



**KOÇLUK YÖNTEMLERİ  
VE ETKİNLİKLERLE**

# **AİLE MERKEZLİ HAYAT**

MÜNİR ARIKAN



## Münir Arıkan

1967 yılında Gaziantep'te dünyaya geldi.

İlk, orta ve lise eğitimini Osmaniye'de tamamladı. Yükseköğrenimini ODTÜ Kamu Yönetimi ve İstanbul Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Uluslararası İlişkiler bölümlerinde tamamladı.

Münir Arıkan Dünya'nın İlk Düşünce Koçu'dur.

Dünya'nın en büyük 'Fotogrametrik Harita Şirketindeki Başkan Yardımcılığı' görevinden o gün istifa edip, kendini gerçekleştirme yolculuğuna başladı. Bu yolculuğunda; 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'ları ile çalışma şansı yakaladı. Bütün NLP eğitimlerini, NLP'nin kurucusu Dr. Richard Bandler'dan bizzat alan Arıkan, uluslararası lisanslı NLP Trainer olarak, The Society of NLP'nin Türkiye temsilciliğini üstlendi.

Dünya'nın önde gelen Koçluk Akademilerinin asil üyesi olarak, özellikle 'family ve executive coaching' (Aile Koçluğu ve Yönetici Koçluğu) konularında eğitimler aldı.

Dünya'da Yılın En İyi NLP Eğitmeni ve Türkiye'de 11 kez Yılın Konuşmacısı Ödülü almıştır.

Türkiye'nin ilk kişisel gelişim dergisi olan "Kişisel Gelişim Dergisi"ni çıkartan kurucu ekipte yer aldı ve derginin 3 yıla yakın Genel Yayın Yönetmeliği görevini sürdürdü. Bu işiyle eş zamanlı olarak; Kişisel Gelişim Derneği kurucusu ve ilk başkanlarından birisi oldu.

Hürriyet İK stratejik ortağı [www.yenibiris.com](http://www.yenibiris.com)'da 8 yılı aşkın kişisel gelişim stratejileri üzerine yazılar yazdı.

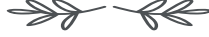
Halen ülkemizin birçok güzide kurumuna Düşünce Koçluğu yapan Arıkan, kamu ve özel kurumlar için sıradışı projeler ve fikirler üretmekte ve onlara prestij projeler gerçekleştirmeleri konusunda danışmanlık yapmaktadır.

Münir Arıkan ülkemizin ilk Aile Koçu'dur.

'Mutluluk ailede başlar, başarı aile ile mümkündür' felsefesine yürekten inandığı için, ailelere danışmanlık yapmaktadır.

Almanca, Arapça ve ileri seviyede İngilizce bilmektedir.

## İthaf



“ Bir Anneye Sahip Olmanın  
Ne Olduğunu Anlayamadan  
8 Yaşımda Kaybettiğim  
Sevgili Annem  
Şükran'a!

Bir Anneye Sahip Olmanın  
Ne Olduğunu Bilemesem de  
Bir Anneye Sahip Olmamanın  
Ne Olduğunu Çok İyi Biliyorum.

...

Hayatımda Asla Doldurulamayacak Olan  
O Aziz Makamına İthafen!  
Cenneti Ayakları Altında Bulacağım  
Canım Anacığım.. ”

## Bir Gönül Teşekkürü



*Bu kitabın yazılması için beni cesaretlendiren, yüreklendiren, yazarlık hayatıma da onun desteği ile başladığım çok değerli ağabeyim*

***Hayat Yayınları Kurucusu Hayati Bayrak Ağabeyime,***

*Kitabı yazdığım korona günlerinde, her gün o sıkıntılı sürece rağmen, büyük bir merakla, ilgiyle, sevgiyle o günkü yazdığım kısmı dinleyen, gerekli düzeltmeleri yapmamı sağlayan, önerilerde bulunan;*

***Can Yoldaşım, Ruh İkizim, Hayat Arkadaşım  
Sevgili Eşim Sema Hatun'a,***

***Can Kuzum, Cancığer Kuzu Sarmam Dilara Büşra'ya,***

***Kınalı Kuzum, Kuzu Kapamam Rabia Hümeyra'ya***

*Gaziantep'te olduğu için bu sürece sanal âlemden destek veren **Can Yavrum, Kuzu Çevirmem Muhammed İkbâl'e,***

*En içten yürek dolusu, gönül dolusu şükranlarımı, teşekkürlerimi, muhabbetlerimi sunuyorum.*

*Canımın içi Ailem olmasa, aileye bu kadar önem verip, aile konusunda bir kitap yazmam mümkün değildi.*

*İyi ki varsınız...*

*- Münir Arıkan -*



## İçindekiler

Ön Söz .....	9
Giriş .....	13

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### Kendimizi & Ailemizi Anlamak

1. İnsan Kimdir? .....	23
2. İnsanın Temel İhtiyaçları Nelerdir?.....	33
3. İnsanın Temel Sorumlulukları Nelerdir?.....	42
4. Aile Değerlerimiz.....	54
5. K.A.S.K. Alanında Temel Sorumluluklarımız Nelerdir? .....	62
6. Önemli Bir Hayat Kuralı: Bencil Hayattan Bizcil Hayata Geçiş.....	78
7. Aileyi Hayatın Merkezine Alırsan, Hayat da Seni Merkezine Alır! .....	87
8. Niçin Ailede, Ailece Meşguliyet Terapisi .....	96
9. Ailece Gelişmek Neden Bu Kadar Önemli?.....	105

### İKİNCİ BÖLÜM

#### Sıra Dışı, Eğlenceli, Geliştiren & Düşündüren Aile Etkinlikleri

10. Çalıntı Malla Borç Ödenmez! Birbirimize Zaman Ayırmak!.....	121
11. Affetme Terapisi.....	134

12. Aile Değerlerimizi Oluşturalım .....	145
13. Haydi Kendimizi Keşfedelim .....	156
14. Gelin Tanış Olalım .....	172
15. Hayatımızı Büyük Bir Amaca Adamak .....	183
16. Mutluluk Saati & Mutluluk Terapisi .....	195
17. Seni Çok Seviyorum, Çünkü... ..	210
18. Temizlik İmandandır! .....	225
19. Konuş ki Seni Görebileyim .....	236
20. Sessizlik ve Susma Terapisi .....	252
21. Atıklar Hazinesi .....	266
22. Ayak İzlerimizi Hesaplayalım .....	290
23. Sosyal Sorumluluklarımızı Biliyor muyuz? .....	310
Son Söz .....	327

# ÖN SÖZ



## Bu Kitap Niçin Yazıldı?

Bir insanın 4 yaşam alanı var;  
Kendisi ile ilgili **Kişisel** hayatı  
Ailesi ile ilgili **Ailevi** hayatı  
Arkadaşları ile ilgili **Sosyal** hayatı  
Ve

Çalıştığı işi ile ilgili **Kurumsal** hayatı.

### **Kişisel, Ailevi, Sosyal ve Kurumsal Hayatı.**

Yani baş harflerinden yola çıkarsak, kısaca; **K.A.S.K.!**

Bildiğiniz gibi “Kask”, bisiklet veya motosiklet sürerken, başımızı koruması için taktığımız bir koruyucudur. İşte aynen böyle, **K.A.S.K.** alanında yapacağımız tüm faaliyetler de bizi korur.

Ancak burada çok hassas bir nokta vardır. İnsanlık eski çağlardan bu yana, kendi mutluluğu ve gelişimi için sayısız seçenekler denedi ve hâlâ da deniyor.

Bazılarımız, buna göre **Kişisel hayatı** önceledi. Kendini yetiştirdi, geliştirdi. Eğitimler aldı. Beceriler kazandı. Hobiler edindi. Dünyayı gezdi. Yedi, içti, eğlendi. Bunların hiçbirine karşı değilim elbette. Ama sırf kendini önceleyen, kendine odaklanan insanla, çevresi arasındaki uçurum açıldıkça insan, hayatın merkezinden uzaklaştı. Bencilleşti. Gözünü hırs, gönlünü kibir bürüdü.

Aslında kendini daha değerli hale getirmek için yaptığı tüm çabalar, onu daha değersiz, sevimsiz, toplumdan uzak, yapayalnız bir konuma getirdi.

Bu uzaklaşmanın acısını gören bir başka kesim de **Sosyal Hayatı** önceledi. Onlar için varsa yoksa arkadaşlık, sosyal faaliyetler. Networkündeki kişileri arttırmak. Daha fazla toplum içinde olmak. Sosyalleşme. Sosyal faaliyetler. Yaptıkları her şeyi arkadaşla yapmak, gittikleri her yere arkadaşla gitmek. Aslında güzel gibi görünüyor göze. Ama hayat arkadaşını, evini ve ailesini unutup, dışarıyı önceleyen bu yaşam tarzı da mutluluk vermedi. Kafeler, kahvehaneler çok kazandı bu tiplerden. Çünkü onların daimî müdavimleri oldular. Ama evler ıssızlaştı. Yalnızlaştı. Garipleşti. Çalıntı malla borç ödenmiyordu işte. Aileye ayırmaları gereken vakti, sosyal hayatta (hayat arkadaşından çalıp) diğer arkadaşına harcayan insan ne kendi mutlu oldu ne de diğerlerini mutlu edebildi. Ne de ailede huzur kaldı.

Bazılarımız **Kurumsal hayatı** önceledi. Kariyer yapma arzusu çok anlamlı gerekçelere dayanıyordu. Çoluk çocuk, geçim derdi... Sonuçta kim için çalışıyordu ki? Kim için kazanılıyor ve kim için harcanıyordu gelir? Derken bu saçı süpürge ettikleri dönemde, sadece işe odaklandıklarını görmeleri imkânsız hale geldi. Hayat – Kariyer Maçında, skor hep kariyer adına artıyor ama hayat kaybediyordu. Çalışmalar yetmeyince, fazla mesailer, erken gitmeler, geç gelmeler... O da yetmeyince ikinci işler... Üçüncü kariyerler... Derken hem **Kişisel hayatları** hem **Sosyal hayatları** hem de **Ailevi hayatları** zarar gördü bu işten.

En tehlikelisi de buydu. Çünkü iyi bir işkolik olmanın ilk yolu, evi, arkadaşı kendini işi için feda etmekten geçiyordu. 10 yıl, 20 yıl izin bile kullanamayan, tatile bile gidemeyen bu tipler, iş dünyasının da tam aradığı elemanlar olduğu için, hızla çoğaldı. Ama sağlıkları buna pek fazla dayanmayacaktı. Sağlıklarını da kaybedip kazandıkları para, ömürlerinin son döneminde,

emekli olup eve döndüklerinde; kendilerinden uzaklaşan bir eş ve kendilerine çok yabancılaşan çocukları geri kazanmalarını sağlamayacaktı. “Hiçbir başarının, evdeki başarısızlığı telafi edemeyeceğini” anladıklarında, iş işten epey geçmiş olacaktı. Üstelik bu sefer kaybettikleri sağlıklarını geri kazanmak için, biriktirdikleri parayı da (kazandıkları süreden çok daha hızlı bir şekilde) harcamaları gerektiğini gördüler. Kariyer koşturması, kazandıkları parayı harcasalar bile elde edemeyecekleri sağlıklarına mal olmuştu.

Değerli Doğan Cüceloğlu Hocam: “Hayatta aile başarınız yoksa diğer başarılarınızın tadını çıkartamazsınız” diyor. Peki biz de ilk başta **Aile Hayatı**’nı önceleyip, **Aile Merkezli Bir Hayat** kursaydık nasıl olurdu acaba?

Eşine değer veren, onu seven, ona vakit ayıran, onu dinleyen, onun maddi ve manevi ihtiyaçlarını önemseyen, ona en iyi bir şekilde davranan bir eş olunsaydı ilk başta.

Aynı şekilde, çocuklarını seven ve onlara vakit ayıran, onların büyümesine ve gelişmesine şahit olan bir ebeveynlik türü geliştirilseydi.

Aile etkinlikleri ile ev bir sevinç yuvasına dönüşse, aile üyeleri bir sevinç yumağı oluştursa.

Akrabaların, komşuların da gıpta edip imrendikleri bir hayat tarzı benimsense.

Aile bireyleri sorumluluklarının farkında, aile değerlerini benimsemiş, ahlaklı ve ilkelik bireyler olsa.

Eve gelindiğinde huzur kokan bu yuvada birlikte yenilen yemekler şifa olsa. İnsanlar huzurla günü kapasa.

Sabah ailece günün en önemli buluşması kahvaltıda birlikte olursa. Keyifle yapılan kahvaltının ardından dualarla işe uğurlanan insanın, kendini ve işini de geliştireceği çok açık değil mi?

Evde kavga varsa, sabah işe keyifsizce gelen bir çalışanın verimliliğinin yarısı zaten gitmiş oluyor.

Ailede sorunlar varsa, aklı fikri evinde olan bir çalışanın aklını işine vermesini, işini geliştirmesini, işe olumlu katkılar sağlamanı beklemek de beyhude değil mi?

Elinizdeki bu kitap, toplumsal açıdan yaşadığımız bu önemli soruna bir çözüm önerisi ile yazılmıştır.

Durun. Ümitsizliğe kapılmanın bir manası yok. Çünkü çözüm var; **Aile Merkezli Hayat!**

Aileyi merkeze aldığımızda, kendimizi ihmal etmiş olmuyoruz. Bilakis **Kişisel Hayatımız** için en önemli müttefikimiz olan Ailemizden sınırsız, ücretsiz, samimi ve sürekli bir destek almış oluyoruz.

Her şeyi yerli yerinde planlayarak uyguladığımız bu hayat modelinde, gittikçe mükemmelleşen ve en yakın çevresi ailesi ile birlikte gelişen insan, **kişisel hayatında** kendi mükemmelliğini ve profesyonelliğini işine de kolayca aktarabilecek bir yetkinliğe ulaşıyor.

Evinde huzurlu, işinde mükemmel böyle bir kişinin yakın arkadaş çevresinde de nasıl bir sosyal kabul görebileceğini hayal edebiliyorsunuzdur.

Umarım bu kitap, sizin KASK'ınızın da **Aile Merkezli Bir Hayat** ile Kişisel, Sosyal ve Kurumsal hayatınızda mutlu, huzurlu, sağlıklı ve başarılı olmanız için güçlenmesini ve mükemmelleşmesini sağlayabilir.

Unutmayın aile en sağlam kaledir ve kaleler her zaman içeriden fethedilir. Kendimizi yüksek başarılar için dışarıdaki büyük maceralara attığımız şu modern hayat ve çalışma tarzımızda, eve dönüp, kaleyi sağlamlaştırmanın da tam vakti değil mi?

**Münir Arıkan**

*Düşünce Koçu*

# GİRİŞ



İnsan dünyaya gelişi itibarıyla en zor süreçlerden geçen tek canlıdır. Ve aynı zamanda gelişimi de en uzun süren tek canlıdır. Annesi ona hamile kaldığında bulantılar ve kusmalarla boğuşmak zorunda kalır. Zor ve zahmetli geçen 9 ay 10 günlük süreçte, çoğu zaman mide bulantılarıyla, ağrı ve sancılarla mücadele eder. Üstelik karnında taşıdığı 3-4 kilogramlık fiziksel ağırlığın milyonlarca kat daha fazlası, psikolojik bir gelecek kaygısı olarak bu süreçteki asıl yüküdür!

Büyük kaygı, acı, sancılarla gerçekleşen doğum sonrasında, kucağına verilen bebeğini emzirmeye başladığında tüm acılarını unuttuğu söylenir aslında, annenin. Ama bir anne için acılar asıl şimdi başlıyordur.

Çünkü canlılar içinde gelişimi en uzun süren canlı, şimdi kendi kucağındadır. Emzirmezse yaşayamaz. Altı değiştirilmezse yaşayamaz. Bakılmazsa, üstüne titrenilmezse, ağladığında ihtiyacı görülmez, hastalandığında şifası bulunmazsa, yaşayamaz.

Belgeselerde görmüşsünüzdür, anne karnından çıkan, doğan her hayvan yavrusu, o upuzun boynuna rağmen mesela zürafa yavrusu bile birkaç dakika içinde ayağa kalkar ve yürür. Ama bir bebeğin yürümesi için en az 12 ay geçmesi gerekir. (Bazı bebeklerde bu 18 aya kadar çıkabilir.)

Kundaktayken iyidir. Koyduğun yerde bebek uyur, ağlar, avunur ve büyür. Ama bebeği emeklemeye başladığında, anne kalbi

2 kez atmaya başlar. Aman zararlı bir yere gitmesin. Aman zararlı bir şey yutmasın. Yürümeye başlamasına sevinse mi, üzülse mi bilemez. Düşmeler, yaralanmalar... (Ama yaralanmaların en acısı, ergenlik dönemi ve sonrasında yürüyerek anne babasını terk etmesiyle yaşanacaktır ilerde)

Ve konuşmaya başlar. Sevinir tüm aile. Anne dedi. Baba dedi. Ama o masum diller, çemkirmeye başlayacaktır daha sonra anne babasına. Bağırmaya, kavga etmeye.

Bu açıdan bebekleri büyüdükçe derdinin ve dertlerinin arttığına şahit olur anne babalar. Yine de fedakârlık diz boyudur. Yemesi, içmesi, maması, altının değiştirilmesi... Doktorların peşinde sağlık mücadelesi. Sabahlara kadar susmayan ağıtlarının uykusuz sabahlarda dinmesi. Kılık kıyafeti. Eğitimi. Okulu. Servisi...

Ta ki evden uçana kadar, evlenip gidene kadar, kendine bir yuva kurana kadar, anne baba fedakârlığı ile geçen bir ömür.

İşte insan kendisine yapılan bu fedakârlıklar karşısında nankörlük yapan tek canlıdır. Hiçbir hayvan, kendisini büyüten anne babasına saldırmaz. Hiçbir hayvan kendisini büyüten anne babasını hırpalamaz. Bu açıdan baktığımızda, hayvanlar âleminde de “Hayvanlığın Âlemi Var” dedirtecek, ibretlik hayat dersleri vardır.

Kuzey Pasifik Dev Ahtapotlarına bakın mesela. Dişi ahtapot yüzbinlerce yumurtayı deniz altındaki en uygun kaya kovuğuna yumurtlamak için haftalar süren titiz bir araştırma yapar. Çünkü bundan sonra, son nefesine kadar orada yaşayacaktır. Kendisi o kaya kavuğundan hiç ayrılmayacağı için, yumurtalarına ve yavrularına hiçbir canlının zarar veremeyeceği konumda bir yer seçer. Ve yüzbinlerce yumurtasını o kaya kovuğundaki deniz taşlarına yumurtlayarak tutturur. Uzun kolları ile sürekli onları mangal yelleyen bir kol gibi sallayarak akıntıyı sürekli tutar. Böylece

yavrularına ihtiyaçları olan oksijen daha fazla gelecektir. 60 gün boyunca o yuvadan hiç çıkmayarak yavrularını diğer balıklardan korur. Bu dönemde hiç beslenmediği için vücut ağırlığının %60'ını kaybeden anne ahtapot, 300 bin yavrusunun yumurtadan çıktığı 60 günlük dönemin sonunda hayata gözlerini yumar.

Ya da Antarktika Kral Penguenlerine bakalım. Hava sıcaklığının, kışın eksi 50 dereceye düştüğü, rüzgârın saatte 200 kilometre hıza ulaştığı dünyanın bu en soğuk bölgesinde, çok zor ve dayanılmaz şartlar altında bile yavrularını, anne baba olarak birlikte yetiştirirler.

Dişi penguenler, yarım kilo ağırlığındaki yumurtalarını buzun üzerine düşürmeden dikkatlice eşlerinin ayaklarının üstüne bırakır. Ardından, beslenmek ve yumurtadan çıkacak yavrularına yiyecek toplamak için tekrar açık denize döner. Görevi eşinden devralan erkek penguenler ise, ortalama 64 gün boyunca yumurtaları ayaklarının üstünde, üzerlerini battaniye gibi örten özel vücut bölgesinin içinde taşır. Yumurta buza kısa bir süre dahi temas etse, içindeki yavru ölebilir. Bu açıdan dünyanın en hassas ve kritik nöbetlerinden birisini, eşleri onlara uzak denizlerden yiyecek getirene kadar fedakâr bir şekilde devam ettirir. Hatta bu süre biraz daha uzarsa, yavrular anne dönmeden önce yumurtadan çıkmış olur. Bu dönemde baba penguen, midesinden salgıladığı özel bir sütle yavrularını besler.

Balıklar, kuşlar, sürüngenler, böcekler. Sonuçta hayvanlar âleminde ibret ve ders alacağımız sayısız örnekler vardır.

Ama fedakârlıkların en uzun süreli, insanda gerçekleşir. Onun bebeğinde. Bu sebeple (bebek bakıcılığı yaptığım dönemlerden biliyorum) bebeği 3-4 yaşına gelinceye kadar bir anne şöyle deliksiz, huzur içinde, rahat ve endişesiz bir uyku uyuyamaz.

Bir anne, baba ve aileye bağlı şekilde doğan bu bebeğe, modern dünyanın biçtiği rol; “Özgür ol, kafana göre yaşa, anne

babayı boş ver, kendi ayakların üstünde dur” gibi dayatmalardır, maalesef. Adına modern denmesine rağmen, bilgelikten, erdemden ve ahlaktan yoksun bir ilkelik dönemidir yaşadığımız çağ. Teknolojik gelişmelerine rağmen, insanlıktan nasibini almamış sapkınlıklarla doludur.

Batılı anneler, kendi bedenleri ve göbekleri bozulmasın diye hamile kalmak istemiyorlar. Bu durumda 9 ay 10 gün boyunca kendi yumurtalarını taşıyacak kiralık bir rahim annesi bulup, tüp bebek yöntemiyle döllenmiş embriyoyu o kiralık kadının karnına yerleştiriyorlar. Kiralanan bu kadın, 9 ayın sonunda, biyolojik olarak kendisiyle hiç alakası olmamasına rağmen, bu bebekle o kadar büyük bir bağ kuruyor ki. Bu bebeği o kadar kendi bebeği gibi benimsiyor ki. Mahkemeye gidip, doğurduğu bebeği, biyolojik annesine vermemek için hukuki bir savaş veriyor. Batıda bu tür vakalar gittikçe çoğalıyor. Şimdi laboratuvarlar, kiralık rahim sıkıntısına da çare olacak, yapay rahimlerde çocuk yetiştirmenin peşindeler. Hatta 2017 yılında Bilim insanları yapay rahim ile kuzu büyütmeyi başardı. Philedelphia Çocuk Hastanesi’nde yapılan araştırmada, anne karnını birebir taklit edebilen yapay bir rahim geliştirildi.

‘Biobag’ adı verilen ve memeli organizmaların gelişmesi için gerekli tüm şartları sağlayan bu yapay keseye bir kuzu embriyosu konuldu ve büyüme süreci takip edildi. İlk kuzu sağlıklı bir şekilde doğdu (!). Deneyi yapan merkezin (Philedelphia Çocuk Hastanesi) adından, araştırmmanın amacını daha net anlamışsınızdır. Hatta anne adayının kendi kök hücrelerinden üretilen yapay spermle, çocuk sahibi olmasına yönelik çalışmalar da bir hayli yaygın. (İngiltere’de, Cambridge Üniversitesi’nden bilim insanları doku hücrelerinden yapay olarak yumurta ve sperm hücresi ürettiler bile.)

Anne, taşıyıcı anne. Rahim kiralık. Baba sperm bankasından. Doğumdan sonra çocuğu büyütemem derlerse, bakım, koruyu-

cu anneden. Vs. vs. Yani aileyi merkeze almayan Batı'nın hali içler acısı. Gerçekten perişan durumdalar. Ve artık bütün açıklığı ile görüldü ki, batının dayattığı sistem insana uymuyor. İnsan bir anne ve babaya muhtaç. Dede ve nine evin değeri, baş tacı, bereketi. Bunu anlamak için bir sürü savaşlar, afetler ve salgınlar yaşaması gerekti insanoglunun. Ama yaşadığı onca musibete rağmen hâlâ ders almış gibi görünmüyor. Bir corona virüsü çıktı mesela. Hadi bakalım sıkıysa çocuğunu kreşe götür. Hadi bakalım sıkıysa anaokuluna ver. Hadi bakalım! Sıkıysa evde bir dadı çalıştır. Hadi bakalım! Sıkıysa sırf gönlü hoş olsun diye kredi kartından biraz gönlünce harcamalar yapsın ve gönlü hoş olsun diye AVM'lere gönder... Musibetlerden ders alınmadıkça, paradigmlar çok hızlı değişiyor ve bu da belli görüş alanımızı etkiliyor. Sise girmiş arabalar gibi yalpalıyor veya zincirleme kazalar yapıyoruz.

Aile yapısı, modernizme yenilen ve kendi kadim geleneksel yapısını aşırı bir şekilde bozan en Doğu'daki Japonya'da da durum Batı'dan pek farklı değil. Yalnızlık ve kimsesizliğin çok yaygın olduğu Japonya'da, doğum günlerini ve özel günlerini yalnız geçirmek istemeyenler, belirli ajanslar aracılığıyla, kendileriyle dertleşmek üzere anne-baba ve evlat kiralayabiliyorlar. Torun hasreti çeken dede, torun kir alıyor. Evlat hasreti çeken anne, evlat kir alıyor. Hatta bu amaçla üretilen özel insanımsı robotlar da hizmet vermeye başladı. (Humanoid Robots)

İşte tam da bu açıdan, bizdeki durumun bu şekilde dönmemesi adına, kadim geleneğimiz olan Aile Medeniyetine sahip çıkmamız, yeniden Aile Merkezli bir Hayata dönmemiz gerekiyor. Aileyi yeniden canlandırmamız ve onu eski güzel sükûnet günlerdeki gibi hayatın merkezine almamız gerekiyor. Unutmayın; Arkadaş, mutluluk, dostluk huzur, Aile ise sükûnet verir.

O halde bir aile döngüsü içinde kurulan bu hayatta, aileyi merkeze almaya ne dersiniz?

Böylece çok değil, 100 yıl öncesinde olduğu gibi; 7 Kuşak Sülale bilgilerine sahip, atasını, dedesini bilip tanıyan ve saygı duyan, ailesine sahip çıkan bir nesil hayal değil. (Eskiden 7 kuşak soy kütüğünü bilmemek ayıp sayılırdı.)

**“Miskin zayıf Hoca Ahmet, yedi Atana rahmet**

**Fars dilini bilir de sevip söyler Türkçeyi”** diye boşuna demedi Hoca Ahmet Yesevi.

Ünlü Kırgız yazar Cengiz Aytmatov: **“İhtiyarlar bir araya toplanınca mecliste koşuşturup oyun oynayan çocuklara; “Haydi bakalım, hiç karıştırmadan yedi atasını kim sayabilecek?” derlerdi. Ve çocuklar büyük bir ciddiyetle derhal oyunu bırakıp 7 cetlerini sayardı. Böylece Köklerini unutmamak, nesillerin bağına koparmamak ve yakın ile yadı ayırt etmeyi, küçükken zihne sindirmeyi sağlardı. Yedi atasını kök sürmeyen insan hamdır. Bunun bilinmediği yerde, edepsiz davranışlar ve haram işlerden nefret duymama başlar...”** diyor.

Bir de akraba evliliklerinden doğan çocukların zayıf veya bazı hastalıklara yatkın olma riskinden dolayı, Eski Türkler “7 kuşağa kadar akraba evliliği” yapmazlardı. Bu açıdan 7 Ceddini bilmek, kuracağın yeni yuva için, kimin kiminle evlenebileceğinin de yol haritasıydı.

Şimdi anne baba çocuk üçgenine sıkışmış ve adına çekirdek denilen bu küçültülmüş aile yapısında, değil 7 kuşak, dede ve ninesini bile tanımadan büyüyen çocuklarımız.

İşte bu sebeple de aileyi ve özellikle medeniyetimizin kadim geleneği Geniş Aileyi de hayatın tam merkezine almamız gerekiyor. Yoksa adını huzur koysak bile evlerimizden atılmış dede ve nineler, o yaşlı huzur evlerinde, gözyaşlarından kurtulamayacaklar.

Ancak bu şekilde fitratımıza, insanlığımıza ve geleneğimize uygun bir medeniyet inşa etmemiz mümkün olacaktır.

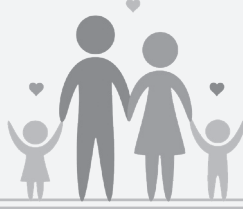
Elinizdeki bu kitap,

1. Bölümünde aile üyelerinin birbirine koçluk yaparak, hayatlarını sorgulamalarını, yaşama amaçlarını bulmalarını, kendilerini daha iyi tanımalarını, aile değerlerini oluşturmalarını ve birlikte daha iyi bir gelecek kurabilme adına bazı temel hedefler belirlemelerini ve bu ortak hedeflere ulaşma adına ailece belli birtakım sorumlulukları belirlemelerini sağlamayı amaçlamaktadır.

Kitabın 2. Bölümünde ise, birbirinden keyifli, eğlenceli, sıra dışı aile etkinliklerine yer verilmiştir. Bu etkinlikler, kadim medeniyetimizdeki Meşguliyet Terapisi yerine geçecek, bedensel, zihinsel, bilişsel, duygusal ve ruhsal gelişiminize katkı sağlayacak çok yönlü etkinliklerdir.

Ailecek yapacağınız bu etkinliklerin, aile muhabbetinize ve gelişiminize ve huzurunuzda katkı sağlaması dileğimle.





## BİRİNCİ BÖLÜM



# Kendimizi & Ailemizi Anlamak



*İnsan aramakla bulunan değil,  
Olunarak tamamlanan bir varlıktır.*

Marikan

## 1. İnsan Kimdir?

Kimsiniz siz?

Bir anne, bir baba, bir evlat?

Bir öğrenci, Bir öğretmen, bir mühendis, bir doktor?

Bir işçi, bir girişimci, bir esnaf?

Bunları kast etmedim. Bunlar yeteneğiniz, kabiliyetiniz, kapasiteniz ve mesleğinizle ilgili cevaplar.

Benim kast ettiğim ise kişiliğiniz, kişiliğinize bağlı kimliğiniz. Yani karakteriniz.

Kimsiniz ve kim olduğunuzu düşünüyorsunuz?

Yaşam kaliteniz bu soruya vereceğiniz cevaba bağlı!

Hayat mücadelenizdeki gücünüz bu soruda saklı. Neyi, ne için yapıp yapmayacağınızı, nelerin peşinden koşup, ne zaman pes edeceğinizi bu sorunun cevabı belirleyecek.

“İnsan kimdir?” sorusuna, ilk insandan bu yana sayısız cevaplar verildi. Farklı yorumlar yapıldı. Psikolojik, biyolojik, sosyolojik, felsefi ve teolojik yaklaşımlar sergilendi.

İnsan kimdir sorusu sorulduğunda;

Hayvan diyenler oldu. Maymun diyenler...

Tek hücreli bir organizmadan evrilen 5. parmağı olan ve alet kullanan bir canlı diyenler...

İlkçağ filozofları, insan kimdir sorusuna;  
Konuşan bir hayvan,  
Araştıran ve deneyen bir hayvan,  
Düşünen bir hayvan, dediler mesela.  
Düşündüğünü bilen hayvan, dediler.  
Sorgulayan hayvan,  
Kazanan hayvan,  
Toplumsal hayvan,  
Şüpheci bir hayvan,  
Her şeye alışan bir hayvan,  
Tartışan ve çıkarını düşünen bir hayvan,  
Mücadele eden veya seven bir hayvan dediler.  
Hayatında belli bir anlam olmayan bir hayvan dediler.

Ama bunların hiçbiri insanın anlam arayışındaki beklentisini karşılamıyordu. Sonuçta her yorumun sonu hayvanla bitiyordu. Ama insanı tanıdıkça, ondaki mükemmellik karşısında eridi tüm bu sığılıklar.

Biraz daha insafli olanlar insana;  
Erdemli bir varlık,  
Hayatının amacı, ahlaklı olmak olan akıllı bir varlık,  
Özgür iradesini kullanan bir varlık,  
Kendi kendine yetebilen bir varlık,  
Acıdan uzağa ve zevke doğru yönelen bir varlık,  
Acıyı azaltmaya, zevkini maksimize etmeye çalışan bir varlık,  
empati kurabilen, bağlantı kurabilen bir varlık, dediler.

Tanımlar birbirini kovaladı. Farklı bakış açıları geliştirildi. Ama insanı tanımlama çalışmaları asla hız kesmedi.