

Öfke, ya haklı nedenlerle ve ayarlı ölçülerde verilen bir tersleme tepkisidir veya basit sebeplerle ve aşırı şekilde gösterilen bir kızgınlık halidir. Birincisi vicdani duyarlılık ve ahlaki sağlamlık gereği, ikincisi ise psikolojik laçkalık ve hastalık alametidir.

Allah tarafından insanın fıtratına konulan “kuvve-i gadabiyye-öfke ve kızgınlık damarı”; şehvet, cesaret, muhabbet, nefret, şefkat, adavet şeklinde duygular gibi, disiplinli ve dengeli kullanılması halinde yarar verici, ölçüsüz ve kontrolsüz kullanılması halinde ise zarar vericidir, tahrik ve tahrip edicidir. Özellikle çağımızın yoğun ve yorucu hayat tarzının biriktirip tetiklediği stres patlaması, öfkeyi daha tehlikeli hale getirmektedir... Rastgele her şeye kızmak bağırıp çağırmak, hem basitlik ve acizlik alametidir; hem de insanın saygınlık ve ağırlığını giderecektir. Bu sürekli ve kontrolsüz öfke hali aynı zamanda iman zafiyetinin, Allah’a tevekkül ve teslimiyet eksikliğinin de bir göstergesidir. Çünkü öfke, bir bakıma kadere isyan ve itiraz girişimidir.

Olumsuz ve kontrolsüz öfkenin sebepleri: (7 B)

1- Bilinçsizlik: Yaratılış amacından habersiz, imani şuur ve huzurdan nasipsiz kişilerin, basit bahanelerle hemen hırçınlaşıp köpürmeleri bu sebeptir...

2- Benlik: Kof bir gurur ve enaniyet yüzünden, kendisini herkesten üstün ve önemli gören bazı tiplerin, emir ve isteklerinin yerine getirilmemesi veya geciktirilmesi durumunda aşırı öfkelenmeleri bu yüzdendir...

3- Bencillik: Kendisini çok önemseyen ve sadece nefsinin düşünen kimselerin, şahsi rahatları ve menfaatleri zarar gördüğünde kızıp kükremeleri bu nedenledir.

4- Becerisizlik: Verilen bir görevi veya kendileri giriştiği bir işi başa götüremeyen veya başkalarının başarısını çekemeyen hasetçilerin kızıp gücenmeleri ve kendi ayıplarını örtme

gayretleridir.

5- Beleşçilik: Tembellik eden veya başkasının sırtından geçinmeyi adet haline getiren parazitlerin, umduklarını bulamamaları halindeki şaşkın ve saldırgan ruh halidir.

6- Bilgisizlik: Yaptığı kabalık ve hakaretin muhatapları üzerinde hangi tahribatları yapacağını kestiremeyen, kendi aklınca öfkelenmeyi yiğitlik ve yetkinlik zanneden kimselerin cahilliğidir.

7- Birikimsizlik: Hayat tecrübesi, sosyal deneyim ve birikimi bulunmayan, hangi olay karşısında hangi tepkiyi vermesi gerektiğini aşırı olmayan ve sonuçlarını hesaba katmayan kişilerin acemilikleri öfke şeklinde kendini göstermektedir.

Kur'an'ı Kerim; cahillik ve acemilikle veya diğer beşeri zafiyetlerle, nefsimize ve dünyevi menfaatlerimize yönelik haksızlık ve hakaretler karşısında kızdığımızda:

“(Cennet için yarışan muttaki müminler) Bollukta ve darlıkta infak edenler, (kızdıklarında) öfkelerini bastırıp yenenler ve insanlardaki (hakların)dan bağışlama (yoluyla) vazgeçenlerdir” (Ali İmran: 134) buyurarak, insanların bir takım yanlışlık ve haksızlıklar karşısında tabiatıyla kızabileceğini, ama olgun müminlerin bu öfkelerini yemeleri ve aşırı tepki ve tecavüze yeltenmemeleri gerektiğini öğütlemektedir...

Hz. Peygamber (SAV) Efendimiz ise: Öfkelenme durumunda, kişinin ayakta ise oturmasını, şeytanın şerrinden Allah'a sığınmasını, mümkünse abdest alıp kızgınlığını yatıştırmasını tavsiye etmektedir. Çünkü aşırı öfke halinde aklımızın ve vicdanımızın kontrolünden çıkıp şeytanın güdümüne giren nefsanî dürtüler, insanları; kendisine, ailesine ve yakın çevresine telafisi imkânsız zararlar vermeye sürüklemektedir...

Gerekli ve ölçülü öfkenin nedenleri: (4 H)

1- Dini Hususiyet: İnsanın inancına saldırılması ve İslam ahlakına uygun yaşantısının alay

konusu yapılması durumunda, ciddiyet ve samimiyetle muhataplarını ikaz etmesi, elbette hakkıdır ve görevidir.

2- Milli Hamiyet: Ülkemize, devletimize, milli birlik ve dirliğimize yönelik tertip ve tecavüzlere karşı gayretli ve cesaretli bir tavır sergilemek, herhalde yerindedir ve gereklidir.

3- Nefsi Haysiyet: Kişinin ailesini, özelini, namus ve şerefini hedef alan saldırı ve sarkıntılıklar karşısında öfkelenmesi ve haklarını gözetmesi, tabî ki bir izzeti nefis meselesidir...

4- Vicdani Hassasiyet: Her türlü insan ve hayvan haklarına yönelik zulüm ve hakaretlere öfkelenmek, mağdur ve mazlum kimselerin hakkını gözetmek üzere, duyarlı ama ayarlı biçimde tepki vermek insanlığımızın ve inancımızın emridir...

Hatta bu tür tepkilerimiz, zalim ve kâfirlerin öfkesini çekse ve bizi birtakım sıkıntılara sürüklese bile, yine de gösterilecektir.

Kur'an'ı Kerim:

“Saldırgan Kâfirleri (ve zalimleri) öfkелendirecek hizmet ve hareketleri” (Tövbe: 120) özelli kle övmektedir.

Bizim asıl üzerinde duracağımız: nefsi ve şeytani dürtülerle ve dünyevi nedenlerle aşırı kızıp köpürmenin; özellikle gücümüzün yettiklerine hakaret etmenin, tedavi edilmesi gereken psikolojik bir dengesizlik ve kişilik dejeneresi olduğu meselesidir...

Aslında öfke, mutsuzluk ve umutsuzluktan kaynaklanan bir reflekstir.

“Mutluluk”, bireyin bir bütün olarak kendi yaşam kalitesini olumlu olarak değerlendirmesidir,

algılamaya dayanır ve bireysel bir ölçüttür. Farklı insanlar mutluluğu farklı şekilde tanımlayabilir.

İnsani Gelişmişlik Endeksinde “kişisel mutluluğun” değerlendirme ölçütleri; anlamlı yaşam, saygınlık ve sosyal desteğin varlığıdır. “Kişisel iyilik” ölçütleri ise; inanç sağlamlığı ve vicdanıyla barışık olmak, iş huzuru ve sigortası kişisel sağlık ve yaşam standardından memnuniyettir.

“Mutluluk algılaması”, kişisel mutluluk ve iyilik ölçütlerini birlikte değerlendirir ve erişilebilecek en yüksek değer 10 puan üzerindedir. Mutluluk algılaması sıralaması yerine puanlama yapılması, toplumun yaşam kalitesi ile bireysel mutluluk algılamasının, birbiriyle her zaman koşut olarak gerçekleşmesiyle ilgilidir. Bu endeks dışında yapılmış farklı mutluluk sıralamalarında kullanılan ölçütler farklı konuları kapsamakta, sıralamaları ve puanları değişmektedir...

Türkiye, maalesef mutsuzlar ülkesi!

2010 yılı İnsani Gelişmişlik Endeksinde 1. Sırada yer alan Norveç, mutluluk algılamasında 9,1 puana sahiptir. Endekste, 19. sıradaki Danimarka'nın puanı 8,2; 22. sıradaki Yunanistan'ın puanı 6,8; 32. sıradaki BAE'nin puanı 7,3; 70. sıradaki İran'ın puanı 5,6; 83. sıradaki Türkiye'nin puanı ise 5,5; 139. sıradaki Togo'nun puanı ise 2,6 seviyesindedir.

Gündeme düşen “bireyin mutluluğu”nun “vatanın bölünmezliğinden önemli” olduğu beyanı, mutluluk kelimesinin anlamı ile içeriğinin bilinçsizce ve konuyla ilgisiz bir ortamda kullanıldığını göstermektedir.

‘Ben böyleyim!’ demek öfkeyi karakter haline dönüştürmektedir.

Aşırı sinirlenip kızmak, huysuzlaşıp hırçınlaşmak şeklindeki öfke, içinde bulunduğumuz çağın önde gelen problemlerinden birisidir. Koşarcasına geçirilen günlerin yorgunlukları büyük şehirlerin yoğun ve boğucu şartları, eşler arasındaki iletişimsizlik, maddi ve manevi tatminsizlik, sosyal ve özel hayata zaman ayıramama gibi sebepler öfkelenmek için yeterlidir. Engellenme, önemsenmeme, aşağılanma, keyfi bir tutumla karşılaşma, duygusal veya fiziksel saldırıya uğrama durumunda daha da hırçınlaşıyor, öfkeleniyoruz. Kimi zaman öfkeyi içimize atarken kimi zaman da kontrolsüz bir şekilde dışa vuruyoruz. Genellikle ailemize, en yakınlarımıza öfkemizi

boşaltıyor, kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüşüyoruz.

Uzmanlar: 'Ben böyleyim, ne yapayım? 'sinirli birisiyim', beni böyle kabullenin' düşüncesine sahip kişilerin öfkeyi bir mizaç haline getirdiğini belirtiyor. Öfkeye karşı kişinin kendisini kontrol etmesi gerektiği öğütleniyor.

Öfke, özellikle de aile içi ilişkilerde sonuçları düşünülmeden sergilenebiliyor. Öfke içeren davranışlara şahit olarak yetişen çocuklar bu davranışları modelleyerek bebeklik dönemlerinde oyuncaklarına, çocuklukta arkadaşlarına, evlendiklerinde ise eşlerine ve çocuklarına uyguluyor. Böylece engellenemeyen bir kısır döngü ortaya çıkıyor. Bu döngüye son vermek için öfkeyi oluşturan nedenler hakkında bilgi sahibi olmak, bu duygunun kontrol aşamalarını ve sonuçlarını anlamak gerekiyor..

Psikologlar, "Bencil ve obsesif kişilerin daha çabuk öfkelenildiğini dile getiriyor. Böyle kişiler, her şeyin kendileri için mükemmel olmasını istiyor. Düzenlerinin, dışarıdan gelen bir sebeple bozulmasına tahammül edemiyor. Ayrıca merkezi sinir sisteminin yavaşlaması da öfkeyi artırıyor. Alkol tüketimi, bazı ilaç türleri kişinin duygu kontrolünü yok ediyor. Anti-sosyal kişilikler de öfkelerini kontrol etmekte zorlanıyor. Öfkenin fizyolojik ve biyolojik değişimlerle kendini hissettirdiği biliniyor. Öfkeli kişide bir anda gerginlik başlıyor, enerjiyi arttıran adrenalin salgısı artıyor, nefes alıp verme sıklaşıyor, kalp atışları hızlanıyor, kan basıncı artıyor, vücut ve zihin 'savaş ya da kaç' tepkisi için hazırlanıyor. Bu belirtiler dış görünüşe de yansıyor.

Öfkenin genellikle aile veya yakın çevreye sergilendiği gözleniyor ve bazı davranışların öfke patlamasının devamlılığına sebep olduğu ifade ediliyor. Öfke kontrolü sorunu yaşayan kişiler, zaman içinde bu yönlerini bir mizaç haline dönüştürüyor. 'Ben böyleyim, hiçbir yanlışlık ve haksızlığa tahammül edemiyorum' şeklinde cümleler kurarak öfkeli olmayı kabul ediyorlar, bu durum ise öfkeyi daha çok artırıyor. Bağırıp çağırmak, kırıp dökmek, şiddet uygulamak ise çözüm zannediliyor. Öfkeyi tamamen ortadan kaldırmak elbette istenmiyor ve gerekmiyor; ancak paylaşarak ve yatıştırarak azalabiliyor. Niçin kızıldığı, neler yaşanıldığı, hangi duygularla böyle davranıldığı ve karşı tarafın nasıl algılandığı öfke kontrolünde çok önemli görülüyor.

Sinirlenince ne yapmak gerekir?

Sinirlendiğimizi anladığımız anda derin nefes almak için birkaç dakikamızı ayıralım.

Diyaframdan yavaş ve ritmik bir şekilde derin nefes alıp duralım, nefes alıp verdiğimizde göğüs değil midemiz şişmeli. Doğru nefes alıp alınmadığını kontrol etmek için sağ elin avuç içini midemize, sol eli ise göğsümüze koyalım. Nefes alındığında sağ el hareket ediyorsa doğru nefes alınıyor demektir. Derin nefes almaya başlanıldığı andan itibaren kaslar gevşemeye başlayacak ve gerginlik azalacaktır. Bu arada kızdığımız ve kırıldığımız insanın, hangi mazeret ve mecburiyetlerle o hataları ürettiğini ve aynı durumlarda kendimizin de öyle hareket edebileceğini düşünüp rahatlamamız gerekiyor.

Kitap yakarak öfke ateşini söndürme girişimleri.

İnsanlık tarihinde ne zaman kuralları insanların koymasına veya Allah'ın koyduğu kuralları kendilerine göre yorumlayıp diğerlerine dayatması olmuşsa; orada kan, kin, intikam, öfke duyguları öne çıkmıştır.

Hatta tarihte nice zorbalılar kendi kurallarına ve hayat tarzına ters düşen kitapları yakarak öfke ateşlerini söndürmeye çalışmıştır.

1- Yahudiler, Babil'de esir iken bütün kutsal kitapları yakılmıştır.

2- Milattan önce 215 yılında General Monuğ Tiyen'e Çin Seddi'ni inşa ettiren Havanigno, tarihi kendisiyle başlatmak için kendisinden önce yazılmış tüm kitapları toplatıp yaktığı gibi, bu yakılan kitapları yeniden yazabilecek ilim adamlarıyla tarihçileri de diri diri toprağa gömdürmekten sakınmamıştır.

3- Büyük İskender, İran'ı aldıktan sonra Yunanlılar, İran'da bulunan tüm kitapları yakmışlardır.

4- Hicri 213, Miladi 836 yıllarında Abdullah bin Tahir isimli komutan İran'daki Mecusilere ait kitapların imhası için emir yağdırmıştır.

5- Haçlı seferlerinde Kont Berteram Semt Çil'in emriyle Şam'da üç milyon İslami eser yakılarak

ortadan kaldırılmıştır.

6- Efes'te Hıristiyanlar, Yahudilere ait bütün eserleri yakıp yırtmıştır.

7- Avrupa'nın da desteğiyle İspanya'da yedi yüzyılda meydana getirilen Müslümanlara ait eserlerin tamamı yakılmıştır. Beş bin adet tezhipli Kur'an'ı Kerim de yakılmıştır. Eğer o beş bin tezhipli Kur'an müzelerinde olsaydı ve açık arttırmayla satışa çıkarsalardı, bugünkü İspanya'yı Krizden kurtarırdı.

8- Yalnız İslami eserler değil, Yahudilere ait İbrani diliyle yazılmış altı bin ciltlik edebi eseri de yaktıklarını Engizisyon tarihini yazan Filorondo kitabına almıştır.

9- Hasan Sabbah'ın Alamut kalesindeki kitapları, Batıniler'e ait kitaplar da yakılmıştır...

10- Vehhabiler, Mekke'yi işgal ettiklerinde bütün kitapları sokaklara atmışlardır.

11- Meşhur İskenderiye Kütüphanesi defalarca yakılmıştır...

12- Ve nihayet Hitler yüz binlerce kitabı yakarken farklı ve aykırı düşünceleri yok edeceğini sanmıştır...

13- 2010 yılında, Amerika'da doğup büyüyen, üniversiteyi bitiren, sonra kiliseye papaz tayin edilen Wayne Sapp'ın merasimle Kur'an yakması, Guantanamo üssündeki Amerikalı komutanın suçsuz yere tutulan Müslümanların gözleri önünde kutsal kitabını yakması birer şeytani öfke patlamasıdır.

Öfkenin önemli bir nedeni olan aşağılık kompleksinin başlıca 7 işareti

Özgüveni bulunmayan kişilerin bu cesaret eksikliği ve girişim ürkekliği genellikle “aşağılık kompleksi” olarak tanımlanıyor. Aşağılık kompleksinin tetiklediği öfke ile ilgili 7 noktaya dikkat etmemiz gerekiyor:

1-Eleştiriye karşı alıngan olmak ve öfkelenmek: Aşağılık duygusuna kapılan insanlar hata yaptıklarını bilseler de diğer insanların bunu vurgulamalarına tahammül edemezler. Ne kadar yapıcı ve yumuşak olursa olsun, her eleştiriye kişisel bir saldırı olarak kabul edip öfkelenirler.

2-Özgüvene uygunsuz cevap vermek: Bazı insanlar kendileri hakkında hep iyi şeyler söylenmesini ve sürekli iltifat edilmesini isterler. Özgüven eksikliği çeken kişiler ise kendileri hakkında olumlu ve pozitif bir şey duymak istemezler, çünkü kendi hissettikleriyle çelişirler; basit ve beceriksiz görüldükleri için, övülüp onura edildiklerini zannederler ve kızıp köpürürler.

3-Aşırı eleştirel yaklaşım ve herkesi ve her şeyini kötülemek: Kendilerini iyi hissetmeyen kişiler başkaları hakkında iyi şeyler düşünmezler. İnsanların kusur ve hatalarını ortaya döküp böylece kendilerinin çok kötü olmadığını kanıtlamaya yönelirler. Bu insanlar çevredeki en akıllı, çekici, başarılı insan kendileri olmadıkları zaman, hırçınlaşıp huysuzluk ederler.

4- Suçlama Eğilimi ve iftiraya yönelmek: Bazı insanlar aşağılık hissetmenin acısından kurtulmak için kendi güçsüzlüklerini diğer insanlara yüklemeye yönelirler. Bu noktada kendi hataları için başkalarını suçlayıp suni sinir krizine girerler.

5-Hakaret etmek ve işkence çektirmek: Özgüven eksikliği doruk noktasındayken başkasına zarar vermeye kadar varabilir. Başkalarını suçlama davranışı kontrol edilemez bir duruma ulaşabilir.

6-Rabbine ve kendisine güvenmemek: Aşağılık kompleksi olan insanlar da herkes gibi bir oyunu ya da yarışmayı kazanmak ister ama böyle durumlardan çekinirler; çünkü kazanamayacaklarını düşünürler. Birinci gelmeme korkusu tamamen başarısız oldukları korkusuna kapılmalarına neden olduğundan, üzülür, ezilir ve asabileşirler.

7- Ürkeklik ve çekingenlik psikolojisine yenilmek: Aşağılık duygusu olan insanlar diğer insanlar kadar zeki ve ilginç olmadıklarını düşündüklerinden, diğer insanların da onları böyle göreceğini düşünürler. Bu yüzden sosyal ortamlardan kaçınıyor, insanlarla birlikteyken susmayı tercih ederler; konuşmalarının veya etkinliklere katılmalarının yalnızca aptallıklarını ya da sıkıcılıklarını kanıtlayacağını zannedip ürker ve boş yere kızıp kükrerler.

Bilinçaltımızı doğru yönlendirip öfkemizi kontrol edebiliriz.

Bilinç ve bilinçaltı. İnsan zihninin birbirinden farklı özellikleri olan ama birbirinden ayrılamayan iki gücü konumundadır. Bu güçlerden “bilinçaltı”nın önemi ve özelliği giderek daha çok anlaşılmaktadır. “Nedir bu bilinçaltı? “Bilinci etkileyen şuurlarında neler vardır? “Neden önemli sayılır?” “Her düşüncenin nedenini bilinçaltında aramak doğru mu? “Şuurlar bilinci ne kadar etkiliyor?” “Bilinçaltını yönlendirebilir miyiz? ‘Evet’ ise nasıl?” soruları artık daha sık sorulmaktadır.

Bilinçaltımız, tıpkı bilgisayarın hard diski gibi tüm kayıtların tutulduğu bir bilgi bankasıdır. İçten gelen dürtülerin ve buna cevap olarak ortaya çıkan davranış ve duygusal tepkilerin ana kaynağıdır. Yaşadığımız olaylar ve durumlar sonucunda tutulan kayıtlar zamanla düşüncelerimizde ve davranışlarımızda çeşitli değişiklikler olmasına neden olur; yani bilincimizi etkisi altına alır.

Unutmayalım. Bilinçaltımız asla düşünmez ve sorgulamaz; sadece kendisine ne söylersek onu yapar. Ona gönderdiğimiz cümlelerin olumlu olup olmadığına bakmaz. Yani bizimle tartışmaya girmez. Cümlelerimiz olumsuzsa tersine çevirip olumlu cümle haline getirmez. Örneğin, “ben bunu yapamam, başkalarıyla yarışıp başaramam” “Bu sorumluluğu kaldıramam” “Torpilim ve sahibim olmadığı için, kesinlikle sıradanlıktan kurtulamam.” Gibi sözlerle yanlış ve olumsuz düşünceleri bilinçaltımıza yüklemiş oluruz.. Bilinçaltımız bunları doğru kabul eder; daha sonra bu önerileri koşul, deneyim, olay olarak karşımıza getirir. Düşüncelerimizi yaşama geçirmiş olur. Böylesine yersiz ve gereksiz engeller, setler ve ertelemeler kurduğumuz zaman, kendi bilinçaltımızda gizli olan donanımı ve zekâyı reddediyoruz demektir. Bilinçaltımıza yanlış ve olumsuz kavramlar gönderdiğimizde bunlarla baş etmenin en güvenli yöntemi, güçlü telkinlerle yapıcı ve uyumlu düşünceleri sürekli tekrarlayarak bilinçaltımıza kabul ettirmek; özgüvenle gayrete yönelmektir.

Bilinçaltına Yönelttiğimiz Telkinler

Bilinçaltımıza göndereceğimiz telkinler net, anlaşılır ve olumlu kalıpta cümleler olmalıdır. Çünkü bilinçaltı hayal ve gerçeği fark edip ayırmamaktadır. Tüm söylenenleri gerçek olarak algılamaktadır. Örneğin; “Kötülük yapmayacaksın” gibi bir telkin cümlesinden ziyade bilinçaltımızda “iyilik yapacaksın” daha iyi anlaşılacaktır. “Böyle gereksiz ve değersiz şeyler için öfkelenip kızmayacaksın; başkalarını azarlayıp hırpalamayacaksın, sana karşı yapılmasını istemediğin davranışları sen de başkalarına yapmayacaksın..” gibi sürekli ve samimi tembih ve telkinler şuurlaltımızı olumlu yönde etkileyip dolduracaktır.

Bilinçaltımızın telkinlerimizi nasıl yerine getirdiğini görmek için, uykuya dalmadan önce bilinçaltımıza “Yarın sabah saat beşte uykumu almış, kendini zinde ve mutlu hissederek namaza uyanacağım” cümlesini telkin edip birkaç kere tekrarlayalım. Göreceksiniz bilinçaltımız sadece tam saatinde bizi uyandırmakla kalmayacak, aynı zamanda uykumuzu almış, kendimizi zinde ve mutlu hissederek uyanmamızı da sağlayacaktır. Bilinçaltımız 24 saat bizim yararımıza hazırlıklar yapar ve çalışır. Onun bu gücünden neden yararlanmayalım ki?

Örneğin; gün içinde başımız çok ağrıyor ve bu durum bizi rahatsız edip engelliyor. Baş ağrımızdan kurtulmak için: “kendimi zinde hissediyorum. Sağlıklı olduğum için şükrediyorum. Şu basit rahatsızlıktan da kurtulduğuma seviniyorum..” şeklinde olumlu bir cümle ile baş ağrımızı azaltabiliriz. Ya da son günlerde her şeyin ters gittiğini düşünüyoruz, kendimizi çok mutsuz hissediyoruz, “Mutlu olmak için önce mutlu olduğumu düşünmeliyim. Düşüncelerim bilinçaltımı tetikleyecek ve mutlu olmam için bana gerekli olan pozitif enerjiyi verecektir” şeklinde olumlu bir cümle ile içimizde gizlediğimiz pozitiflik duygusunu uyandırabiliriz.

Şunu unutmayalım: Bizim dışımızda kalan dünyayı biçimlendiren; kendi içimizdeki dünya, yani düşüncelerimiz, duygularımız ve imgelerimizdir. Tüm güç içimizdeki düşüncelerimizin hareketidir ve hepsi ilahi bir kader ve yönlendirme iledir. Böylece düşüncelerimizi ve eylemlerimizi kendimiz belirleriz. O halde verdiğimiz kararlarımızı ve düşüncelerimizi en güzel umutlarla ve en iyi duygularla süsleyelim.

Yaşam tarzımız, inanç yasalarımızın yansımasıdır. İnançlarımız ihtiyaçlarımıza ve amaçlarımıza yön verip karakterimizi yoğuracaktır, düşüncelerimiz davranışlarımızı oluşturacaktır. İyi şeyler düşünelim ki iyi şeylerle karşılaşalım. İyi ve olumlu düşüncelerle bilinçaltımızın bilgelik sandığının kapağını arayalım...