

Mutluluk yolu

Çeşitli üniversiteler ve kuruluşlarca yapılan araştırmalar sonunda iyi ve huzurlu bir hayata giden yolun sırları belirlenmiş. "The Journal of Happiness Studies" adlı dergiye göre mutluluğa götüren 9 altın kural şöyle sıralanıyor:

1. **Dış görünüşünüzü başkalarınınkiyle karşılaştırmayın.** Unutmayın siz bir yağlı boya tablo değilsiniz...
 2. **Hırslarınıza gem vurun.** Hırslandıkça mutsuzluğunuz artar...
 3. Geçinecek kadar para yeter. Çok para biraz mutluluk getirir ama fazlasını veremez.
- Zenginlik arttıkça saadet aynı oranda artmaz...**
4. Dahi olmadığınızı üzülmeyin. Yapılan araştırmalarda fazla zekanın da mutluluk getirmediği görülüyor...
 5. Mutluluk biraz da genetik. Bazı insanlar genetik olarak mutlu olmaya daha yatkındır...
 6. Evliler bekarlara göre hayattan daha çok tatmin duygusu alıyor.
 7. **Tanrı'ya ve öteki dünyaya inanmak hayata bir amaç ve anlam kazandırır.** Yalnızlık duygusunu yok eder...
 8. Bencil değil, verici olun...
 9. **Zarafeti elden bırakmayın, kırıcı olmayın...**

“Bütün psikologların üzerinde fikir birliğine vardıkları **üç mutluluk formülü** var: **Şükretmek, iyilik yapmak ve yaptığın işi sevip daha çok konsantre olmak!** Şükretmek, hayattan duyduğun memnuniyeti ifade etmek, hatta bunu düzenli olarak yazmak ve söylemek, sadece insanın keyfini yerine getirmekle kalmıyor; Kaliforniya Üniversitesi'nin araştırmasına göre fiziksel sağlığı düzeltiyor, enerji seviyelerini yükseltiyor, acı ve yorgunluğu azaltıyor! İyilik yapmak, sözgelimi düzenli olarak bir huzurevini ziyaret etmek, bir komşuya yardım etmek, babaanneye mektup yazmak, mutluluk derecesini ani ve dramatik biçimde artırıyor!

Psikologlar yine bize anaokulunda öğretilenlerle kutsal kitaplarda yazılanları bulmuşlar: **Mutlu olmak için çalış, iyilik yap, şükret!”** (Gülse Birsal)

- **Hiç bir şey için üzülmeyin** (e-posta)

İşte hayatta her türlü sıkıntıyı hafife almamızı sağlayacak bir yaklaşım...

11 Eylül İkiz Kule saldırılarında 2 bin 996 kişi hayatını kaybetmiş ve 6 binden fazla kişi de yaralanmıştı. Saldırı sonrası binadaki firmalardan birinin hayatta kalanlarla yapılan sabah toplantısında güvenlik amiri orada hayatta kalabilenlerle ilgili şunları anlatmış;

O sabah;

- Firma müdürü o gün oğlu ana okuluna başladığı için işe geç kalmış.
- Bayan elemanlardan birinin sabah alarmı çalmamış.
- Biri kaza yüzünden trafiğe takılmış.
- Biri otobüsünü kaçırmış.
- Biri kıyafetini lekelemiş, üstünü değiştirmek vakit almış.
- Birinin arabası çalışmamış.
- Biri telefonu cevaplamak için geri dönmüş.
- Biri çocuğunu hazırlamakta zorlanmış, geç kalmış.
- Biri taksi bulamamış.

Ama en etkileyicisi; biri o gün ofise yeni aldığı ayakkabıları ile gelmek istemiş, ama ayakkabı ayağını rahatsız etmiş ve bir eczaneye uğramış, yara bandı almak için! Bu gün hayatta olma sebebi olan bandını almak için...

Şu anda trafikte sıkıştığında, asansörü kaçırdığımda, bir telefona cevap vermem gerektiğinde, yani beni rahatsız eden küçük şeyler olduğunda, Tanrının benim o anda orada olmam gerektiğini istediğini düşünüyorum. Bir daha ki sefere, sabahımız tersliklerle başladığında, çocuklarımız giyinmek

istemediğinde, arabanın anahtarını bulamadığınızda, bütün trafik ışıklarına takıldığınızda, huzursuz olmayın, sinirlenmeyin.

Küçük terslikler, belki de o an korunduğumuz için yaşanıyordur ve biz umarım küçük sıkıntılı anlarda bunun olası nedenlerini hatırlarız ... Çünkü hayatta herşeyin bir nedeni vardır!

- **Mutlu Olmak Sanatı** (*Fransız filozofu Alain*)

İnsan hiçbir yerde **trendeki** kadar rahat edemez; ekspreslerden söz ediyorum. Evdeki koltuğumuzdan daha rahatça otururuz. Geniş pencerelerin önünden nehirler, vâdiler, tepeler, kasabalar ve şehirler geçer; gözlerimiz tepe yamacındaki yolları, bu yollardaki arabaları, nehirlerdeki mavna kafilelerini tâkip eder; memleketin bütün zenginlikleri gözlerimiz önüne serilir.

Kâh buğday ve çavdar tarlaları, kâh pancar tarlaları, ve bir şeker fabrikası; sonra güzel ormanlar, sonra çayırlar, sığırlar, atlar... Yol açmak için yarılmış tepelerde kat kat toprak tabakaları göze çarpar. **İşte size mükemmel bir coğrafya albümü, zahmetsizce oturup yapraklarını karıştırırsınız, hem öyle bir albüm ki mevsimlere ve zamana göre her gün değişir.** Tepeler ardında fırtına bulutlarının toplandığı ve saman arabalarının yollar boyunca acele acele gittikleri görülür; başka bir gün orakçılar, yıldızlı bir toz bulutu içinde çalışırlar, güneşin altında hava titreşir. Böyle bir manzara nerede bulunur?

Ama yolcu, gazetesini okur, kötü resimlere ilgi göstermeye çalışır, saatini çıkarır, esner, bavulunu açıp bakar. İstasyona gelir gelmez bir araba çağırır, evinde yangın çıkmış gibi koşar. Akşam onu tiyatrodan bulursunuz; **boyalı mukavvadan ağaçlara, yalancı evlere,** yalancı bir çan kulesine hayran olur; yalancı orakçılar kulaklarını patlatır; ve içinde mahpus bulunduğu o kutu gibi yerden, incinmiş bacaklarını oğuştururken: “Orakçıların şarkısı falsolu ama, **dekor fena değil!**” diye düşünür.

...İşte hafif bir yağmur yağıyor, sokaktasınız, şemsiyenizi açıyorsunuz; bu kadarı yeter “Aman, bu yağmurdan da illâllah!” demekle ne geçer elinize... Düşen su damlaları, bulut, rûgâr bu sözlerin farkında bile olmaz. Neden, “Ah, ne hoş bir yağmur!” demiyorsunuz. Evet yağmur bu sözün de farkında olmaz, doğru; ama, size iyiliği dokunur, **bütün vücudunuz ısınır;** bir neşe ânının böyle hayırlı etkileri vardır; siz de yağmuru **nezle olmadan** atlatacak gücü bulursunuz kendinizde.

...Soğuğa dayanmanın tek çaresi vardır, bunu hoş gömek. Mutluluk ustası Spinoza gibi: “Isındığım için memnun değilim, memnun olduğum için ısınıyorum” demeli. Mutluluk peşinde koşuyorsanız ilkin mutluluğu elde etmeye bakın. Almadan önce teşekkür edin. Çünkü ümit umma sebeplerini doğurur, **hayra yorma, hayırlı iş getirir.**

Ruh istikrarı, genellikle, insana dışardan gelen mükâfatlar temin etmez; ama hiç şüphesiz sağlığa faydalıdır... Elbetteki insan, parmaklarını oynattığı gibi, iç uzuvlarını hareket ettiremez; ama neşe, iç uzuvların iyi durumda olduğuna delâlet ettiğine göre, iddia olunabilir ki, **neşeyi davet eden bütün düşünceler sağlığa da faydalıdır...** Sevinç, iç uzuvlarımızı, en usta doktordan daha iyi düzene koyar. Oysa hasta olmak korkusu hastalık ihtimalini büsbütün arttırır.

- **Mizaç** (*Alain, Söyleşiler III*)

İçinde inanç olmadan bir şeyi denemesi, başarısızlığa uğradıktan sonra da: “Zaten biliyordum böyle olacağını; bende talih ne gezer!” demesi. Nereye gitse can sıkıntısını da beraber götürmesi; başkalarının varlığından sıkılması. Hoşa gitmemek için çaba harcaması, kimsenin kendisinden hoşlanmadığını görünce de şaşırıp kalması.

Öfkeden öfke çıkarması. Kendi kendine: “Ben sıkılgan herifin biriyim; beceriksizim; hâfizamı yitiriyorum; ihtiyarladım artık,” demesi. Çirkinleşmek için elinden geleni yapması. İşte bunlar hep **mizacın kişiye kurduğu tuzaklardır.**

Bundan ötürüdür ki ben: “İşte kuru bir soğuk; sağlık için bundan daha iyi bir şey olamaz,” diyen kişileri küçümsemem. Başka ne gelir ki ellerinden zavallıların? Soğuğa karşı koymak için yalnız bir çare vardır: soğuktan memnun olmak.

Bir şeyi almadan önce şükretmesini öğrenin. Çünkü umut, umut nedenlerini doğurur; iyi burada, umut edilenin gerçekleşmesini sağlar. O halde **her şeyi iyiye yorun**, yapacağınız işe elverişli görün.

Canı sıkıldığı için can sıkıcının biri olan kişiyle karşılaştığımız zaman her şeyden önce gülümseyin.

Sözün kıyası, **şu yeryüzünde hiçbir insan kendine, yine kendinden daha korkunç bir düşman bulamaz**. Deli dediğimiz kişiler bizim büyütülmüş kusurlarımızdan başka bir şey değil ki.

Yenilmesi gereken ilk düşmanların öfke ve umutsuzluk olduğunu bilmeyen yoktur. İnanmak, ummak ve gülümsemek gerek; bununla beraber çalışmak da gerek. Kişi, kuralların kuralı olarak giderilmesi imkânsız bir **iyimserliği benimsemezse**, kapkara bir kötümserlik hemen gerçek olup çıkar işin içinden.

Terbiyenin gerektirdiği davranışlar düşüncelerimizi fazlasıyla etkiler; **güler yüzlü, iyi niyetli, neşeli görünmek**, öfkeye hattâ mide ağrısına karşı hiç de küçümsenecek bir şey değildir.

Suratı asık avcı tavşanı vuramayınca: “Bende talih nerede? der; arkasından da: “Bu gibi şeyler yalnız benim başıma gelir zaten,” diye sızlanır. **Neşeli avcı ise tavşanın kurnazlığını takdir eder;** çünkü bilir ki ateşteki tencereye doğru koşmak, tavaşanın hiç, ama hiç işine gelmez.

- **Saadet Yolu** (*Bertrand Russell*)

MUTSUZLUĞUN SEBEPLERİ

İnsanlar neden mutsuz olurlar?

...Yoksulluğun sürüp gitmesine engel olmaya çalışmak lâzımdır; ama, bizzat zenginler mutsuzken, herkesi zengin etmenin ne faydası vardır?

Büyük İskender bilinen fatihlerin en büyük katına yükselince, kendisinin Tanrı olduğunda karar kıldı. Sarhoşluğu, çılgınca öfkesi, kadınlara karşı soğukluğu, Tanrılık ddiası da gösteriyor ki, mutlu değildi.

Napolyon, okulda arkadaşlarının arasında aşağılık acısı çekmiştir; çünkü arkadaşları varlıklı aristokrat çocukları olduğu halde, kendisi burslu, yoksul bir öğrenciydi.

Sarhoşluk geçici bir intihardır, verdiği mutluluk olumsuz yöndedir, **mutsuzluğu bir süre için durdurur.**

İnsanoğlu, zenginlik sayesinde, gayret harcamadan bütün heveslerini yerine getirebildiği zaman, yaşamasındaki işte bu gayret noksanlığı, mutluluk için gerekli bir unsuru ortadan kaldırmış olur. **İsteklerimizin bazılarını elde edememek mutluluğun ayrılmaz bir şartıdır.**

Ben yaşarım, göreceğimi görürüm, çocuğum benim yerime geçer ve göreceğini görür; onun çocuğu da onun yerine geçer. Bunda ah-vah edecek ne var? Böyle olmasaydı da ebediyen yaşasaydım, hayatın zevkleri, eninde sonunda tadlarını yitirirlerdi. Şimdiki haldeyse bu zevkler “herdem-taze”dirler.

Rekabet

Yaşamak için mücadele diyenlerin, gerçekte kastettikleri şey: Başarı için mücadeledir. Mücadeleye girenlerin korktukları şey ise, yarınki sabah kahvaltısını bulamamak değil, komşularından daha parlak başarılarla ulaşamamak ihtimalidir.

Başarılı istemekle kalmayıp, bütün benliğiyle başarı peşinde koşmanın bir insan için ödev olduğuna inandığı ve böyle yapmayı zavallı bir yaratık olarak gördüğü sürece, hayatı, mutluluk vermeyecek derecede yoğun ve tedirgin olacaktır.

Günümüz insanların paradan istediği, gösteriş, ün ve kendine eşit insanları gölgede bırakmak amacıyla daha fazla para getirmesidir. Üstelik kazanılan para, kafanın işleyişine ölçü olarak kabul edilmiştir. Çok para kazanan bir kimse kafalı, kazanamayan ise kafasızdır.

Benim iddiam şu ki, **başarı mutluluğun sadece bir unsurudur** ve eğer bütün unsurların feda edilmesi pahasına elde edilmişse, çok pahalıya mal olmuş demektir.

Amerika’da profesörler iş adamlarının, kiralanan hizmetçileridirler. Amerika’da çocuklar, para getirmeyecek herhangi bir bilim dalıyla uğraşmaktan kaçınırlar.

Rekabet yalnız çalışmayı değil, eğlenceyi de zehir eder. Sinirler için yatıştırıcı olan sakin oyalanmalar cansıkıcı eğlenceler gibi görünür. Durmadan artan bir hız ve hareket zorunluğu ortaya çıkar ki, bunun da sonu uyuşturucu maddeler kullanmak ve birdenbire çöküştür.

Can sıkıntısı ve heyecan

Can sıkıntısına yol açan etkenlerden biri; şimdiki durum ile, geçmiş tatlı hatıralar arasındaki aykırılıktır. Can sıkıntısı için başka bir ortam da, kişi yeteneklerinin tam olarak kullanılmadığı durumlardır.

Sosyal basamaklarda yükseldikçe heyecan isteği daha çok şiddetlenir. **Fazla heyecan dolu bir hayat, yorucu bir hayattır.**

En iyi romanların hepsinde sıkıcı pasajlar vardır.

Bütünü ile büyük adamların özelliği, **sakin bir hayat** ve dıştan bakılınca hiç de heyecan verici olmayan zevklerdir. **Büyük başarılar, devamlı çalışmalarla elde edilebilir;** hem de öylesine meşgul edici bir çalışma ki, insanda yorucu eğlencelere dalmak için enerji bırakmaz; bundan sadece güç tazeleyici, tatil günü eğlenceleri hariçtir.

Mutlu bir yaşama, büyük ölçüde, sakin bir yaşama ile mümkündür; çünkü gerçek bir hoşnutluk, ancak sakin bir atmosferde yeşerebilir.

Yorgunluk

Aşırı olmamak şartıyla, sadece **vücut yorgunluğu**, mutluluk yaratabilir, rahat bir uykuya ve iyi iştaha yol açar, tatil günleri eğlencelerine karşı kişide bir heves uyandırır.

Dimağın düzenli çalışır hale getirilmesi ile hem mutluluğun, hem de yeteneğin artışı, insanı şaşırtacak kadar büyük olur: düzenli çalışan bir dimağ da, herhangi bir problemle, gerektiği zaman, yeterince uğraşır; her an ve yetersizce uğraşmaz. Güç ya da endişe verici bir karar alınması gerektiği zaman **gerekli bütün bilgiler elde edilir edilmez, olanca aklınızı o iş üstüne toplayıp kararınızı veriniz**, karar verildikten sonra da, yeni bir gerçekle karşılaşmadıkça, o kararı gözden geçirmeye kalkmayınız. **Kararsızlık kadar yorucu ve boşuna hiçbir şey yoktur.**

Yaptığımız şeyler, sandığımız kadar önemli değildir; başarı veya başarısızlıklarımız da, öyle büyük önem taşımazlar. Büyük üzüntüler bile unutulabilir; mutluluğa ömür boyunca son verecek gibi görünen **felâketler, zamanla kabuk bağlar.**

Endişe bir korku şeklidir; korkunun bütün şekilleri ise yorgunluk doğurur. Oysa her çeşit korku; korkuyla yüz yüze gelmekten sakinme sonucu, daha beter artar. Her çeşit korku karşısında yapılacak en doğru iş; bu korku üzerinde, mantıklı ve sâkin olarak, ama büyük bir dikkat temerküzüyle düşünmek; korku ve konusunu her yönüyle tanıyınca da değin düşündürmek.

Cesaret arttıkça endişe azalacak ve böylece yorgunluk da hafifliyecektir.

Haset

İki çocuktan birisine karşı biraz fazla ilgi göstermek öbürünün hemen gözüne çarpar ve gücüne gider. Kız ya da erkek kardeşinin, kendisinden üstün tutulduğunu gören çocuk, haset alışkanlığı edinir ve hayata atıldığı zaman, çocuklukta uğradığı haksızlığa benzer haksızlıklar için daima tetikte bulunur.

Hasetçi kimse, yalnız kötülük yapmak istemekle kalmaz, bu hasedi yüzünden kendisi de mutsuz olur. Kendisinin olanlardan sevinç duyacağına **başkasının elindekiler yüzünden acı çeker.** Eğer bu duygu başıboş bırakılacak olursa, bütün faziletleri sıfıra indirir ve hattâ üstün hünerlerin, en iyi şekilde, ortaya konmasına engel olur.

İyi ki, insan yaradılışında bu duyguyu etkisiz kılacak başka bir duygu, yâni **hayranlık duygusu** da vardır.

Hasedin ilâcı, mutluluktur; yalnız işin güçlüğü de hasedin mutluluğa büyük bir engel oluşundadır.

Haset, pek tabiidir ki, rekabetle sıkı sıkıya ilgilidir. Ulaşmamıza imkân olmadığına inandığımız bir iyi talihe haset etmeyiz...

Peki niçin propaganda, dostluk uyandırma üzere yapıldığı zamankinden, düşmanlık uyandırmak üzere yapıldığı zaman daha çok başarı sağlıyor? Bunun sebebi şudur: modern uygarlık yüzünden **bugünkü haliyle insanoğlunun gönlü nefrete, dostluktan daha fazla eğilimlidir,** çünkü

hoşnut değildir; çünkü yaşamının anlamını yitirdiğini, dünya nimetlerini tadını kendisinden başkalarının çıkardığını, derinden deine ve belki bilinçsiz olarak hissetmektedir.

Uygar adamın, bu umutsuzluk çıkmazından kurtuluş yolunu bulabilmesi için, **görüş ve zekâsını genişlettiği kadar gönlünü de genişletmesi** gerekir.

İşkence manisi

Kendi anlatışına göre, hayatında hep nankörlük, sertlik ve hainlikle karşılaştığından yakınan, kadın olsun, erkek olsun, bu tipi hepimiz yakından tanırız.

Tecrübeli kimseler, herkesten kötülük gördüğünü söyleyenlerden hemen kuşkulanırlar.

İşkence manisinin kökü, kendi meziyetlerimizi olduklarından büyük görmemizdedir.

Hiç kimse, mükemmel olmayı beklememeli, ya da böyle olmadığı için fazla üzülmemelidir.

İşkence manisine karşı korunmayı sağlayan dört gerçek:

Birincisi: Davranışlarınızın asıl sebepleri, size göründükleri kadar özgecil (diğergâm) değildir.

İkincisi: **Kendi meziyetlerinizi gözünüzde büyütmeyiniz.**

Üçüncüsü: kendinize ilgi duyduğunuz kadar başkalarından ilgi beklemeyiniz.

Dördüncüsü: İnsanların çoğu, durmadan size işkence yapmayı isteyecek kadar sizi düşünmezler.

MUTLULUĞUN KAYNAKLARI

Bugünkü toplumun yüksek öğrenimli kişileri arasında en çok mutlu olanlar, bilim adamlarıdır. Bunun sebebi, zekâlarının yüksek katlarını tamamiyle işlerine vermiş olmaları ve bu yüksek katları, herhangi bir faaliyet göstermelerine lüzum olmayan konulara karıştırmamalarıdır.

Bilim adamının yeteneklerini sonuna değin kullandığı bir işi vardır. Bilim adamı, sanatkârdan daha talihlidir. Halk bir resim ya da şiiri anlamadığı zaman, bunun kötü bir resim, ya da şiir olduğu hükmünü verir. Görecelik teorisini (izafiyet nazariyesini) anlamadığı zamansa, haklı olarak, bu işi anlamaya öğreniminin yetmediği sonucuna varır. Bu yüzden, Einstein saygı görürken, en büyük ressamlar tavan aralarında soğuktan titrer.

Batı ülkelerinde üstün zekâlı gençler, daha ziyade, yeteneklerini tam olarak kullanabilecekleri çalışma alanları bulamamaktan ileri gelen bir mutsuzluk içindedirler.

Bir dâvaya inanmak, birçok kimseler için mutluluk kaynağıdır. Bir dâvaya gerçekten ilgi duyan kimse, boş vakitlerini dolduracak bir uğraşı ve yaşamının boş olduğu duygusuna karşı tam bir panzehir bulmuş olur.

Temelli mutluluk herşeyden çok, insanlara ve şeylere karşı dostça ilgi duymaya dayanır.

Kişisel mutluluğun bütün kaynaklarından belki en büyüğü, kendini zorlamadan, içten geldiği gibi birçok kimselerden hoşlanmaktır.

Mutluluğun sırrı şudur: ilgilerinizi alabildiğine genişletiniz; sizi ilgilendiren insan ve şeylere karşı tepkilerinizin düşmanca değil, alabildiğine dostça olmasına bakınız.

Heves ve hoşnutsuzluk

Açlığın besinle ilgisi neyse, hoşnutluğun yaşamayla ilgisi odur.

Bence her hoşnutsuzluk bir hastalıktır.

Okumaktan hoşlanan kimse, hoşlanmayanlardan daha çok üstündür; çünkü kitap okuma fırsatı, maç seyretme fırsatından daha sık ele geçer. Bir insan ne kadar çok şeye karşı ilgi duyarsa, o kadar çok mutluluk imkânına kavuşur.

Dimağ, dış dünyadan malzeme almayınca, güçsüzleşir. Olaylar ancak onlara karşı ilgi duyarsak tecrübelerimiz olur.

Kırda bir yürüyüş sırasında dikkatinizi çekebilecek değişik şeyleri bir düşününüz. Kimi insan, kuşlara karşı ilgi duyar, kimi bitkilere, kimi jeolojiye, kimi ekinlere...

Yaşamaktan hoşlanan kimse hoşnut olmayandan üstündür. Hoşa gitmeyecek olayların bile ona faydası dokunur.

Tek tek bütün zevk ve isteklerimiz, hayatın genel çerçevesine uygun olmalıdır. Bunların birer mutluluk kaynağı olabilmeleri için sağlıklı, sevdiğimizimizin duygu ve beğenileri ile, içinde yaşadığımız toplumun değer ölçüleriyle uzlaşır olmaları gerekir.

Sevgi

Erkek ve kadınların büyük çoğunluğu, sevilmedikleri duygusuna kapıldıkları zaman, kendilerini çekingen bir umutsuzluğa bırakırlar. Bu gibi insanların yaşayışları son derece içe kapanık olur ve sevgi noksanlığı, onlara bir güvensizlik duygusu aşılar.

Hayatı güvenle karşılayanlar, güvensizlikle karşılayanlardan çok daha mutludurlar.

Güven duygusunu, sevmek değil, sevimlik doğurur; ama bu duygu en çok karşılıklı sevgiyle meydana gelir.

Erkeklerin kadınları dış görünüşlerine bakarak sevmelerine karşılık; kadınlar erkekleri karakterleri için sevmeye eğilimini gösterirler.

Aile

Ana-babaların çocuklara, çocukların ana-babalara karşı sevgisi, mutluluğun en büyük kaynaklarından biri olabilir.

Analık ve babalık duygusu psikolojik olarak, hayatta mümkün mutlulukların en büyüğünü ve süreklisini verebilir. Bu, şüphesiz kadınlar için erkeklerden daha doğrudur...

Hayat görüşleri, çocuk yapmayı önemsiz kılacak derecede mutluluklarının azalmasına yol açan kimseler, biyolojik bakımdan soyları son bulmaya hüküm giymiş kimselerdir.

Dünyada mutlu olmak için, hele gençlik geçtikten sonra kişinin kendisini her şeyden elini, eteğini çekmiş, bir ayağı çukurda bir insan değil; ilk tohumdan başlayıp, uzak ve **bilinmez bir geleceğe doğru akan hayatın bir parçası olarak hissetmesi gerekir.**

İş

Gerekli ustalığın değişik olması, ya da sonsuz bir ilerleme imkânı bulunması şartıyla ustalık isteyen bütün işler zevk vericidir.

İnsan kendisine karşı saygı duymazsa, kolay kolay gerçek mutluluğa kavuşamaz. İşinden utanç duyan bir adamın ise kendisine karşı saygı beslemesi zordur.

Uygun ve değişmez bir gaye, bütün hayatı mutlu kılmaya yetmez, ama mutlu bir hayat için vazgeçilmez bir şarttır. Uygun ve devamlı bir gaye de, en başta, insanın işinde bulunur.

Benlik dışı (gayri şahsi) ilgiler

Mutsuzluk, yorgunluk ve asap gerginliğinin sebeplerinden biri, insanın hayatta pratik önemi olanlardan gayri hiç birşeye karşı ilgi duymamasıdır... Sonuç ise, **çabuk heyecana kapılma, anlayış noksanlığı, çabuk öfkelenme ve ölçsüzlüktür.** Bütün bunlar yorgunluğun hem sebepleri, hem de sonuçlarıdır. Bir insanın yorgunluğu arttıkça dış ilgileri azalır ve dış ilgiler zayıfladıkça bu ilgilerin sağladığı rahat ve huzur yok olur ve adam daha fazla yorgun düşer.

Kitap okumaya düşkün bir kimse için, kendi mesleğiyle ilgili olmayan konularda okumak pek hoş birşeydir. Bir endişe ne kadar önemli olursa olsun, uyanık geçen bütün saatler boyunca zihni meşgul etmemelidir.

Bir insan, geçici ve kısa bir zaman için de olsa, ruhu neyin yücelttiğini bir kere anladıktan sonra, kendisini bencillığe, küçüklüklere, önemsiz aksilikler yüzünden üzüntüye kaptırmaz ve alınyazısından korkmaz. **Ruhen yücelme yeteneği bulunan bir kimse, evrenin her köşesinden esecek rüzgârlara dimağ pencerelerini açar ve açık tutar. Kendisini, hayatı ve dünyayı elden geldiği kadar doğru bir şekilde görür; insan ömrünün kısalığını idrak eder...** Şartların kölesi olanları saran korkudan sıyrılmış olmaktan derin bir haz duyar ve dış hayatının bütün çalkantıları ortasında, benliğinin derinlikleri mutlu bir insan olarak kalır.

Çaba ve tevekkül

Mutluluk, çabayla erişilebilecek bir haldir. Mutluluk, bir başarıdır ve sağlanması için de çabanın, içte ve dışta, büyük bir rol oynamasını gerektirir. İçsel çaba (manevî, derunî gayret) tevekkül çabasını da kapsayabilir...

Tutulması gereken yol, kişinin elinden geleni yapması ve sonucu kadere bırakmasıdır.

Bırakırsak hayatın çok büyük bir kısmını kaplayacak küçük dertler vardır ki, bazı kimseler bunlara da sabırla katlanamaz. Bir treni kaçırdıkları zaman çileden çıkarlar, yemekleri iyi pişmemişse tepeleri atar, şöminenin tütmesi karşısında umutsuzluğa düşerler, temizleyiciye gönderdikleri elbiseleri zamanında gelmeyince esnaf takımının tümünden öc almak üzere yeminler savururlar.

Akıllı adam, hizmetçinin silmemiş olduğu tozu, ahçının pişirmediği patatesi, çöpçünün süpürmediği çöpleri görmez. Vakti varsa bunları düzeltmek için gerekeni yapmaz demek istemiyorum: Sadece bunlar yüzünden **soğukkanlılığını yitirmez** demek istiyorum. **Üzüntü, endişe ve öfke** hiçbir işe yaramayan duygulardır.

Zarar vermektense hiç birşey yapmamak yeğdir. Dünyadaki yararlı uğraşların yarısını, zararlı işlerle savaşmak teşkil eder.

Mutlu insan

Mutlu insan dış dünyada yaşar; özgür sevgileri ve geniş ilgileri vardır.

Sevilen kişi, seven kişidir. Ama faizle ödünç para verircesine hesaplı bir şekilde sevmeye kalkmak da bir sonuç vermez, çünkü hesaplı sevgi gerçek sevgi değildir ve böyle olmadığını karşımızdaki hemen anlar.

Mutlu yaşama, büyük ölçüde, iyi ve dürüst yaşama demektir.

Mutlu insanın benliği, ne kendi içinde birbiriyle uzlaşmaz kısımlara bölünmüş, ne de dünyaya karşı bir sipere gömülmüştür. Böyle bir insan, **ölüm düşüncesiyle tedirgin değildir**, çünkü kendini kendinden sonra geleceklerden ayrı saymaz. Böylesine derin bir içtenlikle hayat ırmağına dalmaklardır ki, hazların en büyüğüne kavuşabilir.

- **Dilek** (*Ziya Osman Saba*)

Mesut olmuş görmek isterdim hepinizi... Bu bahar gününde, dertliyi, ümitsizi. Terfi etmiş memur, sınıf geçmiş öğrenci, Kadını, erkeği, yaşlısı, genci, Bir bayram sevinciyle, kolkola, sokaklarda. Su başlarında, ağaç altlarında, parklarda Sevgililer baş başa, muratlarına ermiş. Çocuklar el ele, bir halka oluvermiş.	Görmek isterdim camlardan, odalarda oturmuş, Radyoyu açmış, küçük sofrayı kurmuş. Yol, meydan, dere, tepe, dağ, bayır, kır... Vapurlar, limanlarda yola çıkmaya hazır. Gazinolar, plâjlar, sinemalar açık. Herdilden bir şarkı, her dudakta bir ıslık. Ne yoksul ahı, ne dul hıçkırığı, ne hasta iniltisi, Mesut olmuş görmek isterdim hepinizi!..
---	---

- **Huzurlu olmak için...** (*e-posta*)

Ufak şeyleri dert etmeyin.

Kusursuz olamayacağımızı kabullenin.

Olumlu ve olumsuz düşünce kartopunun çığ gibi büyüme etkisini göz önüne alın.

Yaşamınızı sevgiyle doldurun.

Gönlü bol olmayı haklı olmaya yeğleyin.

Alçak gönüllü olmaya çalışın.

Rasgele **iyilikler yapın.**

Bir iyilik yapın ve karşılığını ne isteyin, ne de bekleyin; kimseye bundan bahsetmeyin.

Sevgi elini önce siz uzatın.

Yüreğinizin sezgisine güvenin.

Her gün bir dakikanızı, minnettar olduğunuz birini düşünmek için harcayın.

Hizmet vermeyi yaşamınızın değişmez bir parçası haline getirin.

Yardım etmeye çalışırken önceliğinizi küçük şeylere verin.

Unutmayın: Öldüğünüz zaman yapılacak işler listeniz hâlâ dolu olacaktır.

İçinde bulunduğunuz ânı yaşamayı öğrenin.

Kendinize sorun: Bir yıl sonra bunun bir önemi olacak mı?

Bugününüzü son gününüzmüş gibi yaşayın. Öyle olabilir.

İç dünyanız için zaman ayırın.

Unutmayın: Bundan yüz yıl sonra dünyada bambaşka insanlar olacak.

Bardağın (ve başka her şeyin de) kırılmış olduğunu varsayın: Her şeyin bir başlangıcı ve bir sonu vardır.

Kimsenin sözünü kesmeyin, cümlesini siz bitirmeyin.

Önce karşınızdaki kişiyi anlamayı hedefleyin.

Daha iyi bir dinleyici olun.

Sizden başka herkesin bilgili olduğunu düşünün.

Bırakın ilgiyi başkaları toplasın.

Bırakın çoğu zaman başkaları haklı olsun.

Herkesin onayını alamayacağınızı unutmayın. Övgü ve yergi aynı şeydir.

Görüşlerinizden tamamen farklı makale ve kitaplar okuyun ve bir şeyler öğrenmeye çalışın.

Eleştirme isteğinizi bastırın.

Başkalarının fikirlerinde biraz olsun doğruluk payı arayın.

Bir davranışın ardındakini görmeye çalışın.

Başkalarını suçlamayı bırakın.

Bir tartışmaya girecek olursanız, kendi görüşünüzü savunmadan önce karşı tarafın savını anlamaya çalışın.

Sabır geliştirme egzersizleri yapın.

Gerçeği kabul edin: Hayat âdil değildir.

Hayatı olduğu gibi kabul edin.

Arada sırada canınızın sıkılması yararlıdır: Bırakın canınız sıkılsın.

Her gün kendinize biraz sessiz zaman ayırın.

Yaşamınızdaki insanları minik çocuklar ve yüz yaşında ihtiyarlar olarak düşünün.

Suçluluğu değil masumiyeti görmeye çalışın.

Herkesin farklı olabileceği gerçeğini anlayın ve saygı gösterin.

Ön yargınızdan uzak, başka insanların yaşam ve davranış tercihlerini inceleyin.

Dostlarınızdan ve ailenizden bir şeyler öğrenmeye açık olun.

Bir bitki yetiştirin.

Yoga (ya da jimnastiğe) başlayın.

Erken kalkmaya alışın.

Biraz yüzünüz gülsün.

İpin ucunu biraz bırakın.

Daha ılımlı bir sürücü olun.

Unutmayın: İnsanı edindiği huylar oluşturur.

Bilmemenin verdiği rahatlığı duyun.

Sorunlarınızı öğretmeniniz olarak görün.

Bu da geçer.

Gevşeyin!

Konuşmadan önce derin bir soluk alın.

Planlarınızda esnek olun.

Daha sabırlı olun.

Zihninizi sessizleştirin.

Olumsuz düşüncelerinize yüz vermemeye çalışın.

Öfkeniz kabarmaya başladığı zaman ona kadar sayın.

Ruh durumunuzu dikkate alın: Moralinizin bozuk olduğu zamanlar sizi yanıltmasın.

Olağan şeylerdeki olağanüstülüğü arayın.

Varlığınızı bir bütün olarak kabullenin.

Gördüğünüz her şeyde Tanrının parmak izi vardır.

Kendinizi iyi hissettiğiniz zaman şükredin, kötü hissettiğiniz zaman ılımlı olun.

Sahip olmak istediğiniz şeyleri değil, elde etmiş olduklarınızı düşünün.

Bulduğunuz konumdan mutlu olmaya bakın.

Kendi işinize bakın, kendinizi başkasının yerine koymayın.

Duygularınıza kulak verin; size bir şey söylemeye çalışıyorlar.

Aynı anda birkaç şey yapmaya kalkmayın.

Sorunlarınıza olan bakışınızı değiştirin.

Kendi düşüncelerinizin gücünü bilin. Abartmayın.
Sınırlarınızı öne sürmeyin, yoksa sınırlı olursunuz.
"Daha fazlası daha iyidir" diye düşünmekten vazgeçin..

• **Gülümseme (e-posta)**

Gülümsemek, canlılar içerisinde yalnız insana sunulmuş bir özelliktir. Eğer, dikkat ederseniz küçük bebekler en masum biçimde gülümserler. Ancak, çoğu kez gülmek ve gülümsemek bir tür "gayri ciddi tutum" olarak algılanır. Unutulmaması gereken husus, Allah'ın insan olarak bize lütfettiği bu gülümseme yetimizi gereğince geliştirip günlük yaşantımızda, özellikle müşteri ilişkilerinde kullanabilmektir.

Gülümseyen insan, güzel insandır

Güldüğü zaman çirkinleşen insan yoktur. Yakınıntıdaki arkadaşlarınızı ya da meslektaşlarınızı gülümsedikleri ya da kaşlarını çatıp, sözde ciddi oldukları zamanlarda incelemeye ve karşılaştırmaya çalışın. **Gülümseyen insan, iletişim kurmayı kolaylaştıran insandır.** Gülmek insana iyi gelir; hizmete değer katar. Çünkü:

- Vücudun rahatlaması için beynin salgıladığı endorfini artırır.
- Vücudun strese tepkisi olan kortizonu azaltır ve sakinleşmemizi sağlar.
- Beynin yaratıcılık merkezini harekete geçirir ve böylece meslektaşlarınız arasında farkedilirsiniz.
- Yeniliklere, belirsizliklere, değişikliklere karşı hoşgörülü yaklaşmamızı sağlar.
- Müşterilerin sorunlarını çözümlenmemizde ilerlememizi sağlar.
- Risk almaya yatkınlaşırız.

Yaşamın her anı size bir tebessümle gelsin.

Gülümsemenin sırrı

Bir gülümseme insana hiçbir şeye malolmaz. Fakat çok şey kazandırır.

Vereni fakirleştirmeden alanı zengin eder.

Gülümseme sadece bir an sürer; fakat anısı bazen sonsuza dek yaşar.

Hiç kimse onsuz yaşayacak kadar zengin veya güçlü değildir.

Gülümseme evde mutluluk, işte başarı yaratır.

Dostluğun ve içtenliğin parolasıdır.

Gülümseme yorguna dinlenme, üzüne neşe verir.

Gülümseme herkese Allah tarafından bahşedilmiş olması nedeniyle kimseden satın ya da ödünç alınmaz. Birisinin gülümsemesini çalamazsınız, onun gülümsemesine zorla sahip olamazsınız.

Karşınızdakiler size gülümseyemeyecek kadar yorgun olabilirler.

Onlara siz gülümseyiniz.

• **Gülümse (Halime Gürbüz)**

"Hayat kimseye gül bahçesi vadetmiyor... Muhakkak ki zorluklar, sıkıntılar, imtihanlar var. Olacak da...

E peki ne yapmalı? Kolay değil biliyorum ama her şey ters giderken inadına mutlu olmalı!

Ters giden her şeye... geç kalışlara... kayıplara... hastalıklara... sıkıntılara... göz yaşlarına... iç burukluklarına... acılara... ve bunlar gibi binlercesine 'rağmen' mutlu olmak gerek.

Hayatı her şeye rağmen sevmek, var olmanın mutluluğunu en yalın hâliyle şükrederek yaşayabilmek bu!

Hayatta her şey ters giderken inadına mutlu olmak; umudu kesmemektir... Yüce Yaradan'ın her şeyi bildiğine inanmak demektir...

Kontrolü kaybetmeden doğrunun, iyinin peşinde yürüyebilmektir. Savruk olmadan iyi niyetli olabilmek, şükretmektir, kıymet bilmektir!"

Bu yazı, bana şu güzel sözü hatırlattı: **“İnsanlar, Allah’ın gülü dikenli yarattığından şikayet edeceklerine, dikenler arasında gül yarattığına şükretmelidirler.”**

- **Huzur** (*Yahya Akengin*)

En hüzünlü aranışlar içinde bile, Yamaçlarda bir çimene tutunur bakışlar, Sindirir dağların o yaman heybetini, Huzurun haritasını gökyüzünde çizen kuşlar.. Yerde karıncalar yazar uzakların davetini. >	İnsandır, kapılır olmadık bir hayale, Daha söylenmemiş bir türküdür uzaklar, Her adım bir hasretin müjdesini saklar.. Sen ey gönül, cinnete yakın o dar vakitlerde, Dinle, sükûnun ışığını sonuna kadar.
Giyeriz ömrün hatıralar çilesinden, İlmik ilmik dokunmuş hırkasını sabrım.. Akşama düşsek bile tuzağına isyanların, Sabaha bir gün doğar lekesiz ufuklardan Ağarır, saçımızla bahtımızla birlikte tan.	

- **Saadetimiz elimizdedir** (*Prof. Mehmet Kaplan*)

Evet, saadetimiz elimizdedir, hem kakiki, hem de mecazî mânâda. **II. Abdülhamid’in paraya ihtiyacı yoktu. Sırf meşgul olmak, oyalanmak, güzel bir şeyler vücuda getirmek için marangozluk ve oymacılık yapıyordu.**

Güzel bir şey yapmağa çalışmak, insanın bütün dikkatini yapılan işe çevirir. Böylelikle sizi üzen düşüncelerden kurtularak, faydalı, güzel, müsbet bir şeye bağlanmış olursunuz. Yine hikmet kaynağı olan atasözü sıhhatli adamı tarif ederken “eli tutar, gözü görür” der.

Eli bir şey ile meşgul olmayan, gözü dış âlemde bir varlığa yönelmeyen insan, dünyadan kopmuş demektir. İnsan uyur, içine dalarken, hasta veya ölü iken bir şey yapmaz ve görmez. **Hayat, hareketlilik demektir. Hareket, bütün vücudu, kanı, siniri, adaleyi aktif hale getirdiği için sıhate elverişlidir.**

El kelimesi mecazî olarak irade mânâsına gelir. “Saadet elimizdedir” sözü biz istersek kendi irademizle mesut olabiliriz, mânâsına gelir. **İrade insan varlığının temeli sayılsa yeridir.** Saadeti başkasından veya Tanrı’dan beklemek başkasını veya Tanrı’yı köle yerine koymak demektir.

İnsanın kendi emeği ile, alın teri ile kazandığı şey güzel ve meşrudur. Yiyeceklerini kendi alın terleri ile topraktan çıkararak köylüler veya el emeği ile kazanan işçiler bundan dolayı dünyanın en namuslu insanlarıdır.

İnsanoğlunun sadece saadeti değil, şerefi ve haysiyeti de elindedir. Yani kendi iradesine bağlıdır.

- **Beklenen gün** (*e-posta*)

Önce evlendiğimizde hayatın daha iyi olacağına inandırırız kendimizi. Evlendikten sonra, bir çocuğumuz doğduktan, hatta ardından bir tane daha olduktan sonra hayatın daha iyi olacağına inandırırız kendimizi. Sonra çocuklar yeterince büyük olmadıkları için kızar, onlar büyüyünce daha mutlu olacağımıza inanırız. Bundan sonra ergenlik dönemlerinde çocuklarla uğraşmamız gerektiği için öfkeleniriz.

Kendimize, çocuklarımız bu dönemden çıkınca daha mutlu olacağımızı, yeni bir araba alınca, güzel bir tatile çıkınca, emekli olunca, yaşantımızın dört dörtlük olacağını söyleriz.

Gerçek ise şu andan daha iyi bir zaman olmadığıdır. Eğer **şimdi değil ise ne zaman?** Hayatınız her zaman mücadelelerle dolu olacaktır. En iyisi bunu kabul edip, her ne olursa olsun mutlu olmaya karar vermektir. En sevdiğim sözlerden biri Alfred D. Souza'ya aittir. Der ki; 'Uzun zamandan beridir hayatın -gerçek hayatın- başlamak üzere olduğu izlenimine kapılmıştım. Fakat **her zaman yolumun üzerinde bir engel, öncelikle erişilmesi gereken bir şey, bitmemiş bir iş, hizmet**

edilecek zaman, ödenecek bir borç oldu. Sonra hayat başlayacaktı. Sonunda anladım ki bu engeller benim hayatımdı. Bu görüş açısı, mutluluğa giden bir yol olmadığını gösterdi. Mutluluk yoldur. Öyleyse sahip olduğunuz **her anın kıymetini bilin** ve mutluluğu, vaktinizi harcayacak kadar özel biriyle paylaştığınız için ona daha fazla değer verin. Unutmayın, zaman hiçkimse için beklemez.

Öyleyse;
Okulu bitirene kadar,
100 milyar kazanana kadar,
Çocuklarınız olana kadar, Çocuklarınız evden ayrılana kadar,
İşe başlayana kadar,
Evlene kadar,
Cuma gecesine kadar, Pazar sabahına kadar,
Yeni bir araba, ya da ev alana kadar,
Borçları ödeyene kadar,
İlkbahara kadar, Yaza kadar, Sonbahara kadar, Kışa kadar,
Maaş gününe kadar,
Emekli olana kadar,
Ölene kadar....

mutlu olmak için içinde bulunduğunuz 'an' dan daha iyi bir zaman olduğunu beklemekten vazgeçin. Mutluluk bir varış değil, bir yolculuktur. Unutmayın 'yarın kimseye vaad edilmemiştir'.

- **Müşfik Kenter**, yıllar önce elleriyle kurduğu Kenter Tiyatrosu'nda biletli 6 seyirciye oynadığı oyunun finalinde hüngür hüngür ağlamış ve Neyzen Tevfik'in diliyle şöyle serzenişte bulunmuş:
“Üzülürsün, takma, diyorlar.
Kızıyorsun, değmez, diyorlar.
Boş veriyorsun; gamsız, diyorlar.
Konuşuyorsun, muhatap olma, diyorlar.
Çekip gidiyorsun, mücadele et, diyorlar.
Alttan alıyorsun, tepene çıkardın, diyorlar.
Bağırıyorsun, sakın ol, diyorlar.
Akıllı başında davranıyorsun, bu kadar uslu olunmaz, diyorlar.
Ölünce ne diyecekler?
Muhtemelen; "Ölüm sana yakışmadı."
Normal tabii, dirimizi beğenmediler ki, ölümüzü beğensinler.”
- **Tolstoy**, bazı insanların neden mutlu olamadıklarını açıklar:
“Her insan mutlu olamaz...
Çünkü; gereğinden fazla özler dünü,
Hak ettiğinden fazla düşünür yarını
Ve hiç hak etmediği kadar bilinçsizce yaşar bugünü...
Her insan mutlu olamaz...
Çünkü; gereğinden fazla özler hayatından çıkanları
Hak ettiğinden daha büyük umutla bekler hayatına girecekleri
Ve asla göremez yanı başındakileri...”
- **Şems-i Tebrizi**'den tavsiyeler:
“Bazen, uzaklaşmak gerekir yakınlaşmak için...
Bazen, hatırlamak gerekir hatırlanmak için...
Bazen, ağlamak gerekir açılmak için...
Bazen, anmak gerekir anılmak için...
Bazen de susmak gerekir duymak için...”

Ve **Mevlânâ**'dan hikmetler:

- Yüzde ısrar etme, "Doksan da olur".
İnsan dediğinde, "Noksan da olur"..
Sakın büyüklenme, "Elde neler var".
Bir ben varım deme, "Yoksan da olur".
- Bir yandan korku, bir yandan ümidin varsa iki kanatlı olursun, tek kanatla uçulmaz zaten.
Sopayla kilime vuranın gayesi kilimi dövmek değil, kilimin tozunu almaktır. Allah sana sıkıntı vermekle tozunu, kirini alır. Niye kederlenirsin? Taş taşlıktan geçmedikçe parmaklara yüzük olamaz. Yüzük olmak dileyen taş, ezilmeyi yontulmayı göze almalıdır.
- Eğer bir gün dünyaya ait çok büyük bir derdin olursa,
Rabbine dönüp 'Benim büyük bir derdim var.' Deme!
Derdine dönüp 'Benim çok büyük bir Rabbim var.' De...
- **Rabbimiz! gönlümüzde olanı hakkımızda hayırlı eyle, hakkımızda hayırlı olana gönlümüzü razı eyle...**
- Orhan Seyfi Orhon'dan "İşte Sevdiğim Dünya":
Yağmur
Ne hoş yağardı o yağmur, tıkr tıkr duyulur,
Huzur içinde yaşanmış o ahşap evlerde!
Bugün de aynı bulut, aynı gök ve aynı çamur
İçimde eksik olan şey otıkdıyan yağmur
Tavuklar ve insanlar
Su içerken tavuk bakar havaya!
Bir yudumcuk içince, başlarını
Kaldırıp şükreder bu hayvanlar...
Utansın artık o dünyaya doymaz insanlar...
Serçeler
Küçük serçeler diyorlar ki:
- Yaşarız hür, bu dost ağaçlarda,
Şu ince dallar için hiç değilse yük değiliz.
Küçücüğümüz çok şükür büyük değiliz!
- Ziya Osman Saba'dan:
Bir yer düşünüyorum, yemyeşil,
Bilemem, neresinde yurdun,
Bir ev günlük güneşlik,
Çiçekler içinde memnun.
İnsanı mesut eden böyle bir beldede elbet her şey farklıdır:
Rüzgâr esmez, konuşur:
-Uçurtmalar uçun, çamaşırlar kuruyun.
Mesut olun, yaşayın,
Ana baba evlât torun...
- "Yağmurlu Bir Günde" şiirinde;
"Dünler, evvelki günler, geçen aylar ve yıllar
Beni götürseydiler doğduğum eve kadar" diyerek çocukluk günlerine dönmek ister:
O kadar istedi ki bir şeyi bugün içim,
Dedim kendi kendime: Bari çocuk olaydım.
Bana bir camdan yine seyrettirseydi dadım
Yağmurun yağdığını sicim sicim.

Huzur limanına uğrar mı bilmem
Sonsuza yönelen vapurlarımız (Akif İnan)
- Munis Faik Ozansoy'dan:

Gezerken, yağmurda, rüzgârda, karda İçimde güneşi yakar giderim; Ömrümü kaplayan karanlıklarda, Ben bir şimşek gibi çakar giderim.	Varsın kovalasın gece gündüzü, Bahar içindeyim, düşünmem güzü; Bana gülmese de hayatın yüzü, Ben on gülerek bakar giderim.
---	---

- Dostu, hastaya bir kocakarı ilâcı yolladı. Hasta güldü ve bu gülüşle iyi oldu. (*Arif Nihat Asya*)
- **Tesbih**, düşünceyle parmakları birlikte saymak suretiyle kişiyi oyalayan fevkalade bir buluştur. (*Alain*)
- **Adını koyamadığım** (*Müşerref Yılmaz*)

Gelme bana bir daha yeşil baharlar gibi, Bakma öyle yüzüme umudu arar gibi. >	Şiirler okuyup, şarkılar söyleme sakın Her yükselen hecesi ılık bir rüzgâr gibi.
Mutluyken, hani o, filiz rengiyken gözlerin Dokununca derdime, bulandı pınar gibi.	Bırakıver de kendi yalnızlığımda beni, Gelme bana bir daha böyle baharlar gibi.

- **Kırgın Gönül Gazeli** (*Osman Sarı*)

Yitirdim mevsimleri yaz kış erişmez bana Ara öyle uzak ki bakış erişmez bana >	Gökten sağnak boşanır sel alır bir yerleri Yanarım kavrulurum bir damla düşmez bana
Benden yana ne denli dönseniz bile dağlar O yüce başınızdan bir yoldur aşmaz bana	Düşüvermişim bir kez ortasına bu kentin Başını kaldırıp da kimseler bakmaz bana
Nasıl bir uğultudur uzanır bu bulvarlar Gökler beklediğim ses neden ulaşmaz bana	Bir savaşçıdır kalbim böyle şiirler yazmak Çok iyi bilirim ki hiç de yakışmaz bana

- **Güray Süngü ile söyleşi** (*Sümeyye Özgen*)

Karanlığı görmeyen ışığı tanır mı? Ölüm hakkında düşünmeyene hayat ne söyleyebilir? Hiç ağlamamış olan gülmenin tadına varabilir mi? Umutsuzluğu ve kederi iliklerinde hissetmemiş biri umuda ve mutluluğa dair ne söyleyebilir içi boş yanılsamalardan başka? Hayatın düz bir çizgide yürümekten ibaret olmadığını, **insanın ucu bucağı olmayan ve dibi görünmeyen bir derinliğinin olduğunu** ve acının, hayatın içinde tükenip gitmeyi alaşağı eden ve yenilenmeyi başlatan bir tarafının olduğunu acıdan köşe bucak kaçan bir insan bilebilir mi?

Acı nedir sahi? Ne yapar? Halil Cibran “Ermiş” kitabında der ki: **“Acınız, anlayışınızı saklayan kabuğun kırılışıdır. Nasıl bir meyvenin çekirdeği, kalbi güneşi görebilsin diye kabuğunu kırmak zorundaysa, siz de acıyı bilmelisiniz.”** Kalp kabuklu bir şeydir bana kalırsa. Bu yüzden kırılır. Kalbin kırılması, kötü bir şey midir peki? Kim bilir. **İçindeki o sonsuz anlayış gücü ancak kırıldığında çıkabiliyorsa dışarı, belki de kalbin kabuğu kırılmaya muhtaçtır. Acı ise kalbin kabuğunun kırılmasının sayısız vesilelerinden biridir...**

Acı diner.

Acıyı unutursun acı diner de hayattan acıyı çıkar,
geriye ne kalır ki?

(...)

Hafıza dediğin kederdir kâtip yaz bunu.

Dünya boşlukta nasıl duruyor sanıyorsun.

O, boşluk değil keder.

Kederi çıkar, dünya düşer.

Unutma.

Resûlullah (sav) şöyle buyurmuştur:

- Üç şey insanoğlunun mutluluğundan, üç şey de insanoğlunun bedbahtlığındandır. İnsanoğlunun mutluluğundan olan şeyler; **iyi bir eş, oturmaya müsait bir ev ve uygun bir binektir.** İnsanoğlunun bedbahtlığından olan şeyler ise, kötü bir eş, kötü bir ev ve kötü bir binektir. (*İbn Hanbel*)

Kur'ân-ı Kerîm'den âyetler:

28. Onlar, inananlar ve kalpleri Allah'ı anmakla huzura kavuşanlardır. Biliniz ki, **kalpler ancak Allah'ı anmakla huzur bulur.**

29. İnanan ve salih amel işleyenler için, mutluluk ve güzel bir dönüş yeri vardır. (*Ra'd, 13/28-29*)

20. İman edip hicret eden ve Allah yolunda mallarıyla, canlarıyla cihad eden kimselerin mertebeleri, Allah katında daha üstündür. İşte onlar, başarıya erenlerin ta kendileridir.

21. Rableri onlara, kendi katından bir rahmet, bir **hoşnutluk ve** kendilerine içinde tükenmez **nimetler bulunan cennetler** müjdelemektedir. (*Tevbe, 9/20-21*)

68, 69. (Allah, şöyle der:) “Ey âyetlerimize iman eden ve müslüman olan kullarım! Bugün size korku yoktur, siz üzülmeceksiniz de.”

70. “Siz ve eşleriniz **sevînce ve mutluluk içinde cennete giriniz.**” (*Zuhruf, 43/68-70*)

O gün geldiği zaman Allah'ın izni olmadan hiçbir kimse konuşamaz. Onlardan mutsuz (cehennemlik) olanlar da vardır, **mutlu (cennetlik) olanlar** da. (*Hûd, 11/105*)

55. Şüphesiz **cennetlikler o gün nimetlerle meşguldürler, zevk sürerler.**

56. Onlar ve eşleri gölgelerde koltuklara yaslanmaktadır.

57. Onlar için orada meyveler vardır. Onlar için diledikleri her şey vardır.

58. Çok merhametli olan Rab'den bir söz olarak “Selâm” (vardır). (*Yâsin, 36/55-58*)

22. Şüphesiz **iyi kimseler, Naîm cennetindedirler.**

23. Koltuklar üzerinde, (etrafi) seyrederek.

24. **Onların yüzlerinde, nimetlerin sevincini görürsün.**

25. Onlara, mühürlü (el değmemiş) saf bir içecekten içirilir.

26. Onun (içiminin) sonu bir misktir (ağızda misk gibi koku bırakır). İşte **yarışanlar, bunun için yarışınlar.**

27. O içeceğin katkısı tesnimdir.

28. Bir pınar ki, Allah'a yakın olanlar ondan içerler. (*Mutaffifin, 83/22-28*)