

Mutluluğu ertelemeyin

Bayern Post Gazetesi'nin yazarı, psikolog Dr. Elif Cındık, mutluluğun amacının iç huzuruna kavuşmak olduğunu belirterek, "Gelecekte olacakları bekleyerek mutluluğunuzu ertelemeyin" tavsiyesinde bulundu

> Saffet Ankan

MÜNİH- Almanya'nın içinde bulunduğu ekonomik kriz ve artan işsizliğin açtığı buhran nedeniyle Münih İşçi Bulma Kurumunda seminerler düzenleyen Bayern Post Gazetesi köşe yazarı Psikolog Dr. Elif Cındık, vatandaşlarınıza mutluluğu yakalamanın yollarını anlatıyor. Bu seminerlerin ilki geçtiğimiz ay kısa adı "BellaMinga" olan (Frauenempfindelbeistage für München) Münih Kadınlar Sağlık Gününde yapan Dr. Elif Cındık, "Stres, kuşku, kaygı, hırçınlık, gerginlik, iş yoğunluğunun altında ezilme, suçluluk duygusu ve kendini yetersiz görme gibi çok sık yaşanan olumsuz duygular, insani yıpratmakta ve bunalmaya sürüklemektedir" dedi.

Zaman beklemez

Günlük hayatın güzelliklerini yeteri kadar fark edemediğini belirten Cındık, "Aslında çok kazanmak isteyen her kişinin, güzel ve bakımlı olmaya çalışan herkesin, okulunda başarılı olmak isteyen her öğrencinin amacı, mutlu olmaktan başka nedir ki? Elde etmek istedikleriyle ve ulaşmak istedikleri hedefleriyle iç huzuruna kavuşmak istedikler. Peki o zamana kadar bekleyecek miyiz? Mutluluğunuzu ertelemeyelim! Yaşanan her anın zevkini çıkarın ve bu anlar, paylaşılacak özel bir ile geçirildiğinde, daha da çok keyif hissedilmeli. Zamanın, kimseyi beklemediğini unutmayın! 'lazım' diye konuşmayın."

Mutluluğun hedefi

Dr. Cındık, "Öyleyse, daha fazla mutlu olmak için, okulun bitmesini, ekula gitmeyi, on kilo vermeyi, altı kilo almaya, çocuk sahibi ol-

mayı, çocukların büyüyüp evden ayrılmalarını, işe başlamayı, emekli olmayı, evlenmeyi, boşanmayı, cuma akşamını, cumartesi sabahını, yeni ev-araba almaya, yeni ev-arabanın borcunun bitmesini, baharı, yazı, sonbaharı, kış, ayın birini, onbeşini, şarkıların radyoda çıkmasını, ölmeyi, yeniden doğmayı beklemeyin. Mutluluk bir hedef değil, yoldur" diyerek seminerde huzura kavuşma ve kendinizle başık olma yollarını anlattı. Konferansların her hafta sonu "Berufs- und Informationszentrum" (BIG) Münih İşçi Bulma Kurumunda düzenleneceğini söyleyen Cındık, katılmak isteyenlerin kendisini 089 54321910 numaralı telefondan veya www.ruhsaltedavi.de web adresinden ulaşabileceklerini söyledi.

Psikolog Dr. Elif Cındık



Münih İşçi Bulma Kurumu'nda verdiği seminerde "mutlu olmanın yolları" hakkında detaylı açıklamalar yapan Dr. Elif Cındık'ı Türk hanımlar büyük bir dikkatle takip etti.



Bir yıl önce tatil için Alanya'ya gelen Hollandalı Irene Velsen sevgilisi tarafından terk edilince aşırı alkol içerek komaya girdi.

Terkedilen turist bunalıma girdi

ANTALYA (İHA) - Antalya'nın Alanya İlçesi'nde Hollandalı bir turist, sevgilisi tarafından terk edilince aşırı alkol alarak komaya girdi. Edinilen bilgiye göre, bir yıl önce tatil için Alanya'ya gelen Hollandalı Irene Velsen (48), burada tanıştığı Nejat isimindeki gaseosa aşık olarak ülkesine geri döremedi. Nejat isimli gaseosla birlikte ev tutan Velsen, terk edilince astım hastası olduğu halde aşırı alkol içerek komaya girdi. Polis tarafından yol ortasında yatanken bulunan Irene Velsen, Alanya Devlet Hastanesi'ne kaldırıldı. Acil serviste ilk tedavisi yapılan Irene Velsen'in madesi yıkandı. > Rıza Yanık