



Uzm. Dr. Sinan İbiş
Medikal Turizm Derneği
Başkanı

Mutlu ol zinde yaşa...

Mutluluk kazanan insanlar aynı zamanda hayat enerjisini de beraberinde kazanırlar ve bu enerji onların amaçlarına ulaşmasına yardım eder.

Hepimiz, 40'lı veya 50'li yaşlarda veya 60'lı ya da 70'li yaşlarındaki ortalama bir insanın, 20 ya da 30 yaşlarındaki gibi hızlı koşamayacağını ya da atlayamayacağını kabul ediyoruz. Bununla birlikte, bazı nedenlerden dolayı bilgiyi depolama ve hatırlama kabiliyetimizin daha yaşlıyken gençliğimizde olduğu gibi keskin olmadığını kabul etmek daha zor oluyor. Çoğumuz, özellikle 40'lı yaşlarda başlayan ve 60'lı yaşlarda belirginleşen, 70 yaşından sonra daha da fazla hissedilebilen hafıza verimliliğinde bir miktar gerileme yaşıyoruz.

Mutluluk Biriktirenler Kaybetmez, Kazanır

Hafif hafıza kaybını telafi etmek için her gün yapabileceğiniz basit şeyler vardır. Bu stratejilerin hepsi her kişi için yararlı olmayacaktır ve zaten birçoğunu yapıyor olabilirsiniz, ancak yapmadıklarınızdan bazılarını yapmayı deneyin! Hafızayı güçlü tutmanın anahtarı mutluluk biriktirmektir.

Mutluluk Herkes İçindir

Yapılan araştırmalara göre mutlu insanlar işlerinde daha başarılı oluyor, daha çok para kazanıyor, daha uzun yaşıyor ve diğer insanlara kıyasla daha mutlu evlilikler yapıyor, aralarındaki ilişkileri daha iyi yönetiyor, toplumun her kesiminden daha çok takdir topluyor. Sosyal bilimciler ile tıp





adamlarının araştırmalarına göre insanlar daha mutlu hale getiren bazı aktiviteler olduğu kanıtlanmıştır. İşte bilimin kanıtladığı, bizleri daha mutlu bireyler haline getiren 7 aktivite;

Amalarınıza Belirleyin

Hayattaki amaçlarımız ve mutluluğumuz birbirini destekleyen ayrılmaz iki unsurdur. Bu süreç oldukça basittir: Mutluluk kazanan insanlar aynı zamanda hayat enerjisini de beraberinde kazanırlar ve bu enerji onların amaçlarına ulaşmasına yardım eder.

Amalarınızın Peşinden Gidin

Amalarınızı yaşamınızın ne kadar çok bir parçası haline getirirseniz, o amaca ulaşmanız da o kadar kolay

ve o kadar da süreklilik kazanır. Ne kadar emek o kadar yemek atasözü boşuna söylenmemiştir. Amalarınıza ulaşmak için harcaıacağınız bir enerjiniz yok ise amaca ulaşmanız imkansız olduğu gibi ola ki şans eseri amaca ulaştığınızda, kaybetmeniz de çok uzak değildir. Kişilerin kendileriyle özdeşleştirdikleri amaçları, kişinin amacına ulaşmak için geçirdiği süreç ile mutluluğu arasındaki bağı güçlendiriyor.

Yaptığınız İşi Anlamlandırın

İnsanlar yaptıkları iř hakkında şu 3 yaklaşıma sahip olabiliyor: Bir iř veya işiniz ile ilgili, maddi getirilerine odaklanarak zevk almayı ve kendinizi tatmin etmeyi düşünmeyin, çünkü bunlar kesinlikle sizi daha mutlu bir insan yapmayacak. İşi ba-

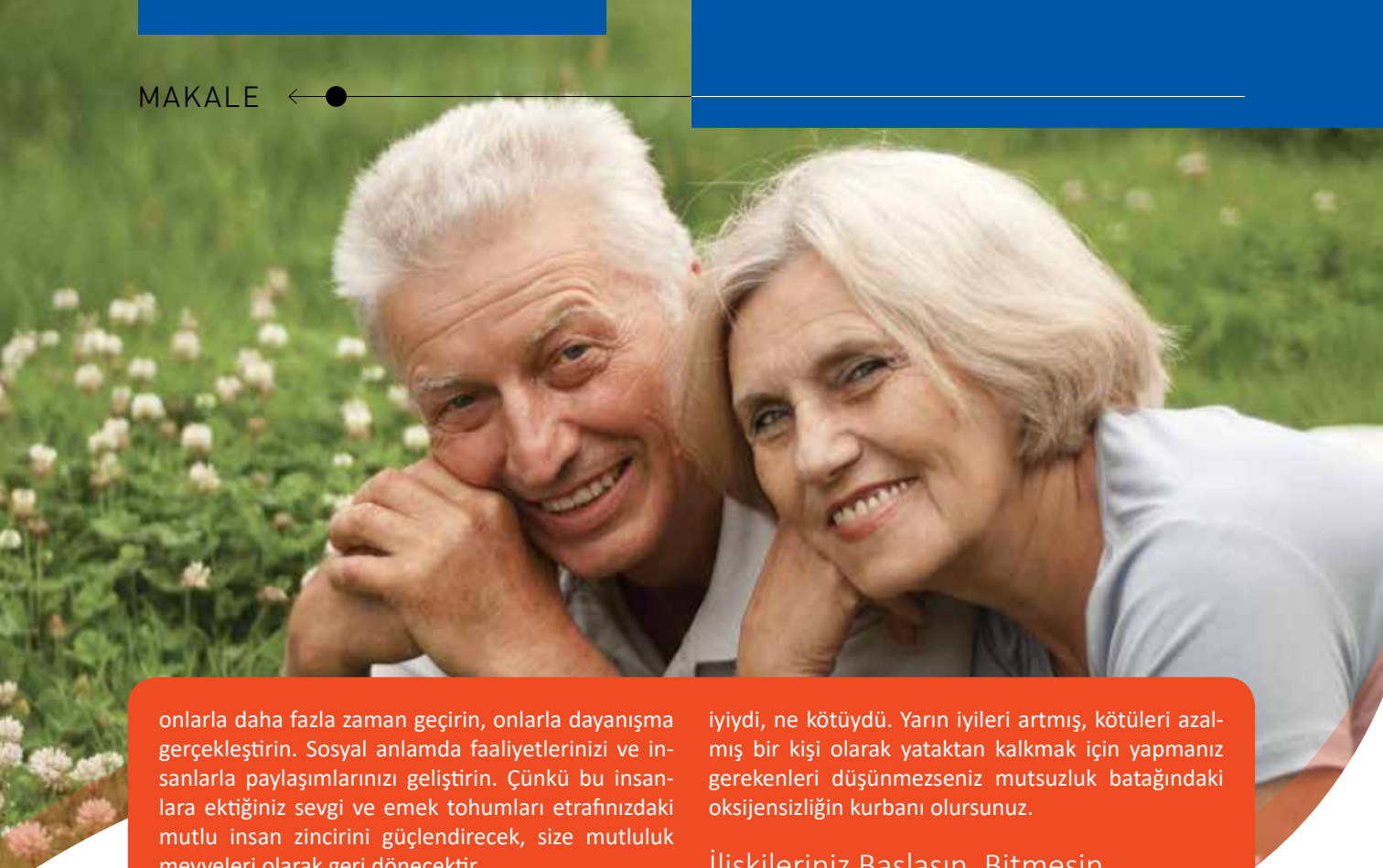
şarılı kılmaya ve mkemmел sonucunu gerçekleştirmeye odaklanın.

Gelişin, Değişin, Yenilenin

Kariyeriniz ile ilgili, kendinizi geliştirmeye, değiştirmeye ve yenilemeye odaklanın. Mesleğiniz ile ilgili, insanlık, yaşam, toplum ve bireyler için önemli bir şey yapmanın keyfini çıkarmak için abalayın ve sosyal anlamda fayda sağlayan iyi bir girişimci olmaya odaklanın. Sonuç olarak, yaptıkları işte anlam bulabilen insanlar daha mutludur.

İnsanlara Sevgi Ekin, Onlarla Zaman Geirin

Görmekten, işitmekten, hissetmekten, duymaktan zevk aldığınız insanlara hayatınızda daha fazla



onlarla daha fazla zaman geçirin, onlarla dayanışma gerçekleştirin. Sosyal anlamda faaliyetlerinizi ve insanlarla paylaşımlarınızı geliştirin. Çünkü bu insanlara ektiğiniz sevgi ve emek tohumları etrafınızdaki mutlu insan zincirini güçlendirecek, size mutluluk meyveleri olarak geri dönecektir.

Muhasebesiz Hayat Dümensiz Gemiye Benzer

Her sabah dinlenmiş vücutları, günün yorulmuş vücutları ile gece uykusu kucaklar. Bazen dinlenmiş uyanmak yerine yorgun ve bitkin uyanmak zorunda kalınır. Herkes başını yastığa koyduğunda bugün ne

iyiydi, ne kötüydü. Yarın iyileri artmış, kötülerini azalmış bir kişi olarak yataktan kalkmak için yapmanız gerekenleri düşünmezseniz mutsuzluk batağındaki oksijensizliğin kurbanı olursunuz.

İlişkileriniz Başlasın, Bitmesin

Yapılan araştırmalara göre evli insanlar bekar insanlara göre daha mutlu ve hayatlarından daha memnundur. Bu durum özellikle insanların 'yaşlanıyorum!' krizine girdikleri 30'lu ve 40'lu yaşlarda çok daha net bir şekilde gözlemlenmektedir. Neden mi? İki insanın birlikteliği ve dayanışması, her zaman hayata karşı daha güçlü bir direnç oluşturabilmekle birlikte küçük şeylerden mutlu olma arzusunu da beraberinde getiriyor.





Taze Yiyecekler Tüketin

Araştırmalara göre, her gün taze yiyecekler; özellikle meyve ve sebze tüketmenin mutluluk üzerinde doğrudan olumlu etkileri bulunuyor. Özellikle sebze ve meyve tüketen genç insanların diğerlerine göre daha mutlu olduğu birçok deneyle kanıtlanmış durumda.

Spor Yapın

Hollanda'da 16 ile 65 yaş arası 8.000 kişi ile gerçekleştirilen bir araştırma sonucunda sporun mutluluk üzerindeki etkileri hakkında oldukça ilginç ve kapsamlı bulgulara ulaşıldı. Araştırmanın en dikkat çekici cümlesi şu şekilde: "Spor yapan insanlar diğerlerine göre daha mutlu ve hayattan daha çok zevk alıyor."

İsterseniz Her Şey İçin Vaktiniz Var

Eğer spor yapmak istiyorsanız fakat buna 'vaktim yok' diyorsanız, bu kendinizi aldatmaktan başka bir şey değildir çünkü her insanın en azından 20 dakika düşük tempo koşu yapmaya vakti vardır.

Deneyim Satın Alın

Psikologlara göre, eğer para mutluluk satın almıyorsa, o halde bu para yanlış bir şekilde harcanıyor demektir. Paramızı bizi mutlu edecek deneyimleri satın almak için harcamalıyız.

Mutlu Olmak İçin Para Harcayın

Amerika'da yürütülen bir çalışmada 1000 kişiye sorular soruldu ve bu kişilerin %57'si, paralarının karşılığında bir seyahat veya konser gibi deneyimsel bir aktiviteye katıldıklarında daha mutlu olduklarını

söyledi. Doktorların şiddetle tavsiye ettiği de aslında bu: Örneğin bir araba almaktan ziyade dünya turuna çıkın. İnsanlar deneyimleri daha çok sever. Çünkü onları hatırlamak ve zihnimizde her zaman yaşatmak gibi bir yeteneğimiz bulunmakta.

Heyecan Her Zaman Hatırlanır

"Yeni aldıkları evlerinin zeminini nasıl kaplatmaları gerektiği hakkında günlerce düşündükten sonra yeni bir Güney Amerika usulü tarzı seçen ve zemini büyük bir iştahla kaplatan ev sahipleri için, aradan geçen birkaç hafta sonrasında o zemin asla fark etmedikleri sıradan bir şey haline geliyor.

Bunun aksine, Safari'ye çıkan ve bir bebek çitanın gün doğumuyla birlikte koşuşunu gören insanlar, bu anı zihinlerinde her zaman canlı tutuyorlar ve o an sahip oldukları mutluluğu içlerinde yaşatıyorlar.