



Hürriyet

PERŞEMBE, 25 KASIM 2004

# Güney



# Mutluluđu ertelemeyin

Münih'te "Kadın Sağlığı Günü" adlı toplantıda "Mutluluk Stratejilerini" anlatan Dr. Elif Cındık, "Mutluluğunuzu ertelemeyin. Mutluluk bir hedef değil, yoldur. Zaman kimsiyi beklemez" dedi.

**M**ÜNİH kentinde "Belle Müge-Güzel Münih" adlı öğit "Münih'te Kadın Sağlığı Günü" adlı bilgilendirme günleri düzenledi. Münih Çalışma Dairesi Eğitim Sekörsünde hafta sonu düzenlenen iki günlük bilgilendirme toplantılarında gebelik, şeker hastalığı, sağlıklı beslenme ve psikolojik sorunları içeren konular anlatıldı.

## GÜZELLİKLERİ FARK EDİN

Münih'te Kadın Sağlığı Günü'ne katılan tek Türk tıbbi Psikyatrist Dr. Elif Cındık, "Mutluluk Stratejileri" adlı konuşu Almanca olarak anlattı. Elif Cındık, gününüzün insanın hayatını güzelleştireni yeteri kadar fark edemediğini

belirtti. stres, kızgınlık, gerginlik, iş yoğunluğunun altında calıme, mutluluk duygusu ve kendini sevmeye görme gibi olumsuz duygular altında bulunma yaşadığını söyledi. Elif Cındık, "Zamanın kimsiyi beklemediğini unutmamak lazım. Öyleyse daha fazla mutlu olmak için okuyan birisini, on kilo vermeyi, altı kilo almayı, çocukları büyütüp evden aykırılmasını, ne başlatmayı, emekli olmayı, evlenmeyi, yaza, sonbahara, ayın birini, on beşini, radyodan şarkıların çıkmasını, yeni ev ve arabaların borcunun birmesini, ölmeyi yeniden doğmayı beklemeyin. Mutluluk bir hedef değil bir yoldur. Yaşamın her anını keyifini çıkarmayı ve birileriyle paylaşmayı hedefleyin. Mutluluğunuzu ertelemeyin" çağrısında bulundu. ■ İbrahim NİSİRİ

