

— MÜNİR ARIKAN —

AİLE ZEKÂSI



MÜNİR ARIKAN

1967 yılında Gaziantep'te doğup büyüdü. İlkokul, ortaokul ve lise eğitimini Osmaniye'de tamamladı. ODTÜ Kamu Yönetimi ve ODTÜ Uluslararası İlişkiler Bölümü ile İstanbul Üniversitesi SBF Uluslararası İlişkiler Bölümünde yüksek tahsil yaptı.

Münir Arıkan, dünyanın ilk *Düşünce Koçu*'dur.

Tony Buzan, Edward De Bono, Antony Robbins, Stephan R. Covey, Dr. Richard Bandler, Michael Breen, Paul Mc Kenna, Claus Moller, Emile Ratelband, Peter Drucker, Philip Kotler, Tom Peters ve Don Peppers gibi Kişisel Gelişim Guru'larından eğitim alma ve birçok kişisel ve kurumsal gelişim workshoplarına katılma şansı yakaladı.

Bütün NLP eğitimlerini, NLP'nin kurucusu Dr. Richard Bandler'dan bizzat alan Arıkan, uluslararası lisanslı NLP Master Trainer olarak, The Society of NLP'nin Türkiye temsilciliğini üstlendi.

Dünya'nın önce gelen Koçluk Akademilerinin asil üyesi olarak, özellikle 'Family Coaching ve Executive Coaching' (Aile Koçluğu ve Yönetici Koçluğu) konularında eğitimler aldı.

Dünyanın en etkili Koçluk Federasyonu olan ICF tarafından onaylı 3 eğitim kurumundan birisi olan Kanada Toronto Üniversitesi'ne bağlı Adler Enstitüsü'nde Profesyonel Koçluk Programını bitirerek, Associate Certified Professional Coach - ACPC Ünvanı almıştır.

Aynı zamanda değişik Sivil Toplum Örgütlerinin Yazarlık Okulu Ana Eğitimcilerinden birisi olan Arıkan, bugüne kadar 1000'e yakın kişinin yazarlık yolculuğunda onlara eğitim ve profesyonel destek vermiştir.

Türkiye'nin ilk Kişisel Gelişim Dergisi olan Kişisel Gelişim Dergisi'ni çıkartan kurucu ekipte yer aldı. Ve Dergi'nin 3 yıla yakın Genel Yayın Yönetmeliği görevini sürdürdü. Bu işiyle eş zamanlı olarak; Kişisel Gelişim Derneği Kurucusu ve ilk başkanlarından birisi oldu.

Nitelikli İnsan, Düşünceye Yenibir Bakış, NLP Beynini Yönetme Sanatı, Ben Dünyaya ÖSS İçin Gelmedim Diyorsan Sevdiğin İşe Odaklan, Aile Zekâsı ve Hayatın Pusulası adlı eserleri yazdı.

İÇİNDEKİLER

Bu Kitap Niçin Yazıldı?	9
Düşünce Kalitesi	15
Konuşma Kalitesi	27
Dinleme Kalitesi	34
Bakma ve Görme Kalitesi	43
Gülme Kalitesi	51
Soru Sorma Kalitesi	59
Anlama Kalitesi	68
Sezme Kalitesi	77
Öğrenme Kalitesi	84
Paylaşma Kalitesi	88
Motive Olma ve Motive Etme Kalitesi	94
Acıları Aynı Oranda Hissetme Kalitesi	101
Sorunların ve Zorlukların Üstesinden Gelme Kalitesi	109
Fırsatları Yakalama Kalitesi	125
Bir Arada Olma ve Bir Araya Gelebilmeye Kalitesi	136
Birlikte İş Yapma Kalitesi	145
Duygusal Yaşam Kalitesi	152
Kendi Sesini Bulmada Yardımcı Olma Kalitesi	161
Kılık Kıyafet ve Kişisel Bakım Kalitesi	172
Akrabalarla İletişim Kalitesi	188
İbadet Kalitesi	196
Etik Değerler ve İlkeler Kalitesi	205
Eşlerin Cinsel Yaşam Kalitesi	214
Çocuk Yetiştirme Kalitesi	223
Süt Anneliği Kalitesi	234
Önem Verme ve Önemslenme Kalitesi	244

Söz Verme ve Sözünde Durma Kalitesi.....	248
Boş Vakitleri Değerlendirme Kalitesi.....	255
Gezme ve Eğlenme Kalitesi.....	269
Özel Günleri Hatırlama ve Layıkıyla Kutlama Kalitesi.....	275
Eleştirilere Açık Olma ve Hataların Üstesinden	
Gelme Kalitesi.....	283
Sevme Kalitesi.....	288
Sonsöz.....	297
Aile Zekâsı - Aile İçi İletişiminize	
Check up Yaptırdınız mı?.....	301

*En zor günümde bana destek olan,
En zahmetli işlerimde yardımuma koşan,
Üzüntümle üzülen sevincimle coşan,
Sıkıntılı anlarımda o şifalı elleriyle bana bioenerji yapan,
En inanılmaz projelerimde bana inanan,
Bana destek olan,
Üç yavrumun annesi
Kalbimin prensesi
Sevgili eşim Sema Hatun'a küçük bir ithafımdır.*

*Sevgili Ruh Eşim.
Varlık sebebim.
Hayatım, geleceğim.
Yaşamumdaki en büyük desteğim.
Ben de seninle gurur duyuyorum Birtanem.
İyi ki varsın.
Eşimsin.
Eşin...*

Değerli Okurum,

Bu kitabı alarak;

Kendine,

Gelecekteki müstakbel eşine, sözlüne, nişanına ya da

Şu anda evli olduğun eşine,

Çocuklarına ve

Akrabalarına

Onlarla daha kaliteli bir iletişim kurma adına

Mükemmel bir yatırım yapmış bulunuyorsun.

Aile içerisinde birbiri için bir ömür törpüsü olmak yerine; varlığıyla gurur duyulan, yokluğu aranan ve gittiği her yere neşe saçan bir akraba olmanın verdiği mutluluktan daha büyük ne olabilir?

Aile zekâsının tüm unsurlarına dikkat ederek; ne zaman, nerede ve ne şekilde davranması gerektiğini bilen bir kişi olacaksın.

Bu yepyeni mutluluk yolculuğundaki tüm pozitif değişimlerin şimdiden kutlu olsun.

Münir Arıkan

Düşünce Koçu

BU KİTAP NIÇİN YAZILDI?

Türkiye'nin ilk aile koçlarından biriyim. Yıllardan beri, birçok sorunlu ailenin problemlerinin çözümüyle uğraşıyorum.

Aile koçluğu sürecinde, özellikle çok büyük sorunlar yaşayan aileleri, kendi ev ortamlarında gördüm, tanıdım.

Koçluk süreci bitip eve dönerken, dertleriyle dertlenip, kendileri için ağlayıp gözyaşı döktüğüm bu aileler için, yüzyüze görüşmenin dışında bir şeyler yapmak istedim. Üstelik aile koçluğunu yaptığım aileler, ulaşamadığım sorunlu ailelerin milyonda biri bile değilken...

Bu sebeple, hem bizzat aile koçluğunu yaptığım hem de ulaşamadığım aileler için, kendi sorunlarıyla aracısız yüzleşebilecekleri, kendi aile zekâlarını ölçebilecekleri ve kısa sürede toparlanıp sorunlarının üstesinden gelebilecekleri bir sistem kurmaya karar verdim.

Bu kitaptaki otuz üç bölüm, evlilik öncesi eşlerin birbirine sormaları gereken, hayatın ana mutluluk direkleri ile ilgili konulardır. Gençler bu sorulara alacakları cevaplarla, aile olmaya daha güvenle karar verebilir.

Evlü çiftler içinse, bu kitap, bir kontrol listesi niteliğinde. Eşler kendi durumlarını, aile zekâlarını, bu bölümleri okuyup kendi kendilerine her bölümle ilgili puanlar vererek görebirirler.

Ve akrabalar... Onlar da kendi aile zekâlarını ölçüp, akrabalarıyla ilgili sorunlarını çözebilirler.

Elbette aile, hayatın asıl ve yagane kaynağı. Hayat orada başlıyor ve devam ediyor. Böylesine muazzam bir kurumla ilgili ele alınması gereken hususlar otuz üç sayısı ile sınırlanmayacak kadar çok büyük.

Ama yıllarca yaptığım aile koçluğu çalışmalarında, aileler için minimum ortak noktaları tespit ettim.

Eşlerin birbiri ile beklentilerini anlamaya ve hangi noktada birbirinden razı olabileceklerini ölçmeye çalıştım.

Elinizdeki bu kitap, aile içi mutluluk, huzur ve başarının olmasa olmaz unsurlarını içeriyor.

Evliliğe karar verme sürecinde, bir eşten ne beklediğini bilmeyen, kendi anne-babasından bu konuda destek göremeyen sayısız gençle tanıştım. Maalesef bu konularda, gençlerin hayat kılavuzu olabilecek kitap sayısı yok denecek kadar az.

Evlilik öncesinde, hiç kimseden yardım almasa bile, bir köşesine çekilip, “Eş adayım, kitaptaki bu bölümlerin yüzde kaçını yerine getirebilir?” şeklindeki bir soru bile, evliliğinize büyük katkı sağlayacaktır. Eşler kitapta yer alan bölümlere uygun davranışlar sergiledikçe, aile zekâları; buna bağlı olarak huzur ve mutlulukları, hayat başarıları artacaktır. Kitapta yerine getirilmeyen her bölüm, önemsenmeyen her konu, aile zekânıza ve mutluluğuna vurulan bir darbedir.

Evlilikte mutluluk, bir bakıma eşlerin zeki olmasına bağlıdır. Zekâ; insanın düşünme, akıl yürütme, objektif gerçekleri algılama, yargılama ve bütün bunlardan bir sonuç çıkarma yeteneğidir. Ama IQ’su yüksek birçok insanın evlilikleri çıkmazdadır. Zekâlarıyla, dünya çapında başarılarla imza atmış pek çok ünlünün, evlerindeki

hiçbir başarıda paylarının olmadığını gördüm. IQ, evde sökmeyen bir zekâ türüydü, üstelik IQ arttıkça uyuşamama oranı artıyordu. (Buradan bir gazeteci kurnazlığı ile sansasyonel bir haber manşeti çıkarmayın lütfen “Münir Arıkan, evlilik, IQ’su düşük kişiler için olması gereken bir şeydir.” dedi. Hayır, benim kasedtiğim bu değil. IQ yükseldikçe, kabullenmeme oranı da yükseliyor. Çünkü kendinize karşı özel kabulleriniz ve kesin kanaatleriniz oluşuyor. Yüksek IQ’nuzla test ettiğiniz zaman, sizin doğrularınız en doğru olduğu için, uyuşmazlık kaçınılmaz oluyor.

Duygusal zekâ (Emotional Intelligence - EQ) kavramının zirveye çıktığı 90’lı yıllardan bugüne, duygusal zekâsı yüksek bir çok kişinin, algı ve anlayışını aile dışında kullandığı, ama eve gelince hiçbir duygusal zekâ belirtisi göstermediğine şahit oldum. Ota, ağaca, kediye, köpeğe yüksek bir duygusal zekâ örneği sergileyerek sahip çıkan kişiler, söz konusu eş ve çocukları olunca hiçbir zekâ belirtisi göstermiyorlar.

Kısaca duygusal zekâ;

- Kendi duygularının yanısıra başkalarınınkine de anlamak (sekreterinin duygularını anlıyor; ama eşinin duygularına kapalı)
- Olumsuz duyguları denetleyebilmek (patrona karşı bu duygu denetimi mükemmel, ama eşine gelince acımasız)
- Çevredeki olumsuz duyguları yönetebilmek (sosyal hayatta ve iş dünyasında duygulara gem vurulabiliyor, ama eve gelince duyguların esiri)
- Çatışmalarda uzlaşa (rakiplerle uzlaşa peşindeyken bile, eşiyile uzlaşması gerekliliğine bir anlam verememe durumu) becerisi gösterebilmek gibi, dış dünyadaki hayatımızda, bizi büyük badirelerden koruyordu.

Ama dışarıda zirve yapan bu zekânın, kırpıntısına bile rastlanmıyor evlerde.

2000’li yıllar ruhsal zekâ kavramının (Spiritual Intelligence - SQ) önem kazandığı bir dönem oldu. Bu zekâ türünün keşfi ruhi çöküntü içindekiler için büyük bir kurtuluş reçetesiydi.

Ama maalesef, toplumun ruhsal zekâsı zirve yapmış birçok ka-naat önderinin de ailelerindeki yıkımları, onların bizzat aile koç-luğunu yaptığım dönemde, yakinen görme şansım oldu. Dünyayı kurtaran adamlar, kendi evlerinde esaret yaşıyordu. Hatta devlet başkanları ayarındaki kişilerin, kralların, kraliçelerin, başbakanla-rın bile eşleriyle büyük sorunlar yaşadıklarını gördüm.

Dünyayı kurtaran insanlar; dini, milli ve ahlâki çöküntüde olan kişilerin ruhsal zekâlarının artmasına vesile olan insanlar, kendi evlerinde çöküntüdeydiler. Dünyayı kurtarmaktan ailele-rini kurtarmaya vakitleri yoktu.

Evler yangın yeri, aileler perişandı.

Yaptığım görüşme ve gözlemlere dayanarak ailedeki mutlu-luğun kaynağı olabilecek yepyeni bir zekâ türü keşfettim. Aile Zekâsı (Family Intelligence Quotient - FIQ) adını verdiğim bu kavram, dünyada ilk kez tarafımızca literatüre kazandırılmış, yep-yeni bir kavramdır.

Ama birçok yeni kavram gibi, bu kavramında da, eşiniz ve ai-lenizde yeni bir huzur dönemi oluşturması için, ancak eski yanlış stilinizden kurtulup yenilikleri hayatınıza katmanızla gerekecektir.

Özellikle, evlilik öncesinde eş seçimi sürecini yaşayan hanı-mefendilerden bir istirhamım var:

Dini bütün görünen kişilerin ibadetlerine aldanıp, başka bir ifade ile ruhsal zekâlarının yüksekliğinin büyüüne kapılıp, evli-lik kararı almayınız.

Evlilik öncesinde tanışma, flört, söz veya nişan aşamalarındaki gerçeği yansıtmayan maskelenmiş sahte güzelliklere bakıp da “ne kadar da düşünceliymiş” diyerek de duygusal zekâsına aldanmayınız.

Günümüzün ekonomik koşullarını dikkate alarak, parlak kariyeri ve başarılı çalışmalarının hatırına, IQ’suna göre de böyle bir karar vermeyiniz.

Evlilik; başarısı, mutluluğu ve huzuruyla bütün yaşamınızı kuşatacak olağanüstü etkileşim alanına sahip bir kurumdur.

“Hiçbir başarı, evdeki başarısızlığı telafi edemez.” sözü uyarınca, dünya çapında kariyeriniz, olağanüstü başarılarınız ve harikula-de bir yeteneğiniz bile, eşiniz ve ailenizden kaynaklanacak bir negatif enerjiyi bastıramaz onu, yok edemez. Bununla birlikte eşinizin dünya çapındaki başarı ve kariyerinin evdeki huzur ve mutluluğunuza (siz aile zekânızı yükseltmedikçe) direkt bir katkısı yoktur.

Gönül huzurunuz kesinlikle ailedeki huzurunuzla bağlıdır. Bir başka ifade ile: “Hiçbir arkadaşın verdiği mutluluk, yastık arkadaşının verdiği rahatsızlığı gideremez.”

Şimdi sizi kitaptaki bu otuz üç bölümle baş başa bırakmadan önce küçük bir ipucu vermek istiyorum.

İster evlilik öncesi eş adayının, ister şu anda evli olduğunuz eşinizin ya da yakın akrabalarınızın aile zekâsını ölçecek olun. Başkalarının aile zekâsını ölçmeden, anlamadan ve değerlendirmeden evvel mutlaka kitabı baştan sona okuyup, anlayıp, ilk önce kendi kişisel aile zekânızı ölçmelisiniz.

“Kendisi muhtac-ı himmet bir dede / Nerde kaldı gayriye himmet ede” dememiş mi büyüklerimiz!

Siz asıl yardıma muhtaç birisi iken, başkalarına nasıl yardım edebilirsiniz? İlk önce kendi aile zekânızı ölçmeli, kendi eksikliklerini

zi gidermelisiniz. Aksi takdirde, düşük aile zekânız yüzünden, ileride tımarhaneye dönebilme riski olan eviniz ve evliliğiniz için, sizi idare edebilecek bir ruh doktoru ve psikolog arıyor olabilirsiniz.

Hayat başarısı peşinde koşan kişiler için, bunca hasta insan arasında hasta olarak kalmak yerine, onların doktoru olmak, erdem dolu kişisel bir tercih. Buradaki hastalıktan kastım; duygu, düşünce ve davranış hastalığı.

Ama yine de, bütün bir yaşam boyu, aile zekâsı yüksek bir insan olarak, onca hısım akraba ve üstüne tuz biber olabilecek eş sıkıntısı çekmek, insana ağır gelebilir.

Dolayısı ile evliliklerde, en azından aile zekâsı denk kişilerin evlilik kararı vermeleri, şahsi menfaatleri icabıdır.

Peki aile zekâları düşük, şu anda evli olan ve bir sürü düşük aile zekâlı akrabalarla iç içe olan kişilerin durumu ne olacak?

Onlara da, bu kitaptaki otuz üç maddelik zekâ arttırıcı önerilere uymalarını tavsiye ediyorum.

Kendilerindeki bu güzel değişiklik, umarım diğer akrabaları için de bir etkileşim ve değişim fırsatı olacaktır.

Münir Arıkan

Aile Koçu

İstanbul, 2007



DÜŞÜNCE KALİTESİ

Her şeyi kır, ama kalp kırma.

Zira, her şeyin tamiri mümkün; ama kalbin asla.

M. Arıkan

Zeytinburnu'nda Bir Kapı Kırma Olayı

1995 yılının soğuk bir İstanbul akşamıydı. O yıl, evliliğimizin ikinci yılıydı. Sevgili minik kızımız Dilara Büşra'mız doğal henüz 3 ay olmuştu.

O sıralar Amerikan Garrett el ve kapı dedektörleri ile Kanada EG&G Astropyhsics X Ray bagaj kontrol dedektörü firmalarının Türkiye satış müdürlüğünü yapıyordum.

Yoğun geçen bir mesainin ardından, yorgun argın Zeytinburnu'ndaki evimize geldim. Anahtarı denedim, ama kapı arkadan kilitli ve anahtar da üzerinde olduğu için açamadım. Doğal olarak zili çaldım. Tam o sırada minik bebeğimiz Büşra'nın ağlaması yankılandı, kulaklarımda.

İstanbul'un henüz, doğalgazla tanışmadığı yıllardı ve evde kömür sobası ile ısıniyorduk.

Kapıyı kendi anahtarım ile açamamıştım. Kapı arkadan kilitliydi. İçeriden minik bebeğimizin ağlamaları geliyordu ve kapıyı açan da olmamıştı.

Bu durumda aklıma ne geldi dersiniz?

Herkesin aklına gelen geldi tabii ki...

Acaba sevgili eşim Sema Hatun kömürden zehirlenmişti de onun için mi kapıyı açamamıştı?

Daha açık bir ifade ile, acaba ölmüş müydü?

Ölüm! Bu fikir beynimi tırmalamaya başladığı anda, eş zamanlı olarak içsel bir dürtü ile kapıyı yumruklamaya başlamıştım bile. Buna rağmen kapıyı açan yoktu.

Komşular apartmanın loş koridorlarında yankılanan haykırışlarına koşuştular. Kapıyı nasıl ve neyle kırdığımı hatırlamıyorum bile. Ama kapıyı kırdığımda gördüğüm manzara, hayatımda yorumlamak zorunda kaldığım en zor manzaralardan birisiydi.

Minik yavrumuz Büşra, karşıdaki odanın köşesindeki beşiğinde avaz avaz bağırarak ağlıyordu.

Hemen yanı başındaki çekyatta sevgili eşim Sema Hatun elini başına yastık yapmış, yüzünde tatlı bir tebessüm ile öylece yatıyordu.

Allahım! Aklıma mukayyet ol. Ne yapmam lazım acaba? Yürüsem mi? Yürümesem mi? Yanına gitsem mi, gitmesem mi?

Öylece uzandığı çekyattaki hareketsiz bedenine doğru, hayatımın en zor on adımını attım o gün. Adım demeye bin şahit isteyen, aynı zamanda hem zoraki ve hem de gizli bir istekle bunun tersine azimli bir şekilde attığım on adım. Birkaç saniye sonra yanındaydım. Uzanmak ya da uzanmamak o hareketsiz bedenine... Dokunmak ya da dokunmamak...

Elim, hayatımın en uzun süren bir saniyelik hareketini yaparak alnına ulaşmak üzereydi şimdi. Allahım! Acaba uyuyor muydu? Yoksa? Yoksa? Ve dokundum. Aklımdan geçen onlarca kabus senaryol-

sundan sonra, sonucuna tahammül edemeyeceğimi bile bile o hareketi yapmak zorunda olduğumun bilinci ile, elimi alnına götürdüm.

Bi'tanem dedim, usulca ...

Hayatımın en zor ikinci bir saniyesi geçti, uzun mu uzun. Ardından açtı gözlerini.

İçimde bir sevinç ki, tarifi gerçekten kabil değil.

Arkamda bütün konu komşu, merakla bizi izliyorlar.

Eşim usulca doğruldu, yüzündeki mahcup ifade, masumluğunun teyidi gibiydi. "Bi'tanem kusura bakma uyuyakalmışım." dedi.

Ben kusura filan bakacak durumda değildim ki, zaten. Eşim yaşıyordu ya, içim içime sığmıyordu. Sevinçten kuş gibi hafifleme deyimini, o gün orada yaşayınca anladım.

Ama arkamdaki komşu grubunun aynı fikirde olduğunu zannetmiyordum. Öylece bakakalmışlardı, meraklı gözlerini üzerimize odaklayarak:

"Münir Bey ne zaman girişeceksin?" der gibi sorgu dolu gözlerle bize bakıyorlardı. Hani saatte 180 km hızla giden araba, çarpışmanın kaçınılmaz olduğu yere doğru yaklaştığında, çaresizce öylece bakakalır, gözlerimizi kısar, bedenimizi kasar ve acı fren sesinin bitimindeki şiddetli darbe sesine hazırlanırız ya. İşte aynen öyle, kaçınılmaz ya da kaçınılmaması gereken bir darbe ve şiddet sesi bekliyorlardı.

Elimi iki yana açıp, meraklarını giderdim çarçabuk. "Çok şükür yaşıyormuş" dedim. Ama onlar anlayacak gibi görünmüyorlardı. Mutfaktan nasıl bir bıçak alıp geleceğimi düşünen gözlerle, beni süzüyorlardı. Hadi bıçak olmasın, ama en azından şöyle ağzını burnunu kırmak da mı yoktu, erkekliğin kitabında? Hayır hayır. İşte bu olamazdı.

"Çok şükür yaşıyormuş" dedim, ellerimle sürüsüne yol ve yön veren bir çoban üslubuyla. Ama hadi kiş kiş tavrından da anlaya-

cak gibi görünmüyordu komşular. “Ya çok şükür yaşıyormuş, merak edeceğiniz bir şey yok, çok teşekkür ediyorum, sizleri de yorduk...” filan gibi laflarla kırık kapıyı arkalarından duvara dayayıp örter gibi yaptıktan sonra derin bir ohh çektim.

Eşim hayatının en mahcup anlarından birisini yaşıyordu. Ayağa kalktı. Sarıldık hasretle. Hani uzun yıllar kavuşmayı bekleyen yavukuların sarılması var ya, ondan bile fazlası vardı sarılışımızda. Ölü, gider ya bir can, sevdiğin... Ve bir mucize olur da morgdan ya da muşalladan döner ya geri... “Ya bu yaşıyormuş ölmemiş” duygusu içindeki sevincinizi bir düşünün. İşte öylesine bir kavuşmaydı bizimkisi.

Ohh, çok şükür Allahım! Yaşıyormuş, ölmemiş.

Minik yavrumuzu da sakinleştirdikten sonra, “Haydi bi’tanem kalk gidiyoruz.” dedim.

“Nereye” diye sordu, meraklı gözlerle.

“Kutlamaya” dedim.

“Neyi” diye sordu, biraz da olayın şaşkınlığıyla...

“Senin yaşamanı, sana yeniden kavuşmamızı kutlamaya.”

Yeniden sarıldık sulu gözlerle. Gözyaşları birbirine karıştı.

Kapıyı bir şekilde yerine monteleyip, kırık yerleri çivileyerek, hayatımızın en büyük kutlamalarından birini yapmak üzere Bulvar Caddesindeki pastanelerden birisine gittik.

Hem giderken hem gelirken, o masum gözlerinde, onun bile inanmadığı büyük bir muhteşemliği yaşıyordum.

Evliliğimizin ilk yılıydı. Henüz birbirimizi tam tanımıyorduk. Ama ikimiz de bu olayla anladık ki, aslında eşler birbirini, bu tür zor anlardaki kolay; ama erdemli kararları ile tanıyorlarmış.

İşte bu zor, ama erdemli kararı ortaya koyacak yegane unsurdur, düşünce kalitesi; bir evi cennete ya da cehenneme çevirebilecek anahtardır.

İnsanlar düşünce kaliteleri kadar kaliteli bir evlilik yaşarlar. En mutlu ailelerde, birbirini düşünme oranı zirvededir. Eşler birbirinin aklına, fikrine gelmeyen güzellikleri ve muhteşemlikleri düşünür, bulur ve uygularlar. Böylece birbirlerine duydukları muhabbet de artar.

Eşler birbirinin hoşuna gidecek jestler yaptıkça, birbirini mutlu ettikçe, “Ah birtanem ne kadar da düşüncelisin!” sözü evde yankılandıkça, mutluluk borsasındaki senetleri zirve yapar. Ama bunun için öncelikle eşlerin, bu dünyaya “hisse senedi” değil, “hissî senetleri” biriktirmek için geldiklerini fark etmeleri şart.

Öyle ya. Evi, evliliği, eşi ve çocukları ihmal ederek, üstelik sağlığını da riske ederek, kazanmak acaba neyi kazanmak anlamına geliyor? Ya da şirketi kurtarmak? Sağlığını, eşimizi ve çocuğumuzu feda edecek kadar önemli mi şirketin kurtuluşu? Önce şirketi kurtarmak için sağlığı, eşi ve çocukları harcıyoruz. Sonra da kaybettiğimiz sağlık, eş ve çocukları geri getirmek için, kazandığımız parayı... Bu bana pek mantıklı gelmiyor. Ah çalıntı malla borç ödenmeyeceğini bir anlasak!...

Diğer taraftan, evlerinde muhteşem düşünceler oluşmayan aileler, pozitif düşünce yerine negatif düşüncelerin esiri olmuşlardır. Aileyi saran negatif enerji girdabından kurtulup, kendilerinden beklenen o erdemli davranışı sergilemeleri pek mümkün olamıyor.

Kapıyı kırdığımda, elime bir bıçak kapıp, “Ulan sen beni konu komşuya nasıl rezil edersin? Büşramızın ağlamasını nasıl duymazsın? Bana kapıyı vaktinde nasıl açmazsın?” gibi safsatalarla; eşimin yaşadığına sevinmek ve bunu kutlamak varken, yaşamına son veren darbeleri ard arda savurabilirdim. Ama bu yaptığım sonu pişmanlıkla biten, hem beni hem de onu mutsuzluğa sürükleyen büyük bir düşüncesizlik olurdu.

İnsana yakışan, erdemlerin en güzeli, affetmek değil midir? Negatif düşünceler hep pireyi deve yapar. Bir küçük bulut-

tan nem kaptırır. Halbuki büyütmemek gerek. Olabilir, insandır, uyku basmıştır, uyuyakalmıştır, bak hem ölmemiş, yaşıyor... gibi mutluluk saçan pozitif düşünceleri çoğaltmak lazım, o an zihinde. Böylece kendimizi rehabilite edebilir, insanlık onuruna en uygun hal ve davranışları sergileyebiliriz.

Ben de bu ikincisini yaptım zaten.

Yıllar sonra bir gün seminerlerimden birinde bu olayı anlattığımda, katılımcılardan biri “Ah hocam!” dedi, “Ahh! Geçen sene nerdeydin? Aynı olay benim de başımdan geçti, ben üç beş yerinden bıçaklamadan bırakmadım eşimi...”

Sarıldık, ağlaştık.

Hayat, en zor anlarda verdiğiniz kararların ya da düşüncelerinizin kalitesi kadar kaliteli olabiliyor.

Normal ve rahat anlarda bir sorun yoktur, hiçbirimizin hayatında. Şöyle rahat bir şekilde dingin ve engin zihninizle işiniz, eşiniz ve geleceğinizle ilgili muhteşem düşüncelere dalmak çok kolaydır zaten. Güzel bir gelecek tahayyülü... Yapmanız gerekenleri düşünmeniz ve yapmamanız gerekenlerden kurtulmanız. Ama iş zora gelince, işte zurnanın zırt dediği yerdeki düşünceleri kadar kaliteli olabiliyor insan. Zor anda şeytan öyle bir kuşatıyor ve bastırıyor ki hepimizi, emrine itaat etmemek ne mümkün! İşte sadece düşünce kalitesi yüksek kişiler, sürekli olumlu ve pozitif düşüncelerle zihinlerini besleyen insanlar, bu zor anlardaki kötü düşünce sarmalından kurtarabiliyor kendini.

Sürekli kötü ve karamsar düşüncelerle zihinlerini meşgul edenlerse, sahip oldukları enerjeyi bu kötü düşüncelerle tükettiklerinden olsa gerek, bu düşük enerji düzeyleri ile, o zor andaki kurtuluşu başaramıyorlar.

Uzay mekiğinin en fazla güç harcadığı süre, dünyadan ayrılırken dünyanın çekim gücünden kurtulmak için geçen süredir. Me-

kik, kalkıştan 2,5 dakika sonra 4.500 km yükseklığe çıkararak ses hızını geçer. 6,5 dakika içerisinde ise, saatte 34.000 km. hıza ulaşmıştır ve yerçekimsiz ortama ulaşması topu topu 8 dakika sürmektedir. Bu süre zarfında, toplam yakıtın % 90'ı harcanmaktadır.

İşte insanların amaçları dışında bir çekim gücünden kurtulmaları da, tıpkı uzaya gitmek isteyen astronotların, dünyanın yerçekiminden kurtulmaları gibidir. En büyük enerji, o anki negatif çekimden kurtulmak için harcanırsa, başarı da beraberinde gelir.

Uzay mekiklerinin ortalama fiyatları 2 milyar \$'dır. Ama mekiğin harici yakıt tankları (ki kalkıştan 2-6 dakika sonra mekikten ayrılarak dünyaya düşüyorlar) 4 milyar \$'dır. Yani, bir hedef doğrultusunda ilerlemek, negatif bir çekim gücünün tesirinden kurtulmaya göre nispeten daha ucuz ve daha kolaydır.

Hayatın en kritik anlarındaki (buna ben "hayatın kader anları" diyorum) durumumuzun kalitesi, o anki düşünce kalitemiz kadar kaliteli olabilecektir. Zor anlarda kaliteli düşünceler üretbilmenin yolu, kolay ve rahat anlarda da sürekli olumlu ve güzel düşünceler üretmekten geçer.

Hayatın zor anlarında kendini zapt edebilmek, kendine hakim olabilmek, duyguların aklın önüne geçmesine izin vermemek ... İşte düşünce gücü ve kalitesinin bir göstergesi idi, bu tavırlar.

New York'ta bir seminer programındayken, Fifty Avane'deki meşhur Apple Binası önünde yapılan bir gizli kamera çekimini izlettirmişlerdi bize. Çekim daha sonra Times Square ve Central Park'ta da tekrarlandı.

Çekimlerdeki kahramanımız, cılız ve garip bir New York'lu. Görevi ise; gizli kamera çekiminden habersiz sokakta yürüyen kamedelere yaklaşp, okkalı bir şekilde annelerine küfretmek.

Ne beklersiniz? Bu çekim Taksim Meydanı'nda yapılsa ne olurdu dersiniz?