

# Strese teslim olmayın!

**Mutluluk stratejileri hakkında bilgi veren Dr. Elif Çındık, stresin ve olumsuz duyguların insanı yıprattığını belirtti.**

Sevgi FIRAT (Münih)

Dr. Elif Çındık ile Gençlik Dairesi'nin ortaklaşa düzenlediği ve iki gün süren seminerde, mutluluk stratejileri hakkında bilgiler verildi.

Stres, kuşku, kaygı, hırçınlık, gerginlik, iş yorulmasının altında ezilme, suçluluk duygusu ve kendini yetersiz görme gibi çok sık yaşanan olumsuz duyguların insanı yıprattığını söyleyen Dr. Elif Çındık; "Günümüz insanı, hayatın güzelliklerini yeteri kadar farketmiyor. Çok kazanmak isteyen her kişinin, güzel ve bakımlı olmaya çalışan herkesin, okulunda başarılı olmak isteyen her öğrencinin amacı, mutlu olmaktır" diyerek, bu kişilerin amaçlarının yolunun, elde etmek istedikleriyle ve ulaşmak istedikleri hedefleriyle iç huzura kavuşmak isteğinden geçtiğini belirtti.

Dr. Elif Çındık, mutluluğu ertelememenin gerektiğini belirterek, daha fazla mutlu olmak için, okulun bitmesini, okula gitmeyi, on kilo vermeyi, altı kilo almayı, çocuk sahibi olmayı, çocukların büyüüp evden ayrılmasını, işe başlamayı,

emekli olmayı, evlenmeyi, boşanmayı, Cuma akşamını, Cumartesi sabahını, yeni ev-araba almayı, yeni ev-arabanın borcunun bitmesini, baharı-yazı, sonbaharı-kışı beklemek yerine, etrafta mutlu olunabilecek yeni güzellikleri keşfetmenin gerekliliğini vurgulayıp, mutluluğun bir hedef değil, yol olduğunu ifade etti.

1970 yılında İstanbul'da doğan Elif Çındık,

Almanya'da tıp öğrenimini başarıyla bitirdikten sonra, Harvard Medical School'un bir laboratuvarında doktorasını yaptı. ABD'deki araştırmalarının arkasından Münih Ludwig-Maximilians-Üniversitesi'nde doktor olarak çalışan Çındık, halen Münih'te bir klinikte çalışıp, nicel-analitik metodlar ile sağlık ve sağlık kurumlarının toplumsal ve yasal boyutları hakkında çalışmalarını sürdürüyor.

