

Mutluluğu ertelemeyin



Bu güzel şehri Türkçe keşfedin

ROTH - Bin 800'ü Türk 25 bin nüfusa sahip, tarihi zenginliklerle dolu ve çevresindeki göllerle meşhur, Roth kentinde, DİTİB Roth Camii Dernek Başkanı Şaban Açıkgöz ve yönetim kurulu üyeleri, turizm kuruluşu yetkilileri ve Roth Belediyesi tarafından "Roth'u Türkçe keşfedin" sloganıyla düzenlenen 2 saatlik gezi, Türk vatandaşlarının takdirini kazandı. Turizm görevlilerinin Almanca olarak yaptığı açıklamalar, Dernek Başkanı Şaban Açıkgöz

Münih Gençlik Dairesi'nin düzenlediği ve iki gün süren seminerde, Psikolog Dr. Elif Çındık, mutluluk stratejileri hakkında bilgiler verdi

MÜNİH - 1970 yılında İstanbul'da doğan Elif Çındık, Almanya'da tıp öğrenimini başarıyla bitirdikten sonra Harvard Medical School'da doktorasını tamamladı. ABD'deki araştırma çalışmalarının akabinde, Münih Ludwig-Maximilians-Üniversitesi'nde doktor olarak çalışan Çındık, halen Münih'te bir klinikte nicel-analitik metodlar ile sağlık ve sağlık kurumlarının toplumsal ve yasal boyutları hakkında çalışmalarını sürdürüyor. Stres, kuşku, kaygı, hırçınlık, gerginlik, iş yorgunluğunun altında ezilme, suçluluk duygusu ve kendini yetersiz görme gibi, çok sık yaşanan olumsuz duyguların insanı yıpratıp söylediğini söyleyen Dr. Elif Çındık seminerinde; "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" diyerek bu kişilerin amaçlarının yolunun, elde etmek istedikleriyle ve ulaşmak istedikleri hedefleriyle iç huzura kavuşmak

isteğinden geçtiğini belirtti. Dr. Elif Çındık, mutluluğu ertelemek gerektiğini, yaşanan her anın keyfini çıkarmanın şart olduğunu ve zamanın kimseyi beklemediğini belirterek; daha fazla mutlu olmak için, okulun bitmesini, okula gitmeyi, on kilo vermeyi, altı kilo almayı, çocuk sahibi olmayı, çocukların büyüüp evden ayrılmalarını, 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 vurguladı.

