

MUTLULUK TRENİNİ KAÇIRMAYIN

NESLİHAN HORZUM OFLAZ

Uzman Psikolojik Danışman

Aile Danışmanı

Mutluluk Trenini Kaçırmayın
NESLİHAN HORZUM OFLAZ

Yazar İletişim

neoflaz@gmail.com
acemkizi_5@hotmail.com

Kapak Tasarımı

Dr. Enes BAŞAK

Mizanpaj

Fatih KIRMIZIGÖZ

Editör

Esmâ Nur Ayşe ÇELİK BAŞAK

1. Basım, Haziran 2023

ISBN

978-605-184-543-2

Yayınevi

SAGE Yayıncılık Rek.Mat.San.Tic.Ltd.Şti.
Kazım Karabekir Caddesi
Uğurlu İş Merkezi No: 97/24
İskitler – Ankara
Tel: 444 9 296
Sertifika No: 47603
Ankara/TÜRKİYE

Baskı

BİZİM DİJİTAL MATBAACILIK
SANAYİ VE TİCARET A.Ş.
Serhat Mahallesi Uzunyâğı Caddesi
1128.Sok. No:6 Ostim/ANKARA
Tel: 444 9 296, Matbaa Sertifika No: 41356
Ankara/TÜRKİYE
bilgi@bizimdijital.com
www.kitapbastir.com
www.bizimajans.com

TEŞEKKÜR

Koşulsuz sevgi ve büyük fedakârlıklarla beni yetiştiren, her zaman desteklerini arkamda hissettiğim Anne ve Babama,

Çalışmalarımda desteğini üstümden eksik etmeyen Sevgili Eşim Enes'e,

Kitap yazım süresince, destekleriyle bana mutluluk ve ilham veren Sevgili Oğullarım Kerem ve Yusuf Asım'a yürekten teşekkür ederim.

ÖZGEÇMİŞ

1981 yılında Antalya’da doğan Neslihan Horzum OFLAZ, ilk, orta ve lise eğitimini Isparta ve Antalya’ da tamamlamıştır. İlk, orta ve lise eğitim hayatını dereceyle bitiren yazar, üniversite eğitimini Ankara Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında tamamlamıştır.2003 yılında üniversiteden mezun olan yazar, Psikolojik Danışman olarak yurdun farklı illerinde görevini sürdürmüştür. Afyonkarahisar, Ankara, Kars ve Antalya gibi illerde çalışmalar yapan yazar, 5 yıl MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünde Eğitim Portalı İnceleme ve Değerlendirme Komisyon Üyeliği görevlerinde bulunmuştur. Genel Müdürlük Yayın Denetleme Komisyon Üyeliği, Mesleki Eğitim Projesi Komisyon Üyeliği yapmış olup, Fatih Projesi İçerik Geliştirme Bölümündeki çalışmalarda da görev almıştır. Birçok Avrupa Projesi çalışmalarında yer almış, Ulusal ve Uluslararası Kalite Ödülleri almıştır. Çalıştığı ortamlarda insanları farklı yönleriyle tanıma fırsatı bulmuş, kişinin isterse yaşamını güzel hale getirebileceğini gözlemlemiş, bu konuda yazılar yazmış ve bu yazdığı yazılar çeşitli eğitim sitelerinde, Milli Eğitim Bakanlığının kendi bünyesinde çıkardığı dergi ve yayınlarda yayınlanmıştır.

Yazar 2003 yılından itibaren aile, çocuk ve ergenlerle ilgili konuları içeren çeşitli seminer ve konferanslar vermekte olup, anne - baba Okulu, 7- 18 Yaş Aile Eğitimi, Aile Okulu Projesi Eğitimleri, gibi 6-8 hafta süren çalışmalarda, eğitimin toplumsal gelişimle paralel gitmesinin sağlıklı olabileceği görüşünü de hayatına düstur edinmiştir. Yazar, Aile Danışmanlığı ile ilgili 2011-2013 yıllarını kapsayan iki yıllık süreçte 750 saatin üzerinde eğitim almıştır. Bu süreçte boşanmak üzere olan aileler, yeni aile kurmayı düşünen bireylerle ilgili çalışmalarına ağırlık vermiştir.

Ayrıca, Çocuk ve Ergenlere yönelik uygulanan Gelişim ve Zekâ Testleri konusunda eğitimini tamamlayıp, bu testlerin uygulayıcısı olan yazar, 12’ye yakın testin uygulamasını, danışmanlığını yürütürken kullanmakta ve sonuçlarıyla ilgili aile ve çocuklarla faydalı çalışmalar yapmaktadır. Yazar halen bir ilkokulda Uzman Psikolojik Danışman olarak görev yapmaktadır. Evli ve iki erkek çocuk annesidir.

İÇİNDEKİLER

<i>Önsöz</i>	7
<i>Mutluluğun Hikâyesi</i>	9
<i>İki Hasta Adamın Hikâyesi</i>	15
<i>Mükemmel Olamayacağınızı Kabulleyin</i>	17
<i>Düşünme Sürecinizin Büyümesini Sağlayın</i>	19
<i>Mutluluk Trenini Kaçırmayın</i>	21
<i>Sevgi Kapasitenizi Geliştirin</i>	24
<i>Yunusun Dilinden</i>	26
<i>Kendinize Değer Verin</i>	27
<i>Hayallerinize Sahip Çıkın</i>	30
<i>Kartalın Yeniden Doğuş Hikâyesi</i>	33
<i>Bir Deniz Yıldız Öyküsü</i>	36
<i>Bilge ve Köpeğin Hikâyesi</i>	39
<i>Denemeyi Göze Alma Cesareti</i>	41
<i>Sınırsız Potansiyelinizi Ortaya Çıkarın</i>	47
<i>Hedeflerinizi Netleştirin</i>	50
<i>Çivi Çıkar İzi Kalır</i>	53
<i>Aşk ile Gül Bahçesinin Hikâyesi</i>	56
<i>Her İşte Bir Hayır Vardır</i>	60
<i>Problem Kimde?</i>	63
<i>Yarışı Bırakmayın</i>	67
<i>Risk</i>	69
<i>Kelebeğin Hikâyesi</i>	70
<i>Mutluluk Nerede Saklıdır?</i>	72

ÖNSÖZ

Bu kitabı yazma fikri bana hediye edilen bir kitabı okumamla başladı. Kitabı elime ilk aldığımda, kitabın üzerindeki yazıdan çok etkilendim. Başlık aynen şöyleydi “**Huzurlu Olmak İstiyorsanız Ufak Şeyleri Dert Etmeyin**” Evet gerçekten çok etkilenmişim. Kitabı hemen okumaya başladım. Okudukça kitapta kendimi buluyor. Dert edindiğim birçok durumun da aslında ne kadar küçük şeyler olduğunun farkına varabiliyordum.

Kitabın bir sayfasında şöyle diyordu **Richard Carlson**; “**Bir insan tavrını değiştirmekle yaşamını da değiştirebilir.**” Ne zaman kötü bir haberle karşılaşsak ya da zor bir insanla çalışmak zorunda kalsak hemen mutsuzluğa kapılır, kendimizi olmadık kuruntularla sıkıntı ve stres batağı içinde buluveririz. Aşırı tepkiler göstererek yaşadığımız olayları büyütürüz. Hatta sürekli aynı durumlarla karşılaştığımızda yaşamın sadece olumsuzluklarına odaklanırsınız.

Bu anlarda huzursuz olduğumuzla kalmaz, bize hiç yakışmayan davranışlara girebiliriz. Bu hal hem bizi zamanla yıpratır, hem de hedefe giden yolda bizi engelleyerek, gerilememize neden olabilir. Telaş içinde sorunlarımızla baş etmeye çalışırken, farkında olmadan sorunlarımızı artırır, yaşamımızı ardı arkası kesilmeyen sözde facialarla boğuşarak geçiririz. Belli bir süre sonra yaşadıklarımız, herkesin yaşadıklarından çok gelmeye başlar ve dünyanın sonu gelmiş gibi bir hisse kapılırız. Yaşamımızı daha olumlu bir bakış açısıyla görmeye çalıştığımızda, stresle başa çıkma, olaylara daha sakin tepki verebilme yönümüzü zenginleştirdiğimizde, yaşam aslında bizim karşımıza daha farklı bir çehreyle çıkar ve bizim için çok büyük görünen sıkıntı ve streslerimizin aslında ne kadar küçük ve önemsiz olduğunun farkına varırız.

Bakış açımızı değiştirmek, daha ılımlı bir yaklaşıma sahip olmak, hem yaşantımızı kolaylaştırır, hem de çevremizle ve kendimizle daha kolay uyum sağlamamıza yardımcı olur.

Yaşamımızı şöyle bir gözden geçirdiğimizde ne kadar inişli yokuşlu bir yapıya sahip olduğunu görebiliriz. Fakat çoğu zaman yaşadıklarımızı fazlasıyla kendimize dert ederiz. Tüm dikkatimizi küçük sorunlarımıza yöneltip, yanı başımızda görmemiz gereken, birçok önemli noktayı kaçırabiliriz. Örneğin; Havaların ısınmasıyla bunalır, baharın gelip, çiçeklerin o rengârenk güzelliklerini, ağaçlardaki meyvelerin tomurcuklarını görmezden gelir, o birbirinden güzel yeşilliğin taze bahar kokusunu hissedemez oluruz.

Sizlerin de bildiği gibi günlük yaşantımızda oluşan birçok “**ufak şey**” vardır. Bu ufak şeylerden biri uzun kuyrukta dakikalarca beklemek olabilir, haksız eleştirilere uğramak olabilir, ortada yapılması gereken bir işin hamallığını üstlenmek olabilir. Bu ve bu gibi örnekleri fazlasıyla sıralamamız mümkündür. Çevremizde gördüğümüz birçok insan yaşam enerjilerinin büyük bir çoğunluğunu ufak şeyleri dert ederek harcadıkları için, yaşamın diğer yüzündeki güzellikleri yaşamaktan mahrum kalır. Azim ve gayretle kendimizi bu hissiyattan kurtarmaya çalıştığımızda, yaşama sevincimizi tekrar kazandığımızı görüp, kendimizde yaşama dair daha fazla enerji buluruz.

Ufak şeyleri dert etmediğiniz zaman, yaşamınız kusursuz hale gelmeyecek, fakat yaşamın size sunduğu şeyleri daha az dirençle kabullenmeyi öğreneceksiniz. Bu stratejileri bir kez denerseniz, eminim uyum sağlamanın iki kuralını öğreneceksiniz: 1) Küçük Şeyleri Dert Etmeme, 2) Aslında Hepsi de Küçük Şeylerden İbarettir Bunu Bilme...

Bu fikirleri yaşamınızda uyguladıkça, kendinizi daha huzurlu ve sevgi dolu bir insan haline getireceksiniz. Sevgi dolu güzel günler dileğiyle...

Neslihan Horzum OFLAZ

Uz. Psikolojik Danışman

Antalya, 2023