## **Nasıl Mutlu Olabiliriz?**

**Geçmişte yaşanan olaylar ve gelecekten beklentilerin insanları mutluluktan alıkoyan en önemli faktörler olduğunu belirten Dr. Turhan Güldaş, kaygıların insan zihnini meşgul ettiğini söylüyor. Kaygının enerjiyi tüketen ve mutsuzluğa yol açan bir unsur olduğunun altını çizen Dr. Turhan Güldaş, bu hislerin, kişinin ruh halini olumsuz yönde etkileyebileceğini dile getirerek anı yaşamaya dikkat çekiyor.**

İnsan elde ettiklerinin ve yaptıklarının farkında olmalıdır. Kariyer yapmak, üniversite bitirmek, aile kurmak, yatırım yapmak, çocuk sahibi olmak, iyi bir insan olmak, çevreye saygılı olmak ve daha pek çok durum insanın elinde olan ancak kıymetini bilmediği durumlardır. Tüm bunların farkında olmak insanı motive etmeli ve mutluluk sağlamalıdır.

Dr. Turhan Güldaş, mutlu olmak için farkında olmaktan sonra yapılması gereken bir diğer durumun ise şükretmek olduğunu vurguladı. İnsan sahip olduklarının, hayatın ona getirdiklerinin farkında olmalı ve hepsi için şükretmelidir. İnsanlara, evrene ve kendine teşekkür eden insan mutlu olur. Teşekkür ve şükür mutluluk kaynağıdır. İnsan birisine teşekkür ettiğinde nasıl mutlu oluyorsa, yaşadığı evrene, inandığı tanrıya şükrettiğinde de mutlu olur.

Mutlu olmayan insanların diğer temel problemi de olumsuz olmalarıdır. Sorunlar ortaya çıktığında insanlar her zaman bardağın boş tarafını görür. Bardağın %80’i doluyken %20’sinin boş olması rahatsız edicidir. Kimse bardağın %80’ini doldurdum, başarılıyım diye düşünmez. Neden %20’lik kısmın boş olduğunu düşünür. Herkes yaptığı şeyi mükemmel yapmak ister ama bu her zaman mümkün olmayabilir. Mükemmel olmayan bir sonuca ulaşmak insanı umutsuzluğa ve kararsızlığa itmemelidir. Başarıya ve mutluluğa giden yolda sahip olunması gereken düşünce; %80’ini doldurabiliyorsam kalan %20’yi de doldurabilirim olmalıdır.

**MOTİVASYON ÖNEMLİ BİR ANAHTARDIR…**

Küçük hedeflerin motivasyon sağlaması mutluluğa giden yolda önemli bir anahtardır. Küçük hedefleri başarmış olmanın verdiği mutluluk ve motivasyon, daha fazlasını elde etmeyi sağlamaya yardımcı olur. Sigara içen birisi, bırakma hedefi yerine her gün 1 sigara az içeceğim derse sigara bırakma konusunda daha motivasyonlu olur. Spora başlamak isteyen kişi 1 saatlik spor ile başlamak yerine 5 dakika ile başlar ve düzenli olarak artış yaparsa pes etmez, sürekli olarak devam eder. Kişinin kendi ile gurur duyması, küçük şeylerden mutlu olmayı öğrenmesi gerçek mutluluk için önemlidir. İnsanlar mutluluk için büyük resmi isterler. Örneğin büyük resim bir bina inşa etmek olsun. Bina bitmeden mutlu olamamak mı daha iyi hissettirir yoksa her gün eklenen bir tuğla mı mutlu hissettirir? Sonuçta tuğlaların bir araya gelmesi binanın yapılmasını sağlar. Dr. Turhan Güldaş, yaşanılan her anın, bir tatil günü gibi olduğunu ve zevk almak gerektiğini belirtti.