

# Mutsuz musun?

Her insan gün içinde birçok olumsuz olay ve durumla karşı karşıya kalmakta, stres dolu günler, haftalar, aylar ve hatta hatta yıllar geçirmekte. Bu kadar stresin içinde “Nasıl mutlu olayım?” diye düşünmekte.

Stres hayatımızı öyle bir kaplamış durumda ki, mutluluğu neredeyse göremez olduk. Evde, işte, okulda, sokakta, alışverişte... Kısacası günün her anında stres yaratacak durumları yaşayabiliyoruz. Karşılaştığımız her durumda zihnimiz ve vücudumuz bir tepki veriyor ve bizi uyarıyor. Stres aslında budur. Herkes mutlaka stres yaratan bir durum ile karşı karşıya kalır ve bu kaçınılmazdır. Strese olan tepki tarihin ilk dönemlerinde bile dövüş ya da kaç şeklinde bir tepki ile yorumlanmaktaydı. Dolayısı ile de stres her dönem de vardı.

Günümüzde ise aşırı stres yaşamımızı maalesef olumsuz yönde etkilemeye devam etmekte. Sağlıksız beslenme, aşırı sigara ve alkol tüketimi, hava kirliliği, maddi problemler, eşimiz, sevgilimiz, patronumuz, çalışanımız ile yaşadığımız sorunlar, evlenme ve boşanma vb durumlar strese yol açabilmekte. Bu da kişiliğimiz, davranışlarımız ve yaşam şeklimizi tamamen etkileyerek mutsuzluk ve hayattan memnun olmama durumlarına yol açmakta.

Bir gün seminerimde “Mutluluk nedir?” diye bir soru sordum. Herkesin mutluluk ile ilgili cevapları farklı oldu. Kimi sevdiğinin yanında olmasını söylerken, kimi evinin, arabasının olmasını, maddi zorluk yaşamamasını söyledi. Ortak nokta ise şuydu: Çoğunluk hep sahip olduğu maddi, manevi şeyleri saydı. “Peki, mutsuz olanlar var mı?” diye sorduğumda, el kaldıranlara mutsuz olma sebeplerini sordum. Buradaki cevaplarda aslında mutluyum diyenlerin tam tersiydi. Sevdiğinden ayrı olmaktan, borçlarının olmasından vb bahsettiler. “O kadar yıl çalıştım bir evim, arabam bile yok” şeklinde cevap verenler oldu. Buradaki ortak nokta ise sahip olmadıkları veya kaybettikleri durumları ifade etmeleri oldu.

Şu an belki de bu yazıyı okurken birçok zorluk içerisindeyiz. Bu durumdan çıkamıyoruz ve kendimizi yıpratıp, üzülmeye başlıyoruz. Bundan önce mutlaka başka zorluklar yaşadınız, belki buna göre daha hafif belki de daha ağır. Şimdi lütfen bir durup düşünün. O yaşadığınız zorlukların hepsi geride kalmadı mı? Geçmez dediklerinizin hepsi geçmedi mi? Bittim dediğiniz zamanlar oldu ama siz hala hayata devam ediyorsunuz öyle değil mi?

Bazı zamanlarda insan sadece yaşadığı o olumsuz duruma, soruna odaklanıyor ve aklına o problemde başka hiçbir şey gelmiyor. Sürekli “Ben ne yapacağım?” diye sorunun içine batıp kalıyor. Sadece o soruna odaklandığınızda çözüm yolunu oluşturmanız mümkün değildir. Olayın dışından bakabilmeli ve soruna göre değil, çözüme göre hareket etmelisiniz. Sorun üzerinde zihniniz takılı kaldığı sürece maalesef ki mutluluğu da görebilme şansınız kalmıyor.

En zor zamanlarınızı yaşıyorsanız mutluluğu nasıl göreceksiniz, ne ile mutlu olacaksınız? Böyle durumlarda insanın aklına sahip oldukları gelmi-



**Bülent Dođdu**

**Bilinçaltı Değişim Uzmanı ve Ruhsal Farkındalık Eđitmeni**  
[www.ruhsalfarkindalik.com](http://www.ruhsalfarkindalik.com) - Whatsapp 0532 357 80 54  
[info@ruhsalfarkindalik.com](mailto:info@ruhsalfarkindalik.com) - [instagram.com/ruhsalfarkindalik](https://www.instagram.com/ruhsalfarkindalik)  
[facebook.com/ruhsalfarkindalikbd](https://www.facebook.com/ruhsalfarkindalikbd)

yor. Sürekli sorun yaşadığı veya kaybettiği şeyler geliyor. Halbuki en kötü olarak adlandırdığınız dönemlerde bile sahip olduğunuz için şükredebileceğiniz, mutlu olabileceğiniz o kadar çok şey var ki... Sağlıklıysanız, sevdiğiniz yanınızda ve sofranızda yemeğiniz varsa, sokakta değil de bir evde yaşayabiliyorsanız, iyi veya kötü bir işiniz varsa, bu yazıları okuyabiliyorsanız aslında çok şanslısınız. Bu örnekler elbette çoğaltılabilir.

Bazen söylemesi kolay ama değişmeyen durumlar yaşayabilirsiniz. Eğer kendinizi değiştiremiyor fakat o sorunlardan da kurtulmak istiyorsanız, mutlaka profesyonel bir destek alarak çözüme ulaşmalısınız. Gerçekleştirdiğim bireysel seans ve terapiler de insanların çocukluk ve hatta anne karnındayken maruz kaldıkları olumsuz durumların sonrasında yarattığı mutsuzluk durumu ile fazlasıyla karşılaşılıyor. Böyle durumları kişi bireysel çabası ile aşamadığı için kesinlikle profesyonel destek alması gerekiyor.

Olumsuzu düşünerek çözüm bulamazsınız. Çözüm için o enerjiyi serbest bırakmanız gerek. Önce mutlu bir ruh hali oluşturmalı, yaşadığınız zorluklardan çıkmak için de harekete geçmelisiniz. Mutlu olmadığınız zamanlar olacak, yorulacaksınız, düşeceksiniz, yara alacaksınız. Bu süreçte şunu asla unutmanız gerek bu günler de geçecek ve güneş tekrar doğacak. Mutsuz, kötü bir halde olduğunuzda silkelenip kendinize gelin ve birçok insanın sizin yerinizde olmak için hayaller kurduğunu hatırlayın.

Unutmayın, mutluluğu seçmek sizin elinizde...

**Bülent Dođdu, “Bilinçaltı, NLP (Nöro Linguistik Programlama), Farkındalık, Kuantum, Tasavvuf, Bioenerji, Yaşam Koçluğu” ve bilinçaltını ilgilendiren konularda almış olduğu birçok eğitimlerle birlikte, Sosyoloji ve Psikoloji Yüksek Lisans eğitimlerine devam etmektedir. Ruhsal Farkındalık atölyesinde bireysel ve grup çalışmalarıyla birlikte, birçok kurumda farkındalık üzerine seminer ve eğitimler vermektedir.**

