

Düşünce yönetiminde Su'yun önemi...

Üretmek, tasarlamak ve inovasyon için düşünmek... Düşünmek için ise beyni iyi halde, canlı ve taze tutmak önemlidir. Düşünce yönetimi, iletişimi mükemmelleştiren metotları ve bilinçaltını etkileyen teknikleri ile güçlü, sağlıklı, mutlu ve başarılı olmanın yollarını anlatan bir sistemdir. İnsan, hayatın merkezinde olan bir varlık olarak sürekli tekâmül eden bir yapıya sahiptir. Bu tekâmül yolculuğunda düşüncenin rolü büyüktür. Biyolojik olarak hayatın, varoluşun vazgeçilmezi olan su, düşüncelerimize olan etkisiyle de kendisini vazgeçilmez kılıyor. Yaşam kalitemizi arttırmak için düşünce kalitemizi arttırmak, bunun için ise suya daha derinlikli bakmak, onu daha yakından tanımak ve ilişkilerimizi yeniden inşa etmek durumundayız. Su içinde taşıdığı enerji ile insanlara, canlılara mutluluk, arınma getirir, düşünce yönetimine destek vererek, pozitif düşünmesini sağlar. Sevgiyi ve suyu seven insanın içi güller ve çiçeklerle dolu bir gül bahçesi gibidir.

İnsanı insan kılan düşüncedir. İnsan doğduğu zaman değil, ancak olduğu zaman insan olur. İnsanın olabilmesi, pişebilmesi ve olgunlaşabilmesi için öncelikli olarak; kötü düşüncelerinin farkına varma erdemliliğini göstermesi ve kötü düşüncelerden arınması; düşüncesini eğitmesi ve doğru yönetmesi, yönlendirmesi gerekmektedir. **İnsanlar düşünürken yıkıcı, sabit ve üretken olmak üzere üç düşünce boyutunda hareket eder.** Yıkıcı düşünce boyutunda hareket eden insanlar her şeye negatif bakarlar. Düşünceleriyle hayatı kendisi için zorlaştırır. **Kendisi için zorlaştırmakla kalmaz, birlikte yaşadığı insanların hayatını olumsuz yönde etkiler.** Sabit düşünce boyutundakiler her şeye sıkı tutunmak isterler, yenilikler onları korkutur, tutucudurlar. Konfor alanlarından, limanlarından ayrılmazlar ve dünyadaki diğer limanlarda olan fırsatları kaçırmazlar. Üretken düşünce boyutundakiler ise kreatifirler, üreticidirler, yenilikçidirler, çözüme odaklıdır. Genelde insanlar bu üç düşünce boyutu arasında gidip gelirler. Amacımız devamlı üretken düşünceye odaklanabilmek olmalıdır. **Hayatın olağan akışı içerisinde, yaşamı kolaylaştıran belli sabitlikleri muhafaza etmekle beraber, düşünce iklimimizi yenilikleri sürekli açık tutmak değişimin ve gelişimin manivelası olacaktır.**

Aklımızdan günde pek çok düşünce geçmektedir. Bu düşünceler ne hakkındaysa, hayatımız da ona göre şekillenir. Unutmayın, **kafamızda en çok neyi düşünürsek, hayatımızda onu çoğaltırız.** Hepimizin belli bir düşünme kapasitemiz bulunmaktadır. **Bu kapasiteyi verimli kullanmak, olumlu düşüncelere yer açmak her zaman daha mutlu, daha sağlıklı ve daha başarılı olmaya kapı aralayacaktır.** Düşündüklerimiz, konuştuklarımız, duyduklarımız yaşamımızı oluşturur. Zihnimiz beden üzerinde etkilidir. **Olumlu düşünen insanlar genelde sağlıklı ve uzun ömürlü insanlardır.** Ancak, ellerindeki imkân ve şartlara aldırış etmeksizin her şeye rağmen, büyük düşünmeyi becerebilenler, yeni şeylere açık ve ilerici olanlar başarı olmuşlardır.

KUTU

Aşağıdaki hikmet pırıltıları bize düşünceyi anlatır:

- Düşüncelerin gül gibi olsun ki onlardan oluşan kelimelerin güzel kokuları her tarafa yayılsın.
- Düşünce goncadır; dil tomurcuk. Eylem ise bunların arkasındaki meyve... **Ralph Waldo Emerson**
- Tüm güçlerin kaynağı düşüncedir. Gücü yaratan şey, düşüncedir. **Pascal**
- Düşünceler ne kadar güçlü olursa görüş açısı o kadar genişler. **Mehmet Rasim Mutlu**
- Büyük düşünceler yürekten gelenlerdir. **Vauvenargues**
- Toprak ne kadar zengin olursa olsun, ekilmedikçe ürün vermez. Kafalar da öyle; ekilmeyen kafalar düşünce üretmez. **Seneca**
- Düşüncelerine dikkat et ki, onlar senin kelimelerin olmasın. Kelimelerine dikkat et ki, onlar senin

hareketlerin olmasın. Hareketlerine dikkat et ki, onlar senin itiyatların olmasın. İtiyatlarına dikkat et ki, onlar senin karakterin olmasın. Karakterine dikkat et ki, o senin kaderin olmasın. **Frank Outlaw**

Düşünceler eyleme dönüşmezse değer yaratamaz.

Marcus Aurelius'un dediği gibi; "Hayatımız düşüncelerimizin eseridir". Büyük düşünmek büyük eylemlere götürür, küçük düşünmek ise kaçınılmaz olarak sınırlı sonuçlar getirir. Ralph Waldo Emerson'a göre de "Her eylemin atası düşüncedir". **Hayatta yapabileceklerimize sınır koyan tek şey düşüncelerimizdir.** Olumsuz düşündüğümüzde beyin kendisini şartlandırarak oluşmasını bekler. Yaşamımızı zihnimizdeki sınırlar belirler. Düşünebildiğimiz kadarını gerçekleştirebiliriz. Düşüncelerimiz, duygularımız enerjidir.

Düşündüklerimiz, konuştuklarımız, duyduklarımız yaşamımızı oluşturur. Her neye inanırsak inanalım, inandığımız anda tüm enerjimiz o doğrultuda kanalize olur. İnandığımız her şeyin hayatımızda mevcut olmasının nedeni, enerjimizin bizim yönlendirdiğimiz doğrultuda çalışıyor olmasındandır. **Enerjimiz bizim için çalışan genel müdürümüzdür.** Enerjimiz, biz ne istersek onu getirir. Enerjimiz bize düşündüğümüzü ispat eder.

Olumsuz düşünüp, arkasından bunun ispatını yaşadığımız anda dahi, enerjimiz bizim hizmetimizde, yani düşündüğümüzü bize yaşatmaktadır. İnandığımız düşünceleri daha faydalı ve olumluları ile değiştirerek, bu sistemi farklı yönde çalıştırmak bizim elimizde. "Param olsa, çok zengin olurum" gibi sahip olmak istediğimiz şeyleri yazıp, bunların ispatlarının neler olabileceğini belirleyelim. Bu belirlediklerinizi yaşıyormuşuz gibi düşünün. Bu, kendini kandırmak değil, şimdiki kadar olumsuzluklara yönlendirdiğiniz enerjimize, farklı bir yörünge çizmektir. **Enerjimizle tek iletişim yolunuz ise hislerimizdir...** O nedenle enerjiniz, hissederek şükran duyduğunuz her şeyin daha fazlasını bize getirecektir.

İstediklerimize sahipmişiz gibi düşünüp şükrederek, enerjinizi istediğiniz şekilde yönlendirmek elimizde. Hayat, geçmişe takılıp kaldığımızda, bugünü sevmediğinizde ve yarın için endişelendiğimizde cehennem, geçmişe takılıp kalmadığımız ve bugünü sevdiğimizde de, yarın için umutlu olduğunuz da ise cennettir. **Unutmayalım ki; Geçmişte yaşayanlar geleceği inşa edemezler.** Yaşam büyük bir kısmıyla bize bağlı olan bir kabullenmedir. **Cennet ve cehennem seçtiğimiz ve kabullendiğimiz kaderimizdir. Siyah-beyaz düşünce sistemimizin renklendirilmesi kendi elimizdedir.**

ARA SPOT

Sahip olduklarımızın daha fazlasını istiyorsak öncelikle elimizde olanların farkına varıp şükretmeliyiz: "Sahip olduğum ailem için şükürler olsun. Sahip olduğum tüm sevdiğim için şükürler olsun. Sahip olduğum zenginliğim için şükürler olsun. Sahip olduğum seven kalbim için şükürler olsun. Sahip olduğum sağlıklı ve huzurlu hayatım için şükürler olsun." Elimizdekilere şükretmek mutluluğun anahtarıdır.

Canlı ve cansız tüm varlıkların bölünebilen en küçük parçası atom olduğunu biliyoruz. Sonradan atomun da altında "foton" denilen küçük parçaların varlığı belirlenmiştir. Atoma kadar tüm kimyasal ve fiziksel oluşumlar fizik kanunlarına tabi oluyor ve kontrol edilebiliyor. Yer çekimi ve merkezkaç kuvvetleri gibi. **Fakat atom altı parçacıklar yani fotonlar ise fizik kurallarına tabi değil.** Aynı anda burada, binlerce kilometre uzakta veya yine aynı anda her yerde. İşte kuantum konusu ve düşünce alanına uygulanması burada başlıyor. **Çünkü düşünce enerjisi bu foton parçacıklarından oluşuyor. Onun için düşüncenin nerede duracağı belli olmaz.**

İnsan bedeni "statik elektrik" üretiyor.

İnsan bedeni, tabii haliyle ve özellikle sevinç, üzüntü, heyecan, stres gibi duygu dalgalanmalarında 5-10 kat fazla olmak üzere **statik elektrik üretiyor ve bunu dış yüzeyinde yani teninde biriktiriyor.** Ayrıca tüm canlı ve cansız cisimlerin dış yüzeylerinde de statik elektrik yükü var ve

insan günlük yaşantısında bunlarla el ve vücudu ile temasında da elektrik yükü alıyor ve statik elektrik birikimi artıyor. **Bu birikim çepeçevre tüm vücudumuzu yani tenimizi zırh gibi kaplıyor.** Defedilemez ve aktarılamaz ise insana huzursuzluk, sıkıntı ve rahatsızlık veriyor. **Bu statik elektrik yükü vücuttan nasıl atılacak? İletken maddelerle temas edilerek. Elektriğe karşı en iletkenlerin başında bildiğimiz su gelir. İnsan banyo yapınca, abdest alınca, gusledince bu yük suya aktarılıyor.** İşte insanın duş ve banyo sonrası büyük rahatlık duyması bu yüzden. Bir de biliyorsunuz, çıplak ayakla toprağa basıldığında da bu yük toprağa aktarılabilir. Bazı psikolojik rahatsızlıklarda doktorlar hastanın çıplak ayakla toprakta gezinmesini önerirler. Bu pratik ve seri etki gösteren bir tedavi yöntemidir.

Düşünce bir enerjidir.

İbadet bir takım şekilsel hareketlerin yanında aslında düşünseldir. Düşünce enerjisi, fizik kurallarına tabi olmayan foton parçacıklardan oluşur. Beyinde oluşan düşünce enerjisi, tüm vücut ve özellikle giysilerle kapatılmayan kafa, el, yüz gibi vücudun dış yüzeyleri ile Allah'a ve O'nun her insan için görevlendirdiği yazma (kayıt) ve iletişim ile görevlendirdiği araçlara yani meleklere iletilecektir. **İşte insan vücudu dış yüzeyindeki statik elektrik yükü bu iletişime ve ibadet ile oluşacak düşünce enerjisinin ilgili yerlere iletilmesinde engel oluyor ve güçlük çıkarıyor.** İşte abdestin sebeplerinden biri de bu. Namazdan önce abdest alınması ile insanın vücudundaki bu statik elektrik yükü boşatılarak iletişim kanalları açılmış oluyor ve insan namaz ibadeti ile yaratıcısının huzuruna çıktığında O'nunla iletişim kurmasına fiziki bir engel kalmıyor. Amaç ruhen ve bedenen temizliği sürekli kılarak her an gelebilecek olan ölüme hazır olmaktır bir ölçüde. Boy abdesti yani gusülde de gerekçe aynıdır. Cinsel bir aktiviteden de insanın aşırı bir statik elektrikle yüklenmesi olağandır. Bu elektrik yükü de yıkanmak yani gusül abdesti almakla atılacaktır.

Düşünme, tefekkür etme ibadettir.

Tüm dinlerde olduğu gibi İslamiyet'te de düşünmenin arınma üzerinde etkileri büyüktür ve tavsiye edilmiştir. Hz. Muhammed (sav) bir hadisinde şunu dile getirmiştir: **"Bir saat düşünmek bir sene nafil ibadetten daha üstündür."** Bu zamanlar üstü cümleden ilham alan ecdadımız düşünceye, ilme büyük önem vermiştir. Osmanlı konaklarında içerisinde penceresi olmayan, hamam kubbesi gibi tepeden aydınlatılan **"Tefekkür (yani düşünce) Odaları"** olurdu. Duvarlarda işlemeli dolaplar içerisinde kitaplar yer alırdı. Buraya zaman zaman gönül ehli, güzel insanlar gelir sohbetler yapılır, gönüller arındırılırdı. Kitap okunan rahleler bulunurdu. Bu şekilde düşünce eğitilir, zararlı düşünceler kafalardan atılır, tekâmül etme sürecinde mesafeler kat edilirdi.

Düşünce eğitimi aslında bir duadır. **Düşünce eğitiminin en başında iyi niyet olmalıdır.** Düşünce eğitiminde yol önemli değil, sadece sonuçlar önemlidir. Yol kendiliğinden size açılacaktır. Düşüncenin üzerinde bu kadar durduktan sonra düşüncenin üretim merkezine ve üretim süreçlerine göz atarak bu süreçleri iyileştirme metotları üzerinde durabiliriz. **Düşünce yönetimi iyileştirilmesi, geliştirilebilmesi öğrenilebilecek süreçlerden biridir.**

Düşüncenin üretim merkezi beyindir.

Düşünce bir beyin işlevidir. Düşüncelerimiz beynimizde belli bir süreçten geçerek üretilir. Her düşünce beyinde başlar. Mehmet Akif Topçu'nun deyişiyle **"Düşünce beyinde yolculuktur, nerede duracağı bilinmez."**

Beyin vücudumuzun yüzde 2'si olsa da geri kalan yüzde 98'i yönetiyor. Her şey beyinde başlıyor. Başarı, mutluluk, huzur beyinden geliyor. İnsanın karakteri, kararları, kaderi, kafasında şekillenir. Bu önemli merkezin, organımızın yani beynimizin yüzde 75-80'i sudur. Kalanın yüzde 10'u yağ, yüzde 8 kadarı proteindir. **İçtiğimiz su ve diğer içecekler, yediğimiz şeyler, beyin dokumuzdaki bu biyolojik altyapı nedeniyle ruh halimizi ve düşüncelerimizi doğrudan etkilemektedir.** Beyin vücudun toplam ağırlığının yüzde 2'si kadar olmasına rağmen enerjimizin yüzde 20'sini tüketiyor.

Beyin açık havada ve bol oksijenli yerde daha iyi çalışır. Yeni şeyleri öğrenmek için beyni zorlamak, beyni güçlendirir. Bulmaca çözmek, yeni şehirleri, yeni bölgeleri gezmek beyni zinde tutar. Doğru uyku, doğru beslenme, doğru düşünce için gerekli ve önemlidir. Yaptığımız işleri farklı şekilde yapmak, iş yerimize gelirken farklı farklı yolları kullanmak beyni geliştirir, düşünce kapasitemizi arttırır. Her zaman sağ elle yaptığımız işleri bazen sol elle, her zaman aydınlıkta yaptığımız işleri bazen karanlıkta yaparak beynimizin kullanmadığımız diğer bölgelerini de aktive ederek düşünce kapasitemizi arttırabiliriz

Beynimiz en değerli varlıklarımızdan biri olarak özel ilgiyi hak ediyor. Su beynimizin yakıtıdır. Günde ortalama 2-2,5 Lt. sağlıklı suyu doğru zaman dilimlerinde içmeliyiz. Hatta elma, karpuz, portakal vb. büyük oranda su içeren meyve sebzelere hayatımızda daha çok yer vererek su yemeliyiz. Sebze ve meyvelerle alınan su toprağın yağmur suyu yerine kar suyunu içmesi gibi çok daha faydalıdır. Gece yatarken ve sabah kalktığımızda oda sıcaklığında bir bardak su içmeyi ihmal etmemeliyiz. İçtiğimiz su ne kadar taze ise, ne kadar çok oksijen taşıyorsa kadar değerlidir. Su çıktığı kaynağın, bize ulaşana kadar yolculuğunda değdiği taşın ve yaprağın enerjisini taşır.

Susuzluk beynin faaliyetlerini ve düşünce üretimini engeller.

Yeterli miktarda su olmaksızın, enerji titreşimleri, inan vücudunda hareket edip-yol alamazlar.

Su hayatın şekillendirilmesi ve korunması için vazgeçilmez bir araçtır ve hep böyle olmuştur.

Eğer vücudumuzda olması gereken su miktarının yarısı kadar su varsa, bunun anlamı, ihtiyacımız olan enerjinin sadece yarısına sahip olduğumuzdur.

Beynin kendisinden beklenen günlük rutin işlerini yürütebilmesi için belli oranda suya ihtiyacı vardır. Beyinde oluşan susuzluk belli bazı duygusal sonuçlara neden olur. Beynin susuzluk algılamaları yorgunluk hissetmek, sinirli olmak, yorgunluk hissetmek, endişeli olmak, kendimizi yetersiz ve yalnız hissetmek gibi duygulara yol açar. Bu duygular genel itibariyle depresyon öncesi aşamaların göstergesidir. Dolayısıyla bilinçli ve doğru miktarda kaliteli su depresyonu girmemek için önem arz etmektedir.

Hastalıkların en önemli nedenlerinin başında susuzluk gelir.

Su dinginliğin, muhabbetin, duruluğun en güzel kaynağıdır.

Suyun, hayatın devamını sağlamakla ilgili olarak önemli bir rolü olduğu gibi, hayatın güzelleşmesi içine önemli bir rolü vardır. Vücudumuzun nem oranı azaldığında mizah duygumuzda körelmektedir. Latince "nem" ve "mizah" kelimelerinin aynı kökten gelmeleri bir tesadüf değildir.

İnsan suyun bir parçasıdır, sudan bir parçadır. Her şeyde olduğu gibi insanda özüne, yani suya ulaştığında, suyla bütünleştiğinde mutlu olmaktadır. Küvette, suyun içerisinde, denizle insanın rahatlamasının altında yatan sebep budur. Her şey aslına rücu eder (döner) .

Su canlıdır, akıllıdır ve kendisine önem verip ilgilenenlerle canlı bir diyalog kurar. Dr. Recai Yahyaoğlu'na göre " Su, düşüncelerimize cevap verir. Su, kristal yapısında olan değişimleri yansıtarak bizimle konuşur. Su sesinin terapi özelliği olup tedavi değeri olan bir sestir. "

Düşünce üzerinde en önemli unsur su'dur.

Suyun hafızası var...

Su canlıdır. Yapılan ilmi çalışmalar neticesinde tüm canlılarda olduğu gibi yapıtaşı olan DNA hücrelerinin belli bir frekansta ışık yaymakta olduğu ve farklı hücrelerin titreşme frekanslarının da farklı olduğunu tespit edilmiştir.

Sudan, havadan ve topraktan aldığımız yaşam enerjisi insan eliyle üretilen enerjilerden çok daha önemlidir.

Özü su olan ve bir su damlası olan insanı tanımak, suyu tanımak düşünce yönetim sürecinin iyileştirilmesinde önemlidir. Su'nun hafızası, belleği vardır. Sevilen su sever, su enerjisiyi taşır. Suyu muhakkak severek içmeliyiz. **Sevilen, arınan su sevgiyle mayalanır ve vücudumuzun dörtte üçünü oluşturan suyu artırır.**

Suyun insanın duygularını değiştirme g¼c¼ vardır.

Arınan su d¼ř¼ncelerimizi, d¼ř¼ncelerimiz duygularımızı, duygularımız hareketlerimizi, hareketlerimiz de alışkanlıklarımızı belirler. Alışkanlıklarımız ise hayatımızı insanlarla iletişimimizi yönetir. Beşeri münasebetlerimizde iyi şeyler yaşamayı istiyorsak kötü sözlerden, kırııcı ifadelerden, negatif tutumlardan sakınmalıyız. Negatif ve kötü sözler öncelikle kendi içimizdeki suyun, sonra karşımızdakinin vücudunun büyük kısmını oluşturan suyun kimyasını, molek¼l yapısını ve daha sonra da d¼ř¼ncesini bozar. Pozitif kelimeler kullanmak ve olumlu d¼ř¼ncelere, tutuma sahip olmak d¼ř¼nsel, içsel ve fiziksel güzelliğe ulaşmanın en güzel yoludur.

İnsan d¼ř¼ncesi ile su arasındaki ilişkinin en güzel örneği Japon bilim adamlarının yapmış oldukları deneyle kendini göstermiştir. Deneyde bir kap içerisindeki su donduruluyor ve daha sonra dondurulan bu su çöz¼lmeye bırakılıyor. Çöz¼lme sırasında güzel sözler söylendiğinde çöz¼lmekte olan su molek¼lleri sanatsal bir zerafet alırken, kötü sözler sarfedildiğinde çirkin ve anlamsız bir hal almakta olduğu gözleniyor. Buna göre, insan vücudundaki su miktarı dikkate alındığında ifadeleriniz ve davranışlarımızın sağlığını ile doğrudan ilişkisi olduğu muazzam bir gerçektir.

“Sen d¼ř¼nceden ibaretsin, gerisi et ve kemiksin. Güzel d¼ř¼nür gülistan, kötü d¼ř¼nür dikenlik olursun” diyen gön¼l sultanı Mevlana suyun d¼ř¼nce yönetimindeki, eğitimindeki rolünü anlatıyordu.

Eğer hayatınız yolunda gitmiyorsa bunun sebeplerinden biride negatif d¼ř¼ncedir.

Bardağın dolu tarafına bakmak, sabrı, ş¼kr¼, kanaati elden bırakmamak önemlidir. Güzel insan olmak, iyi niyet taşımak önemlidir. Gön¼llerinde kötü niyet taşıyan, öfke, kin, nefret, su-i zan gibi negatif duyguları besleyen ve yanlış işleri yapanların öncelikle kendileriyle, sonra yakın çevreleri ve toplum ile diyalogları kopuktur. Kendilerini, yakın çevrelerini, toplumu sevmezler. Sağlıkları hiçbir zaman yerinde değildir ve erken yaşlanırlar.

Peygamber Efendimiz (sav) bir d¼ř¼nce şekli olan öfke ile ilgili şöyle buyurmuşlardır: **“Öfke şeytandandır, şeytan da ateşten yaratılmıştır, ateş ise su ile söndür¼lmektedir; öyleyse biriniz öfkelenince hemen kalkıp abdest alsın.”**

Zihnen taze ve canlı kalabilmek..

Düşünmek olayların özüne ve gerçeğine inmektir. **Düşünmek üzerine düşünmek, beyin ve d¼ř¼nce kapasitesini artırır.** Düşüncelerimizin niteliğinin kontrolünü, aklımızın kontrolünü ele almaya karar verdiğimizde, kendi d¼ř¼ncemiz hakkında düşünmeye başladığımızda, kişisel gücümüzün servetinin kullanımı bizdedir. Bu nedenle zihinsel dağınıklıktan kurtulmak için tazelenmeye zaman ayırmak hayati öneme sahiptir. Taze kalabilmek, bilgilerimizi güncelleyebilmek için okumak, enerjik, pozitif ve güzel insanlarla birlikte olabilmek önemli. Hayranlık duygusunun d¼ř¼nce sistemimizde oluşturacağı güçten istifade etmek üzere hayranlık duyduğumuz birisinin yakınında olmak, ruhumuzu heyecanlandırıp, yükseltir. Hayatımızı daha düzg¼n bir rotada devam ettirmemizi sağlar. Hayranlık duyulan birisine bakmanın bile arındırıcı ve temizleyici bir etkisi vardır. Onun için başarı hikâyelerinin, biyografilerin öğrenme ve aksiyona geçme konusunda etkisi büyüktür.

Yaşamımızı zihnimizdeki sınırlar beliler. Düşünebildiğimiz kadarını gerçekleştirebiliriz.

Zihni canlı ve taze tutabilmek suyla ilintilidir. Su değdiği yeri canlandırır, tazelik, yaşlık katar.

Zihinde kalem gibi açılınca daha iyi çalışır.

İnsan kadar bilinçli ve sürekli olarak titreşim yayabilecek bir canlı tür¼ yoktur.

Ne ağaçlar, ne de çiçekler kendi başlarına titreşimler yayamazlar. Fakat insan, o bitkiyle konuşmak suretiyle o bitkinin liflerine titreşim ve enerji üfleyebilir.

Başka insanlara mutsuz olduğumuzu, işimizin zor olduğunu, sıkıntılarımızı anlatmanın bize verdiği zarar, yararından çok daha fazladır. Pozitif kelimelerin ve ifadelerin, etrafınızdaki kişilere pozitif

titreşimler verme özeliğinden dolayı pozitif titreşimler, eninde-sonunda çıktıkları kaynağa geri dönerler. **Öyleyse çevrenizdeki kişilere mutsuz olduğunuzu söylemek yerine, gerçek mutlu olduğunuzda, onlarla bu duyguları paylaşın.**

Su insanın karakterini, hareketlerini ve fiziğini de değiştirme gücüne sahiptir.

Yine yapılan araştırmalara ve tespitlere göre suyla meşgul olmak, ona hizmet etmeye gayret etmek insana gençlik aşısı yapıyor ve dinç tutmaktadır. Su insanların düşüncelerini değiştirdiği gibi karakterlerini, hareketlerini ve fiziğini de değiştirir. Karadenizli ile bölgesinde su kaynağı bulunmayan bir bölgedeki insanın farkı vardır. **Karadenizlinin başından su, midesinden hamsi eksik olmaz.** Büyük bir çoğunlukla Karadenizli cevvaliyetini, hareketliliğini, esnekliğini, sudan ve çevreden almıştır. **Durağan su koktuğu gibi durağan Karadenizli öleceğini bilir.**

Düşünce yönetimi ile insanın sağlık durumu arasında bağlantı vardır. Sinir sistemi ve sindirim sistemi birbiriyle senkronize çalışır. Dolayısıyla sağlık kalitemizi yükselterek düşünce kalitemizi de yükseltmemiz mümkündür.

Su Kültürdür; Yıllar önce bir televizyon kanalında “Suyla Gelen Kültür “ adında bir belgesel program vardı. Belgeselin ismi çok etkileyici zira akan bir su kaynağından itibaren geçtiği bütün coğrafyaların kültürünü taşımakta ve tıpkı aynı rengin farklı tonlarını içeren yelpaze halini almaktadır. Diğer taraftan aynı denize kıyısı olan coğrafyalarda da durum farklı değildir. Örneğin, Akdeniz toplumu tanımlamasına ülkemiz girdiği gibi, Yunanistan, İtalya veya Kuzey Afrika ülkelerindeki insanlar dahil edilmekte olup, farklı coğrafyalarda olduğumuz halde bir çok insan davranışları, alışkanlıkları birbirlerini hatırlatır niteliktedir.

Su aynı zamanda şifa kaynağıdır.

Tarihte eski medeniyetlerden bugüne birçok toplulukta su kutsal kabul edilmiştir. Çağlar boyunca Suyun şifa verici ve iyileştirici etkisinden istifade edilmiş ve toplumlarda bunlarla ilgili inanışlar ve uygulamalar olmuştur. Kültürümüzde de suyun şifa etkisinden faydalanmak üzere okunmuş suların içilmesi, bu sularla yıkanılması, şifa taslarının kullanılması, Hıristiyan su kültüründe iyileştirici özelliği olduğu kabul edilen ayazma sularından istifade edilmesi, halkın kutsal olan zemzem suyu ile ilgili adetleri, halk arasında kutsal olduğuna inanılan niyet kuyuları adetleri bunların bir yansımasıdır. Günümüzde suya okunması geleneği Anadolu’da devam etmektedir. Bugün Amerika’da Budist rahiplerin kaynağında Budist ilahiler söyleyerek şişelenen sular şifalı sular olarak marketlerde satılmaktadır. **Şifa niyetiyle okunmuş suları içen insanlar ruhsal ve davranışsal anlamda bir iyileşme ve genel bir iyilik hali hissettiklerini ifade etmektedirler.**

Su, vücudumuz için en mükemmel ve en doğal olan “iyileştirici ilaç” tır.

İnsan ruh dünyasını kısa zaman içinde pozitif etkileme gücüne sahip yegâne içecektir. Su beden yorgunluğumuzu aldığı gibi ruhsal olarak da rahatlamamızı sağlar. Eğer kendinizi iyi hissetmiyorsanız hiç beklemeyin, hemen su için. **Vücudunuzun ve zihninizin maruz kaldığı stresi en düşük seviyede tutmak için çalışma masanızda yada yanınızda sürekli su bulundurun ve sık aralıklarla yudumlayın.** Su hepimiz için bulabileceğimiz en mükemmel iyileştirici iksirdir. Pek çok kültürde su sadece maddi değil manevi anlamda da arındırıcı olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle yüzmek, denize yakın olmak, **düşüncelerimizin arınmasına** duş almak öfkenin azalmasına, akıp gitmesine yardımcı olur.

Su ve şelale sesi ferahlık kaynağıdır. Geçmişte Anadolu’da bahçelerde, ev içlerinde su eserlerine yer verilirdi.

Tarihte, psikolojik rahatsızlığı olan insanlar batıda “içine şeytan girdi” denilerek yakılırken, Osmanlı’da ise Edirne’de, başka yerlerde su sesi ve müzikle terapi yoluyla bu hastaları iyileştiriliyordu. Suyu psikolojik terapi vasıtası olan en iyi ecdadımız kullanmıştır.

Kalpten, yürekten dokunuş enerji verir, hayat katar...

İnsanları sevmek için önce suyu sevmeliyiz. Çünkü su canlıdır, bizim gönderdiğimiz duyguları algılar, onlara ses verir. Suyu sevdiğimizde tüm çevremizi de sevmiş olacağız. Sevilen her şey güzelleşir, daha dayanıklı olur. Aksine seilmeyen, hor görülen, dışlanan her şey gibi suda daha erken kokar. O halde daha iyi toplumsal ilişkiler için, daha fazla hoşgörü için, daha fazla anlayış için, daha düzgün ilişki yönetimi ve barış için suyu sevmeli, onunla dost olmalıyız. **Düşünce yapımızı insan odaklı hale getirmenin, kendimizi sevmenin, kendimize, yakın çevremizle, toplumla barışık olmanın yolu suyu tanımamız ve sevmemizden geçer.**

Unutmayalım ki, suyla olan ilişkimizin boyutu gökyüzünün ve kâinatın konduğu diğer insanlar, hayvanlar ve nebatat ile olan ilişkimizin seviyesini, bu seviye ise yaşam kalitemizi belirler. Bu yaklaşım bir ölçüde dünyamızın geleceğini belirleyecektir. Dünyanın birlikte yaşama ve barış kültürüne geçmesine bu şekliyle destek vermiş olabiliriz.

Su, kendisine samimi yaklaşmayanlara kıskançtır, onlara bir şey vermez. Biz gönümüzle, hissimizle su'yu sever ve ona saygı gösterirsek o'da bize teveccüh edecektir. Aksi halde suyu gönülden sevmediğimiz müddetçe su enerjisini bize vermeyecektir. Zira bu nimet-i ilahi, kendisine bütün benliğiyle teveccüh eden gönüllere huzur, sükûnet ve ferahlık verir. Hayatına lezzet katar.

Kendimizi sevmek büyük bir enerji kaynağıdır.

Kendimizi sevmek bize, Yüce Yaraticımızı (cc), diğer insanları, ailemizi, komşumuzu, ülkemizi ve diğer insanları sevmek için gerek duyduğumuz enerji sağlayan bir kaynaktır.

Aynaya bakıp kendimizi yüksek sesle takdir etmeyi alışkanlık haline dönüştürmeliyiz. Güzel ve taltif edici kelimeleri sadece başkalarına kullanmayıp kendimiz içinde kullanmalıyız. Sürekli güzel ifadeleri kendimizde de kullanmaya başladığımızda vücudumuzdaki su değişir ve içerisinden dışarıya doğru yayılan bir güzelliğe sahip olan bir kişi haline geliriz.

Kendini sevmeyen, içerisinde yeterince sevgi biriktirmeyen başkalarını da sevemez. Kendimize ilgisizlik, vücudumuzdaki suyu bozar. İçeriden dışarıya doğru da, hücrelerimiz yaşlanırlar ve yıkım, yaşlanma hızlı bir şekilde süre. Bu süreci yavaşlatmak istiyorsak, kendimizi olduğumuz gibi sevmeli, güzel ve olumlu yönlerimizi ortaya çıkarmalı, ayak parmaklarımızdan, kafamıza kadar vücudumuzun her parçasını takdir etmeli ve sevmeliyiz. Doğuştan gelen ve değiştiremeyeceğimiz hususlar için ne kendimizi, ne çevremizi ve enerjimizi yiyip bitirmeyelim. Yaratanımızı üzmemeyelim **Hayatta başarı için değiştirebileceğimiz, iyileştirebileceğimiz alanlarımız, yönlerimiz yeterli miktarda bulunmaktadır.** Yeter ki arayış içerisine girelim. Bakmasını bilelim.

Sevgiyi, barışı, huzuru kendi düşünce sistemimizin, kimliğimizin, değerler bütünüümüzün bir parçası haline getirmeliyiz. Hayatımızı tam anlamıyla yaşayabilmemiz, önemli düzeyde pozitif enerjiye sahip olmamızdan geçer. Bize gösterilen bir birim sevgiye, iki birim minnettarlık duygusu göstermemiz, hayatın dengesi açısından çok önemlidir. Eğer güzel düşünmeyi ve güzellikleri görmeyi hayatımızın bir parçası haline getirirsek, hayatımız coşku ve mutlulukla dolu olacaktır.

Pozitif değişim için güzel düşün, güzel yaşa, hayatından lezzet al...

Eğer hayatınızda pozitif bir değişiklik meydana getirmek istiyorsak, vücudumuzdaki suyu kesinlikle daha pozitif bir hale getirmeliyiz.

Olumlu düşünen insanların hayattan aldıkları lezzetleri gibi uyku kaliteleri ve rüya kaliteleri de yüksektir. Büyük düşünür Bediüzzaman'ın söylediği gibi "Güzel gören güzel düşünür, güzel düşünen hayatından lezzet alır." Yine gönül sultanımız büyük insan Hz. Mevlana'nın şu sözü aynı gerçeği işaretler. "Düşüncen konuşmana, konuşman hareketine, hareketin kaderine yansır. Güzel düşün, güzel yaşa."

Beynimiz öyle bir tarla ki, ne ekersek onu biçiyoruz o toprağa. Umutsuzluk ekince umutsuzluk, mutluluk ekince mutluluk.

Güzel düşünen, güzel yaşayan insanlardan oluşan toplumlar huzur, refah ve hoşgörü ile yaşarlar. Gelecek dünyamızın ortak yaşam kültürüne inanmış güzel insanlarla çok daha insani değerler üzerine kurulacağı muhakkaktır. Suyu yüceltmeliyiz ki, yaşatmalıyız ki insan yaşasın. İnsanı yaşatmalıyız ki, yüceltmeliyiz ki dünyamız, tüm içindikilerle, doğayla birlikte yaşasın ve yükselsin. Erdemli insanlardan erdemli toplumlar oluşsun.

Hepinize duru düşüncelerle dopdolu, su gibi aydınlık, su gibi dinamik ve su gibi verimli bir yeni bir hayat, yeni bir dünya diliyorum. Sağlıcakla, saadetle ve selametle kalınız.

Recep Ali Topçu | ADELL Armatür ve Vana Fabrikaları A.Ş. | Yönetim Kurulu Başkanı alitopcu@adell.com.tr

Kaynaklar

- Aşkın Kimyası, Savaş Koç, Eti Yayıncılık, 2007
- Sudaki Mucize, Masaru Emoto, Arıtan Yayınevi, 2008
- Suyun İyileştirici Gücü, Mennan Aysan Kuzanlı, Dr.Reca Yahyaoğlu, Mozaik Yayınevi, 2007
- Sudaki Mucize, Dr. Howard Murat, Altın Kitapları, 2011
- Bir Damla Su, Ali Polat, A4 Ofset Matbaacılık, 2009
- Adam Gibi Adam Olmak, Recep Ali Topçu, Adell Armatür Kültür Yayınları, 2009