



'Günlük hayat ve mutluluk'

MÜNİH- Kısa adı AEV olan Yabancı Veliler Derneği (Auslaendischer Elternverein) Goethe caddesindeki binasında, Bayern POST gazetesi yazarı Psikiyatris Dr. Elif Cındık, "Mutluluk stratejileri" konusunun yer aldığı bir toplantı düzenledi. Toplantıda stres, kuşku, kaygı, hırçınlık, gerginlik, iş yorgunluğunun altında ezilme, suçluluk duygusu ve kendini yetersiz görme gibi çok sık yaşanan olumsuz duyguların insanı yıprattığını söyleyen Elif Cındık; "Günümüz insanı, hayatın güzelliklerini yeteri kadar fark etmiyor. Çok kazanmak isteyen her kişinin, güzel ve bakımlı olmaya çalışan herkesin, okulunda başarılı olmak isteyen her öğrencinin amacı, mutlu olmaktır" şeklinde konuştu.

'Mutluluğu ertelemeyin!'

Cındık, mutluluğu ertelememek gerektiğini belirterek, daha fazla mutlu olmak için, okulun bitmesini, okula gitmeyi, on kilo verip almayı, çocuk sahibi olmayı, çocukların büyümesini, işe başlamayı, emekli olmayı, evlenmeyi-boşanmayı, Cuma veya Cumartesi gününü, ev-araba almayı, borcun bitmesini beklemek yerine, etrafta mutlu

olunabilecek yeni güzellikleri keşfetmek gerektiğini vurguladı. Cındık; "Mutluluğu yönetebilmenin en önemli cihazı kontroldür. Herkes durumunu analiz edip 'Hayatım nasıl? Neler beni huzursuz ve rahatsız yapıyor? Ve kendim bu keşfettiğim duruma karşı hangi adımları atabilirim? sorusunu sormalı" dedi.