elin erişebileceği çiçeklerden bir demet yapma sanatıdır." B.Goddar

Sevgiyle kalın...

Seyfettin Karamızrak