**MUTLULUK SANATI**

En büyük nimetlerden biri; kalbin mutluluğu, huzuru ve istikrarıdır. Kalpteki mutluluk zihnin sebatına, üretim kalitesine ve iç huzuruna sebep olur. Mutluluk anlayışındaki en temel nokta, tahammül gücüdür. O, fırtınalarda sarsılmaz, olaylardan etkilenmez, basit şeylerden rahatsız olmaz. Kalbin gücü ve temizliği oranında içi aydınlanır, mutlu olur.

Mutluluk sanatının kurallarından birisi; düşünceyi kontrol altına alıp onu korumaktır. Böylece düşünce sağa sola kaçamayacak ve hedefinden sapmayacaktır. Sen düşünceyi kendi haline bırakırsan azgınlaşır, taşkınlık yapar, hüzün dosyalarını önüne tekrar getirir ve annenden doğduğun günden beri meydana gelen trajedilerin kitabını sana okur. Böylece senin varlığının temellerini sarsar, duygularını yakar. O halde düşünceye öyle bir gem vur ki, artık faydalı ve verimli işlerde yoğunlaşan ciddi bir yöneliş içinde olsun.

*“Ölümsüz ve daima diri olan Allah’a güvenip dayan.” 1*

Mutluluk öğreniminin temel esaslarından birisi de hayata hak ettiği değeri vermek ve onu bulunması gereken yere yerleştirmektir. Hayat oyun ve eğlencedir Senin yapacağın şey, ondan yüz çevirmek ve sırtını dönmektir. Çünkü o, ayrılıkların annesi, acıların sütannesi ve felaketlerin davetçisidir. Bu vasıfları taşıyan bir hayata nasıl önem verilir ve ondan elde edilemeyen şeylerden dolayı nasıl hayıflanılır? Onun mutluluğu keder, şimşeği hayal, buluşma yerleri seraptır. Doğurduğu kayıp; efendisi haset oklarına maruz, refah içinde yaşayanı tehdit altında, aşığı ise ihanet kılıcıyla öldürülmeyi bekler. Dünyanın durumunu ve onun niteliklerini bilen bir kimse, vefasızlığını da cefasını da, yüz çevirmesini de mazur görür ve bunların onun yapısı olduğunu bilir.2

**KENDİNE GÜVEN KAZANMAK**

*Kendimize olan güvenimiz kendimize biçtiğimiz değerdir. O, aynaya baktığımız zaman gördüğümüz kişidir.*

Kendisiyle barışık kimseler önemli şeyler başarabilirler. Kendilerini zorlayabilirler. Uzun vadeli hedefler koyabilirler. Herkesin gerçekleştirmek istediği hayalleri vardır. Kendine güveni olanlar risk üstlenenlerdir, ama daha önemlisi, onlar başarılı olanlardır.

Bunun tersi olarak, kendine güveni az olanlar genellikle dikkatlerini yoğunlaştıramayan ve çabucak hüsrana uğrayanlardır. Başarısızlığa meyillidirler, bu tür insanların belirgin özellikleri; disiplin eksikliği, organizasyon beceriksizliği, başladığını bitirememe, mutsuzluk duygusu, eleştiriye karşı duyarlılık, başkalarını kıskanma gibi bir olumsuzluklar listesidir. Dolayısıyla kendine güvenin önemini ihmal edemeyiz. Onsuz felç oluruz, hareket edemeyiz, faaliyete geçemeyiz.

Kendine Güvenen İnsan:

 Başarısızlığın Hakkından Gelmeyi Bilir

Bir insanın başarısını belirleyen en önemli etkenlerden biri, başarısızlığını nasıl karşıladığıdır. Başaramama korkusu, eleştirilme korkusu, risk alma korkusu, kendine gelen güveni yitirme korkusu başarısızlığın nedenleridir. Üstesinden gelmek için başarısızlığın ne olduğu anlaşılmalı, zaaflarınızın farkında olmalısınız. Başarısızlığın karşısına yeni ayarlamalar, farklı yöntemlerle tekrar çıkın, oyuna tekrar girin. Cesaretsizliğinize sebep olacak, başarının hemen olması gerektiği inancından, fırsatın kaçmış olduğu inancından kurtulun.

 Görüş Sahibidir

Kendi nesillerini en güçlü ve kalıcı etkilemiş insanlar ‘görmeyi başaranlar’ olmuştur. Görüşü olmayan bir insan, sadece yaşadığı anı ve dokunabildiği nesneleri görür. Görüş sahibi insanın karşısında bütün dünya kendisine açılmış durmaktadır.

 Hedef Sahibidir

Hedefler insanlara amaç kazandırır, yapılanlar ise değer katar, önceliklerimizi korur, gücümüzü kanalize eder ve arttırır. Hedefler ilerlemeyi ölçmede ve iletişimde yardımcı olur; faaliyetten çok sonuca önem vermemizi sağlar.

 Zaman Yönetimini Bilir

Başarılı insanlar zamanın değerinin farkındadır. Zamanı kullanmak için ajanda kullanın, evden uzak çalışın ve güne erken başlayın. İşinizdeki kesintiler büyük zamanlarınızı boşa harcar. Bunu gidermek için sekreter tutun, blok zamanlarla çalışın. Önceliklerinizi bir liste yapın. Belirlediğiniz önceliklere göre işinizi yapın. Sürüncemede iş bırakmayın. Bazen de önceliklere göre değil, hoşunuza giden sıraya göre işlerinizi yaptığınızı unutmayın.

 İlişkilere Değer Verir

Diğerleriyle ilişkilerinizi nasıl yürüteceğinizi öğrenirseniz hangi işte, alanda veya meslekte olursa olsun, başarıya giden yolun %85’ini geride bırakmışsınız demektir.

İnsanlarla iyi ilişkiler kurmanın yolları; onlara büyük önem vermek, onlar hakkında çok şey bilmek, kendisiyle karşılaştığımız hiçbir bireyin değerini küçümsememektir.

 İletişim Becerilerini Geliştirir

İletişimde büyük mücadele sizi dinlemekte olanların aklını, geçmişini ve düşünme yöntemlerini anlamaktır. Bunları bilirseniz, pek çok iletişim tıkanıklığından uzak kalabilirsin.

Sürekli konuşursanız, karşınızdakini dinleyemezsiniz, karşıdaki insanı rahatlatın ve onu dinlemeye niyetli olduğunuzu gösterin. Neye varmak istediğinize çabuk gelin, ara sıra tekrar ederek ne dediğinizin anlaşılmasını sağlayın. Küçük çaplı gruplarla iletişim becerisini geliştirmeyi deneyin.

 Güdülemeye İnanır

Kendisi güdülenmemişken başkasını motive edemez. Başkalarını motive etmeye, iletişime açık olmakla başlayın, kendinizi bir amaca adayın. İnsanlar, onlardan beklentilerimiz oranında yanıt verir. Onlara inanın ve önemli olduklarını hissettirin. Bu temel becerileri uygulamadan insanları motive etmekte zorluk çekersiniz. İnsanın duygularına seslenmek, gereksinimlerine hitap etmek, yararları üzerinde durmak ve yeteneklerine cevap vermek motivasyonu sağlar. İnsan kendini motive etmek için önce başlamalı, hevesi gelmesini beklememeli, aciliyet duygusu hissetmelidir.3

1- Furkan,58

2- Üzülme, AİZ el-KARNÎ

3- Cemal Kondu