



JOCX BROCAS

TEHLİKELERLE DOLU BİR DÜNYA İÇERİSİNDE
NASIL GÜVENDE KALINIR?

ALTINCI HISSİN GÜCÜ

TEHLİKELERLE DOLU BİR DÜNYA İÇERİSİNDE
NASIL GÜVENDE KALINIR

ALTINCI HİSSİN GÜCÜ

JOCX BROCAS



MİHENK KİTAP : 06
Tür: Kişisel Gelişim

ALTINCI HİSSİN GÜCÜ

Yazar: JOCK BROCAS

Çevirmen : Zübeyde Nur Demir

Original Adı : Sixth Sense
First published by books 2008, orijinal olarak
İngilizce dilinde (S024 OBE, UK) basılmıştır.
Yayınevinden izin alınmaksızın tümüyle veya kısmen
çoğaltılamaz, kopya edilemez ve yayımlanamaz.

TEHLİKELERLE DOLU BİR DÜNYA
İÇERİSİNDE NASIL GÜVENDE KALINIR

ALTINCI HİSSİN GÜCÜ

JOCK BROCAS

Yayın Yönetmeni: Gökhan Alperen Bayral
Yayın Kordinatörü: Bilal Civelek
Editör: Reşan Yıldırım
Görsel Tasarım: Tarık Çobanoğlu
İç Tasarım: Mümin Semerci

© 2012, Mihenk Kitap,
Bu kitabın her türlü basım hakkı, anlaşmalı
olarak Mihenk Kitap'a aittir. Kaynak gös-
terilip alıntı yapılabilir. İzinsiz hiçbir yolla
çoğaltılamaz.

Mihenk Kitap
Yediveren Yayınları'nın Tescilli Markasıdır.

ISBN : 978-605-5394-29-5
Mayıs :2012
Sertifika No: 19687

Baskı: İnkılap Baskı Tesisleri
Matbaba Sertifika No:10614

İletişim
Talatpaşa Cad.Talatpaşa Apt. No:32 D:1
Bahçelievler İSTANBUL
Tel: +90 212 506 13 84 -85
Fax: +90 212 506 13 86

info@mihenkkitap.com
www.mihenkkitap.com

Bu kitabı okumak bir yolculuk gibi. Başından itibaren yazarın gerçekten bir şeyler öğrenilebilecek bir insan olduğunu anlıyor ve merak ediyorsunuz. Jock Brocas, gerçekten söylediğini yapan biri. İlk birkaç sayfadan itibaren tıpkı onun gibi olmak istedim. Bu adam sıradan bir yazar değil. Eğer gerçekten kendinizi bir öğrenci, onu bir öğretmen olarak görmeye hazırsanız bu kitabı alın. Elinizdeki kitap okumaya değer, köklü bilgilerle dolu ve ruhani dünya ile fiziksel dünyayı bir arada harmanlayan özgün bir kitap.

Jenny Smedley, Souls Don't Lie ve Past Life Angels kitaplarının yazarı

Altıncı Hissin Gücü sizi, kendi ruhani güçlerinize güvenmeye ve bu güçleri geliştirmenize ışık tutacak zorlayıcı bir kitap.

Dr. Bruce Goldberg, Custom Design Your Own Destiny yazarı

Ruhani bir savaşçının özel güçleri ile tanışması. Gittikçe daha tehlikeli hale gelen bir dünyada vücut ve zihnini kullanarak kendini koruma açısından pratik ve oldukça etkileyici bir rehber. Güvende kalmak için ruhani yeteneklerinizi geliştirmenizi sağlayacak, ezoterik (gizli öğretim biçimi) materyallerle pratik savunmanın nasıl sağlanabileceğini kavrayacağınız bir kitap. Yazar, denenmiş ve test edilmiş dövüş teknikleri, gözlem sanatı, içgüdülerini kullanma yolları, medyumluk ve kutsal koruyucu kavramları arasında, nasıl köprü kurulacağını benzersiz bir şekilde işlemiş. Bazı insanlar tehlikeye karşı uyarımın ESP gibi tekniklerle edinileceğini düşünüürken, bazıları da zor bir duruma düştüğünde, insanların davranışlarında yada çevrelerindeki olaylarda küçük nüansları bilinçdışı olarak fark edip belli bir savunma mekanizması geliştirdiği yönünde. Burada sebebin önemi tartışılabilir, fakat asıl önemli olan sonuçtur. Kendinizi psişik, sokak zekasına sahip yada algıları kuvvetli olarak tanımlamayabilirsiniz. Ama asıl konu gittikçe daha tehlikeli hale gelen bu dünyada hayatta kalmayı başarabilmenizdir ve görüşünüz hangi yönde olursa olsun, Altıncı Hissin Gücü size bunu başarmada yardımcı olacak. Bu kitapta okuruna yol gösteren yazar,

yalnızca ruhani değil, aynı zamanda fiziksel bir savaşçı olmanıza da rehberlik edecek.

Nick Pope, MoD UFO Projesi, 1991-1994

Eğer güvenli bir şekilde yaşamak açısından en önemli yetenekleri öğrenmek istiyorsanız bu kitabı mutlaka okumalısınız. Bu kitap, sokak zekâsını kullanma klavuzudur. Bu kitap, deneyimli ve pratik bir yazarın kaleminden çıkan kendini savunma, dövüş sanatları ve zihinsel korunmanın bir arada işlendiği eşsiz bir eserdir.

William Bloom, Solution kitabının yazarı.

Bu kitap, alışılmadık hayat tecrübelerine sahip bir yazarın elinden çıkmış, oldukça kullanışlı bir kitap. Jock Brocas, kendi deneyimlerine ve yıllar boyu süren egzersizlerine dayanan bilgi ve teknikleri bizimle paylaşmakta. Eğer evde, işte, seyahatte yada toplu ortamlarda güvenliğinizi korumak istiyorsanız, bu kitap sizin için paha biçilmez. Yazar yalnızca pratik öneriler vermekle kalmıyor, her seviyede atladığınızda algılarınızın –fiziksel, duygusal, ruhsal ve zihinsel– nasıl değiştiğine de dikkat çekiyor. Pozitif düşünmeyi, farkındalığı, aurayı ve meditasyonu kullanarak altıncı hissinizi geliştirecek egzersizler sunuyor. Okumaya değer bir kitap.

Sue Allen, Spirit Release: A Practical Handbook kitabının yazarı.

Jock Brocas savunma sanatı ve egzersizine yepyeni bir bakış kazandırıyor. Medyum ve ruhani lider, tutkulu bir bodhisattva etrafında sadece kendilerini, ailelerini ve işlerini kötülerden korumak için bir araya geliyor; hem de yalnızca fiziksel değil, tüm savunma yöntemleriyle. Jock Brocas, dünyamızı kasıp kavuran her türlü tehlikeyi ve tehtidi, hassasiyet ve espri anlayışı ile masaya yatırıyor. Bana kalırsa değindiği pek çok konu ve yaptığı önerilerle birçok kişi zihinsel huzura kavuşacak.

Gordon Phinn, Eternal Life And How To Enjoy It kitabının yazarı.

*Jock, belki de hepimizin her gün yaşadığı şeylere içsel bir bakış kazandırıyor. Kendi deneyim ve öngörülleri ile okuru yapabilir kı-
lıyor ve onların içgüdülerine güvenmelerini sağlıyor. Tetikte olun!
Dünyanın daha çok tetikte olan bireye ihtiyacı var!*

Andrew Beattie, Avustralya Shihan 12. Bujinkan

*Bujinkan geleneğinin hem bir üyesi, hem de eğitmeni olan Jock Brocas'ın hazırlamış olduğu bu esere desteğim sonsuz. Bujin-
kan, efsanevi savaşçı ve aynı zamanda öğretmen olan Takamatsu Toshitsugu'nun, sanatını Dr. Hatsumi'ye miras bırakması ile baş-
lar. O zamandan itibaren sürdürülen bu gelenek, uluslar arası bir dövüş sanatı organizasyonu şeklinde devam etmektedir.*

*Modern dünyada bilinçaltının değeri küçümsenmekte, fakat bu, aslında bizim doğuştan kazandığımız, yaşamsal bir güdüdür. Bir eğitimciye bağlı olarak gelişmekten çok, kendi sistemimiz bu güdü-
yü günlük olaylar ve yıllar süren tecrübeler aracılığıyla geliştirir. Fakat bu süreç, yapay ve gereksiz olaylar örgüsü içersinde gelişirse, doğamızda bulunan kendini koruma güdümüz körelir ve yok olur. Jock Brocas'ın kendi eşsiz yetenek ve deneyimlerini aktarmasında, insanların dövüş sanatlarına farklı, işlevsel bir açıdan bakmasına yardımcı olmasında sonuna kadar destek veriyorum. Çoğu zaman yaşaması oldukça güç olan bu dünyada, çevremdekilere kendi his-
leri ve zihinleri ile neler yapabileceklerini anlamaları için bu kitabı okumalarını öneriyorum.*

Peter King (Shi-Tenno) 15. Bujinkan

*Güvenlik açısından bambaşka bir bakış açısına sahip, üzerinde oldukça düşünülmüş olan bu kitap, bir olay sırasında yada olma-
dan önce kendi yeteneklerinizi kullanarak nasıl durumu aleyhinize çevirebileceğinizi işliyor. Yazar, kendi deneyimlerinden yola çıkarak okurların kolaylıkla uygulayabileceği kısa öykülere yer veriyor. Yaşam tarzı haline getirilebilecek, insan ırkı için büyük bir öneme sahip bir eser.*

Tracy S. Trump, Senior Executive Producer, Voice America.

*Jock Brocas'ın "Altıncı Hissin Gücü" isimli eserinde, bugün dünyamızdaki en önemli konulardan bazılarını işleniyor; kişisel savunma, toplumdaki bireyler, ve dünyadaki en doğal savunma kalka-
nımız olan algılarımızın güçlendirilip genişletilmesi. Bu kitaptaki anlatılanların tamamı günümüzün gerçeklerine dayalı ve Altıncı Hissin Gücü, bu yolda ilerleyen her bireyin okuması gereken bir kitap.*

Les Munro, Uluslar Arası bir Müzisyen ve Dövüş Sanatları Uzmanı.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	1
TEŞEKKÜR	3
GİRİŞ	5
<i>Bir Ninja Olarak Yaşamak</i>	5
<i>Ruhani Mücadele</i>	5
<i>Ninjutsu'nun Sözü</i>	7
<i>Budo – Savaşçının yolu</i>	10
<i>Bu kitap size nasıl yardımcı olacak</i>	11
<i>Gizli zeka</i>	12

BÖLÜM 1 SAĞDUYU

<i>Çevrenizin Bilincinde Olma</i>	15
<i>Kestirmeler</i>	16
<i>Fırsatçıl Saldırılar</i>	17
<i>Beladan Uzak Durun</i>	17
<i>Tehlike Kokusunu Almak</i>	20

BÖLÜM 2 BADİGARTINIZ: ZİHİN

<i>Ya Savaş Yada Kaç</i>	24
<i>Korku</i>	26
<i>Korkuyu Yenmek, Bir Akıl İşidir</i>	29

BÖLÜM 3 EVİNİZİ KORUMA

<i>Suçüstü Hırsızlık</i>	31
<i>Silahlı Soygun</i>	33
<i>Anonimliğini Koruma</i>	34
<i>Kilitler ve Anahtarlar</i>	35
<i>Kapılar ve Pencereler</i>	36
<i>Camlarımızda Güvenlik Filmi Kullanmak</i>	38
<i>Bahçe, Garaj ve Diğer Dış Mekânlar</i>	38
<i>Bahçe Düzeni</i>	39
<i>Ağaçlar</i>	40
<i>İletişim/Telefon</i>	41

<i>Bireysel Bilgi Edinme</i>	42
<i>Hislerinizi Kullanın</i>	43
<i>Ziyaretçilerin Değerlendirilmesi</i>	44
<i>Tatilde ya da İşteyseniz</i>	45
<i>Postalarınız</i>	46
<i>Alarmlar</i>	47
<i>Mahalle İçi Devriye Düzeni</i>	48
<i>Özel Organizasyonlar</i>	48
<i>Çocuklar İçin Güvenlik</i>	49
<i>Çocuk Kaçırma</i>	50
<i>Ebay</i>	51

BÖLÜM 4 İŞİNİZİ KORUMA

<i>Anonimliğini Korumak</i>	53
<i>Mesajınız Var</i>	54
<i>İş Seyahati Güvenliği</i>	55
<i>Pasaportlar</i>	56
<i>Ulaşım Esnasında Güvenlik</i>	56
<i>Arabayla Seyahat</i>	58
<i>Araba Camılarında Güvenlik Filmi</i>	59
<i>Eğlence Mekânlarının Güvenliği</i>	59
<i>Oteller</i>	60
<i>Toplantı Öncesi Hazırlık</i>	60
<i>Dinlendiğimizi Biliyordum</i>	61
<i>Uyarıları Dikkate Almadı!</i>	62

BÖLÜM 5 KAÇIRILMA VE FİDYECİLİĞE KARŞI KORUNMA

<i>Kurban Olmaktan Kaçın</i>	63
<i>Tipik Kaçırma Senaryosu³</i>	64
<i>Hayatta Kalma Yeteneği</i>	65
<i>Çocukların kişisel güvenliği</i>	65
<i>Çocuk Kaçırma Vakası</i>	65

BÖLÜM 6 RİSK

<i>Riskleri Önceden Görme ve Kendini Savunma</i>	67
<i>Fiziksel Tehlikelerin Farkına Varma</i>	68

<i>Şiddet İçeren Bir Saldırıdan Korunma</i>	69
<i>Tanıdık Birinden Gelen Saldırılar</i>	73
<i>Öfkeyi Bastırmada Altıncı Hissi Kullanma</i>	74
<i>Kişisel Savunma ve Yasalar</i>	75
<i>Dövüş Silahları ve Yasalar</i>	77
<i>Vücudunuzdaki Silahların Farkına Varın</i>	78
<i>Etrafınızdaki Eşyaları Silah Olarak Kullanma</i>	78
<i>Çetelerle Baş Etmek</i>	80

BÖLÜM 7 TACİZDEN KORUNMA

<i>Psikolojik Taciz</i>	81
<i>Sözlü Taciz</i>	82
<i>Anlayış</i>	84
<i>Duygusal Taciz</i>	85
<i>Onaylama</i>	86
<i>Kontrol ve İzole Etme</i>	86

BÖLÜM 8 TECAVÜZDEN KORUNMA

<i>Evlilik İçi Tecavüz Vakâları</i>	90
<i>Tecavüzcünün Zihnini Okuma</i>	91
<i>Kendinizi Koruma</i>	92
<i>Evinizin İçersinde</i>	92
<i>Dışarıda</i>	93
<i>Arka Koltukta Ne Var?</i>	94
<i>Saldırıya Karşı Koymak</i>	95
<i>Tecavüzden Kurtulma</i>	96

BÖLÜM 9 TERÖRİZME KARŞI SAVUNMA

<i>Bir Teröristin Görevi Nedir?</i>	99
<i>Patlayıcı Maddeler</i>	102
<i>Araç Kontrolü</i>	104
<i>İntihar Bombacıları</i>	105
<i>Güvenlik Önlemleri</i>	106
<i>Yanıcı Maddeler</i>	107
<i>Bomba Tehdidi</i>	108
<i>Tahliye Planı</i>	109

<i>Kimyasallar-Görünmez Katiller</i>	111
<i>Paketle Gelen Bombaları Tanımlama</i>	112

BÖLÜM 10 İÇGÜDÜ GÜVENLİK VE ALTINCI HİS

<i>11 Eylül Olayı Önlenebilir miydi?</i>	115
<i>İrlanda Gözü</i>	115
<i>Fırsat Pencereleri</i>	116
<i>Yasal Yaptırımlar ve İçgüdü</i>	117
<i>Kuveyt Olayı, Tahmin Edilmişti</i>	117
<i>Altıncı Hissinize Kanıt</i>	118
<i>Sigmund Freud – Gizli Medyum</i>	119
<i>Medyumluk</i>	119
<i>Bilimsel Açıklama</i>	120
<i>Gerçekçi Rüyalar</i>	121

BÖLÜM 11 ALTINCI HİS

<i>Altıncı His Nedir?</i>	123
<i>Aura – Kişisel Enerji Alanı</i>	123
<i>Aura nasıl görülür</i>	124
<i>Aura ve Düşünce</i>	125

BÖLÜM 12 KİŞİSEL ALANINIZI KORUMA

<i>Koruma Halkaları</i>	127
<i>Meditasyon Öğrenin</i>	127
<i>Zihinde Canlandırma</i>	128

BÖLÜM ALTINCI HİSSİNİZİ GELİŞTİRME

<i>Uyum Oyunu</i>	129
<i>Tahmin Edin</i>	129
<i>Zarfın İçinde Ne Var?</i>	129
<i>Neredesin?</i>	130

BÖLÜM 14 SONUÇ

<i>Savaşçının Yolu</i>	131
------------------------	-----

ÖNSÖZ

Altıncı Hissin Gücü, algılarınızı ve altıncı hissinizi nasıl geliştireceğinizi, hem kendinizin hem de çevrenizdekilerin sağlık ve güvenliği için nasıl kullanabileceğinizi işleyen heyecan verici bir eser. Algılarımızın yeterince gelişmiş olduğunu düşünebilirsiniz, ama Jock Brocas'ın kitapta anlattıklarını okuduktan sonra, hemen dışınızdaki dünyada duymadığınız, görmediğiniz yada dikkat etmediğiniz pek çok şey olduğunu anlayacaksınız. Çevrenizin farkında olmak ve bilinçaltı hislerinizi kullanarak bilgi edinebilmek biraz çaba gerektirir. Bu başarıldığı takdirde kendi güvenliğiniz için büyük ve önemli bir adım atmış olursunuz. Jock'un yaptığı gibi psişik yeteneklerinizi genel farkındalığınıza katabildiğiniz zaman, dünyada karşınıza çıkabilecek pek çok engelle karşı kendi güvenliğinizi garantiye almış olursunuz.

Bu kitaptaki bilgilerin tamamı güncel, pratik ve uygulanabilirdir. Güncel, çünkü rastgele işlenen suçlar ve ölümcül terörizm faaliyetleri her geçen gün daha da artıyor ve insanlar istemese de bunların bir parçası haline gelebiliyor. Pratik, çünkü evinizde, iş yerinizde ve seyahat esnasında can ve mal güvenliğinizi nasıl en üst seviyede tutabileceğinizi, duyularınızı nasıl bu yönde kullanabileceğinizi anlatıyor. Uygulanabilir, çünkü nasıl daha iyi bir gözlemci olabileceğinizi, psişik duyularınıza nasıl ulaşabileceğinizi ve zihin-vücut-ruh üçlüsünü bir bütün halinde nasıl kullanabileceğinizi gösteriyor. Yazar, bilinç halindeyken yada uykudayken sezgilerinizi nasıl bir arada kullanabileceğinizi işliyor.

Eminim okurlar, özellikle kendilerini ve çocuklarını potansiyel avcılardan koruma konusunda Jock'un kavrama sanatına ayrı bir ilgi duyacak. Taciz ve hatta tecavüze karşı koyma hakkındaki önerilerini herkes okumalı, çünkü sahip olduğu tecrübeler Jock'a hayatta kalmak için ne gerektiği, tehlikeye meyilli insanların zihnini nasıl okuyacağı konusunda geniş çaplı bir bilgi sağlamış durumda.

Altıncı Hissin Gücü size yalnızca bireysel savunma alanında değil, çevrenizdekilerden, hatta tüm canlı varlıklardan korunma konusunda yardımcı olacak. Yazarın denge ve uyum politikası, çevremizle nasıl bütünleşeceğimizin temelini oluşturmakta. Başta Ninja

ve Budo olmak üzere, dövüş sanatlarındaki yeteneklerinin başarısı, evrendeki her şeyin nasıl birbirine bağlı olduğu konusundaki derin algısına dayanır. İngiliz Ordusu, özel güvenlik uzmanı ve bodyguard olarak kazandığı tecrübeleri, kazalara, hatta bazı ölümcül olaylar karşısında nasıl davrandığını bu kitapta bulacaksınız.

Jock söylediğini yapıyor ve bizler bunun için çok şanslıyız. Kendinizi öğrenmeye bırakın ve ansızın olan şeylere karşı bir adım önde olmanızı sağlayan sezgisel bilgi edinimini ve uyum kavramını keşfedin. İçsel ve dışsal farkındalık noktasına ulaştığınızda, ruhsal durumunuzu hayata geçirdiğinizde, altıncı hissinizi özgür bıraktığınızda zihinsel, vücutsal ve ruhani bir savaşçı olacaksınız. Beklenmedik tehlikelerden kaçmak yada onlara karşı kendinizi savunmak için harekete geçebilecek, korkunuzu yeneceksiniz. İçimizdeki potansiyeli keşfederek, onu geliştirerek kendinizin ve sevdiklerinizin güvenliğini sağlayacaksınız.

Uzun lafın kısıası, bu kitapta deneyimli bir kişisel güvenlik uzmanının, ünlü kişiler ve en üst seviyede korunan iş adamlarının bodyguard'lığını yapmış bu adamın deneyimlerini okuyacak, bunları kendi hayatınıza uygulayabileceksiniz. Böylece kendi güvenliğinizi güçlendirecek, çevrenizdekilerin de güçlendirmesine yardımcı olacak, dünyayı herkes için daha güvenli bir yer haline getireceksiniz. Jock'un sunduğu bu yaşam ulaşılmaz değil, tamamen sizin elinizde. Ona ve kendi hayatında uyumu, mücadele ruhunu bulan diğer insanlara katılmanızı içtenlikle öneriyorum. Yaşamı daha önce düşünebileceğinizden daha etkili ve daha güvenli bir hale getirebilmek sizin elinizde.

Dale E. Graff
PSI-SEMINARS-INITIATIVES
www.dalegraff.com

TEŞEKKÜR

Bu kitap diğerleri inanmazken bana inanan, okurlara yardım etmek için yazmam konusunda beni yüreklendiren ve hep arkamda olan güzel eşime adanmıştır. Onun desteği ve anlayışı olmasaydı asla başaramazdım. Eşim, yeniden yapılandırđığım tapınağımdaki en temel taşıdır.

Aynı zamanda eskiden hiç olmadığı kadar yanımda olan rahmetli babam Alec'e adanmıştır. Aramızdaki bağ şimdi her zamankinden daha güçlü.

Kazanabileceği her şeye sahip olduğuna inanan ve inanmayanlara-öğreneceğiniz bir şey daima vardır.

GİRİŞ

Bir Ninja Olarak Yaşamak

1970'lerin sonları ve 1980'lerin başlarındaki tüm çocuklar gibi, ben de dövüş sanatı filmleri ile büyüdüm. Her filmden sonra odama gidip tüm sahneleri zihnimde tekrar canlandırırdım, dövüş sanatlarını öğrenmek için yanıp tutuşuyordum. Kendi kendime Ninja'yı oynarken annem ve babamın tarihi paralarını nasıl etrafa saçtığımı, hatta bazılarının kaybolduğunu hala hatırlayabiliyorum. Bana göre bu paralar Ninja yıldızlarına (*shuriken*) çok benziyordu ve oldukça iyi bir silah olabiliyorlardı. Tabi bu çocukluk fantezilerim sırasında sadece paralar değil, sayısını bilmediğim kadar süpürge sapı ve pek çok kıyafetim de harap olmuştu.

Daha çocuk olmama rağmen diğerlerinin görmediği şeyleri görüyor, hissetmediklerini hissediyordum. Kendimi koruma konusunda önüne geçilmez bir isteğim vardı; hem bu dünyada, hem de sonrakinde. Sekiz yaşında dövüş sanatları eğitimi almaya başladım; judo, karate ve diğerleri. Tüm bunların arasında hiçbirini beni Ninjutsu ve efsanevi Ninjalık sanatı kadar etkilemedi. On yaşında gizemli yolculuğuma başladım. O sırada Avrupa'da çok az sayıda, İskoçya'da ise sadece bir tane olan, Bujinkan okuluna (İlahi Savaşçılar Okulu) kabul edildim. Şanslıydım. Böylece Ninja öğrencilik hayatım başladı. Okuldaki pek çok arkadaşım benden büyüktü. On yaşında, İskoçya'daki en genç dövüş sanatı öğrencilerinden biriydim. Benden sonraki en küçük öğrenci bile neredeyse yirmi yaşındaydı. Eğitimciler daha büyük öğrencileri tercih ediyordu.

Ruhani Mücadele

Efsanevi Japon Ninjalara garip bir şekilde kayboldular. Eski zamanlarda, her Japon'un kalbine korku ve dehşet saçan bu insanüstü varlıkların hikayeleri ve cesaret dolu doğaya aykırı eylemleri, ismini telaffuz edenlerin içini ürpertirdi. Bugün

bile, Ninja dendiği zaman akla; uğursuz, acımasız, ahlak kuralı olmayan, kusursuz katiller gelir. Halbuki gerçek bundan çok farklıdır. Ninja, yeteneklerini mükemmel bir şekilde kullanabilen, ruhani varlığını geliştirmiş, ölüm ve yaşamın sırrına erişmiş kadın ve erkeklere denir. Bu bireyler silahsız dövüşlerde, sıradan eşyaları silah haline getirip bunları kullanabilmede ve casuslukta uzmanlardır. Yaşamın ritmini ve doğasını anlayabilen Ninjalar, bunları en verimli şekilde kullanabilmek için eğitilirler.

Japonya'daki tüm dövüş sanatlarının çıkış noktası, Samurai'dir. Samurai, en eski ve en tehlikeli dövüş sanatlarından biridir ve Ninja da bu dövüş sanatının temelleri üzerine kurulmuştur. Samurai geleneklerini öğreten okullar 1100 yılı aşkın bir süredir hizmet vermektedir ve 9 farklı eğitimleri bulunmaktadır. Bunlar arasında kemik kırma, kas zedeleme ve özel ruhani anıma yöntemleri gibi eğitimler de mevcuttur. Meslektaşlarımların arasında konuşulanlara göre aslında okul sayılarının çok daha fazla olduğu, fakat bunların kendilerini sadece belli insanlara açtığı söylenmekte. Çünkü buralar, zihin, beden ve ruhun bir araya geldiği, ruhani yasalara göre yaşanan yerler.

Dünya üzerinde birçok dövüş sanatı mevcut, fakat Bujinkan 900 seneyi aşkın tarihi ile bunların en eskilerinden biri ve günümüzde yaygın bir organizasyon olarak devam ediyor. 34. Ninjutsu ustası, hükümetlerin ve pek çok enstitünün verdiği ödüllerin sahibi Dr. Masaki Hatsumi bu dövüş sanatının kurucusu olarak görülür. 33. Ninjutsu ustası Toshitsugu Takamatsu ile birlikte geleneksel Budo sanatına 9 geleneği ilave eden de Dr. Hatsumi'dir. Hatsumi'nin hocası olan Takamatsu, onu Budo'yu dünya üzerindeki tüm doğru kişilere ulaştırabilir kılması için eğitmiştir.

Aşağıda okuyacağınız parça, Ninjutsu'nun temelidir. Her okuduğumda yeni bir şeyler öğrendiğim bu parça, aynı zamanda benim kendi hocamın eğitimci olan büyük usta Takamatsu'nun bir eseridir.

Ninjutsu'nun Sözü

Tüm askeri stratejilerinin, savunma sanatlarının özünde, kişinin kendini bedenlen, zihnen ve ruhen koruması yatar. Bir Ninja da sabır, ayakta kalabilme ve yıkıcı bir güce engel olma temellerine dayanarak savaşıır. Üst üste vuruşlar savurmaktan yada düşmanı basitçe uzaklaştırmaktan ziyade, derin bir önem vererek işlerini yapar. Ninjutsu ise daha iyi bir dünya için gereken her şeyi elde etmeye giden bir yoldur. Ninjutsu sanatı, kazanma sanatıdır.

Savunma sanatları öğrenmenin ilk etabında tam bir motivasyon sağlayabilmek büyük bir önem taşır. Eğer zihin gerçek anlamıyla kullanılmazsa, arka arkaya gelen dövüş tekniklerini anlama ve uygulamanın baskısı sizi geliştirmekten çok yorar. Bu durum, her türlü yararlı aktivite için geçerlidir. Abartılan her şey olumsuz sonuçlar doğurur.

Tıp bilimi, sağlığı iyi olması ve ağrıların dindirilmesi üzerine kurulmuştur. Fakat, ilaçların yanlış kullanımı ve vermiş olduğu fiziksel hazzın ihtişamına kapılma sonucunda sağlık, bireyin kendi kontrolünden çıkabilir. Besleyici ve dengeli hazırlanmış bir diyet bireyi hayatta tutmaya, enerji vermeye ve sağlıklı olmaya yetecek tüm maddeleri içerir. Çok yemek, çok içmek yada çok kimyasal kullanmak vücudunuzu zehiretmekten farksızdır.

Hükümetler, devlet bölümlerinin işlevlerini düzene sokmak için kurulurlar. Fakat koyulan kurallar bencilleşirse, insanlar güç elde etmek için yasaları kullanmaya başlarsa, ülke gereksiz savaşılara, isyanlara ve ekonomik krizlere mahkum olur. Bir dini inanç eğer insanlık için sadakatle uygulanmış ve geliştirilmişse, sadece evreni anlamak için var olmuşsa o din insanlara ilham verir, ışık tutar ve onları rahatlatır. Lakin, din asıl amacından çıkarsa aldatıcı olur; güç, para ve kontrol etme isteği için insanların inançlarını ve korkularını sömüren, bunlarla beslenen ölümcül bir silah haline gelir. Aynı şeyler savunma sanatları için de geçerlidir. İçsel bir huzur ve güven duygusu veren savunma yetisi, dengeli kullanılmadığı takdirde, kişiyi bitmek bilmeyen karışıklıklara, fazla rekabete sürükler ve bu da sonunda o kişiyi tüketir. Savunma sanatlarıyla uğraşan birey, en başta Ninjutsu'nun özünü kavrayabilirse, kişisel egolarının etkilerinden kendini sakınabilir. Ancak o zaman yenilmez ol-

manın asıl anlamını, kutsal görü ve anlayışı edinebilir. Kazanmak isteyen bir savaşçı bütünün içersindeki uyuma ayak uydurabilmeli, içgüdülerini kullanarak kader oyununa yön verebilmelidir. Cennete giden yola ve doğanın şaşmaz yasalarına tam bir inançla bağlı kalmalı, böylece temiz ve saf bir güven duygusu elde edebilmelidir. Bir Ninja mecbur kalıp savaşırken, saklanırken yada korunurken kendine kılavuzluk edecek bir iç görü kullanır. Evren, bireysellikten uzak, kendi bütünlüğü içersinde bizim tüm iyi ve kötü dediklerimizi, çevremizde karşılaşılabileceğimiz tüm soruları ve tüm cevapları içerir. Ninja, gözlerini ve zihnini açık tutarak tüm koşullara uyum sağlayabilir. Değişmek gerektiğinde değişir, daima adapte olmaya açıktır. Böylece, dünya üzerinde onu şaşırtacak hiçbir şey kalmaz.

Toshitsugu Takamatsu

Okuldayken ne yazık ki o sessiz, içine kapanık öğrencilerden biriydim. Hep sataşmalara, kabadayılıklara maruz kalırdım. Fakat hiç kimseye dövüş sanatları ile ilgilendiğimi söylemedim. Bir gün bir grup çocuğun sırf eğlenmek için genç bir kızı hırpaladığını gördüm. O kadar öfkelenmişim ki müdahale etmekten kendimi alamadım. Kızı bırakıp bana yöneldiler. Onlar vurmaya çalıştıklarında, ben Ninjutsu eğitimlerinde öğrendiklerimi uyguladım. Sonuçlar yalnızca onlar için değil, benim için de şaşırtıcıydı. Yeteneklerimin bu denli etkili olacağını düşünmemiştim. O zamanlar, şimdiki gibi içgüdülerimi kullanabilen bir savaşçı değildim. Ama anladım ki orada büyüyeceksem, kendimi savunmayı da öğrenmek zorundaydım. 17 yaşında tıbbi teknisyen olarak, orduya katılmaya karar verdim. Orduda, ayakta kalabilmek gerçekten zordu. Oldukça sert karşılandığım durumlara dayanmak mecburiyetinde kaldım. Bu sataşmalara hedef olmamın basit bir sebebi vardı; ben İskoç'tum. Tüm o gerginlikler azınlıkların nasıl hissettiğini anlamamı sağladı. Yine de her güçlüğe, intihar da dahil acı çekmenin her haline dayandım. Arkadaşlık hakkında pek çok şey öğrendim. Eğer ben bunların üstesinden gelebildiysem, herkesin gelebileceğine inanıyorum. Sonuçta hepimiz insanız ve belli becerilerimiz var. Hepimizin özünde istediği şeyi elde edebilme gücü var.

Ordudayken, Kraliçe'mizin Kent şehrini ziyaretinde koruma ve güvenliğini sağlama görevi ile onurlandırıldım. Görev sırasında iş arkadaşlarım ve ben, Dover ve Deal'daki kalelerde çalıştık. Burada Kraliyet Koruma Ekibi'nden arkadaşlar edindik. Ekiptekilerde konuşmalarımız sırasında bireysel koruma-ya merak salmaya başladım. Daha sonra, bu konuda eğitimler aldım ve eğitimcilerim arasında, kendi alanında dünyanın en iyisi olan isimler vardı. İşte, şimdi çemberdeydim (Badigartların korumakla yükümlü olduğu alanın genel ismi) Çemberdeyken bir arada çalıştığımız Özel Kuvvet Ekipleri'nden pek çok arkadaşım oldu ve bu arkadaşlar çemberle sınırlı kalmayıp bugüne kadar varlıklarını devam ettirdiler.

1995'te ordu görevimi bıraktım ve bireysel koruma olarak iş hayatıma devam ettim. Bu, benim için hiç de aşinası olmadığım, bir toplum tabakasına girmek demekti. Zengin iş adamlarını, onların aile ve misafirlerini korumak, oldukça teferruatlı bir işti. Sürekli tetikte olmayı, çabuk düşünmeyi ve planlı davranmayı gerektiriyordu. Bu görev sayesinde hangi toplum seviyesine, hangi kültüre ait olan insanlarla nasıl konuşacağımı, onlara nasıl davranacağımı öğrendim. Psikolojilerini anlamak zorundaydım çünkü, günlük aktivitelerinden bile küçük detayları çıkarabilmem gerekiyordu. SAS^{m1} görevlileri ile ve yabancı kuvvetler ile çalıştım. Farkında olmadığım güdülerim her geçen gün geliyordu ve ben onları bilmeden de olsa kullanabiliyordum.

Bireysel koruma görevimi, blue-chip^{m2} şirketlerle çalışıp, uluslar arası güvenlik danışmanı olmak için bıraktım. Tecrübelerimden yararlanarak bu organizasyonların elçilerine, güvenlik seviyelerini nasıl yükselteceklerini, saldırı durumunda kimi nasıl koruyacaklarını anlattım. Aynı zamanda, şiddet problemi yaşayan İskoçya ve güneydoğu Londra'daki gece kulüplerine güvenlik danışmanlığı yaptım. Hayatın farklı bir yönünü daha görmemi sağlayan bu görev, bana bu yönde de çeşitli iç görüler ve şiddetle direk etkileşim tecrübeleri kazandırdı.

Budo – Savaşçının yolu

Gerçek Budo; zihnen, bedenen ve ruhen savaşçılıktır. Üzerine yaptığım araştırmalarda, büyük vahşetlere yol açacak küçük olayları hissedip durdurmanın yollarını keşfettim. Artık güdülerimi kullanabiliyordum; olayları önceden kestirebiliyor, muhtemel sonuçları görebiliyor ve belki de tarihin o bölümünü değiştiriyordum. Kendimi tamamen kontrolden çıkmış, olayların içinde bulduğum da oldu. Bu durumlarda aldığım eğitimler beni, asıl tehlikeden koruyor, en etkili şekilde başa çıkmamı sağlıyordu. O zamanlarda öğrendim ki; tüm tartışmaların altında saygı görme ve yönetme isteği vardı. Olaylara derin bir bakış açısından bakabilmem sayesinde ünüm gittikçe yayılmaya başladı.

Savaşın, disiplinin ve özel Japon savaşçıların yolu olan Budo, ruhani farkındalığımı geliştiren, derin bakışlar elde etmemi sağlayan bir yoldu benim için.

Çocukken Katolik bir çalışma grubuna üye olmuşum. Buradaki ruhani olaylara karşı da diğerlerinden farklı yaklaşıyordum. Yetişkinlerin anlayamadığını anlıyor, zihnimden sesler duyuyor, etrafımdaki şeyleri hissedebiliyordum. Ortam aydınlık yada karanlık olsa bile, oradaki enerjiyi görebiliyordum. Altıncı hissimin beni, farklı bir hayat anlayışına sürüklediğinden habersizdim. Fakat normal olmaya, diğerleri gibi algılamaya, kendi doğrularımı bırakıp; başkalarının doğru dediği yolda ilerlemeye mecbur edildim. Böylece, ruhani yeteneklerim köreldi, ben de diğerleri gibi oldum.

Pek çok dövüş sanatı mistik öğeler içerir, yada az da olsa bünyesinde mistizm bulundurur. Çoğu dövüşçü, yaptığı çalışmalarla farkındalıklarını o kadar geliştirir ki, doğaüstülük yada üstün insan olmak, onlar için imkansız olmaktan çıkar. Sezgi-leri güçlenir ve tehlikeyi sezebilecek hale gelirler. Bu seviyeye ulaşmak, derin bir ruhani anlayış gerektirir ki karşısındakinin hayat perspektifine ulaşabilsin.

Eğitim, her ne kadar insana disiplin duygusu aşılsa da öze ulaşabilmek, büyük bir sabır ister. Ninjutsu, aynı anda hem disiplin, hem sabır, hem kendinde olmak, hem de yaratılışın

kaynağına inebilmeyi gerektiren, böylece dünyanın gel gitleri-ne, uyum sağlayabileceğiniz bir dereceye ulaşmanıza yardım eder. Bu, nadir ulaşılan ve en üst seviye deneyimlerden biridir. Aynı örneğin bir benzeri de Godan testidir. Teste tabi öğrenci gözleri kapalı, bağlı yada ustasının yüzünü görmeyecek şekilde arkasını dönmüş bir şekilde oturur. Usta, öğrenciye saldırıda bulunur ve öğrenciden bunu sezip karşılık vermesi yada kendini savunması beklenir. Genelde bu tarz bir savunma şekli, çok da gerekli olmasa da öğrenciler bu yolla sezgilerini geliştirirler.

Savaşçı bir Ninja'nın yolu, diğer dövüş sanatlarıyla ilgilenenlerin yollarından farklıdır. Ninjalık, zihinsel, fiziksel ve ruhsal varlıklarımızın tamamı ile hareket etmemizi gerektirir. Yani, hareket ve teknikleri anlamaktan çok asıl olan şey; Ninja gibi yaşayabilmektir. Evrenin anlayışı, yasaları, yaratma gücü, somut ve soyut varlıklarla bir bütün olduğumuzu anlamak, Ninjutsu'nun özüdür. Bizi ölümsüz kılacak asıl erdem budur ve Ninjutsu'daki ölümsüzlük anlayışı bu şekildedir. Bir Ninja, etrafınızda gördüğünüz gibi korkutucu, sinsi veya gösterişçi değil, ruhani bir savaşçıdır.

Bu kitap size nasıl yardımcı olacak

Kitap yazma yolculuğum 2007'de başladı. Bu yolculuğum sırasında güvenlik, savunma ve ayakta kalabilme kavramlarını tüm yönleriyle incelemeye çalıştım; Ninjutsu öğretilerini profesyonel medyumluk kavrama ile bir arada işledim.

Vücut, zihin ve ruhun arasındaki köprü 6. his dediğimiz duyumuzdur. Herkesin 5 duyusu vardır; görme, duyma, koklama, dokunma ve tatma. Ama, bir de içsel bir duyumuz olan 6. hissimiz mevcuttur. Aynı zamanda içgüdü, içsel algı yada içsel bilgi olarak da bilinir. Kendinizi bu konuda geliştirdiğinizde 6. hissin farklı çeşitlerini de ayırt edebileceksiniz.

Pek çok kişi farkında olmadan içgüdülerini kullanır, fakat ben sizin bu güdünüzü bilinçli olarak kullanmanıza yardım edeceğim. Her yetenek ve duyu gibi 6. hissinizi de kullanarak geliştirebilirsiniz. Bakıyor ama, görmüyor olabilirsiniz. Yada dinliyor ama, önemli noktaları kaçırıyor olabilirsiniz. Ne kadar

fazla dikkat gösterirseniz, o kadar fazla farkında olursunuz. Normal algılarımızın ötesindeki şey ise, daha yüksek bir zihin özelliğidir. Göremediğimizi anlamaya çalışmak ve anlamak bazen ihtiyacımız olan desteği verir. Bu kitapta, size büyülü cevaplar vermeyeceğim, ama benim sahip olduğum ve herkesin sahip olabileceği bu kavrama, bilgilerini vereceğim.

Gizli zeka

İşte size altıncı his kullanmanın bir örneği; yıllar önce, Londra'da uluslar arası suçlarla ilgilenen bir polis departmanında çalışıyordum. Bir gün tehlikeli bir operasyona atadım. Operasyona ne kadar çok yakınlaşırsam, o kadar çok risk alıyordum, çünkü kesin bilgi almak istiyorsan aksiyonun olduğu yerde, ateş hattının içinde olman gerekiyordu. Her topladığım veri, beni kendi ölümüne daha çok yaklaştırıyordu. Kendimi savunma şansım düşüyor, vurulma yada yaralanma ihtimalim artıyordu. Bu çete, uyuşturucu kaçakçılığına o kadar çok batmıştı ki; önlerine çıkan, engel teşkil eden herkesi, gözünün yaşına bakmadan öldürüyorlardı. Günümüz mafyalarının, tehlikeli örneklerinden birine bulaşmıştık. Operasyonları hakkında isimler, tarihler, uluslar arası bağlantılar, yer isimleri ve hatta kendilerine özgü bıraktıkları izleri biliyorduk. Bir gün bir aracıyla, görüşmeye giderken işler ters gitmeye başladı. Önce, arabamda bir arıza oluştu, sonra telefonumun sinyali gitti, radyonun frekansı tuhaflaştı, tehlike çanlarını zihnimde duyabiliyordum. Durdum ve sessiz bir şekilde kendi iç dünyama daldım. Hayal görüyordum ve gördüğüm hayalde beni köşeye sıkıştırmış, ellerimi bağlamış ve kafamın tam arkasından ateş ediyorlardı. Tıpkı, kendi içimde izlediğim bir video gibiydi. Acının, vücuduma yayılışını hissedebiliyordum. Bu hayal planlarımı değiştirmeme sebep oldu. Yolumu değiştirip Londra'ya gitmemeye karar verdim. O an, omuzlarımdan bir yük kalkmış gibiydi. Görüşmenin bir tuzak olduğunu sonradan öğrendim. Gün boyu, gördüğüm küçük detaylar beynimde bir araya gelmiş ve beni uyarmışlardı. İçgüdülerim hayatımı kurtarmıştı. Olayların farkına varmakla, kaderim değişmişti. Bunu, şans ve tesadüf ola-

rak düşünebilirsiniz. Eğer gerçekten öyle düşünüyorsanız, işte size açıklanması daha zor bir örnek; bir süre İngiltere’de Gizli Servis’te çalıştım. Amacıma ulaşmak için düzenbaz badıgartı, kötü işlere bulaşan askeri uzmanı oynadım. Silah ve uyuşturucu ticareti yapan terörist organizasyonlarında ayakçı oldum, onlara arkadaşça davrandım. Güvenlerini kazanmak için, kurşun geçirmez yelek giyip vuruldum. Onlar, benim için geldiğinde, ben meslektaşlarıma her şeyi anlatmış oluyordum. Bir gün, aracılarımdan birinin kardeşi vuruldu. Kurşun, kaza süsü vermek için çatı kirişinden gelmişti. Aracı, deliye döndü, intikam istiyordu. Onu yüreklendirdim ve böylece, çetenin önemli silah deposunun yerini söyledi. Amacı; buraya vurgun yapmaktı. Gidecek ve cezalarını verecektik. Bir görüşme yeri ayarladık ve Londra’ya gittim. Fakat, önceden ayarlamış olduğumuz saat gelip geçmesine rağmen, aracı ortalarda görünmedi. Görev arkadaşlarımı aradım ve durumu bildirdim. Onlar da bana ilk uçakla dönmemi söyledi; daha fazlası için ne vaktimiz ne de paramız vardı. Durdum ve düşünmeye başladım. Görüşmeye gelmemek, aracımın karakterine uyan bir şey değildi. Neyin yanlış gitmiş olabileceğini ve ne yapmam gerektiğini sordum kendime. Böyle bir problemim olduğunda meditasyon yapar, olayları yeniden yaşar ve orada bir cevap arardım. Sakin bir yer bulur, zihnimin derinlerine dalar, beynimin özgürce dolaşmasına izin verirdim. O da, yüzeye çıkması gereken şeyi bana getirirdi. Kendimi, yine zihnimin ellerine bıraktım. Birden aklıma, bir alışveriş merkezi ismi ve şeker paketleri geldi. Kafamdaki ses, ne yapmam gerektiğini söylüyordu. Kontağı çalıştırdım ve kendimi alışveriş merkezinin önünde buldum. Yaklaştığımda, hedefimi gördüm; yanında bir çocuk vardı. Yanına gittim. Görüşmeyi ertelediğini söyledi, bölgede bazı problemler çıkmış ve polisin yapacaklarından haberi olmasından şüphelenmiş. Bunun üzerine, planlarını örtbas etmek için çocuğunu alıp İskoçya’daki akrabalarını ziyarete gitmeyi düşünmüş. Hikayesini dinledikten sonra, kahve içmek için bir yere oturduk. Bir an, gergin bir şekilde etrafı gözetledikten sonra, elime buruşturulmuş bir kağıt parçası sıkıştırdı. Üzerinde serbest bırakıldıktan

sonra, pis işlerine dönen bazı mahkumların ne yapacakları yazılıydı. Bilgiyi kapmıştım.

Bu bir tesadüf değil, pekiştirilebilir bir yetenek. Tıpkı yaşamak için güdülerini kullanan hayvanlarınkı gibi; tabi bizim için daha çok bir acil durum zili, tehlike sezgisi görevi görmekte. Evrende olup bitenlere, etrafınızdakilere uyum sağlama, onlar gibi düşünebilme yeteneği.

Londra'ya dönüşümde, görev arkadaşım havaalanında beni bekliyordu. Oldukça sinirliydi.Çünkü, daha erken orada olmam gerekiyordu, geciken dönüşüm, onlara pahalıya mal olmuştu. Telefon çağrılarına cevap vermediğim için, söylenmeye başladığı zaman, ona kağıdı verdim. Ağzı açık kaldı ve tek bir şey söyledi, "nasıl becerdin bunu?"

İki örnekte de gördüğünüz gibi, iç güdülerinizi kullanmayı bilerseniz, sorunlu durumları kendi yararınıza çevirmeyi de öğrenirsiniz. Bu kitapta, size bu yeteneğinizi nasıl geliştireceğinizi anlatacağım.

Daha çok bilmek istiyorsanız, can güvenliğinizi daha da arttırmak istiyorsanız, sizi durdurabilecek hiçbir şey yok. Burada, ne sırlar var ne de sihirli formüller. Bütün cevapları, siz zaten içinde barındırıyorsunuz. Hayatınızda daha çok mutluluk, daha çok para yada fazlasını arzuladığınız herhangi bir şey için, sizin için en iyisi olmasını istiyorsanız, şimdi başlayın.

Bu kitap, sizin zihinsel ve ruhsal bilinçliliğinizi konu aldığı kadar, fiziksel gücünüzü, güvenlik için kullanmayı da konu alır. Kullanabileceğiniz her şeyi, hayat tarzınıza adapte etmenizi, daha sağlam bir dış güvenlik çemberi oluşturmaınızı da sağlayacaktır. Bujinkan gibi bir dövüş sanatı da iç güdülerinizin gelişmesine yardımcı olacak ve hepsi bir araya geldiğinde, pek çok şeyi önceden düşünüp her türlü önlemi alabilecek seviyeye geleceksiniz.

BÖLÜM 1

SAĞDUYU

Çevrenizin Bilincinde Olma

Gün içinde, iş yeri ve sosyal çevremde gördüğüm bilinç eksikliğine hayretle bakıyorum. Her yerde, olağanüstü kolay hedef olabilecek insanlar var ve bu insanlar etraflarındaki potansiyel saldırganlara verdikleri kozlardan habersiz. Yürürken gördüğünüz insanlardan kaç tanesi yola yada adımlarına bakıyor dikkat ettiniz mi? İşte bu insanlar için, neler olup bittiğinden çok ayakkabıları önemli olduğu için kapkaç ve muhtemel saldırılara daha açıktırlar. Tetikte olun! Bariz risklerden kaçının. Birinci bölümümüz, çevre bilincinizi arttıracak anahtar noktalar hakkında olacak.

Çevre bilinci eksikliği, fiziksel anlamda oldukça zararlıdır. Korkularınızı ve hislerinizi kontrol edememenin, ne kadar tehlikeli olduğunu hayal edin. Negatif yada pozitif düşünceleriniz, etrafınıza tıpkı radyo dalgaları gibi bir elektrik saçar. Diğerleri sizin bu negatifliğinizden beslenebilir. Peki düşüncelerimizi nasıl kontrol edeceğiz?

TETİK'te olun:

K- Kendinize sorun

İ- İnceleyin, düşünülen şeyin ne olduğunu anlayın

T- Tanıyın, düşünce negatif mi pozitif mi karar verin

E- Ekseptans, düşünceyi kabul edin

T- Tahliye, eğer size mantıklı gelmiyorsa o düşünceyi aklınızdan defedin.

Sık sık bize, zarar verecek yerlerden ve durumlardan kaçınmamız söylenir. Fakat, böyle durumlarda kendi sesimizi dinlemeyiz, iç güdülerimize kulak vermeyiz. "Benim başıma gelmez" diye düşünürüz. Bu kadar çok insanın, tehlikeye karşı bu denli duyarsız olması çok şaşırtıcı. Sezgilerinizi kullanın. Etrafınızı "hissedin" ve farkındalığınızı arttırın.

Birçok insan bana tehlikeyi sezebildiklerini, ama görmez-

den geldiklerini çünkü bu şekilde hayatın daha kolay olduğunu söyledi. Sizce sorundan kaçmamızı söyleyen işaretleri görüp, işaretlerin kendisinden kaçmak bir bilinç eksikliği midir, yoksa aptallık mıdır? Çevrenizle uyum içinde olun ve tehlike kaynaklarını tanıyın. Özellikle, en savunmasız olduğunuz zamanlarda, örneğin evinizden çıkarken yada evinize girerken oldukça dikkatli olmalısınız. Yolunda gitmeyen şeyler olduğuna dair bir şey sezdiğinizde, es geçmeyin. Günlük işlerinizi, kesin bir düzen içerisinde sokmamanız yararlı olabilir. Böylece, hakkınızda plan yapılması zorlaşır. İş yerinize girip çıkarken de dikkatli olmanız gerek. Girmeden ve çıkmadan önce bir süre durup, iç sesinize kulak verin. Her şeyin, yolunda olduğunu mu söylüyor, yoksa hoş olmayan şeyler mi? Doğal güdülerinizi kullanmak, tehlikenin geleceğini anlayıp kaçmanıza, tamamen farklı ve doğru bir rota çizmenize izin verecektir.

Kestirmeler

Yaşamınızı kolaylaştırmak ve kendi zamanınızdan birkaç dakika arttırabilmek için, yaptıklarınız ölümünüze sebep olabilir. Gece, evinize giderken beş dakika yolunuzu kısaltacak bir kestirmeye girerseniz, aklınızın size bunun yanlış bir şey olduğunu söylediğini görmezden gelmiş olursunuz. Kılavuzunuza kulak verin ve iyi ışıklandırılmış olan güvenli yolu tercih edin, daha uzun olsa bile.

Bir gün, ders verdiğim sırada genç bir bayan öğrencim, evlerinin yanındaki parkta başından geçenleri anlattı. "İşten normal saatinden daha geç çıkmıştım ve eve gidiyordum. Parktan geçtiğim takdirde 15 dakika kadar zamandan tasarruf edebilirdim. O gün, parkın kenarında durdum ve içeri göz attım. Bir gün önce sorunsuz olarak geçtiğim park, o gün gözüme çok karanlık göründü ve içime sinmeyen bir şeyler olduğunu düşündüm. Birden aklımdan hoş olmayan sahneler geçmeye başladı; çimlere doğru sürüklenişim, kendi çılgınlıklarım ve tecavüze uğradığımı gördüm. Bunun üzerine yolumu değiştirdim ve uzun da olsa parkın etrafından dolaşmaya karar verdim."

Bu genç bayan, mistik özelliklere sahip değil, sadece etra-

fındaki negatif enerjinin farkında. İş arkadaşlarının kötü gününde olduklarını fark edip, onlardan uzak durabilmesi gibi. O gün, bu bayan arkadaşımız parktan geçmedi. Fakat başka biri bunu yaptı. Ertesi gün çıkan gazete manşetlerindeki, “parkta tecavüz” haberi, kendi evinin yanındaki parktan başka bir yerde olmamıştı. Bunun üzerine öğrencim, bu yeteneğini geliştirmeye karar vermiş ve dersime gelmişti. İşinde, evinde, arkadaş çevresinde daha güvende olmak istiyordu. Yaşadığı olaydaki gibi, iç güdülerinin bazen hayatını kurtarabileceğinin farkındaydı.

Fırsatçıl Saldırılar

Fırsatçıl saldırı, bir saldırganın kolay bir hedef tespit edip, kendi kişisel çıkarları için bir suç işlemesidir. Sizce fırsatçıl saldırganlar, neye göre kendilerine belli bir hedef seçerler? Çok basit, bu insanlar kendilerinin farkında olmadığı negatif bir enerji yayarlar. Bu enerjinin sebebi; korku yada saldırganın enerjisini hissetmiş olmaktan kaynaklanabilir. Fakat, saldırganlar kendilerini fark edip, korkanlardan daha zayıf ve kolay hedefleri seçerler.

En yaygın fırsatçıl saldırı örneği, hırsızlıktır. Kalabalık yerlerde çantanızın çalınması yada arabanızın soyulması gibi. Akılınızı ve kitaptaki önerileri kullanın; savunmanın zihinde başladığını unutmayın. Kendinizi, suç mahallinde olarak hayal edin ve kullanılabilir güvenlik araçlarını bulun. Örneğin; telefonunuzu başka birinin görebileceği bir yerde bırakmak, çalınma ihtimalini daha da arttırır. Bu, tüm çalınma olayları için geçerli, basit bir önlemdir. Eğer, içinizde yolunda gitmeyen bir şeye dair bir his varsa, altıncı hissiniz sizi uyarıyordur; bu sese kulak verin. Yapmanız gereken tek şey, olası durumları değerlendirip birkaç dakika ayırmanız ve önlem almanız.

Beladan Uzak Durun

İşte, size yapmamanız gereken bir şey daha; sorunlu bölge olarak bilinen yerlerden uzak durun. Bazı bölgelerde negatif enerjiye karşı bilinçli insanların sayısı daha fazladır. Bu yerlerdeki huzuru, siz de hissedebilirsiniz. Fakat, Los Angeles, Gü-

ney Afrika, Manchester yada Glasgow gibi şehirlerin gözden uzak bölümlerinde, öyle bir kötülük havası vardır ki, buralarda konsantre edilmiş gibi yoğun bir negatif enerji bulunur ve yaklaşılmaması gereken yerler olarak ün salarlar. Eğer, böyle bir bölgeye girerseniz ve ruh haliniz normal yada mutludan rahatsızlığa doğru giderse, o zaman burayı hemen terk etmeniz gerektiğini anlamalısınız. Hiç, ensenizdeki saç tellerinin diplesini hissettiğiniz oldu mu? Bu da vücudunuzun size verdiği bir tehlike sinyalidir ve negatif durumlarda kendini gösterir.

Farz edin ki, bir sizin yürüyeceğiniz yolun üzerinde bir grup genç var. Nerden yürürdünüz? İçlerinden geçip gider miydiniz? Yada kenarlarından mı dolaşırdınız? Yoksa, yolunuza mu değiştirdiniz? Şunu unutmayın, “önlem, çareden iyidir” cevabınız burada saklı.

Çevrenizdekilere dikkat etmediğiniz takdirde neler olabilir?

Bir süre önce, bir gece kulübünde baş güvenlik görevlisiydim. Yine, burada çalıştığım akşamlardan birinde, kulübün menejeri Brian, gergin bir şekilde yanıma geldi ve kapıdaki iki adamı uzaklaştırmamı istedi. Sebebinin sorduğumda, beni geçirtirdi ve tam bir cevap vermedi.

Adamların olduğu yere gittiğimde, tekrar içeri girmek istediler. Ben de, onlara geri durmalarını söyledim. Ortamın gerilmeye başladığını fark ettiğimde, onlara içerde birinin yaralandığını, görevlilerin gelip ortalığı temizlemesini beklediğimizi söyledim. Giriş, köşe bir yerde olduğu için, içeriyi görmeleri imkansızdı ve böylece verdiğim cevap onları tatmin etmişti. Geri çekilmelerine rağmen, onlardaki negatif enerjiyi hissedebiliyordum. Patlamak üzere oldukları gayet açıktı. Belli bir süre geçtikten sonra, ters bir şeylerin olduğunu anladılar ve üzerimize yürümeye başladılar. Yayıdıkları dalgaları okuyabiliyordum. Kendimi, patlayacak olaylara hazırladım. Biraz daha oyaladım ve saçma bir şey yapmalarına engel oldum. 15 dakika kadar sonra, polis geldi ve iki adamı da götürdü. Orada, neler döndüğünü daha sonra öğrendim. Brian, bana hiçbir şey anlatmamıştı. Çünkü; eğer anlattırsa bilinçli davranmadığı için, ona

kızacağımı biliyordu. Gelip benimle, savunma çalışması yapmasını daha önce söylemiştim. Hem kulüpte ortaya çıkan durumdan, hem de kendini soktuğu diğer bir şeyden utanıyordu.

Bir önceki gün Brian, sabahın erken saatlerinde işini bitirip ve çıkmıştı. Her zaman eve giderken kullandığı yoldan giderken, para çekmek için bankamatige uğramış. Bankamatik, güvenlik için pek de uygun olmayan, kör bir noktadaymış. Brian, parasını çekerken bıçakla tehdit edilip, o gece kulüpte tutuklanan iki adam tarafından soyulmuş olduğunu sonradan anlattı. Burada soymakla kalmadıkları gibi, bıçağı boğazına dayamış, onları evine götürmesi için de tehdit etmişler ve bunun sonucunda evini de soymuşlar.

Sadece bir gecede Brian, hem tehdit edilmiş, hem hayati tehlike atlatmış, hem evi soyulmuş hem de üzerindeki değerli eşyaları çaldırmıştı. Çalınan yalnızca kıymetli eşyaları değil, aynı zamanda hayatının bir parçasıydı, bir daha asla olaydan önceki Brian olamadı.

Brian, bu suçu önleyebilir miydi? Çevresinin bilincinde olsaydı, basit ama faydalı önlemler almış olsaydı, güvenliği artırıcı prosedürleri izleseydi, evet önleyebilirdi. Olaylar sonrasında çektiği üzüntü, hissettiği korku ve geçirdiği depresyonu engelleyebilirdi. Bölgedeki atmosferi fark edip, rotasını değiştirebilir, parasını daha güvenli bir yerden çekebilirdi. Yada biraz kişisel savunma bilseydi, olanlara bir sınır koyabilirdi. Saldırganların, o an arkasından yaklaştıklarını hissedememişti. Belki de bankamatik karşısında duruşu yanlıştı; eğer bankamatik kullandığınız sırada, yüzünüz tam olarak makinanın karşındaysa, arkanızdaki hareketlerden haberdar olamazsınız. Ekranın bir köşesinde durursanız, çevrenizi daha geniş bir açıdan görebilirsiniz ve önlem alma şansınız doğar. Sezgisel yanınızın nasıl işlediğini öğrenirseniz, tehlikeyi siz de sezebilir, böyle durumlara karşı fırsatlar yaratabilirsiniz. Örneğin; birçoğunuzun evinde kaçmaya müsait bir cam vardır. Bunu, kullanabilir ve hem kendinizi kurtarabilir, hem de suçu önleyebilirsiniz. Yada, bağırarak özellikle silahsız gasp durumları için onların dikkatini dağıtmakla kalmaz, etraftaki insanları da yardım ve sa-

vunma için uyarır. Ayrıca, telefonunuza acil durum numarası kaydedip, hızlı aramaya alabilirsiniz. Böylece başınıza gelen bir saldırı sırasında, birkaç saniye çağrı yapmanıza yetecek ve sizi kurtaracaktır. Benim gibi kurtarma işinde çalışan insanların, böyle anlarda sizi kurtarmak için, önceden hazırlanmış planları mutlaka vardır ve uyarılmaları için bir çağrı yeterlidir. Bu konuya, bazı bölümlerde tekrar değineceğim.

Şans, tehlikeyi önlemek için işaretleri takip edebilmekten gelir. Belki, gazetede belli bölgelerdeki olayları takip etmeniz yardımcı olur, belki de arkadaşınızın başından geçen bir olay sizi tetikte tutar. İç güdüyü geliştirmek, bir kişiyi nasıl okuyacağınızı öğretir, ondan gelecek herhangi bir tehlikeyi de önlemenizi sağlar.

Tehlike Kokusunu Almak

Çevre bilinci, fiziksel bilinç ve zihinsel bilinç. Bu üçünü, edinir ve sezgilerinizin verileri birleştirmesine izin verirseniz, olacakları tahmin edebilirsiniz. Kursuma gelen öğrenciler, birkaç alıştırma ve deneyimden sonra neleri sezebildiklerine kendileri de şaşırırlar.

Bir petrol firması için verdiğim bir derslerde, öğrencilere tüm farkındalık ve içgüdü unsurlarını tanıttım. Temel meditasyon prensiplerini de öğreterek, onları daha bilinçli hale getirmeye çalıştım. Bir meditasyon sonrasında geldikleri seviyeyi, enerji alanlarındaki bariz değişiklikleri gösterdim. Edindikleri hassasiyet, etraflarındaki enerji yoğunluğunu tespit etmeyi ve ortamdaki diğer enerjileri fark edebilmelerini sağlıyordu. Artık 6. Hislerini, kendi güvenlikleri için kullanabilecekleri bir seviyedydiler; merdivenin birinci basamağı.

Dersin sonunda, bir test için gönüllü bir öğrenci istedim. Görevi; Aberdeen'deki bir parka gece yarısı gitmekti; tamamen karanlık ve ürkütücüyken. Testin bir parçası olarak bölgeye, önceki öğrencilerimden birkaçını yerleştirdim (polis memurları da dahil). Onları, her saldırgan yada tecavüzcünün mekanı olan, yüksek binaların olduğu bir bölgeye konuşturdım. Yanlarında, çeşitli silahlar bile vardı. Onların görevleri ise, belirle-

diğim kişiye saldırmak ve bunu mümkün olduğunda inanılır bir şekilde yapmaktı.

Yeni öğrenciler parka geldiğinde, hepsi neler olacağı konusunda endişeliydi. Onlara, belli yerlerde saklanan insanların olduğunu söyledim. Amaçlarının onlara saldırmak, gerçek saldırılardaki gibi mücadele etmek ve hatta tecavüze sürükler gibi, sizi çimenlerin üzerinde sürüklemek olduğunu söyledim. Eğer, başlarına geleceği önceden söylemiş olsaydım, korkacaklar ve bunu auralarına yansıtacaklardı. Son dakikaya bırakarak, negatif düşünceler üretmelerini engellemiş oldum. Bayan öğrencilerin bazıları çok endişeliydi, hatta bazıları ağlamaya başlamıştı. Endişe ve ağlama faslı sona erdiğinde, onlara süreci detaylı bir şekilde anlattım ve meditasyonda yaptıklarımızı hatırlattım.

Parka, iki farklı şekilde girmelerini istedim. Birinci senaryoda, ben onlarla birlikte olacaktım ve neler hissettiklerini anlatmalarını, tehlike dalgalarının en çok nereden geldiğini tespit etmelerini isteyecektim. İkinci senaryoda ise, yalnız olacaklardı ve tehlikeyi sezdikleri anda güvenli gördükleri noktalara kaçacaklardı.

12 bayandan sadece bir tanesi, kendi korkularına yenildi ve "saldırıya uğradı" diğer 11 bayan ise, kursta öğrendiklerini tamamen uygulamayı başardı ve testi geçti. Başarısızlığa uğrayan saldırılan ilginç bir özelliği vardı; bayan öğrenciler atakları 5 metre geriden sezmişti. Tüm bunları, sadece birkaç derste öğrenmişlerdi ve devamında yapacakları alıştırma ve çalışmalarla çok daha erken savunmaya geçebileceklerdi. Alıştırma ve çalışmalarla kendimizi ve sevdiklerimizi daha iyi koruyabilir, işlenmesi olası suçlara karşı önlem alabiliriz.

Aşağıdaki okuyacağınız bölüm kurstaki bayan arkadaşlarımızdan alıntıdır:

"Bu derste, çevresel bilincimi nasıl geliştireceğimi öğrendim. Altıncı sezgim, bana günlük hayatımda daha yüksek bir özgüven, fiziksel ve zihinsel bir bilinçlilik hali sağladı. Bu alıştırma ve çalışmalar benim için, bir hayat kurtarmanın ve bir hayat kaybetmenin farkını gösterdi. O gece, parktayken aldığım eğitimlerin, işe yarayıp yara-

mayacağı konusunda gerçekten şüpheliydim. Fakat, test sonunda şüphelerimin oldukça yersiz olduğunu gördüm. 6. hissim işe yaradı ve ben onun hayatımı kurtarabileceğini, gittikçe daha tehlikeli hale gelen dünyamızda, beni ayakta tutabileceğini farkettim.”

Karen Hardy, Baker Hughes

“Kurs sayesinde, neler yapabileceğimi anladım ve gözlerim açıldı. İlk başta şüphe duymama rağmen, altıncı hissin, bizi beladan ne kadar kolaylıkla koruduğunu şaşkınlıkla izledim.”

A. Ferguson, Marathon Oil

Dr. William tehlikeden uzak durmak için Bloom, iç güdüsünü pratik bir şekilde kullanıyor. Ona, hiç saldırı sezip sezmediğini sordum. Bana, kendisinin güvende kalmasını sağlayan şu örneği verdi: “Londra’nın, tehlikeli bölgelerinde gezinirken, hangi geçitleri kullanmam gerektiği konusunda, altıncı hissimi kullanırım. Yalnızca kendimi değil, kız kardeşimi de sezgisel alanımı genişleterek korumayı öğrendim. Güçlü bir motorum var; Yamaha FJR 1300. Motoruma binmeden önce ve sürüş esnasında altıncı hissimin, aktif kalmasına özen gösteririm. Yaşlarım, dikkatimi toplarım ve tehlikeyi görürüm; yağ damlamış kaygan yol yada etraftaki dikkatsiz sürücüler.” Yolculuk hakkında başka bir örneği daha var. Bu seferkinde her zamanki rutinini bozmak zorunda kalmış; çok pahalıya mal olsa da: “Sri Lanka’da bir tatil için rezervasyon yaptırmıştık. Yolculuk hakkında, rahatsız olduğum bir şeyler vardı. Eşim Sabrina’ya bunu söylediğimde şu şekilde cevap verdi; “eğer sen böyle hissediyorsan o uçağa binmem” Tatilimizi iptal ettik. Otele verdiğimiz depozito yanmıştı. Birkaç gün sonra ise, haberlerde kalacağımız otel ve çevresini tsunaminin vurduğunu öğrendik.

Bunlar, kendinizi ve yakınlarınızı, iç güdüleriniz yardımıyla nasıl koruyacağınızı oldukça güzel anlatan örnekler. Sezgisini, herkes kullanabilir. Çok özel eğitimlere gerek yok; konsantre olmayı ve evrenle uyum içinde olmayı öğrenirseniz, iç güdüleriniz sizi daha güvenli yerlere taşıyacaktır.

**Tetikte olun. Çevrenizdekilerin, önünüzdekilerin, arkanızdaki-
kinin, yanınızdakinin ve içinizdekilerin farkında olun. Bir adım
öne geçin.**

BÖLÜM 2

BADİGARTINIZ: ZİHİN

Badigartlık yaptığım süreç boyunca, çok çeşitli saldırılara tanık oldum. Aralarında, bir hayli düşmanca olanlar da vardı. Fakat, burada bu kitabı yazıyor olmam, hepsinin üstesinden geldiğime somut bir kanıttır. Bunu sebebi; hem öğrendiklerim, hem de olaylara daha derin bir bakış açısı geliştirmem. Doğrudan saldırıya da uğradığım oldu, ama içgüdülerim hem kendimi, hem ailemi, hem de müşterilerimi kurtardı.

Spor yapmanın, kişisel korunmaya etkisinden bahsetmeden geçmeyelim; eğer vücudunuza düzgün bakarsanız ve düzenli bir şekilde fitnes yaparsanız, hayatta kalma şansınız artar. Ama, vücut sağlığınıza daha önemli bir şey varsa, o da zihnin sağlığınızdır. Aklınız, bizim en büyük silahımız olmasına rağmen, bazen onu kullanmaktan çekiniriz. Akıl, vücut ve ruh sağlığınız yerindeyse, hiçbir şey yapmasanız da kendinizi daha güvende hissedersiniz. Bu hissin devamlılığı, güvende kalmamanın en büyük anahtarıdır. Korkmayın, emniyette olduğunuzu düşünün ve bırakın bu duygu etrafınızı sarsın.

Görünüşe göre, politik olaylarla ve çevresel baskılarla dolu bu yüzyılda, çoğu korkumuzun sebebi fiziksel tehditlerden ibaret değil:

Yeterince param veya varlığım olacak mı?

Saldırıya uğrayacak mıyım?

Ölecek miyim?

Aradığım aşkı bulabilecek miyim?

Tek başıma yaşayabilecek miyim?

Ne hissettiğimi söyleyebilecek miyim?

Risk alabilecek miyim?

Bu endişelerinizin sizi, kendinizi ve ailenizi koruyacak önlemler almanıza itmiş olabilir, ama ne pahasına? Kendi korkularınızın kölesi haline gelirsiniz, “ya bir şey olursa?” düşünceyle hayattan almanız gereken zevki, alamaz hale gelirsiniz. En

güvenli yerleri tercih edip, en iyi ekipmanlara sahip olmanıza rağmen, tatile çıkamazsınız. Korku, sizi yapacağınız her işten alıkoyar. *Hayatlarımız korkularla doludur.* Bu his, sizin enerjinize de yansır ve negatif enerji yaymaya başlarsınız. Fakat, eğer korkuyu anlar ve alınması gereken önlemleri alabilirsek, çevremizde görünmez bir güvenlik kalkanı oluşturabiliriz.

Ya Savaş Yada Kaç

Korku, her zaman kötü değildir; bir kriz ortamı olacağı zaman, kendini adrenalin olarak gösterir. Savaşmak mı, kaçmak mı? Tehlikenin söz konusu olduğu durumlarda, “adrenalin patlaması” denen bir durum yaşarız. Bu durum, bizi koşturmayla yada mücadele etmeye iter, karar ise kişiye bağlı olarak değişir. Bu açıdan değerlendirdiğimizde korku, kullanışlı bir araç görevi görebilir. Örneğin bir hayvan saldırıya uğradığında ne yapması gerektiğini bilir, hayatı yapacağı şeye bağlıdır. Biz insanlar ise, bu yetimizi çok çabuk kaybederiz. Adrenalin seviyemiz, ya çok rahat davranmamıza yada çok gerilmemize sebep olur. Önümüzde duran seçeneklerin, hangisinin doğru hangisinin yanlış olduğunu göremeyiz.

Bir saldırı boyunca, çeşitli süreçler yaşanır. Fakat, hepsi korku ile başlar. Korkunuz, sizin yerinize etrafınızdakilerle iletişime geçer. Duruşunuzda, yürüyüşünüzde, tarzınızda, dünyaya bakışınızda izler bırakır. Sizi, endişelendirecek bir şeyle karşı karşıya kaldığınızda, vücudunuz kendi tepkilerini ortaya koyar; daha hızlı bir kalp ritmi, daha sık alıp verilen nefesler, elinizin titremesi gibi. Duygularımızı, bu şekilde vücut dilimize yansıtmış oluruz.

Bir keresinde, askeri kurallara göre çalışan organizasyonlardan biriyle ilgili, bir görevim olmuştu. Organizasyon üyeleri, İskoçya’ya büyük bir para toplama işi için gelmişlerdi. Ben de bilgi toplamak ve gruptaki diğer kişileri tanımlamakla yükümlü (şanslı, yada talihsiz mi demeliydim?) kişiydim. Görüşme yeri, ayarlandı ve buluşacağımız spor salonuna doğru yola çıktım. Salonda, o gece çalması için bir müzik grubu kiralanmıştı. Bölgeye yaklaştıkça, içimde bir korku oluşmaya başladı. Ara-

cıyla, görüşmeye giderken kalbimin hızla çarptığını hissedebiliyordum. Vücudu dövmelemlerle kaplı iri bir adam, beni girişte karşıladı. Hareketlerinden, belalı biri olduğunu anlaşıyordu. Yayıdığı negatif enerji, korkumun artmasına sebep olmuştu. Toplantı odasına doğru giderken tek duyabildiğim, ritmik bir şekilde masaya vurulan ellerin ve bateri basının sesiydi. Yaptıkları müzik, ortama daha bir korkunçluk katıyordu. Bir süre sonra, önümü zor görür hale gelmiştim. Müzik durduğunda, sahne ışıkları açıldı. Gördüğüm en korkunç şeylerden biriydi; ışık yardımıyla savaş alanı gibi gösterilen, ateş efekti yaratılmıştı sahnede, askeri kıyafetler ve gerçek AK 47 tüfek taşıyan bir müzik grubu duruyordu. O anda, korkum patlak verdi. Oluşan enerjiyi, vücudumun her hücresinde hissedebiliyordum. Ellerim terlemeye, bacaklarım titremeye başlamıştı. Neler döndüğünü anlamıştım. Bir dakika müsaade istedim ve kendime çeki düzen verdim. Nefesimi düzenledim, kendimi yatıştırdım ve korkum yavaş yavaş azalmaya başladı.

Tatsız, fakat oldukça güçlü bir duygu olan korku, genellikle dehşete düşmeye ve hareket kabiliyetini yitirmeye sebep olur. Bilimde, adrenalini seviyesinin yükselmesi olarak açıklanan bu durum, belirli süreçlerden geçer. Aklınıza gelen herhangi bir negatif düşünce, korkunuzu besler ve daha sonra kendini davranışlarınıza yansıtarak fizikselleştirir. Bu panik hissi, aynı zamanda radyo dalgası gibidir; etrafınızdakiler tarafından fark edilebilir. Karşınızdaki kişi, sizin endişe dalgalarınızı yakalarsa, o da kendi negatif düşüncelerini, bu dalga ile besleyebilir. Böylece, daha istekli olan taraf, güç istenciyle harekete geçip düşmanını yener.

Sahip olduğunuz adrenalini, aynı zamanda muhtemel bir saldırıyı engelleme aracı olarak da kullanılabilir. Beyninizin, tehlikeyi algıladığında adrenalini salgılamasının temel sebebi, kaçmanız yada savaşmanız için, enerji üretmektir. Bu açıdan bakıldığında adrenalini, bir araba enjektörüne yada uçak turbo-suna benzer. Aktive edildiği zaman, onu durduracak tek şey pilot yada sürücünün kontrolü ele almasıdır. Sizler, kendi uçağınızın pilotlarısınız. Tek yapmanız gereken şey, hangi noktada

paniklediğinizi, bu paniğin hangi enerji tarafından beslendiğini anlamak. Daha sonra bu enerjinin, yönünü değiştirebilir ve düşmanınız üzerinde avantaj elde edebilirsiniz.

Korku

Korku, bir çeşit dildir. Bu dili anlamak için, onu yorumlayabilmeniz gerekir. Bir adam, karşınızda İspanyolca konuşuyorsa, onu anlamak için siz de İspanyolca bilmek zorundasınız. Aynı kural, saldırı durumlarında da geçerlidir. Bir kişinin yada bir örgütün ne düşündüğünü bilerseniz, iletişimde avantaj yada savunma sırasında kullanılacak yararlı bilgi edinmiş olursunuz. Fakat saldırgan taraf, sizin ne düşündüğünüzü anlarsa, metotlarınızı ve nasıl saldırı yapması gerektiğini de çözmüş olur. Korku; bir vücut, akıl ve zihin dilidir.

Savunma sanatlarında, ustanız size bir kişinin dilini nasıl anlayacağınızı anlatırken, onun gözlerinin içine bakmanızı ister. Eğer, ileri seviye bir savaşçıysanız bu hamle, rakibinizin yapacağı atağın altında yatan amacı hissetmenizi sağlar. Duygunun, fiziksel bir işarete dönüşmesini beklerseniz, sizin için çok geç olabilir. Önce, sadece bilinçaltınızın anlayabileceği bu şifreyi çözmeli, daha sonra rakibinizin yaydığı titreşim ve enerjinin dilini yorumlamak için, gereken derin iletişim seviyesine gelmelisiniz. Buraya ulaştıktan sonra, düşmanınızın enerjisini deşifre edebilecek ve bunu kendi silahınız olarak kullanabileceksiniz.

Korku, anlamadığımız yada tam olarak kavrayamadığımız şeylerden doğar. Özünde, bilinmezliğin yada bir şeyin arkasında, ne yatabileceğini düşünememenin bir sonucu, zihnimizin bu duygular karşısında bize verdiği bir tepkidir. Bilincimizin, bize kendi güvensizliğimizi hissettiğimizde verdiği bir cevaptır.

Çocuklar, pozitif yada negatif enerjiye karşı daha duyarlıdır. Hayal güçleri, bizimkilerden farklı gerçekler yaratır. Küçük bir çocuğun, kendi yaşına uygun olmayan bir film izledikten sonra, kabuslar görüp karanlıktan korkmaya başladığını düşünün. Bu çocuk, korku hissini tecrübe ederken, karanlıkla ilgili şeyler düşünür ve bunları kafasında bütünleştirir. Böylece,

karanlık bir ortam; çocuğa tehlikede olduğu mesajını verir. Bu düşünce içinde büyüdükçe, fiziksel belirtiler görölmeye başlar. Karanlık yerlere gitmekten çekinir, ışksız ortamda iyi uyuyamaz ve bir süre sonra aşırı yorgun bir hale gelir. Böylece, korkusu fiziksel bir acıya dönüşür. Yatak odalarında, tek başlarına uyuyamazlar; karanlıkta kötü bir şeyin gelip, onları alacağını düşünürler. Tüm bunlar, birkaç dakikalık bir hayalet hikayesinden, yada yaşlarına uygun olmayan bir film sahnesi görmelerinde kaynaklanabilir.

Şimdi, size kendi korkuya yenilme hikayemi anlatmak istiyorum; olay üzerinden seneler geçmesine ve etkisini tamamen atlattığımı düşünmeme rağmen. Orduda, sürekli etrafımdakiler tarafından hırpalandığım zamanlardı. Bir gece, dövölerek uyandım ve karşımda maskeli adamlar gördüm. Her yerimden darbe alıyor, çeşitli şekillerde saldırıya uğruyordum. Bu olay, uyku düzenimin yıllarca düzene oturmamasına sebep oldu. Yeniden, uyku sırasında şiddete maruz kalacağımdan korkuyordum. O dönemler, sıklıkla kendimi sabahın erken saatlerine kadar kitap okumuş, yada çalışmış olarak buldum. Çoğunlukla günde 2 veya 3 saat gündüz uykusu uyuyor, geceleri ise, uyanık kalmaya özen gösteriyordum. Etrafımı gördüğüm sürece güvendedim. Karanlıktan değil, karanlığın getirebileceklerinden korkuyordum.

Gece yarısı, uykusuz kaldığım saatleri değerlendirmek için, kendime bir uğraş bulmaya karar verdim. Bunun üzerine, İskoçya'nın kuzeyindeki bir gece kulübünde güvenlik elemanı olarak işe başladım. Buradaki işim, sabah beş veya altıda bitiyordu. Gündüz, birkaç saat sağlıklı bir uyku uyumak, tüm gecemi endişe içinde geçirmekten daha kolaydı.

Sonunda, gece kulübünün gürültüsü bana fazla gelmeye başlamıştı. Ruhani hayat isteğim, daha çok öne çıkıyor, her geçen gün daha hassas bir hale geliyordum. Güvenlik elemanı olarak yaşadığım hayat, bu şekilde sona erdi ve gelecekteki eşim Jo ile birlikte istediğim yaşama odaklandım. Jo, beni yaşadığım bu büyük travmadan kurtardı. Yavaş, fakat emin adımlarla yol alarak, uyku düzenimi normale çevirdi. O günlerden sonra, tam

bir gece uykusu benim için ödöl haline geldi. Fakat, Şimdi bile tamamiyle karanlık yerlerde uyumakta zorluk çekerim. Karanlığın içinde, her zaman bir yerde ışık olduğunu hatırlatması için küçük bir ıŐıėa ihtiyaç duyarım.

Bir akşam, beni tekrar geçmiş zamanlarıma götüren bir olay yaŐadım. Annem, lmek üzere olan dedeme bakıcılık yapıyordu. Neredeyse, dedemin ruhunun evde dolaŐtıėını hissedebiliyorduk. Onun odasına girmek, bir cenaze evine girmekten farksızdı. O gün, çok yorgundum ve yatağa uzandıktan hemen sonra derin bir uykuya daldım. Annemin, odayı bölen yardım çığlıklarıyla uyandığımda, tüm benliğim korku ile dolmuŐtu ve olduğum yerde kaskatı kesilmiŐtim. Annemin feryatlarıyla bir anda, gece saldırısına uğradığım zamanlara döndüm. Geri dönen yalnızca, benim uyku problemi dolu günlerim değil; aynı zamanda ölmek üzere olan dedemdi. Annemin çığlıkları ile neye uğradığını ŐaŐırmıŐ ve ruhunu teslim edememiŐti. Sadece, kk bir an, beni yolun en başına sürüklemiŐti. Korkunun, hem bilinçli hem de bilinçaltı düŐüncelerimi, ele geçirmesine engel olamadım. Karım Jo, bu korkumu anlamam konusunda, bana büyük yardımlarda bulundu. Korkumu, anlayarak yenmem gerektiğini söyledi ve ben de öyle yaptım. Artık, geceleri rahat bir Şekilde uyuyabiliyorum.

Zihnimiz, bizi zorlarken korkunun üstesinden gelmek, olduğa yorucu bir iş olabilir. Vcudumuzdan yayılan negatif enerji dalgaları, ıŐıėın güveyi çekmesi gibi, bize zarar verebilecek kişi yada grupları etrafımıza toplar. Buna, ruhsal çekim yasası da denir. Ruhsal ekim yasası, evrensel bir yasadır; yaydığınız Şeyi aynı zamanda çekersiniz. Eğer, birine karşı negatif enerji yayıyorsanız, onun da negatif enerjisini, pozitif enerji yayıyorsanız pozitif enerjisini aktive etmiş olursunuz. Duygularınızı kontrol etmeyi öğrenmek, güvenli bir korunma yöntemi oluŐturmanızı sağlayacaktır. Tıpkı, görünmez ve nüfuz edilmez bir duvar gibi, sadece sizinle aynı duyguyu paylaŐanlar duvarlarınızı aÇabilir.

Korkuyu Yenmek, Bir Akıl İşidir

Öğrenmeniz gereken ilk şey, savunmanın bir akıl işi olduğudur. Eğer isterseniz, kişisel alarınızı yada belli bir grup insanla paylaştığınız bölgeyi, daha güvenli bir hale getirebilirsiniz. Bu eviniz, ofisiniz yada çevrenizdeki başka bir yer olabilir. Temel önlemler almayı tercih edebilir, yada güvenliğinizi arttırabilirsiniz. Karşılaşabileceğiniz şeyler ne olursa olsun, bu konuda asıl danışmanız gereken nokta, kendi korkularınızdır. Korkularınızı keşfedin ve pozitif enerji yaymalarına izin verin, siz müsaade etmedikçe size zarar veremeyeceklerini unutmayın. Eğer, sebepsiz de olsa içinde bir korku duygusu oluştuysa, tekrar güvende hissetmenizi sağlayacak ne varsa yapın. **İşe, korkunun doğasını anlamakla başlayın, onunla yüzleşin, onu hissedin ve kendi lehinize çevirin.**

“Kötü olan korkmak değil, korkunun ruhunuzu ele geçirmesine izin vermektir.”

J. Brocas, 2005

Farkında olmanız gereken bir diğer önemli nokta da tüm cevapların içinde saklı olduğudur. Kendinizin, koruma kalkanı olabilirsiniz. Ne yapmanız gerektiğini zaten biliyorsunuz. Görünmeyeni görün ve hayata bakışınızın nasıl değiştiğini izleyin.

Zorluklarla karşılaştığınızda derin, sakin ve düzenli nefes almak sizi sakinleştirecektir. Savunma sanatlarıyla uğraşan tüm insanların, nefese büyük önem vermeleri tesadüf değildir. Gergin ve panik halinde olduğunuz zaman, nefesiniz düzensizleşir ve normalinden daha fazla yutkunursunuz. Böyle bir durumda da pozitif düşünemez, etrafınızdaki negatif enerjiyi beslemeye başlarsınız.

Eğer, kendinizi gerçekten zor bir durumla karşı karşıya bulursanız panikleyebilirsiniz. Çünkü; korkularınız, kontrol etmenize izin vermeden sizi sarmış olabilir. Sık soluk alıp vermeye başlarsınız, adrenalin seviyeniz yükselir ve negatifliği beslersiniz. Fakat, nefesinizi düzenlediğinizde kalp atışlarınız

ve adrenalininiz normale döner, sakinleşirsiniz. Böylece, kötü enerjiyi beslemeyi durdurursunuz. Artık sağlıklı düşünmeye, kendinizi savunabilmeye ve durumu kendi lehinize kullanabilmeye açık duruma gelirsiniz.

Her şey, nefesle başlar. Hayatınızı, daha üretken bir şekilde kontrol etmenin ilk adımı; meditasyon, meditasyonun ilk adımı nefestir. Diğer kültürlerde prana ve hara olarak da anılan nefes ve konsantrasyon, eski Samurai, Ninja ve Budist rahipler tarafından aydınlanma yolu olarak görülürdü. Budo'da ise nefes, gücü ve evrensel anlayışı güçlendiren bir enerji kaynağıdır. Nefesinizin ritmini değiştirmek, kişinin kontrolündedir; yavaşlatabileceği gibi hızlandırabilir de. Bu titreşim sayesinde, zihriniz ve ruhunuzun iletişime geçmesini sağlayabilirsiniz. Vücudunuzun, normal değerleri dışında hareket etmesini sağlayabilirsiniz. Nefesinizi düzene sokarak, psişik algınızı genişletebilir, evrenin sırlarını çözmede bir adım daha ileri gidebilirsiniz.

Dik yürüyün. Başınız önde ve yukarda ilerleyin. Bir amacınız yoksa bile, varmış gibi görünün. Nereye gittiğinizin ve şu an nerede olduğunuzun farkındaymışçasına yolunuza devam edin.

BÖLÜM 3

EVİNİZİ KORUMA

Her şeyden önce eviniz, kendinizi güvende hissettiğiniz, huzur bulduğunuz bir yer olmalı. İçersinde, sürekli aktif bir enerji olmalı ve bu akım negatiflik içermemeli. Pozitif enerjiyi, evinizde tutmak ve negatif olanı defedecek şeyler bulundurmamak çok önemli, örneğin pozitif enerji de bir negatif-akım-savar görevi görür.

Pek çok insanın ev güvenliği hakkında şikâyet etmesine, etrafımızda sıkça rastlarız. Bazıları da “benim başıma gelmez” düşüncesiyle hareket eder, fakat sonra onların başına da gelir. Kapıları kilitlememek yâda etrafa “ev sahibi evde değil” diyen izler bırakmak, oldukça yaygın davranışlardır ve bunlar hırsızlara davetiye çıkarmaktan başka bir işe yaramaz. Bir hırsız, bahçe yerleşiminiz işine yarayacağı için bile sizi tercih edebilir. Tüm bunları önlemek için, küçük önlemler alabilirsiniz. Eğitimlerim sırasında insanların, özellikle yalnız yaşayan bayanların, ne kadar sıradan güvenlik önlemleri aldıkları beni hep şaşırtmıştır. Basit kilitler, ışıklar ve alarmlar buna, en büyük örneklerden bazıları. Kurbanın yaşına ve içinde bulunduğu duruma bağlı olarak, pek çok hırsızlık vakası aynı zamanda, yaralamayla da sonuçlanır. Daha sıkı korunması gerektiğini anlayan ev sahibi, yüksek teknoloji ekipmanlara bir servet harcar. Oysa, evinizin güvenliğini attırmak ve suç riskini azaltmanın çeşitli yolları vardır.

Suçüstü Hırsızlık

Birkaç yıl önce, bir arkadaşımın doğum gününü kutlamamızın ardından Debbie, (ev sahibinin kız kardeşi) kendisini eve bırakmamı rica etti. Taksi, kapının önünde durduğunda yatak odası ve banyo ışıklarının açık olduğunu fark ettik. Evdeki tüm ışıkları kapattığından emin olan Debbie, bu manzara karşısında korkuya kapıldı. Arabadan indik ve Debbie’ye orada bekleme-

sini, içeri gireceğimi söyledim. Ön kapıya, sessizce yaklaştım. Kapıya hızla vurdum ve içeri koştum. Aynı anda iki adam da bahçe çıkışına doğru koşmaya başlamıştı. Peşlerinden gitmeme rağmen, duvardan atlayıp arkadaki tren garında gözden kayboldular.

Oturma odası, darmadumandı ve yatak odasının ondan kalır bir yanı yoktu. Hırsızlar, bir şey bulmak için her yeri altüst etmişti. Şanslıydık, çok da değerli olmayan birkaç eşya dışında çalınan önemli bir şey yoktu. Belli ki hırsızlar, kısa zamandır oradaydılar. Her ne kadar kayıp az olsa da, bu olay Debbie için, büyük bir şok olmuştu. O günden sonra aynı evde oturmaya devam edemedi ve daha güvenli olduğunu düşündüğü başka bir bölgeye yerleşti.

Bu ciddi girişim küçük önlemlerle engellenebilirdi. Debbie'nin evinde, alarm yâda ışıklandırma bile yoktu. Evini, açık bir hedef haline getirdiği bile söylenebilirdi; camlardan değerli pek çok eşya görülebiliyordu, evde kimse olmadığı bariz bir şekilde belliydi ve camlar hırsızlara giriş ve çıkış kolaylığı sağlamak için yerleştirilmiş gibi kolayca açılan türdendi.

Güvenlik, her şeyden önce çevrenizdeki riskleri tanımanızı gerektirir. Altıncı hissinizi devreye sokarak, güvenlik çemberinizdeki boşlukların farkına varabilirsiniz. Duyularınız, çevrenizdeki değerli şeyleri fark etme ve korumada size yardımcı olacaktır. Hislerinizi kullanmanın daha sonraki basamaklarında, size gelebilecek tehlikeleri ve muhtemel sonuçları tahmin edebilecek seviyeye geleceksiniz.

Bir başka gün, karım ve ben fotoğraf çekmek için dışarı çıkmıştık. Çekim yapacağımız yere giderken, ikimizin de aklında aynı düşünce vardı: Kapıyı açık bırakmış olabilirdik ve laptoplarımız evdeydi, daha kötüsü pencereden görülebilecek yerlerdi. Kafamda, evimize giren hırsızın, değerli eşyalarımızla birlikte evden ayrılışını canlandırabiliyordum. Hemen geri dönüş yoluna saptım. Eve geldiğimizde, tahmin ettiğimiz gibi kapımızı açık bırakmıştık. İçgüdülerimiz, bizi olası bir tehlikeden korumuştur. Siz de yeteneklerinizi bu şekilde kullanabilirsiniz. İçinizde, bir şeylerin ters gittiğine dair bir his varsa, bunu yaba-

na atmayın; o hissin orada olmasının mutlaka bir sebebi vardır.

Silahlı Soygun

Uzun yıllar önce babam, kardeşim ve ben silahlı bir soygunla karşı karşıya kalmıştık. Soyguncular, bize o kadar vahşi davranmışlardı ki, babamı yoğun bakım ünitesine almışlardı. Olanlar, şu an bile annemin bilinçaltında yer etmiş, kardeşimin ise hissettiği korku, aklından tam olarak silinmemiş durumda. Hırsızlığın olduğu akşam, annem işten eve geldiğinde hayatındaki en kötü manzaralardan biriyle karşılaştı; babam çeşitli yerlerinden çekiç darbeleri almış, kardeşim ise sandalyeye bağlanmış haldeydi. Evimize giren beş kişi, tüm paramızı ve bazı değerli eşyalarımızı almıştı. O günden sonra, hayatımıza pek çok sıkı önlem getirdik.

Bu olayın nasıl olduğunu araştırırken babamın, evde yada dışarıda güvenlik açısında çok da bilinçli davranmadığını fark ettim. Babam, bir iş adamıydı ve çevresi oldukça geniş bir insandı. Bunlara rağmen, kendi özelini gizleme konusunda oldukça başarısızdı ve bu da onu açık bir hedef haline getiriyordu. Özellikle arkadaşları ile içerken eğlenceli hikâyeler anlatmayı ve beğenilmeyi çok severdi. Teoride, bunun yanlış bir davranış olduğunu söyleyemeyiz fakat, aşağıdaki maddeler göz önüne alındığında kolay bir yem olabileceğini kabul etmek gerek;

- çok tanınan biriydi, fakat özel hayatını gizlemek onun için önemsizdi,
- sahip olduğu şeyleri anlatmayı ve bunlarla övünmeyi çok severdi,
- yapacağı şeyleri önceden kestirmek kolay olduğu için, izlemesi ve takip etmesi kolay biriydi,
- arabasının plakası özel yapımdı ve diğerlerinden farklı rakamlar içeriyordu
- ev güvenliğimiz çok zayıf seviyedeydi, evimizin olduğu bölge sessizdi kaçmak için kullanılabilecek çeşitli yollar mevcuttu.

Bunlar kendinizi açık hedef olmaktan kurtaracak bazı küçük ayrıntılar.

Anonimliğini Koruma

Eğer karşınızdaki gerçekten güvendiğiniz bir insan değilse, nereye gideceğinizi, ne yapacağınızı paylaşmaktan kaçınun. Çünkü; ne kadar bilgi vererseniz, o kadar başınıza iş açarsınız. Dışarıdan baktığınızda, öylesine yapılmış bir dedikodu olarak görünen bir şey, bazı insanlar için değerli bir bilgi olabilir ve hayatınızı tehlikeye atabilir. Evinizin çevresinde, diğer dış ortamlarda ve işinizde mümkün olduğunca, sıradan bir insan gibi görünmeye çalışın. Özellikle yaşadığınız, gezdiğiniz ve alışveriş yaptığınız bölgelerde anonimliğinizi korumaya özen gösterin. II. Dünya Savaşı'nın meşhur öğüdü aklınızdan hiç çıkmayın: *"Gevşek çeneler, batırır gemiler"*.

Telefon ve bunun gibi, diğer kayda alınması kolay cihazlar aracılığıyla iletişim kurarken, fazla detay vermeyin. İnternet üzerinden işlem yaparken, gereğinden fazla bilgi vermeyin. Biliyorsunuz ki internet suçları, gün geçtikçe artıyor ve milyonlarca insan online soygunculuğa kurban olabiliyor.

Taşıdıktan sonra, adresinizi yenilemeniz gibi küçük bir işlem, sizi büyük belalardan kurtarabilir. Farz edin ki kredi kartı başvurusunda bulundunuz ve adresinizi güncellemeyi ihmal ettiniz. Kartınız, eski adresinize gönderildiği takdirde, kötü niyetli insanlar tarafından rahatlıkla kullanılabilir. Çünkü kart ile birlikte gelen belgelerde şifre, isim, soyadı, diğer kişisel bilgiler gibi birçok bilgi bulunur. Örneğin; bulaşık makinanızı yenilemek istediniz ve alışveriş sırasında kartınız, limit hatası verdi. Bankayı arayıp, problemin ne olduğunu sorduğunuzda, kartınızda bakiye olmadığını, hatta adınıza yeni kartlar alınıp bunların da ödenmemiş borçları olduğunu öğrenebilirsiniz. Sizin olaylardan haberiniz bile yokken, yüklü bir miktarda borcun altına girmiş olduğunuzu öğrenirsiniz. Böyle dikkatsiz bir davranışta bulunursanız, hiçbir itirazda bulunamayacağınızı son aşamada üzülerek anlarsınız, çünkü sorumluluk size ait olacak ve hak iddia etme olanağınız olmayacaktır.

Çöp kutusuna attıklarınız da dikkat etmeniz gereken diğer bir önemli husustur. Atıklar, bir kişiyi takip etmekte sıkça kullanılan materyallerdir. Sizin için önemli olmayan bir bilgi,

diğerleri tarafından çok çeşitli amaçlarla kullanılabilir. Kredi kartı yâda banka hesap bilgilerinizi içeren belgeleri, çöpe atmış olabilirsiniz. Mesela; isim, soyadı gibi bilgilerin yanında telefon, açık adres, doğum tarihi, hesap numarası, iş yeriniz, harcama yaptığınız yerler, harcama miktarlarınız ve sıklığı ve bunun gibi bilgiler de bu belgelerde bulunur. Uğradığınız restoranlar bile, hayat tarzınızı ve ortalama standardınızı belirten birer kanıttır. Bu tarz, özel atıklarınız için çapraz dişli kâğıt öğütme makinesi kullanmanız akıllıca olur.

Kilitler ve Anahtarlar

Anahtarlar ne için kullanılır? Anahtar; insanoğlunun duyduğu korkunun bir kanıtıdır. İçeridekini, dışarıdakinden yâda dışarıdakinin etkisinden korumak için, alınmış bir önlemdir. Fakat insanlar, unuttur yâda kaybederiz korkusuyla anahtarlarını gülünç yerlere saklarlar. Sanki bir hırsız, akıl edemeyecekmiş gibi onları pencere pervazlarındaki saksıların altına yâda içine, taş altına yada en meşhuru çöp kutusu ve paspas altına saklarlar. Ne zaman bunu hatırlasam, aklıma bir arkadaşımın eşi ile ilgili eğlenceli bir anım gelir. Bir gün, biz barda otururken aceleyle içeri girdi ve eve geç geleceğini söyleyip çıktı. Tam kapının önündeyken durdu ve bağırdı: "Anahtarlar çöp kutusunun altında!" Bu davranışı, arkadaşımı oldukça tedirgin etti, çünkü halka açık bir yerde, bir barda, evine nasıl girilebileceğini herkese söylemiş oldu. Tabi ki hemen eve gitme ihtiyacı hissetti; anahtarın yerini öğrenen diğer insanlardan önce orada olmalıydı!

Özel yapım kilitler, güvenilir kilitlerdir. Hatta, ücretini karşılayabilecekseniz biyometrik tanıma sistemleri, sizi daha da güvenli kılar. Kafanızda, daha çok geleceğe dönük bir imaj canlanmış olabilir, fakat biyometrik sistemlerin günümüzde kullanıldığı yerler mevcut.

Ucuz kilitler, açması kolay kilitlerdir ama, daha önemli olan bir nokta var; anahtar kontrolü.

- Anahtarlarınızın, evin neresinde olduğunu daima bilin. Eğer siz bilmiyorsanız, bilmesini istemediğiniz başka biri bili-

yor olabilir.

- İzniniz olmadan, anahtarlarınızın kopyalanmamasını sağlayın. Bildiğiniz gibi anahtar kopyalamak, çok kolay ve çoğu anahtarcı, kime ait olduğunu ve neden kopyalattığınızı sormaz.

- Eğer anahtarlarınız şüpheli bir olay sırasında kaybolduysa, vakit geçirmeden kayıp olduğuna dair bilgi verin ve hemen yeni bir kilit alın; emin olmak, üzgün olmaktan iyidir.

- Anahtarlarınızın üzerinde, yazılı bilgi bulundurmayın. Yazılı bilgi, hangi anahtarın hangi kapıya uyduğuna dair bilgi verir ve hırsızın işini kolaylaştırır. Karışmamalarını istiyorsanız, bir çeşit kodlama kullanabilirsiniz, bu daha az risk taşıyan bir yöntemdir.

- Paspas altı, sigorta kutusu gibi tahmin edilebilir yerlere, anahtar yedeği bırakmayın. Eğer, ben bu yerleri biliyorsam, hırsızlar da biliyordur.

- Anahtarlarınızı, kapının dışında bırakmayın. O an, dışarıdaysanız eviniz soyulabilir, içerideyseniz hem siz, hem de eviniz zarar görebilirsiniz. Hatta, çalınıp daha sonra kullanılmak üzere kopyalanabilir. Anahtarlarını kapıda bırakan insanlar, yakın bir yere gitmiş olsa bile döndüklerinde, evlerini soyulmuş olarak bulabiliyorlar.

Kapılar ve Pencereler

Şu senaryoyu hayal edin; kapınız çalındı ve siz kim olduğunu öğrenmek için kapıya gittiniz. Ya kapıdaki erkek, yada kadın bir saldırgan, yada bir dolandırıcıysa? Bu ihtimal, genelde kapıya cevap verirken aklınıza gelmez ve normalinden daha çok saldırıya açık olursunuz. Her yıl, birçok yetişkin insan, kapıya gelen yabancılar tarafından saldırıya uğruyor.

- Kapınızı çalar çalmaz açmayın. Önce, gelenin kimliğini tespit edin. Bunun için girişi gören bir pencereden, gözetleme deliğinden, yada giriş telefonundan yararlanabilirsiniz.

- Eğer kapınıza gelen kişiyi tanımıyorsanız, içeri almayın. Bir kez kontrol edin, iki kez kontrol edin, içinde farklı bir his varsa, kapıyı açmayın.

- Kapıyı açtığınızda, içerisinin tam aydınlık olmamasına

dikkat edin. Koridor ışığınız, sizi ve evinizi aydınlatıyor olmasın. Apartman koridorlarınızın, iyi ışıklandırılmasına da özen gösterin.

- Dış kapınız camlıysa, kalın bir perdeyle arkasını kapatın ki içerisi görünmesin. Eğer güvenlik problemi olan bir bölgede yaşıyorsanız, camlarınıza siyah film çektirin.

- Camlarınızı mümkün olduğunca kapalı tutun. Açık camlarınız varsa, yeterince önlem alınmış olmasına dikkat edin.

- Hava karardıktan sonra, perdelerinizi kapalı tutun. Perdelerinizi kapamadan önce, ışıklarınızı açmayın. Önce ışıkları kapatmak, evinizin planı ve içeriğini açık etmenizi önleyecektir. Evinizin ve bahçenizin bazı yerlerine, fotoselli ışıklar yerleştirin. Hiçbir hırsız, zamansızca gelen ışıktan hoşnut olmayacak ve panikleyecektir.

- Her gün yatmadan önce kapı, pencere, bahçe ve anahtarlarınızı kontrol edin. Anahtarlar ve değerli eşyalar giriş noktalarından, camdan görülebilecek yerlerden uzak olsun.

- Her akşam, belli bir rutin halinde işlerinizi yapın. Böylece, normalde fark etmeyeceğiniz olağanüstü bir durum, o an düzeninizi bozduğu için onu hemen fark etmenizi sağlayacak, doğal bir güdü geliştirmiş olursunuz.

Olaylara bir de, içgüdü açısından bakalım; bilinçaltı hislerinizden faydalanabiliyorsanız, kapıya yaklaştığınızda gelen kişinin enerjisini hissedebilirsiniz. Örneğin; karın bölgenizde farklı bir his uyarıyorsa, vücudunuz sizi tehlikeye karşı uyarıyor olabilir. Aynı şekilde, negatif bir enerjinin oluştuğunu sezmek, başınızda karıncalanma hissetmek, ensenizdeki tüylerin kalkması yada bir anda, hasta gibi hissetmeye başlamak da kendinizi korumanız gerektiğine dair birer işaret olabilir. Benim gibi, zihninizde imgelemler de görenleriniz de olabilir. Bu işaretlere aldırmamazlık etmeyin, beyninizin bir araya getirme sistemi sizin yerinize işaretleri bir araya getirip sizi uyarıyor olabilir.

İçgüdülerinizi ne kadar çok kullanırsanız, o kadar çok geliştireceğinizi unutmayın. Kapınıza gelen insanı, ismen tanıyacak kadar çok çaba sarf etmenize gerek yok; gelen kişinin ama-

cını anlayabilmeniz bile, sizin için oldukça faydalı. Satıcıları, hırsızları ve evinize gelen normal misafirleri ayırt edebilmek de yeterli olacaktır.

Camlarınızda Güvenlik Filmi Kullanmak

Cam güvenlik filmi her ne kadar plastikten, basit bir madde olsa da kendini korumak isteyen insanlar için vazgeçilmez bir ürün. Hırsızlar, daima kolay hedefleri seçerler. Dolayısıyla, kırılmayan camlardan hoşnut olmazlar ve çoğunlukla şanslarını zorlamak istemeyip vazgeçerler. Güvenlik filmi, aynı zamanda yangın durumunda da sizi koruyacaktır.

Londra ve New York'taki bombalı saldırılardan önce, bölgedeki pek çok cam, güvenlik filmi kaplanmıştı. Bombaların etki kapasitesine göre, ölü ve yaralı sayısının daha az olmasının bir sebebi de bu filmlerdir. Yapışkan dokuları sayesinde, etrafa cam kırığı saçılmasını, saçılan camların da uzağa gitmesini önler. Böylece, patlama sırasında öldürücü bir unsur olan cam, kırıklarını belli bir seviyeye kadar kontrol altında tutar. Bu uygulama, rezidans ve büyük iş yerleri gibi pek çok yerde kullanımda. Hatta, Orta Doğu ülkelerinde kurşungeçirmez camlar da büyük bir üne sahip. Çeşitli kalınlık ve dayanıklılık seviyelerine göre, fiyat aralığı belirleyebildiğiniz bu ürünü, siz de kullanabilir ve yaşam alanlarınızı koruyabilirsiniz.

Bahçe, Garaj ve Diğer Dış Mekânlar

Birçok kişi, garajlarını değerli eşyalarını korumak için kullanıyor. Örneğin; motor, araba, spor aletleri gibi. Bunlar aynı zamanda karaborsada piyasası olan eşyalar olduğu için, garaj kapıları ve pencereleri kapalı tutulmalı. Eğer içinde değerli eşya yok gerekçesiyle kilit kullanmıyorsanız bile bu, sizi tehlikeye atabilir, zira hırsızlara saklanabileceği, uygun bir saldırı anı bulana kadar bekleyeceği bir yer sunmuş olursunuz.

Alabileceğiniz güvenlik önlemleri:

- Kapı ve diğer giriş yerlerinizi kilitli tutun ve bunu bir alışkanlık haline getirin.

- İçeride birinin olduğunu düşünüyorsanız, etraftaki izleri

takip edin ve emin değilseniz içeri girmeyin, polisi arayın.

- İçeride birinin olduğundan eminseniz, kendi başınıza bir şey yapmaya kalkışmayın.

Bahçe Düzeni

Bahçe düzeniniz, güvenliğinizi arttırabileceğiniz diğer alanlardan biri. Dikkatli olunmadığı takdirde, sizin yerinize hırsıza da yardım edebilir.

Japonya'daki Samurai tarzı bahçeler, bir zamanlar sadece estetik ve güzel görünmesiyle tanınırdı. Fakat daha derin bakarsanız, daha çok göreceksiniz; bu bahçelerin dizaynı oldukça stratejiktir, savaş yada savunma kurallarına uygundur. Hatta, bitki ve hayvanların seçimi bile bu kurallara göre yapılır.

Bahçeler, aynı zamanda dinlenme yerleridir. Enerji dolaşımını yüksek oranda mümkün kıldığı için, fark etme gücünüze ve iç huzurunuzda da faydası vardır. Artan huzur ve farkındalık gücünüz, fiziksel yetilerinize de yansır. Bu bahçelere, daha çok Tokyo ve Hong Kong'da rastlarsınız.

Her bahçe, kendini dizayn eden kişinin özelliklerini yansıtır. Bahçeye koyulan taşlar, bölgenin yüksekliğini ele verir. Samurai bahçeleri ise, tamamen planlı bir şekilde düzenlenir. Her bir bitkinin bir anlamı vardır. Örneğin; dikenli bir gül ağacı at üzerindeki yarılı^m bir Samuray'ı temsil eder. Bu geleneğin en çok görüldüğü yer ise, Shinto tarzı bahçelerdir. Shinto bahçelerinde, manzarada yapmış olduğunuz her bir değişim, enerji dolaşımını kolaylaştırmak ve evrende tek olduğumuzu vurgulamak içindir. Her küçük detay, bir ressamın tablosuna gösterdiği özen ile düzenlenir. Buradaki bitkiler, bir çit görevi görmesi için yada yerde ilerlenmesini engellemek için koyulmuş olabilir. Zehirli diken ve yaprakları olan, yada istenmeyen misafirlerin dokunduğunda acı sesler çıkarmasını sağlayacak diğer özelliklere sahip olan bitkiler, bu bahçelerin vazgeçilmezidir.

Binanızın etrafında, arkasına saklanması kolay ağaçlar, yada kalın gövdeli bitkiler kullanmayın. Bunun yanı sıra, mümkün olan yerlere çakıl taşı döşerseniz, gecenin sessizliğinde evi-

nize gelen bir yabancınn, ayak seslerini daha kolay duyabilirsiniz.

Ağaçlar

Ağaçlar, bir bahçede her ne kadar hoş ve alımlı görünse de, hırsızlar için inanılmaz bir kolaylık sağlar. Gerek kalın gövde-leri, gerek koyu renkleri, gerekse yaprakları sayesinde mükem-mel saklanma yerleridir. Eski Ninja öğretileri arasında, doğada saklanma konusunun büyük bir kısmı ağaç ve geniş çalılıklarla ilgilidir.

Bazı insanlar, evinin etrafında ne kadar kapatıcı unsur var-sa, o kadar güvende olduklarını düşünür. Teoride bu doğru, fakat seçtiğiniz malzemenin kimi kapatacağını karıştırmamalı-sınız.

Işıklandırma, bahçe güvenliği konusunda önemli bir fak-tördür. Hiçbir hırsız, iş üzerindeyken aydınlatılmayı sevmez. Işıklandırma konusunda dikkat etmeniz gereken hususlar şu şekilde;

-Evinizin giriş kapısı, fotoselli bir lamba yardımıyla ışıık-landırılmalı. Fotoselli lambalar, içersinde hareket sensörü bu-lundurur ve karanlık saatlerde kapınıza gelebilecek her türlü canlıyı aydınlatır. Üstelik, güneşin doğuşundan batışına kadar ışık yakmaz böylece tasarruf da etmiş olursunuz.

- Evden çıkmadan önce, eve gelişiniz için hazırlanın. Oto-matik ayarlanabilir lambalar, siz evde yokken hırsızları yanılt-mak için oldukça kullanışlı olabilir. Sizin belirlediğiniz saat ara-lıkları ile açılıp kapanan lambalar, dışarıdan bakan bir insana evde birilerinin olduğu izlenimi verir. Fakat, evinizi düzenli olarak izleyenlere karşı her çıkışınızda farklı bir saat aralığı be-irlemek, daha mantıklı olacaktır.

- Daima elinize kolay gelebilecek bir yerde, bir ışık kaynağı bulundurun; el feneri gibi. Elektrik kesilmesi durumunda, bu size yardımcı olacaktır. Çünkü elektrik, teknik nedenlerden gi-debileceği gibi, kasıtlı olarak da arızalanmış olabilir.

- Bahçenize, fotoselli ışık koymak da yararlı olan önlemler-dendir. Zeminde, duvarlara, hatta çalılıkların arasına koyduğunuz

aydınlatıcılar, hırsız vazgeçiren önemli etmenlerdendir.

- Garaj girişine koyacağınız ışıklar da gelişinizi aydınlatıp, davetsiz misafirleri vazgeçirebilir. Ayrıca, aydınlık insana güven duygusu verdiği için, siz de kendinizi daha güvende hissedersiniz.

İletişim/Telefon

Bir iletişim aracı olarak da, savunma aracı olarak da telefon, paha biçilmez bir eşyadır. Pek çok teröristin, yakalanmasında önemli rol oynayan bu cihaz aynı zamanda bizim de hayatımızı kolaylaştıran faktörlerden biridir. Telefon konuşmalarınızı gören, yada duyan biri, sizin hakkınızda bir takım bilgilere ulaşabilir. Kendinizi bu açıdan korumak istiyorsanız, bu tarz erişim araçlarını, kimin aradığı görülmeyecek yerlere koyun. Görüşme yapacağınız sırada, gözden uzak bir yerde olamaya özen gösterin ve kimsenin sizi dinlemediğinden emin olun. Görüntülü arama yapan bir telefonunuz varsa, gelen çağrılara ayrı bir titizlik göstermeniz gerek. Tanımadığınız numaralara cevap vermeyin. Çünkü, sizi görüntülü olarak arayan kötü niyetli bir yabancı, nerede ve kimle olduğunuzu anlaması saniyelerini alacaktır. Bu da saldırı planlamasını, oldukça kolaylaştırır.

Telefonunuz çalışıyor mu? Eğer çalışmıyorsa, garip bir şekilde, bir neden olmaksızın bozulduysa bu kötü bir şeye işaret olabilir. Tele kulaklık, çok geniş çaplı bir organizasyon ve hatlara dinleme aparatı yerleştirmek, artık eskisinden daha kolay. Her ihtimale karşı, konuşmalarınızda fazla detay vermeyin. Elbette, özel görüşmelerin dinlenmesi yasa dışı, fakat bu karşınıza çıkmayacağı anlamına gelmez. Aksine, her gün daha da yaygınlaşan bir uygulama. Eğer dinlendiğinizi düşünüyorsanız, vakit kaybetmeden yetkililere bildirin ve sonuç gelene kadar görüşmelerinizde özenli davranın.

Telefon yardımıyla alabileceğiniz birkaç önlem:

- Acil durum numaraları tanımlayın. Böylece başınıza gelen bir olayda, saniyeler içinde yakınlarınızı haberdar edebilirsiniz.

- Yanınızda cep telefonu bulundurun. Ev hattınız, kasıtlı

yada kazara hasar görmüş olabilir.

- Telefonunuzu, sadece numara göndermeye açık olarak ayarlayın. Adres, çalıştığı yer, unvan ve bunun gibi bilgiler aramalarınızda görünmesin.

- Şüphelendiğiniz çağrılar varsa, bunları engelleyin. Bazı telefonlarda bu seçenek mevcut, fakat eğer sizin telefonunuzda yoksa, hattınızın ait olduğu şirkete başvurup numaranızı belli kişilere kapatabilirsiniz.

Bireysel Bilgi Edinme

Bireysel bilgi edinme, hedefinizi şüphelendirmeden, onun kendisinden bilgi almaktır. Bazı firmalar, çalışanlarını bu amaç doğrultusunda eğitirler. Bilgi alma süreci, boyunca hedefin ilgi alanları ve hakkındaki genel doğrular, öğrenilmeye çalışılır ki bu da kişinin zihnine girmek için en sık kullanılan yöntemlerden biri.

Aşağıdaki diyalog, size birinden bilgi almanın ne kadar kolay olduğunu anlatabilecek, küçük bir örnek:

ARAYAN: Selam! Sally? Sen misin?

HEDEF: Evet benim. Siz kimsiniz?

ARAYAN: Albert Sokağı'nda oturan Sally, değil mi?

HEDEF: Evet.

ARAYAN: Süper. Sally nasıl gidiyor? Seni, bu güzel havada rahatsız ettiğim için üzgünüm. Güneşleniyor muydun?

HEDEF: Evet. Bahçede dinleniyordum.

ARAYAN: Ne kadar güzel.. Keşke ben de aynını yapabilsem. Gerçi hafta sonu yapmıştım ama, o kadar çok güneş yanı-
ğım var ki hareket etmek canımı yakıyor.

HEDEF: Gerçekten mi? Şimdi iyi misin peki?

ARAYAN: Biraz canım yanıyor ama, yakında geçer sanırım. Tavsiye edebileceğin bir krem var mı?

Sally'nin empati yapmaya başladığı anda arayan kişi, ilerleyebileceği bir yol bulmuş oldu ve şimdi elindeki bilgilere bir göz atalım; onun Sally olduğundan emin oldu, oturduğu yeri onayladı, bahçesi olduğunu söyledi, şu an evde değil bahçede olduğu bilgisini verdi, ses tonundan şu an savunmasız olduğu-

nu ve masumiyetini anladı. Fazlasını da elde edebilir:

HEDEF: Tabi, X marketinde X isimli bir krem var, arkadaşşıma çok iyi gelmişti. Sen de deneyebilirsin.

ARAYAN: Tamam bir yere not edeyim. Ee, bugün boşsun o zaman? Erkek arkadaşınla yemeğe çıkacak mısın?

HEDEF: Bugün boşum ama, yarın işte olacağım. Ayrıca, şu sıralar erkek arkadaşım yok. Dolayısıyla yemeğe çıkacağım biri de yok..

ARAYAN: Peki o zaman. Ne iş yapıyorsun?

HEDEF: Hemşireyim.

Bu diyalogu da eklersek, arayanın edindiği bilgilere hangi marketten alışveriş yaptığınız; alışveriş yaptığınız yere göre ortalama geliriniz, erkek arkadaşınızın olmadığı, o gün izinli olduğunuz, ertesi gün çalışacağınız; dolayısıyla evinizin boş olacağı ve mesleğiniz de eklenmiş oldu. Bu, sadece empati yönteminin nasıl işlediğine dair küçük bir örnek. Ne söylediğinize ve kime söylediğinize dikkat edin. Sizi arayan firmaların, isimlerini ve sordukları soruları not edin, yada aklınızda tutun. İlk seferinde, sormadıkları bilgilere cevap vermemeye çalışın, arayan belki de aynı firma değildir?

Hislerinizi Kullanın

Pekâlâ. Şimdi bireysel bilgi edinmeden, içgüdü kullanılarak nasıl korunulur? Öncelikle, telefonunuzu açtığınızda, kendinize birkaç saniye zaman tanıyın ve konsantre olun. İçgüdülerinize odaklanın. Eğer telefon konuşması ilerlerken, bir endişe duyuyorsanız, görüşmeniz güvenli olmayabilir. Daha önce, sözünü ettiğimiz gibi bazı imgeler de görebilirsiniz. Bilincinizin, nasıl bir uyarı yöntemi kullandığını, ancak siz analiz ve kontrol edebilirsiniz. Mesela, ben bazen zihnimde yanan binalar görürüm ve ortada bir problem olduğu kanısına varırım. Bazen de kulaklarımda bir patlama sesi çınlar ve bana önlem almam gerektiğini söyler.

Biri beni, Bujinkan dersleri için aradığında bekler ve konsantre olurum. Arayanın sesini analiz edip, gerçekten istekli olup olmadığını, öğreneceklerini ne amaçla kullanacağını tah-

min etmeye çalışırım. Görüşmenin gün ve saatini, edindiğim bilgileri ve gördüğüm imgelemleri not alıp, bir karara varmaya çalışırım. Tabi, bu yeterli olmazsa bir görüşme ayarlar ve davranış analizi yaparım, bu da sizi vazgeçirmeye yada işe koyulmaya ikna eden önemli faktörlerdendir.

Bir keresinde biri beni, eğitimlerim için aramıştı. Yüz yüze görüşmek istedi ve ben de kabul ettim. Görüşmeye gelen kişi, gotik kıyafetler içersinde genç bir erkekti. Tırnaklarında siyah ojeler vardı ve makyaj yapmıştı. İsmi sorduğumda “karanlıkların prensi” olduğunu söyledi. Tabi ki o anda, kararımı verdim ve başka bir bölgedeki boks kurslarına gitmesini önerdim.

Ziyaretçilerin Değerlendirilmesi

Gelişen teknoloji sayesinde, gelenin kim olduğunu bilmek artık çok daha kolay. Buna rağmen insanlar, başka biri gibi davranarak binlerce insanı kandırabiliyor. Örneğin; kapınıza gelen satıcılar, postacılar, tamirciler size söylemiş oldukları mesleği yapmıyor olabilir. Bu tür insanlar, hedeflerini seçtikten sonra gözler ve korunmasız olduğunuzu düşündüğü bir anda, harekete geçerler. Gereğinden fazla kibar ve cana yakın görünür ve hareketleriyle sizi ikna etmeye çalışırlar. Birçok ev sahibi de kibarlık gereği bir şeyler ikram etmek için, onları bir süre yalnız bırakır. Bu sırada da pek çok değerli eşyalarının kaybolduğunu sonradan anlarlar, tabi artık iş iştenden geçmiştir.

Sahte kimlik çıkarmak, gittikçe büyüyen bir tehlike. Sadece internet bilgisi, sahte kimlik çıkarmaya yetecek bir etmen. Çünkü internette kredi kartı bilgilerine, uluslar arası sürücü belgelerine, üniversite kimlik kartlarına yada çalışma belgelerine ulaşılabilecek, birçok site mevcut. Tüm bunlar, kullanmayı bilen kötü niyetli biri için güçlü bir silah.

Kurbanı, psikolojik olarak yaralayacak yöntemler de yaygındır. Özellikle, yalnız yaşayan kişilerin daha savunmasız olduğunu göze alırsak, hedef seçilmede üst sıralarda olduklarını söyleyebiliriz. Alkol kullananlar da bu listenin üst sıralarında yer alır. Güçsüz kurbanlar, saldırganlar için önemlidir. Örneğin; yaşlılar yada psikolojik açıdan zayıf olanlar, kalabalık olmayan

yerleşim yerlerinde ikamet edenler de kolayca hedef olabilir. Böyle durumlarda, yalnızca fiziksel değil, psikolojik hasara da maruz kalabilirsiniz. Benim gibi, uyku düzeniniz bozulabilir yada evde tek başınıza olmaktan korkar duruma gelebilirsiniz.

Aşağıdaki önlemleri alarak, güven duygusu geliştirebilir ve saldırılara karşı korunabilirsiniz:

- Gelen ziyaretçilerin, kimliklerine bakarak aldanmayın. Çalıştıkları firmanın telefonunu isteyip, onaylamalarını isteyin. Karşınızdaki kişiyi, aşağılamış olmaktan çekinmeyin.

- Eğer tamirci, yada buna benzer bir kişi, sizi telefonla arar ve görüşmek isterse, ona kesin bir tarih ve saat verin. O saatte, mutlaka evde olun ve güvenlik önlemlerinizi ziyaretçi gelmeden önce, kontrol edin. Öncesinde, aramaksızın aniden gelen yabancılara, daha uygun olduğunuz bir zamanda gelmelerini söyleyin, mümkünse zamanı netleştirin ve görüşme vakti geldiğinde hazırlıklı olun.

- Ziyaretçinin çalıştığı firmayı, tanımıyorsanız içeri girmelerine izin vermeyin.

- Normalinden daha geç gelen misafirler için, daha sert ve şüpheli yaklaşın.

- Misafirinizin, fiziksel özellikleri de dikkat edin. Size zarar verebilecek potansiyele sahip insanlara karşı, daha titiz davranın.

- Yeni işe aldığınız çocuk bakıcısı, temizlikçi, bahçıvan gibi işçileri gözetim altında tutun. Bu kişilerin, size ve ailenize ulaşması oldukça kolaydır. Çalışanlarınızı kabul etmeden önce, iki kez düşünün. Daha önce, ajans yada resmi firma geçmişleri varsa, buradaki bilgilerini de araştırabilirsiniz.

Tatilde ya da İşteyseniz

En çok, endişelendiğimiz zamanlar tatilde, işte ya da herhangi bir sebeple evden uzak olduğumuz zamanlar. Evinizi belli bir süre için terk edecekseniz, tüm güvenlik önlemlerinizden emin olun; kapılarınız, alarmlarınız ve ışıklandırmanız hazır olsun. Yakınlarınızdan, evinizi ara sıra kontrol etmelerini, ya da polisten devriye gezmelerini rica edebilirsiniz. Güvendi-

ğiniz birine, yedek anahtar bırakmak da acil durumlar için iyi bir yöntemdir. Böylece, zamanlayıcılı ışıklarınızın periyotlarını da değiştirebilir, alarmlarınızı kontrol edebilirler.

Eve döndüğünüzde, etrafınızdaki şeyleri inceleyin. Yerlerde, bahçede, cam pervazlarında, kapıda ve iç mekânlarda, yabancı birine ait bir iz olup olmadığını kontrol edin. Eğer, şüphelenirseniz polise haber verin.

Evinize yaklaşırken, hissettiklerinize yoğunlaşmış olun. Gördüğünüz imgeleri, yorumlayın. Örneğin; iplerinden kurtulmuş bir at hayali, artık çok geç olduğuna, çünkü kontrol altında tutmak istediğiniz şeyin, kaçtığına işaret olabilir. Beyniniz, sizin için görüp anlam veremediğiniz işaretleri birleştirmiş, size işaret veriyor olabilir.

Postalarınız

Posta kullanmak, terörist ve saldırganlar için yaygın bir yoldur. Gelen postalardan, kurban hakkında bilgi edinebilir, saldırı planı yapabilir, herhangi bir aygıt yerleştirebilir, sizi dolandırabilirler. Aynı şekilde, e-postalar da tüm bunlara sebep olabilir. Size gelen dosyaları kontrol etmeden, açmak ya da postanızı farklı bir alıcıya iletmek, büyük felaketlere yol açabilir.

- Üzerinde, alıcı ve gönderici ismi olmayan postaları kabul etmeyin. Birçoğu, bu paketleri sorgusuz sualsiz kabul eder ki bu çok tehlikeli bir davranıştır.

- Pencere veya kapı önlerinize, paket bırakılmasına izin vermeyin. Saldırganlar, paketin alınmadığını görünce, evde olmadığını anlayacaktır. Paketi, dikkatli incelemek ne kadar zamandır evde olmadığını da çözmelerine yol açar.

- Postalarınızı, teslim eden görevli gitmeden, kontrol edin ve siz işinizi bitirene kadar gitmelerine izin vermeyin.

- Kargolarınızı getiren sabit eleman değiştiğinde, yeni çalışanın firmaya ait olduğundan emin olun.

- Kapıcı hizmetiniz varsa, evden gideceğiniz zaman ona bilgi verin, kapının önünde teslim alınmamış süt, gazete, fatura vb şeyler olmasın.

İçeriği bilinmeyen bir paket, size nasıl mı zarar verebilir?

İçersinde, kesici bir madde bulunabilir. Açarken, yaralanmanız amaçlanmış olabilir. Patlayıcı, kimyasal gibi maddeler içermesi de daha önce rastlanan vakalar arasında. Özensiz davranan kişiler, bu tür tuzaklara sıklıkla düşerler.

Posta kutunuz apartman sakinlerince ortak kullanıma açıksa siz fark etmeden paketlerinizin kaybolması, kimlik bilgilerinizin çalınması, banka hesabınızın boşaltılması da karşınıza çıkması muhtemel durumlar. Gördüğünüz gibi, posta yoluyla soygunculuk da aslında oldukça basit.

- Posta suçlarına karşı, kendinizi koruyun

- Paylaşımaya açık bir posta kutusu kullanıyorsanız, postalarınızı ayrı bir kutuya koyun.

- Kredi kartı gibi, belli zamanda gelecek postaları ihmal etmeyin.

- Posta merkezlerindeki kutulardan da faydalanabilirsiniz.

Üstelik bu kutular, çok daha uygun fiyatlıdır.

- Nereden geldiğini bilmediğiniz mailleri açmayın.

Altıncı hissinizi kullanın. Mistik eğitimler yapan kişiler, bir pakette ne olduğunu tahmin etmeye çalışarak eğitim yaparlar. Siz de aynı yöntemi uygulayabilirsiniz. Paketi, elinize alın ve içindeki maddenin dokusunu, yüzeyini kontrol edin. Beklemediğiniz elektronik bir cihaz gibiyse, paketi açmayın. Kutudan, negatif bir enerji alıyorsanız dikkatli davranın.

Alarmlar

“Panik alarmı” denilen sistem, güvenliğiniz için etkili olabilir. Sistem çalıştığında bir komşunuzun, arkadaşınızın ya da polis merkezinin monitörlerine, görüntü gitmesini sağlayabilirsiniz. Alarmlar, kullanması kolay ve ucuz güvenlik materyalleridir. Etrafınızdaki pek çok markette, çeşitli alarm sistemleri bulunur. Basit alarm sistemleri, evdeki tüm kapı ve pencerelerle bağlantılı veya harekete duyarlıdır. Daha karmaşık yapıda olanların ise, maliyetli olduğunu söyleyebiliriz. Retina tarama sistemi, parmak izi yada yüz tarama, bunlara bazı örneklerdir. Kulağa, James Bond filmi gibi geliyor, fakat bunlar farkında olmadığınız birçok yerde kullanımda olan yöntemler. Sadece

üst düzey iş yerleri değil, halka açık yerlerde de bu uygulamalar, gittikçe yaygınlaşıyor.

Mahalle İçi Devriye Düzeni

Her ne kadar, tam etkili bir sistem olmasa da mahalle içi suç oranını, belli derecede azalttığını söyleyebileceğimiz bu yöntem, son günlerde oldukça revaçta. Herkes, evini güvenli kılmak ister. Hırsız, sizden vazgeçip bir komşunuza yönelmiş olsa bile, bu sizi huzursuz edeceği için, yaşadığı bölgenizin de güvenli olmasında yarar var. Bunun için, eğer mahallenizde belli bir polis devriyesi yoksa, bulduğunuz bölgeye bakan departmana gidip, devriye hizmeti isteyebilirsiniz. Polisler, bu taleplere karşı anlayışlı davranır ve güvenliği arttırmak için sokaklarda dolaşacak bir güvenlik hizmeti sunar. Aşılması imkânsız bir önlem olmasa da hırsızların, mahallenizden çekinmesine katkısı da tartışılmaz.

Özel Organizasyonlar

Sosyal bir aktivite sırasında, güvenlik önlemleri mutlaka alınmalı. Çünkü, bu tarz buluşmalar saldırıya en açık zamanlarımızdan biridir ve suçlular için bulunmaz fırsattır. Örneğin; misafir listesi, kalabalık organizasyonlar için önemlidir. Güvenilir insanlardan oluşan bir liste yapmalı ve misafirlerinizi denetlemelisiniz. Sizin yerinize, bunu yapacak resmi kuruluşlardan da yardım alabilirsiniz.

Güvenlik girişi olan rezidanslarda, bir buluşma ayarlıyorsanız, herkese ayrı şifre tanımlamak yada kendi şifrenizi, herkese vermek durumunda kalabilirsiniz. O yüzden şifrelerin, yanlış ellere geçmediğinden emin olmak zorundasınız. Bir süre, ben de bu tarz görevde çalışmışım. Birkaç arkadaşımınla birlikte, Oxfordshire'da 1500 kişilik üst düzey bir toplantı için, güvenlik görevlisi rolünü üstelendik ve her misafir için ayrı bir şifre oluşturduk. Şifreler, tek kullanımlıktı ve beklenmeyen misafirlere karşı sıkı tedbirlerimiz vardı. Uzaklaştıklarından emin olana kadar, onları izlemeye devam ediyorduk. Siz de böyle bir güvenlik kurumuyla çalışabilirsiniz.

Çocuklar İçin Güvenlik

Çocuğunuzun güvenliğini sağlamak için, yüklü banka hesaplarına ihtiyacınız yok. Basit önlemler alarak, onları tehlikeyden koruyabilirsiniz. Sadece, onların çocuk olduğunu unutmayın; onlar o kadar masum varlıklardır ki, kötü niyetin ne olduğunu bilmez ve herkese güvenirler. Küçük bir gülümseme, verilen ilginç bir şey, bir şeker yada tutulmayacak bir söz kandırılmalarına yeter de artar bile.

Çocuğunuz, uygun yaşa geldiğinde güvenlikle ilgili bilmesi gerekenleri, eğlenceli bir dille anlatın ve asıl mesajı aldıklarından emin olun.

- Çocuk odasına, dışarıdan girişleri engelleyin.
- Yaşa bağlı olarak, çocuğunuzun odasına güvenlik kamerası yerleştirebilirsiniz.
- Varsa, çocuk bakıcınızı kapı ve telefon cevaplama konusunda bilgilendirin. Acil durumlarda, size nasıl ulaşacağını bilmesini sağlayın ve yanında mutlaka mobil bir telefon bulundurmasını isteyin.
- Çocuğunuzun, görüş alanınızdan çıkmasına müsaade etmeyin.
- Güvenlik bilinci oluşmayan çocukların, telefona cevap vermesini engelleyin. Uygun olmayan insanlara, fazla bilgi verebilirler.
- Çocuğunuzun, postalarını almasına veya açmasına izin vermeyin.

- Okul çağında bir çocuğunuz varsa, okula giriş ve çıkış saatlerinde sizden başka birinin, onu okuldan almasını engelleyin. Eğer sizin yerinize almasını istediğiniz biri varsa, birkaç gün önceden bu kişiyi götürüp ilgi kişilere tanıtın.

Çocuğunuz, okul servisi kullanıyorsa eve girip çıktığı, durakta beklediği belirli saatler vardır ve bu süreç boyunca savunmasızdır.

- Çocuğunuzun, sosyal çevre edinmesini sağlayın. Gerekirse, yakın gördüğü arkadaşlarının aileleriyle buluşmalar düzenleyin. Bu davranış, çocuğunuza güven verecektir.

- Riski azaltmak için, kalabalık yerleri tercih etmesi gerek-

tiğini öğretin.

- Işıklılandırılmış yerleri kullanmasını sağlayın ki karanlık sezgileri gelişsin.

- Okul ve ev bahçesi dışındaki oyun alanlarından uzak durun. İstatistiklerin, oyun alanlarını en tehlikeli yerler olarak göstermesi kulağa ilginç gelebilir, fakat çocuk kaçırma olaylarının, en çok karşılaştığı yerler oyun parklarıdır.

- Yabancıların verdiği maddeleri, kabul etmemesini öğretin. Çocuklar, kendilerine hoş gelen her şeyi kabul etme eğilimindedir.

- Çocuğunuza, herhangi bir şüpheli yabacıyı fark ettiğinde, hemen en yakın yetişkiye bildirmesini öğretin. Kaçırılma olaylarındaki en önemli husus, zamandır. Zamandan kaybetmeyin.

- Çocuğunuzun, nerde ve kimle olduğunu daima bilin. Bir yere gitmeden önce, onunla iletişime geçebileceğiniz numaraları temin etmiş olun.

- Çocuğunuzdan, gün içinde karşılaştığı kazaları öğrenin. Tehlikenin ne olduğunu ve kaza olan ile olmayan arasındaki farkı, öğrenene kadar bunu yapmaya devam edin.

Çocuk Kaçırma

Sizin de bildiğiniz çocuk kaçırma, en ağır suçlardan biri. "Natalie Holloway" ve "Madelaine McCann" gibi, yakın zamanda gerçekleşen çocuk kaçırma olayları içimizdeki korkuların artmasına sebep olmakta.

Çocuğunuza, yabancılarla konuşmamasını ne kadar öğütlerseniz öğütleyin, sözleriniz onlar için asla yeterli olmayacaktır. Onlar, doğaları gereği söylenen her şeye kanabilir ve farkında olmadan hayatlarını tehlikeye atabilirler.

Yakın bir zamana kadar ebeveynler için, çocuk yetiştirme ve güvenlik dersleri veriyordum. Bu derslerden birinde, bir aileye çocuklarının benim ilk gönderdiğim adamla gideceğini söyledim. Anne ve babası bu konuda hiç şansım olmadığını, çocuklarına güvenlik kurallarını çok iyi öğrettiklerini söylediler. Bunun üzerine, planımı yaptım ve harekete geçtim. Tahmin edin ne oldu? Tabi ki çocuk, benim gönderdiğim adamla birlik-

te gitti. Nedenini sorduğumuzda, "Onu annemin gönderdiğini söylemişti" cevabını verdi. Bu adam, gerçek bir yabancı da olabiliirdi. Çocuğunuza, gerçekçi örnekler verin. Negatif durumları, anlamasını sağlayın.

Çocuğunuz, aynı zamanda sizin bir diğer sezgi kaynağınız olabilir. Kötülük hakkında bir fikirleri olmadığından dolayı, bazı çocuklar negatif bir durum hissettiklerinde, çekingen tavırlar sergilemeye başlar. Bu işareti yabana atmayın. Çünkü bazıları, doğuştan bir negatiflik algılama yeteneğine sahiptir. Onun sezgileri, hem sizi hem de kendini kurtarabilir.

Günlük hayatta, içgüdülerinizi kullanabileceğiniz pek çok alan vardır. Diyelim ki, yeni bir dadı veya herhangi bir işçi alacaksınız. İçgüdülerinizi kullanın ve onu çeşitli olaylara karşı, belli tutumlar sergilerken hayal edin. Yüksek risk taşıyan durumları tartın. Bu uygulama, sizi büyük problemlerden kurtarabilir. En başta, yapılan kibar bir red yeterli olacaktır.

Zaman zaman, teknolojik bilgi toplama metotlarına başvururuz. Analitik değerlendirmeler, aday seçerken yardımcı olur. O kişinin geçmişini, ekonomik durumunu ve iyi bir seçim mi, yoksa bir tehdit mi olacağını ölçebiliriz. Fakat, bu metotların da yanlış çıkmadığı yerler yok değil. Peki, başka bir şekilde kendimizi koruyabilir miyiz? Evet, sezgilerinizi önlem yada uyarı sistemi olarak kullanabilirsiniz. Örneğin; Glasgow olayını düşünün. Halkın sevgisini ve güvenini kazanmış iki doktorun, hava alanını uçuracağı kimsenin aklına gelmezdi. Yada, belki çevrelerindeki bazı insanlar, doktorlardan yayılan negatif enerjiyi fark etmişti. Sizce, mistik güçlerinizi kullanarak, böyle bir felaketi engellemek mümkün mü? Bence mümkün.

Ebay

Hayatımdaki diğer uğraş alanlarımdan biri, fotoğraf çekmek. Fotoğrafçılıktaki temel ilkeleri öğrendikten sonra, pratik yapıp yaratıcılığımı geliştirmek istedim. Bir ödül bile aldıktan sonra, fotoğraflarımı başkalarına satmaya başladım. Bir süre sonra, elimdeki materyallerden daha iyilerine ihtiyaç duymaya başladım. Profesyonel ekipmana ihtiyacım vardı. Ebay'a baş-

vurdum ve istediğim şeyin birebir aynısını gördüm. Hergün, her saat takip ettim, arttırmaya katıldım, büyük paralar teklif ettim, en sonunda inanılmaz bir para ödedim ve arttırmayı kazandım. Sözleşme metinleri posta kutuma geldiğinde, içimde bir şüphe uyandı. Anlaşma şartlarını ve ödeme koşullarını araştırdım; bir sorun görünmüyordu. Fakat, her ödemeye teşebbüs ettiğimde, içimdeki kötü his büyüdü. Sonunda, Ebay güvenlik departmanını aradım ve ürün satıcısını kontrol etmelerini istedim. Sezgilerim beni yanıltmamıştı. Satıcı, sahte kimlikliydi ve masum insanların parasını internet yoluyla çalan bir hırsızdı.

Ödeme ekranını her açtığımda, kötü imgelemler görüyor ve garip şeyler hissediyordum. Bu hislerin, ne anlama geldiğini gayet iyi biliyordum, ruhani benliğime kulak verdim ve böylece negatif bir durumu önlemiş oldum.

BÖLÜM 4

İŞİNİZİ KORUMA

Ev için bahsettiğimiz hususların çoğu, iş hayatınız için de geçerlidir. Anahtarlar, kilitler, kapılar, pencereler, dış mekânlar ve iletişim araçları. Anahtarlarınızı kolay ayırt etmek istiyorsanız, renkli anahtar kılıfları ya da numaralandırma sistemi uygulayabilirsiniz. Anahtarların üzerine yazılı bilgi eklemek, hırsızlara hangi evin hangi kapısını hangi anahtar açacak şeklinde bilgi vermekten farksızdır. Ayrıca, anahtarlarınızı klasik yerlerden farklı yerlerde tutmak, mümkün olduğunca insanlara yerlerini göstermemek de önemlidir.

İş yerinde, bu önlemlere ekleyeceğiniz birkaç husus daha mevcut. Bireysel terörizm kavramına karşılaşıldığı kadar, kurumsal terörizm de kendini göstermekte. Binaların, insan enerjisinin bir kısmını depoladığını unutmayın. Yani; eğer bir binaya karşı, kötü bir şey hissediyorsanız, orada negatif bir olay sizi bekliyor olabilir.

Anonimliğini Korumak

İş görüşmelerinin çoğunda, toplantı bittikten sonra yetkililer, bir şeyler içmek için bir araya gelir. Bu resmi olmayan toplantıda konuşulan konular, genelde değişmez:

Yakın zamanda yapılan iş görüşmelerinin ücreti, iş için ayırdıkları için saatler ya da diğer firmaların yatırımları. İş adamlarının çoğu, bu konuşmalar sırasında işlerinin bitmiş olmasının verdiği rahatlıkla, konulara ve verdikleri bilgilere çok özen göstermezler. Fakat karşılarındaki kişi, bir terörist ya da suça eğilimli biri olabilir. Bu durumda, karşıındakine paha biçilmez bilgiler vermiş, plan yapmaları için onlara yardım etmiş olmaktan farkları kalmaz.

İşinizle ya da hayatınızla ilgili şeyler, ev veya şirket dışı ortamlara, hatta arabanıza bile taşınmamalı. Dışarıdan geçen bir insan, konuşmalarınızdan iş yerinizi, evinizi, hayat stan-

dardınızı öğrenebilir, taşıdığınız eşyalara bakarak gelirlerinizi tahmin edebilir. Farz edin ki, işten çıktınız ve yaka kartınız hala üzerinizdeyken alışverişe ya da bankaya gittiniz. Kartınız, insanlara neler anlatacaktır?

Eğer çalıştığınız yer bilindik, büyük bir firmaysa bu sizin normalin üzerinde maaş aldığınızı kanıtlar ve banka hesaplarınıza dair meraklarının uyanmasını sağlar. Belki de birileri, sizi izler ve üzerinizdeki tüm parayı kolayca elinizden alır? Veya hangi bankamatik tuşlarına bastığınızı, aklında tutar ve şifrenizi öğrenir? Sizin hakkınızda araştırma yapıp, edindiği bilgilerle hesap açtırır? Ya da belki sizin bilgilerinizi kullanarak, internet suçları işler? Hatta sizi, eve kadar takip edip kişisel hayatınızı bile araştırabilir!

Kim olduğunuzu ve nerede çalıştığınızı insanlara belli etmemek, sizin iyiliğinize olacaktır. Böylece, başkalarına hedef olmaktan biraz daha uzak olmuş olursunuz. İş yeri kıyafetlerinizi, armalarınızı, yaka kartlarınızı çıkardıktan sonra dışarı çıkmaya çalışın. İş yerinin amblemi olan araçlarla, seyahat etmemeye özen gösterin.

Kişisel bilgilerinizi, mümkün olduğunca kimseye vermeyin. İş yerinde doldurduğunuz formlara, detaylı bilgi girmeyin. Bazı firmalar, bilgilerinizi saklı tutacaklarını iddia etseler de, diğer firmalarla ve Kim Kimdir? gibi kişisel bilgi toplayan sitelerle paylaşım içindedirler. Bilgilerinizi, insanlara açan bir diğer uygulama da toplu mail ya da mail iletme sistemini kullanan firmalardır. Bu uygulama sonunda, insanlara mail adresiniz, posta kutu numaranız gibi kişisel bilgileriniz aktarılmış olur.

Dikkat etmeniz gereken bir diğer konu da, sağlam güvenlik sistemleri olmayan internet sitelerinin istediği kişisel bilgilerdir. İşlem basamaklarını sorgulamaksızın takip ettiğinizde, sizin haberiniz bile olmadan banka hesabınız boşaltılmış olabilir.

Mesajınız Var

İş yerinizde, güvenmediğiniz e-postaları açmayın. Birçok şirketin, e-posta kontrol ve güvenliği çok düşüktür. Yalnızca siz

değil, firmanız da tehlikeye girmiş olur. E-posta güvenliğini kanıtlamak için, size bir hikâyemi anlatayım. Yine ders verdiğim zamanlardı ve ben bir firmada patlamaya meyilli aygıtlardan bahsedecektim. Derse gitmeden önce, firmanın mail sistemine girdim ve güvenlik duvarlarını kontrol ettim. Daha sonra, bir öğrencime mail yolu ile bir paket gönderdim. Paket, direk onun ismineydi. DVD boyutlarında olmasına rağmen, içersinde patlayıcı bir madde bulunuyordu. Normal posta kanallarından biriyle göndermiş olduğum bu paket, ders sırasında masaya ulaştı ve göndermiş olduğum kişi de paketi orada açtı...

İş Seyahati Güvenliği

Pek çok şirket, elemanlarının iş seyahati güvenliğinden çok, onların gitmeleri gereken yere ulaşmalarıyla ilgilenir. Bunların birçoğu ile çalıştım ve almaları gereken fakat almadıkları güvenlik önlemleri konusunda hayrete düştüm. Çalışanlar, kendilerini kimin çağırdığı veya nereye gittiklerini bilmeksizin suç oranının yüksek olduğu şehirlere giderler. Bazıları, bu koldan hoşnutsuz olur, bazıları da eğer işler ters giderse, hiçbir ekonomik gücün onları kurtaramayacağını söyler.

Yola çıkmadan önce, şirket çalışanlarının kesin olarak belirlenmesi gereken bazı bilgiler vardır:

- Gidilecek yer,
- Kalma süresi,
- Seyahat düzeni, programı, gidilecek yerlerin ulaşım şekilleri, ulaşım ile ilgilenen kişilerin kimliği, şoför ya da pilotun ismi, görüşme yerleri ve zamanları, gidilecek yerlerdeki çalışanlara ait bilgiler
- Gerekli seyahat ve geçiş izni belgeleri
- Gidilecek yere ait hastane, polis ve diğer gerekli yerlerin telefon numaraları
- Suç oranı raporları
- Olağanüstü bir durumda, yapılması gerekenlerin planı
- İletişime geçilecek kişilerin numaraları
- İklim bilgileri
- Yaygın hastalık ve çevresel koşullar raporları

Seyahate çıkmadan önce, ailenize ve gerekli yakınlarınıza bildirmeniz gerekenler ise şu şekildedir:

- Gidilecek yer ve gidiş şekli, beklenen gidiş ve geliş süreleri

- Görüşülecek kişi/kuruluşlar

- Kalınacak yer ve size ulaşabilecekleri kontak numaraları

Varış yerine ulaştığınızda, daha önce tanıtılmamış hiç kimsenin sizi, otel ve bunun gibi yerlere götürmesine izin vermeyin. Böylesi bir tercih yapmaktansa, toplu taşıma araçlarını kullanın. Bazı şehirlerdeki yasal işlerin bile, farklı yollarla yürüdüğünü aklınızdan çıkarmayın ve tetikte olun. Şüpheli olan her türlü olayı, araştırın.

Pasaportlar

Seyahat belgeleri arasında en önemlisi, pasaportunuzdur. Kimlik bilgilerinizin tümünü içerdği gibi, bir kaza durumunda bilinmesi gereken her tür kişisel bilgiyi de içerir. Dolayısıyla, çok iyi korumanız gereken bir dokümandır. Pasaportunuzun bir kopyasını çıkarıp daha güvenli bir yere saklamak akıllıca olabilir. Ya da avukatınıza, aile bireylerinizden birine, bir yakınınıza da teslim edebilirsiniz. Yola çıkmadan önce, pasaportunuzun son kullanma tarihini mutlaka kontrol edin. Dış ülkelerde, pasaport sürenizi uzatmak birçok gidere sebep olabilir. Pasaport numaranızı ve yardım isteyebileceğiniz kişilerin numarasını, almayı unutmayın.

Dışarı çıkarken pasaportunuz yerine, onun bir kopyasını yanınızda taşıyın. Olası bir çalınma durumuna karşı, yanınızda üzerinde resminiz olan başka bir kimlik bulundurun ve vakit kaybetmeden en yakın elçiliğe başvurun.

Ulaşım Esnasında Güvenlik

Valizinizin görüş alanınızda ve kilitli olduğundan emin olun. Eğer bir şekilde, valizinizi bırakmak zorunda kalırsanız, bırakacağınız yerin kamera ile izleniyor olmasına dikkat edin. Geri döndüğünüzde, kurcalanmaya dair bir iz olup olmadığını mutlaka kontrol edin. Bagajınıza detay vermeyecek şekilde,

size ait olduğunu belirten bilgiler iliştiirmek de faydalı olacaktır.

Trende yolculuk yapacaksanız, yerleşilmiş bir bölüm seçmeniz daha mantıklı olacaktır. Bir vagonda tek başına olmak, sizi suç işlenmeye daha müsait bir hale getirir. Doğru yeri bulmak için sezgilerinizi kullanın. Sizinle birlikte seyahat eden, yada yakınınızda bulunan kişilere karşı şüpheli yaklaşın. İçinizdeki duyguları dinleyin ve ne anlama geldiklerini analiz edin.

Deniz yoluyla geziye çıkıyorsanız kendinize ait bir kameranız olduğundan ve anahtarların sadece sizde olduğundan emin olun. Kapılarınızı daima kilitli tutun. Kapınızın arasına, küçük bir kâğıt sıkıştırarak sizden önce,sonra girilip girilmediğini kontrol edebilirsiniz. Odanız için dikkat çekmeyen bir bölge seçin ve yerini mümkün olduğunca az insanla paylaşın. Yerinize döndüğünüzde, odanıza girildiğini fark ederseniz, güvenlik görevlisi olmadan girmeyin.

Deniz seyahatinin başka bir yönü de uğranılacak limanlardır. Hangi limanda ve ne zaman duracağınızı öğrenin. Gemiden, kıyıya inmeden önce kendinize birkaç dakika ayırıp yoğunlaştırılmış olun. Evrene, sizi bekleyen kötü şeylerin olup olmadığını sorun. Eğer bu süreç boyunca huzursuz hissediyorsanız, içgüdüleriniz sizi uyarıyor olabilir. Mola yerlerinde kaçırılma, soygun, hatta cinayet gibi pek çok suç işlenebilir. Zihninizin size, badıgartlık etmesine müsaade edin.

Hava yolu ile ulaşım kavramı, 11 Eylül olaylarından sonra oldukça değişti. Uçuş firmaları, güvenlik noktalarına artık eskisinden daha çok önem veriyor. Günümüzde yalnızca, kimyasal madde ve silah için değil, aynı zamanda terörizm içeren faaliyetlere karşı yatkınlık da kontrol edilmekte. Yine de dikkatli olmanızda fayda var. Gördüğünüz herhangi bir şüpheli olayı rapor edin. Soru sormaktan çekinmeyin. Hava alanı çalışanlarından, son aldıkları güvenlik önlemleri hakkında size bilgi vermelerini isteyin.

Amerika'dan dönüşümüzde karım ve ben uzun bir güvenlik sürecine tabi tutulduk ve ayrıldık, çünkü biletlerimiz tek gidişlikti. Firma o kadar katıydı ki neredeyse sinirleneceklerdi.

Fakat haklı olmadıklarını söyleyemeyiz!

Taksiyle, bir yerden başka bir yere gidecekseniz, şoförünüzün ehliyeti olduğundan ve bir taksi durağına ait olduğundan emin olun. Asla, taksiye tanımadığınız insanlarla binmeyin.

Arabayla Seyahat

Güney Afrika ve Amerika'nın bazı bölgelerinde araba soygunculuğu artışta ve bu İngiltere'ye de yansıyor. Araba soyguncularının genel çalışma prensibi, sürücüyü dikkatsiz yakalamak; özellikle dar geçit yerlerinde ve trafik ışıklarında. Arabalar genellikle ,güvenlik konusu düşünülerek tasarlanır. Hatta bazı yerlerde, anti-hırsız sistemleri de kullanımda. Fakat, unutmamanız gereken en büyük faktör, arabanın içinde veya dışında olun, kapılarınızın mutlaka kilitli olmasıdır. Camlarınızı açmak istiyorsanız, iki santim kuralına uymaya özen gösterin. Arabanızı açmak ya da direk içinden bir şeyler çalmak için, iki santimden fazla açılan camlar, hırsıza kolaylık sağlar. Aracınızın görünmeyen bir yerine, kamera yerleştirmek ve kurşungeçirmez özellikli cam taktırmak da tehlikeli bölgelerde yaşayan insanların alması gereken önlemler arasında.

Diğer bir uymanız gereken şey de sürüş kurallarıdır. Hız limitine uygun davranmalı, yavaşlama ve durma noktalarında titiz davranmalı, yol işaretlerine dikkat etmeli ve daha az risk almalısınız.

- Bilmediğiniz yada تنها benzinliklerde durmamak için, yola çıkmadan önce benzininizi kontrol edin.
- Kapılarınızı daima kilitli tutun. Camlarınız, içerde hava sirkülasyonu sağlayacak kadar açık olsun.
- Anayoldan ayrılmamaya özen gösterin.
- Sürüşünüzün akıcı olmasına dikkat edin, fakat önünüzdeki araçla aranızdaki mesafeyi koruyun. Özellikle trafik ışıklarına yaklaşırken, öndeki araçla aranızda manevra yapmanızı sağlayacak kadar boşluk olsun. Yeşil ışık yandıktan sonra bekleme yapmayın, akıcı sürüş kuralını unutmayın.
- Dikiz aynanızdan sizi takip eden araçları ve yol kenarına park etmiş olanları kontrol edin. Şüpheli durumlara karşı, uya-

nık olun. Eğer aracın önü, diğerleri gibi duvar yâda kaldırıma değil de yola bakıyorsa, araç farklı amaçlar için o şekilde park edilmiş olabilir ve tehdit unsuru oluşturabilir.

- Yolunuzun üzerinde, şüphe uyandıran olaylarla karşılaşsanız düşünmekle zaman kaybetmeden yönünüzü değiştirin. Seyrek yerleşimli yerlerdeki kazalara karşı dikkatli olun. "Dur" levhası, yada bariyer koyulmuş olabilir.

- Tanımadığınız kişilere ,cam yada kapılarınızı açmayın.

- Yoğun trafiğin olduğu yerlerdeyseniz, camlarınızı iki santim kuralına uygun olarak açın.

- Özel plaka kullanmaktan kaçının. Bu plakalar hem dikkat çeker, hem de farklı oldukları için ezberlemek çok daha kolaydır.

Araba Camlarında Güvenlik Filmi

Araba kazalarında, keskin uçlu camlar etrafa saçılıp, hayati organlarınıza saplanabilir. Hatırladığım olaylardan birinde, genç bir sürücü motoruyla köprüden geçerken kenardaki çocukların attığı taş, aracın rüzgârlığına geliyor ve cam aniden binlerce parçaya bölünüyordu. Parçalardan birkaçı, sürücünün şahdamarına ve ana atardamarına gelip, onun hemen oracıkta ölmesine sebep olmuştu. Taş atmak gibi kötü bir oyun bile, sağlıklı bir genç adamın ölmesine yol açabilir. Fakat, eğer motorun rüzgârlığı güvenlik filmi ile kaplanmış olsaydı, sürücü belki de şu anda hayatta olurdu. Güvenlik filminin yalnızca, ünlü kişiler tarafından kullanıldığını düşünmeyin; maliyeli fazla yüksek olmayanları da mevcut. Siz de kullanabilir ve güvenliğinizi bir üst seviyeye taşıyabilirsiniz. İçgüdüleriniz de size bu konuda yardımcı olabilir; yola çıkarken bir imge görebilir ve yolunuzu değiştirebilirsiniz, uyarıları takip edin.

Eğlence Mekânlarının Güvenliği

Bar, disko, restoran ve kulüp gibi eğlence mekânları hırsızların, yan kesicilerin ve taşkınların aktif olarak gezdiği mekânlardır. Bu mekânların aldıkları önlemler oldukça kısıtlıdır ve güvenlik seviyeleri çok düşüktür. Dışarıdan profesyonel

olarak gördüğünüz güvenlik görevlileri ani bir olay patlak verdiğinde verimli düşünemez ve olaylara etkili bir şekilde müdahale edemezler.

Bilgi toplama süreci boyunca bir taşkınun uğrayacağı ilk yerler, hedefine yakın barlar, kulüpler ve dinlenme yerleridir. Buralara gelmekteki amaçları, hedefleri hakkında bilinçsizce yapılan konuşmalardan bilgi toplamak, onu evine yada kaldığı yere kadar kolayca takip etmektir.

Tetikte olun ve şüpheli kişilerin farkına varın. İş giysilerinizle dolaşmayın ve kişisel bilgileriniz hakkında, ipucu veren eşyalar taşımayın. Eğer bir grupla dışarı çıkmışsanız, grubunuzu bir gözcü belirleyin. Bu tür organizasyonlarda, gözcünün görevi o gün içmemek ve her türlü şüphe uyandıracak şeyi yetkililere bildirmek ve grubunuzun bilgi sızdirmasını engellemektir.

Oteller

Eğer bir yere sıkça ziyarete gidiyorsanız, her seferinde aynı oteli kullanmaktan kaçının. Seçtiğiniz otellerin, güvenlik önlemlerinin yeterli olup olmadığını kontrol edin, otelin güvenlik görevlilerine soru sormaktan korkmayın.

Kaldığınız otelde, birileriyle buluşacaksanız ve özellikle bu insanlar daha önce tanışmadığınız kişilerse, buluşmayı odanızda yapmayın. Amaca göre düzenlenmiş salonları yada özel odaları tercih edebilirsiniz.

Bazı otellerin, şehir turu imkânları vardır. Kalacağınız şehri bilmiyorsanız size bir fikir vermesi açısından, bu olanaklardan faydalanabilirsiniz. Aynı zamanda, havaalanı gibi yerlere servisleri olanağı sağlayan otellerden ulaşım konusunda yardım alabilirsiniz.

Toplantı Öncesi Hazırlık

Eğer toplantı öncesinde, kendinize birkaç dakika ayırıp meditasyon yaparsanız, altıncı hissinizin söyledikleri sizi çok şaşırtacak. Mistik güçlerinizi kullanarak karşılaşacağınız kişinin nasıl biri olduğunu tahmin edeceksiniz. Eğer bu konuda hoşnut olmadığınız şeyler hissederseniz toplantıyı iptal etmeye

hazır olun.

Otelinizin etrafındaki her tür şüpheli duruma karşı tetikte olun. Örneğin; arabada oturup etrafı izleyen insanlar, arabaları kurcalayan insanlar, hatta üniformalı işçiler bile. Geceleri, seyahat etmekten ve geç saatlere kadar oturmaktan kaçının. Bu saatler, yardım isteme olasılığınızın daha düşük olduğu saatlerdir ve dikkat çekme ihtimaliniz daha yüksektir.

Farklı bir senaryoyu gözümüzde canlandıralım; diyelim ki siz, bir iş adamı yada iş kadınısınız ve yeni kurduğunuz bir sistemi, satışa çıkaracaksınız. Programı sunmak ve görüşlerini almak için, güvenilir bir iş ortağına ihtiyacınız var. Kendinizi büyük bir odada, partnerinizle gergin bir tartışma içindeyken hayal edin. Birden bire kendinizi hasta hissetmeye başladınız, böyle bir durumda iç sesiniz size “tetikte ol” dedi ve siz buna rağmen bütün uyarıları göz ardı ettiniz ve tartışmalarınıza devam ettiniz. Yine aniden, zihninizde çökmekte olan bir binanın görüntüsü canlandı. İçgüdünüzü dinler miydiniz? Yoksa, iş ortaklığına girmeyi düşünmeye devam mı ederdiniz?

İçgüdünüzle, bilinciniz arasında gizli bir bağ vardır ve bu bağ çok önemlidir; doğru eğitimle güçlendirilebilir, kendinize evrendeki işaretleri yorumlama yeteneği kazandırabilirsiniz.

Dinlendiğimizi Biliyordum

Birlikte çalıştığım müşterimle birlikte, toplantı yerimize giderken, aniden etrafımda böcek imgeleri görmeye başladım. Gelen imgelerin birden kayboluşu da beni oldukça şaşırtmıştı. Bir şey söylemedim ve aynı imgeler yeniden ortaya çıkana kadar bekledim. Birdenbire zihnimde, her şey yerli yerine oturdu ve odamızın dinlendiğini anladım. Büyük firmalarla çalışırken, yanınızda elektronik cihazları tespit etmenize yarayan aygıtlar bulundurmanız gerekir. Benim yanımda da her zamanki gibi bir tane vardı. Müşterime kısıp sesle, endişelerimi anlattım ve cihazı çalıştırdım. Yanılmamıştım; sandalyenin altında, böcek büyüklüğünde bir dinleme cihazı vardı. Sezgilerim, yine beni olası bir tehlikeden kurtarmıştı.

Uyarıları Dikkate Almadı!

Bir süre önce, Güney Galler'den ödüllü mimar olan bir müşterim vardı. Hayatı ve işi ile ilgili pek çok endişe ettiği konu mevcuttu. Endişelerini benimle paylaştıktan sonra, biraz kendime müsaade ettim ve konsantre oldum. Onun masum enerjisi-ne ulaştıktan sonra, gördüğüm şeyler daha da netleşmeye başladı. İşinin tehlikede olduğunu, iş yerinden iki çalışanın kendi şirketlerini kurmak için planlarını çalacağını söyledim. Bu kişilerin, kullandıkları arabalar ve bazı kişisel detaylarını görebiliyordum. Fakat müşterim, onunla dalga geçtiğimi düşündü, bana güldü ve kaçık muamelesi yaptı. Birkaç hafta sonra, 2007'nin Temmuz ayında beni panik içinde aradı ve söylediğim şeylerin sırayla gerçekleştiğini anlattı. "Şimdi ne yapacağım?" diye sorduğunda ise, ona verilecek tek cevabı verdim: her şey için artık çok geçti.

BÖLÜM 5

KAÇIRILMA VE FİDYECİLİĞE KARŞI KORUNMA

Kaçırılma olayları, sıkça karşılaştığımız vakâlardan biri. Özellikle, şirket çalışanları günümüzde sık sık fidiye için bu tuzağa düşürülmekte. Kaçırma, saldırganların yalnızca para için yaptığı bir eylem değil, medyaya kendilerini duyurma ve bir çeşit intikam alma takdiğidir. Eğer, aşırı kişiler tarafından yapılırsa, kaçırılan kişinin ölme ihtimali de oldukça yüksek. Güney Amerkida'da her yıl, 6000'in üzerinde kaçırılma davâsı olur. Bu davâlardaki kurbanların, %90'ı tehdit edilir, hatta bazı davâlarda kaçırılan kişi, kendini kaçırın kişi ile bir süre önce arkadaş olmuştur. ABD'de ismi duyulmuş bir şirketin, değerli elemanlarından olan bir kişinin, 15 kez kaçırıldığını bile duydum. Firmadan para sızdırmak isteyen fidyeciler, sürekli aynı kişiyi kaçırmaya çalışıyor ve bu kişi ısrarla aynı davranışlarını sürdürüp, hedef olmaya devam etti. Artık, fidyecilere o kadar alışmıştı ki birbirlerine isimle hitap ediyorlardı. Daha sonra bunu, bir oyun haline getirdiler ve firma her ne kadar güçlü bir isme sahip olsa da yaklaşan tehlikeyi görmezden gelip önlem almadı. Bu tarz, kaçırılma olaylarının çoğu ölümle bitmez, çünkü fidyeciler pazarlık araçlarının canına kıymak istemezler.

Organize kaçırma olayları ise aylarca önceden planlanmış olabilir. Bu tarz davâlarda, rastgele elde edilen fırsatlar değil, uzun ve titiz bir çalışmanın ardından yapılan ince planlar söz konusudur. Saldırganlar, olayın tam olarak hangi saniyeler arasında, nerede ve nasıl geçeceğini özenle hesaplar ve bunu yapabilmek için seçtikleri kurban hakkında, her türlü bilgiyi önceden edinirler. En kolay hedefi seçerler; klasik, tahmin edilebilir davranışları olan ve kişisel güvenliği çok sağlam olmayan kişiler, genelde bu gruba dahildir.

Kurban Olmaktan Kaçın

Kaçırılma riskini azaltmanın en etkili yolu, kişisel güven-

liğindeki boşlukların farkına varmak, eksiklerini gidermek ve tahmin edilmesi kolay davranışlardan kaçınmaktır. Örneğin; her cumartesi aynı saatte alışverişe gidiyorsanız, saldırganlara hakkınızda tahmin edilebilir bir çizelge sunuyorsunuzdur. Bunu engellemek için, fiziksel farkındalığınızı geliştirmeniz lazım ki aynı davranışları yapmaktan kaçınabilesiniz. Daima tektikte ve tahmin edilemez olun. Kendi bilgilerinizin, kendinizde kalmasına özen gösterin.

Tipik Kaçırma Senaryosu³

- **Gözlem:** Fidyeciler, hedeflerinin zayıf yönlerini anlamak ve karşılarına çıkabilecek riskleri tahmin etmek için, onları uzun bir gözlem sürecinden geçirir.

- **Kaçırma:** Kaçırma planının, uygulamaya koyulduğu basamaktır. Fidyeciler, titiz bir şekilde yaptıkları zaman ve mekan dökümlerini kullanarak hedefi kaçıırırlar.

- **Aktarım:** Bu safhada hedef, fidyecilerin güvenli olduğunu düşündüğü geçici gözetim yerine aktarılır. Kurban, kalıcı olarak burada tutulmaz çünkü fidyeciler gizliliklerini korumak için sürekli yer değiştirir.

- **Talep:** Fidyeye alınacak kişilerle, güvenli bir iletişim yolu bulunduktan sonra, saldırganlar talep ve isteklerini belirtirler. Güney Amerika'da, bu genelde ekonomik bir çıkar olur, fakat Irak gibi ülkelerde kaçırma olayları, belli bir politik amaca hizmet eder ve bir mesaj içerir. Amaca yönelik kaçırma olaylarında, kurbanların sağlıklı bir şekilde kurtarılma ihtimali daha düşüktür.

- **Görüşme süreci:** Önceden ayarlanmış görüşmelerin yapıldığı süreçtir.

- **Şartlar:** Kurbanın, serbest bırakılma şartları görüşülür.

- **Kurbanın serbest bırakılması:** Kurbanlar evlerine geri döner.

- **Özgürlük:** Kurban, eve gönderilmeden önce kaçırma işleminin son safhası olan kaçma planı yapılır ve fidyeciler plana uygun bir şekilde kaçarlar.

Hayatta Kalma Yeteneği

Eğer bir kaırılma olayında, hedef olarak seılmişseniz, zihin olarak duruşunuz sizi hayatta tutacak anahtarlardan biridir. Eğer algılarınızı açık tutup, çevrenizde olup bitenlerin farkında olursanız, kurtarılmanızı sağlayacak çevresel detaylar edinebilirsiniz. Tutulduğunuz yerdeki belli kokular, sesler ve duyularınızın algıladığı her detay, sizi bulmaya çalışacak yetkililer için bir ipucudur.

Sizi kaıranların, isteklerini anlar ve uygun şekilde davranırsanız size zarar vermelerini önleyebilirsiniz. İç güdülerinizin, görünmez bir kalkan olduğunu ve tehlike işaretlerinin neler olduğunu bilerseniz kendi hayatınızı kurtarabilirsiniz.

Çocukların kişisel güvenliği

İş hayatı deneyimlerimden ve birlikte çalıştığım soylu insanlardan bildiğim kadarıyla, birçok insanın en hassas noktası çocukları. Kral ve kraliçelerin çocukları, binlerce yıldır birçok güvenlik görevlisi tarafından korunuyor. Güney ABD'ndeki çocuk kaırma olaylarında, en büyük tehdit olarak görülen, *La Hermandad* (Kardeşlik), yasal yaptırım eksikliğinden ve hükümetin yozlaşmışlığından faydalanarak, her yıl masum insanların milyonlarca dolarını alıyor. Kurtarılan çocuklar, her ne kadar fiziksel olarak zarar görmeden dönse de, psikolojik olarak hayattan korkmuş ve bakıma muhtaç hale geliyorlar.

Kaırılma olayları, temel olarak ikiye ayrılır; ebeveyn yada bakıcı tarafından kaırılma ve yabancı biri tarafından kaırılma. Az sonra okuyacağınız metinde, İngiltere'de son zamanlarda rastlanan ünlü çocuk kaırma davalarından birini bulacaksınız. Bu örnek aile odaklı, aşırı bir tehdit içermeyen bir dava. Fakat çok daha ince planlanmış, kolay para için cinayetten çekinilmeyen davalar da günümüzde oldukça fazla.

Çocuk Kaırma Vakası

Çocuk kaırma olayları ile ilgilenen polis departmanı, bir anneden iki çocuğunun kaırıldığına dair telefon aldı. Kocasın-

dan ayrılan anne, çocuklarıyla birlikte yaşıyordu ve birkaç saat önce çocuklar, babaları ile gezmek için dışarı çıkmıştı. Çocuklarının geri getirilmediğini gören anne, polise ve avukatına haber verdi, fakat artık çok geçti. Baba, çoktan çocukları ile ülke sınırları dışına çıkmıştı bile.

Yaklaşık bir ay boyunca, çocukların yeri bir gizem olarak kalmayı sürdürdü. Bazı sebeplerden dolayı babanın, Orta doğu ülkelerinden birine kaçtığı tahmin ediliyordu, fakat bir ay kadar sonra ailenin kalan bireylerinin, Pakistan'da olduğu ortaya çıktı.

Çocuklarının kaçırıldığını öğrenen anne, vakit kaybetmeden İngiltere yasal gereklerini yerine getirmeye başladı. Çocukların, Pakistan'da olduğu gerçeği ortaya çıktıktan sonra İngiltere mahkemesi, davanın İngiltere-Pakistan protokolünde devam ettirilmesine karar kıldı.

İngiltere'deki mahkeme dökümleri, Pakistan ile aracı kurum olan yere aktarıldı. Bu sırada, çocukların dedesi Pakistan'a gitmişti. Dava, ortak protokole sunuldu ve yaptırımlar hemen uygulanmaya başlandı. İngiltere Yüksek Komisyonu ile irtibata geçen dede, dava bittikten sonra da Pakistan'da kalmak ve Pakistan hukukunun yaptırımlarını sağlayan polis görevlileri, departmanında çalışmak istediğini belirtti.

İngiltere, herhangi bir yeni haber durumunda, anneye bilgi vermesi için, İnterpol'ü araya soktu. Böylece anne, İngiltere Yüksek Komisyonu ve İslamabad'daki olayların tümüyle bağlantıda kalmayı sürdürdü.

İngiltere ve Pakistan hükümetlerinden yapılan baskılara dayanamayan baba, sonunda çocukları ile İngiltere'ye geri döndü. İngiliz görevliler, baba ve çocukları havaalanında karşıladılar. Çocuklar, evine gönderildi ve baba "çocuk kaçırma" suçu ile tutuklandı.

Bir önceki bölümde, çocuk güvenliği ile ilgili söylediklerimizin tümünü yurtiçi ve yurtdışı yerlerde, aynen uygulayabilirsiniz.

BÖLÜM 6

RİSK

Riskleri Önceden Görme ve Kendini Savunma

Risk nedir? Risk, olayların kötü gitme ihtimalidir ve sonucunda yaralanabilir, zarar görebilir yada bazı kayıplar yaşayabilirsiniz. Riski anlamak için önce, tehlike kavramının ne olduğunu anlamalısınız. Tehlike dediğimiz şey, hayatın gerçeklerinden biridir ve bize çıkarılması gereken dersler sunar. Hayatımızda her gün, pek çok risk alıyoruz ve bunların çoğunun farkında bile değiliz. Örneğin; evden çıkıp alışverişe gitmek, alınması gereken bir risktir, giderken anayol yerine kestirme yolları kullanmak da bir risktir, fakat yine de tehlike arz ederler ve önlem almayı gerektirirler.

Son on yılda, birçok blue-chip firması “zamanlı önlem” adında bir uygulamaya geçti. Zamanlı önlem, organizasyon yürürlüğe koyulmadan önce, alınabilecek her türlü önlemleri almak şeklinde açıklanabilir. Olayın başında, oluşabilecek tüm sonuçlar belirlenir ve her biri için farklı bir strateji geliştirilir ve bu da risk durumunu minimuma indirir. Örneğin; diyelim ki işten çıktınız ve eve gidiyorsunuz. Arabanızı park ettiğiniz şirket otoparkı, yeterince aydınlatılmamış. Burası, karanlıkta saklanmak için uygun bir bölge olduğundan, kötü niyetli bir insanın hedefi olma ihtimaliniz yüksektir. Bu durumda, şirketiniz gerekli önlemleri almalı; otopark yeterli seviyede aydınlatılabilir veya güvenlik görevlisi koyulabilir. Arabanın yapısı, her ne kadar güvenlik kurallarına göre dizayn edilse de, yabancı insanlar tarafından elverişli bir saklanma yeri olarak da kullanılabilir. Bu da risk konusuna küçük bir örnektir.

Kendini savunmanın sistematik tekniklerini öğrenmeden önce, kendinizin risk daruşmanı olmalısınız. Etrafınızdaki size zarar verebilecek riskleri tanımanız gerek. Kendi korkularınızı öğrenmek de zihninizde yatan şeyleri anlama kabiliyetinizi güçlendirecektir. Durun ve kendinize sorun:

- Bu güvenli mi?
- Zarar görür müyüm?
- Bir şey kaybeder miyim?

Bir saldırıda üç öge bulunur:

- Hedef
- Fırsat
- Suç/Eylem

Etkili bir kişisel savunma geliştirmek istiyorsanız, size zarar getirecek olaylar zincirini kırmanız gerekir. Olası bir saldırı durumu olduğunu anladığınızda, edinmeniz gereken bilgileri almış olursunuz. Böyle bir durumda, kendinizi saldırı fırsatından çekebiliyorsanız, risk analiziniz iyi durumdadır. Risk analizinizi geliştirmek de iç güdülerinizi dinlemeyi gerektirir. Eğer sezgilerinizi ve evrenin size verdiği işaretleri göz önünde bulundurursanız, döngüyü bozabilir ve kendinizi tehlikeden koruyabilirsiniz. Dikkat etme sürecindeki dikkat edilmesi gereken hususları anladığınız, takdirde döngüyü nerede ve nasıl kıracağınızı kendiliğinden öğreneceksiniz.

Doğa, hayatın korumasıdır. Eğer siz de doğa ile uyumlu olur ve evrenin akışına kendinizi bırakabilirseniz, kendi korumanız olmuş olursunuz.

Fiziksel Tehlikelerin Farkına Varma

Göz dağı, çeşitli duyularımızla algıladığımız bir eylemdir. Bazılarını duyarız, bazılarını koklarız, bazılarını görürüz. Biri sizi sözlü olarak tehdit ederse, tehdit derecesini anlamak buradaki en önemli husustur.

Örneğin; ***“seni öldüreceğim”*** bu tehdidi ne kadar ciddiye almalıyız? Öldürmek derken, gerçekten hayatımızı elimizden almayı mı kastediyorlar? Medikal, mental yada psikolojik konuları şimdilik bir tarafa bırakalım. Bu cümleyi, %95’lik bir oranda güç gösterisi yapmak için kurarız. Bir hayvanın, ne kadar güçlü olduğunu göstermesi, bir böceğin tadının kötü olduğunu göstermek için, kötü bir koku salgılaması gibi. Şiddet ortamı olmadan da bunlar işe yarayabilir, taraflar vazgeçebilirler. İki taraf da zarar görmeden, mevzu kapanmış olur.

Fakat, eğer karşınızdaki kişi psikolojik olarak sorunlu biriyse, bunun hayvansal iç güdülerle, vücut diliyle, öz savunma yada güç gösterisi ile bir bağlantısı yoktur. Özellikle biri, sizi tehdit ederken belli bir gizlilik, bir kamuflej içersindeyse, yüksek ihtimalle size zarar vermeye eğilimli olduğunu söyleyebiliriz. İç güdülerinizi serbest bırakın ve etrafınızdaki negatif enerjiyi, algılamasına izin verin. Sezgileriniz, tehdit unsurlarını algıladığında, nasıl başa çıkacağınıza karar vermek için de iç güdülerinizin yardımını alabilirsiniz.

Birine tehditkâr bir şekilde, *"Kolla kendini"* demek, kişi üzerinde daha büyük bir etki yaratır. Çünkü, söylenilen kişi kafasında bunun ne çeşit bir tehdit olduğunu, tam olarak oturtamaz ve aklında bir kuşku olarak kalır, hatta bazen paranoyalara bile sebep olabilir; sürekli omzunuzun üzerinden arkaya bakmak gibi. Benim de bir dönem, böyle paranoyalar yaşadığım olmuştur.

Tehdit yolu olarak, vücut dilini kullanma da sık rastlanan, sessiz gözdağlarından biridir. Örneğin; elini bıçak olarak kullanıp boğazını kesiyor gibi yapmak, yada parmağını tabanca gibi kullanıp başına dayamak da şiddet içeren bir tehdit sayılabilir. Diğer yandan, bir elini yumruk yapıp, diğer eline bastırmak daha ciddiye alınması gereken bir gözdağıdır. Genelde, fiziksel bir mücadele yapılacağı anlamına gelir. Her ne kadar sözsüz tehditler yaygın olsa da, mahkemede kanıtlaması zor olduğundan dolayı suç olarak görülmezler, fakat yine de tehdit tehdittir.

Şiddet İçeren Bir Saldırıdan Korunma

Binlerce yıldır olduğu gibi ölüm, yaşamın dengeleyici bir parçasıdır. Mesela, savaşlarda ve diğer şiddetli saldırılarda ölüm kaçınılmazdır. Diğer yandan ölüm, fiziksel hayatın da içinde bulundurduğu bir gerçektir. Birçok olayda ölüm, tartışmalardan yada yanlış giden bir şey karşısında, verilen fiziksel tepkilerden doğar. Fakat bir cinsel suç durumunda, eğer saldırgan size yüzünü gösteriyorsa, sonuçlardan endişe etmelisiniz. Bu, sizin ölmek yada öldürülmek arasında karar vermeniz ge-

reken önemli bir andır.

İnsan öldürmek, ne kadar zor? Cevabı basit: Hiç. Üzerinizi değiştirmek kadar, su içmek yada yemek yemek kadar kolay. Bir mumu söndürür gibi, bir hayatı söndürebilirsiniz. Saldırı sırasında, bir insanın kafasına vurarak bile onu öldürebilir. Üstelik bunu, kazara da yapmış olabilir.

Vücudumuzda, pek çok hassas nokta var. Bir olay sonrası, travma yaşayan bir insanın bazı organları kullanıma dışı kalabilir, ki bu da takibinde ölümü getirir. Veya en basiti, düşebilir ve önemli uzuvlarınızı incitebilirsiniz; bu da bir travma sebebidir.

Fiziksel bir saldırı sonucunda, birinin vücudundaki yaralara, morarmalara ve diğer belirtilere bakıp, ölüm sebebini anlamak mümkün. Vücutta yaralar açmak ve darbelere maruz kalmak, her gün olan şeyler ve ölümcül olma olasılıkları da yüksek. Çoğu şiddet içerikli olay, küçük tartışmalarla başlar. Bu bir itme olabilir, yada birinin kolunu sıkma. Belki de biri, sizi kasıtlı olarak tartışmaya davet eder. Bu davranış, bir tacizden yada tehditten çok, ortamın gerilmesine yol açar ve kendinizi tepki vermek zorunda hissedersiniz. Ardından, kıyafetinizden tutup çekebilir, tokat atabilir yada yumruklayabilirler.

Fiziksel tartışmanın çeşitli yolları vardır:İtme, kıyafetinden tutma, kolunu sıkma, göğüs yada omuzla engel oluşturma (vücutuyla duvara doğru itip orada sıkıştırmak gibi), tokat atma, kafa kafaya getirme, tekmeleme, vurma, saçını çekme, boğazını sıkma, yumruklama, bir şeyler fırlatma yada bazı eşyaları silah olarak kullanma gibi. Tüm bunlar, küçük ve önemsiz bir olaydan çıkabilir ve genelde devamı gelir. Bazen sonucunda insanlar ölür, bazen engellenir.

Kitabın başlarında, boş zamanlarımı değerlendirmek için, bir işe başladığımdan bahsetmiştim. Bu iş, benim dövüş sanatlarındaki ustalığımı, iç güdülerimi ve iletişim becerilerimi geliştirdi. Küçük bir şeyin, yanlış gidip bir felâkete yol açtığı da oldu.

Çalıştığım gecelerden birinde, kulübün girişinde yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunu hissettim. Kontrol ettiğimde, zarar getirecek hiçbir öge bulamadım. İş adamları ve diğer pat-

ronların neşeleri yerindeydi ve eğleniyor gibi görünüyordular. Ama, iç güdülerim tehlikenin yakın olduğunu söylüyordu. İş arkadaşlarımdan biri, neden gergin olduğumu sordu. Yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunu söyledim. On dakika kadar sonra, kulübün girişinde bir kadın ve bir erkek kavga etmeye başladı. Adamın kadını tokatlaması üzerine, yoldan geçenlerin birkaçı da kavgaya dahil oldu. Kısa sürede, tartışma büyüdü ve yoldan geçen masum insanlar da aldıkları darbeler sonucunda olaya karıştı. Meslektaşlarım, polisle birlikte olaya müdahale etti ve ilgisi olan insanların tümünü tutukladı.

İç güdülerimin, beni uyarmasına rağmen konsantre olamamış ve kavga sebebini görememiştim. Fark edebilmiş olsaydım, önceden çifti ayırabilirdim ya da onları sakinleştirebilirdim. Fakat sezgilerimin beni, kendi bölgemdeki bir aksilik için uyardığını düşündüm ve oraya odaklandım, dışarı değil. Böylece küçük bir tartışma, sokak ortasındaki birçok masum insanın yaralanmasına ve tutuklanmasına sebep oldu. Bu tarz olaylarda, küçük bir tartışmadan çıkan negatif enerji, kitleleri içine çekebilir.

Erkekler, her ne kadar suç işleme ve saldırıda bulunma olaylarında çoğunluğu oluştursa da, kadınlar daha çok agresifleşebildikleri ve kolay sakinleşmedikleri için gerginliğin artmasına sebep olabilir. Sri Lanka'nın Tamil Kaplanları, departmanında çalışan görevlilerinin tümü kadındır ve dünya çapında suçlarla ilgilenirler. Erkeklerin, bir saldırı anında belli motivasyonları vardır, fakat kadınlar pek çok şeyden güç alabildikleri için, daha vahşi teknikler kullanırlar. Sonucunda, zayıfın güçlüye yem olması bir doğa kanunudur.

Diğer bir konu da erkeklerin kavga etmek, güç gösterisinde bulunmak ya da negatif enerjiye karşılık vermek istediklerinde, hemcinslerini seçmeleridir. Bazı olaylarda, onları tetikleyecek hiçbir şey olmamasına rağmen, erkek olmalarının doğasından gelen alışkanlıkları ve görüşleri ile hareket edip ortamı gerebilirler. Bunun yanı sıra, yaptıkları saldırıların çoğunda, pişman olduklarını belirtir ve özür dilerler. Aynı örneklerle, hayvanlarda da rastlayabilirsiniz. Aslandan maymuna, tüm hayvanlar içgüdüleriyle davranır ve zaman zaman güç gösterisinde bu-

lunurlar. Eğer bu iç güdüyü anlayıp, karşınızdakinin tarafından olaylara bakarsanız, durumu kendi avantajınıza çevirmiş olursunuz.

Kargaşayı önlemek istiyorsanız, öncelikle kendi içinizi de olaydan ve mekândan uzaklaşın. Özür dileyin ve yatıştırıcı etkisi olan şeyleri kullanmaktan çekinmeyin. Ellerinizi, havaya kaldırın ve karşınızdakine bunun doğal bir şey olduğunu söyleyin. Konuşmalarınızda korkak olmayın, kendinizden emin, doğal ve anlayışlı davranın. Nefesinizi kontrol edin ki yükselen adrenalin seviyeniz, kokularınıza yenilmenize sebep olmasın. Böyle bir durumda, başınıza gelebilecek en kötü şey, içinizdeki karanlık düşüncelere kanmaktır. Negatif enerjinin sizi ele geçirmesine müsâde etmeyin, varlığını sezdiğiniz anda onu defedin.

Bazen tüm bunları yapmış olmanıza rağmen, kabullenip kendinizi savunmaktan başka çareniz kalmaz. Böyle durumlarda, öğrendiklerinizin hepsini uygun ve hızlı bir biçimde uygulayın. Provakatörünüzün enerjisini, onu yenmek için kullanın. Eğer kötü enerjiye, tüm kalbinizle saldırırsanız onu yok edebilirsiniz. Işğın olduğı yerde, karanlığın barınamayacağını unutmayın. Enerjinin nereden geldiğini fark edin; onun varlığını kabul edin. Böylece, o da sizin yönlendirmenizi kabul edecek ve pozitif akımın geçmesine izin verecektir.

Bir erkek, kontrol etmek yada güç gösterisinde bulunmak için, hedef olarak bir kadını seçerse, ilerleyen basamaklarda genelde cinsiyet küçümseme, zayıflığını yüzüne vurma ve aşağılama ile karşılaşılır. Kadınların birçoğı ise, tacizin seviyesi ne olursa olsun cevap vermemek üzere eğitim alır. Fakat doğru eğitim, bunun tam tersini savunur; erkek her ne kadar güçlü olursa olsun, içinde mutlaka yakalanmama arzusu vardır ve kadınların tepki göstermemesi sonucu, eylemlerine devam ederler. Oysa, kadın dönüp cevap verdiği takdirde, erkeğın içindeki bu düşünce, korkuya dönüşecektir. Erkeğın güç gösterisi, kadının kendini korumadaki yeteneksizliğinden gelir.

Saldırmanın, sese duyarlı olduğı durumlarda bağırarak veya hoşlanmayacağı şekilde konuşmak da onu kıskırtabilir. Sesinizi ve fiziksel yetilerinizi kullanırken zaman ve mekâna

çok önem vermelisiniz. Elbette, sesinizi karşınızdakinin üzerinde fırsat pencereleri açmak için de kullanabilirsiniz, konuşarak zayıf noktalarını bulabilirsiniz. Fakat her şey, doğru teknik ve doğru zamanlamaya bağlı. Örneğin; karşınızda alkolün etkisi altında olan bir rakip varsa, onu yormadığınız takdirde saldırılarına devam edecektir.

İlerleyen safhalarda her şeyin olaya karşı, doğru tutum ve doğru duruşu keşfetmekle başladığını öğreneceksiniz. Ahenk ve uyum, dünyadaki her şeyde olduğu gibi, burada da çok önemlidir.

500 kadına konuşma yaptığım bir seminer sırasında, her ilk konuşmamda olduğu gibi dinleyiciler bana şüpheci yaklaştılar ve söylediklerimi kanıtlamamı istediler. İçlerinden biri, 16 yaşındaki kızını sahneye sürdü ve iki metrelik bir adamı nasıl devireceğini, orada öğretmemi istedi. Bu düelloya karşılık, salonun dışından bir erkek konuk getirdik ve seansın sonunda genç kız, arkadaşımı yere serdi. Pek çok seminerimde yaptığım şeyin, ne kadar etkili olduğunu insanlara göstermek zorunda kalıyorum ama, bu beni mutlu ediyor; çünkü şimdiye kadar hep işe yaradı.

Tanıdık Birinden Gelen Saldırılar

Arkadaş yada tanıdığınız birinden gelen saldırılar genelde en çok psikolojik tahribata yol açan saldırılardır. Sadece yasadışı bir kışkırtma değil, bazıları için normal olan bir şaka bile şiddetli bir kavgaya dönüşebilir. Eğer bir arkadaşınız sizi bileerek kışkırtıyorsa, sebep genelde sınırlarınızı anlamaktır. Lakap takmak, kilonuzla dalga geçmek yada olmadık cevaplar vermek, en yaygın örneklerdir. Sözlü saldırıya uğrayan bu kişiler, uzun zamandır bir münâkaşaya maruz kalmadıysa, hareketiniz onlara kontrol etme isteği gibi görünebilir ve size aynı şekilde karşılık verirler. Bu da sizin adrenalininizi yükseltir ve tıpkı bir volkan gibi yükselen adrenalinleriniz, belli bir yerde patlama noktasına ulaşır.

Böyle durumlarda, sinirlenmekten ziyade karşınızdaki kişinin, öfkenizden beslenmesini engellemelisiniz. Örneğin; si-

zinle dalga geçildiğinde, arkadaşlarınızla aynı fikirdeymiş gibi davranabilir yada konuyu değiştirebilirsiniz. Böylece, karşınızdaki kişi afallayacak, alışkın olmadığı durum karşısında kendi adrenalini unutacak ve siniri yatışacaktır. Kalbinizi açar ve diğerlerini anlamayı başarırsanız, etraftaki enerjiyi ve yönünü çözmüş olursunuz. Enerjiyi okuyabilmek, tehlike işaretlerini algılamakla neredeyse aynıdır. Bu da size, onu uzaklaştırma yada pekiştirme imkanı sağlar.

Tabi bazı durumlarda, olaylar çığrından çıkabilir ve sizi kendinizi savunmaya zorlayabilir. Bu tarz durumlarda da fiziksel öğretilerinizi, etkili bir şekilde kullanmanız gerekir. Pozitif ve negatif enerjileri görmeli, onları kontrolünüz doğrultusunda kullanabilmelisiniz.

Öfkeyi Bastırmada Altıncı Hissi Kullanma

Eskiden, nedenini çözemediğimiz bir şekilde sürekli agresif olan bir arkadaşım vardı. Hislerim, bana bu adamın sinirli olmak için bir sebebi olmadığını, gösterdiği davranışların gerçek benliğine ait olmadığını söyledi. Normalde savunma sektöründeki çoğu kişi, göze göz, dişe diş prensibinde düşünüp aynı şekilde tepki verir ve kendi güçlerinin karşısındakinden üstün olmasını dilemekle yetinir. Fakat ben, onunla konuşmayı denedim. Normal denilebilecek bir arkadaşlık geliştirdik. Bu sırada, onun agresif tavır takınabileceğini göz önünde bulundurup tepki verebileceğim şekilde durmaya özen gösterdim. Öfkesini yatıştırıp, onunla konuştuğum anlardan birinde yanımızda başka birinin varlığını hissettim; muhtemelen bir babaydı.

Babası henüz vefat etmiş olan bu arkadaşımın, tüm siniri, tek başına yaşamaktan duyduğu korkudan geliyordu. Babası olmadan, bir şey yapamayacağını düşünüyordu. İç güdülerim üzerine gitmememi söyledi.

Akşam olduğunda, ikimiz de evimize gittik. Onun uyuduğu saatlerde, ben meditasyon yapmaya başladım ve meditasyonum sırasında bilinçaltım bana, her şeyin düzeleceğini söyledi. Babası bir şekilde, belki rüyasına girerek, onunla konuşacak ve onu yatıştıracaktı. Ben ise, normal arkadaşlığımıza devam ede-

cek ve acısını anlamaya çalışacaktım. Şimdilik onu, sakinleştirebilmişim.

Kişisel Savunma ve Yasalar

Yasalar, genelde kişisel savunmaya yardımcı niteliktedir. Fakat, yine de yasaların sizi koruyamadığı durumlar da yok değil. İkisi arasındaki farkı, anlamlı ve yasalara uygun davranmalısınız.

Kişisel savunma alanındaki yasaların temelinde, öğrenilmiş yada doğuştan gelen fiziksel yetilerinizden faydalanarak, bir suça kurban olma riskin azaltılması yatar. Fakat benim, "kişisel savunma" tanımım biraz daha geniş. Ben, önceliğimi fiziksel olmayan, kişisel güvenliğinden emin olmak için kullanılan sezgilere veririm. Beş duyusunu kullanabilen insanların olduğu dünyada, siz altıncısını da kullanmayı öğrenirseniz, başvuracağınız son çare fiziksel koruma olacaktır. Her şeyden önce, başınızı gelebilecekleri düşünüp, yasadışı bir olaya kurban olmamak için, elinizden gelen tüm önlemleri almanız gerekir. Yine de size sadece, kendini savunma seçeneğinin kaldığı durumlarla da karşılaşabileceğiniz için hazırlıklı olmalısınız.

Kişisel savunma alanında, hala içinde şüpheler olan varsa, Lord Parker'ın şu sözleri size biraz yardımcı olacaktır:

"İster grup saldırısı, ister bireysel saldırı olsun, bir yerde güçlü bir şiddet içeren suç belirtisi varsa, onlara hak ettiklerini vermelisiniz, güce güce karşılık verin, hatta eğer hala gerekiyorsa saldırıyanın hayatına son verin."

Günümüzde, bu tarz bir tepkinin uygulanabilmesi için 5 farklı durum söz konusudur:

- Kendini savunma
- Bir başkasının, kendini savunmasına yardım etme
- Mülkiyetini koruma
- Bir suçu önleme
- Yasal tutuklama

Saldırıya geçmeden önce kendinize şunları sormanız gerekir:

- Yapacağım şeyde, haklı sebeplerim var mı?

- Böyle bir uygulamaya gerçekten gerek var mı?

- Uygulayacağım güç, bulunduğum durum için aşırı bir güç mü?

Kişisel savunma konusunda becerikli olan kişiler, kendilerini savunmada sınır tanımazlar. Ailenizden birinin, yada herhangi bir kişinin bir saldırıya uğradığını ve o anda kendini savunmaktan aciz olduğunu görseniz ne yapardınız? Kavgaya dahil olur muydunuz? Bir saldırıya maruz kalan yada hayati durumu söz konusu olan kişilere, yardım etmek için belli bir güç uygulamak, yasalarca serbesttir. Fakat, yasalar önünde saldırgan ile eşit haklara sahip olduğunuzu unutmamalısınız. Eğer karşınızdaki kişiyi yeterince yormuş ve pes ettirmiş olmanıza rağmen, hala üzerinde çeşitli teknikler uygulamaya devam ediyorsanız, durumlar aleyhinize gelişebilir.

Savunma dersleri sırasında, karşınızdaki kişiye kullanacağınız tekniği söyleyebilirsiniz. Fakat, gerçek hayatta bu söz konusu değildir. Karşınızdaki kişiye, nasıl bir eğitim aldığınızı söylemezsiniz ve o da sizin dövüş sanatları ile ilgilendiğinizi bilmez.

Gerekli olduğunda, fiziksel güç kullanarak ailenizi, arkadaşlarınızı yada yanınızda olan herhangi birini korumak sizin en doğal hakkınız. Bu hakkınız, değerli eşyalarınızı ve mülkiyetinizi korumada da geçerli. Fakat yasalar, bu hakkınızı saldırı altında olduğunuzda kullanmanızı koşul gösterir. Aynı zamanda kullanacağınız gücü nasıl, nerede ve ne kadar kullandığınıza da büyük önem verir. Lord Griffith'in de söylediği gibi, *"Eğer bir saldırıyı engellemek için gereğinden fazla güç kullanılmadıysa, kullandığınız güç yasalara aykırı değildir ve olayın sonucunda bir suç işlenmemiş olur."* İşte kontrollü güç budur.

Gerekli güç, bazen karşınızdaki insanı öldürmenizi gerektirebilir. Peki eğer öldürüleceğinizi anlayıp, karşınızdakine karşı ölüm odaklı saldırıya geçerseniz yasalar sizi korur mu? Bu, avukatların ve diğer hukuk adamlarının senelerdir tartıştığı, hala sonuca bağlanmamış bir konu. Savunma konusunda yeterince eğitilmiş biri olarak, ben hiç böyle bir duruma maruz kalmadım. Ama eğer kalmış olsaydım, önce ne pahasına olursa

olun hayatımı kurtarır, daha sonra sonuçlardan endişe etmeye başladım.

Lord Morris'in deyişiyle;

Eğer savunmaya geçmenizin şart olduğu bir saldırı yaşıyorsanız, o anda sağlıklı düşünüp uygulayacağınız güce karar vermeniz, diğerleri tarafından imkansız olarak görülür. Eğer bir yargıç, sizin düştüğünüz durumu bir an da olsa haklı görürse, uyguladığınız gücün gerekli olduğuna bir an dahi inanırsa, sizin savunmanızın doğru olduğuna dair en somut kanıt edinmiş olur.⁹

Dövüş Silahları ve Yasalar

Sıradan bir günde, sıradan bir gazeteyi açın ve inceleyin. Bir yerlerinde mutlaka ölümcül silahlarla işlenen suçlar bulunur. Özellikle Afrika, Amerika ve İngiltere'de bunlar çok yaygındır. Silahlar, bunlar gibi bir çok yasal suç işlenen olayda kullanılır, fakat savunma için kullanmak nadir bir uygulamadır; İskoçya'da bir polis memuru, Samuray kılıcı ile saldırıya uğramıştı. Her gün rastlanan kazalarda yaralayıcı aletlerin kullanımı, hoş olmayan, günümüz gerçeklerinden biridir. Küçük sokak çetelerinden, büyük terörist olaylarına kadar tüm suçluların, bıçak ve tabanca kullanması neredeyse, normal karşılanır bir durum haline geldi. Yasalar, silahları yasaklamaktan bıktı ve onlar yasakladıkça silah kaçakçılığı daha gizli, daha derin operasyonlar olmaya başladı. Her ülkede bu silahları yasaklayan, giriş çıkışlarını sınırlayan kurallar olmasına rağmen bunu durduracak hiçbir yasa yok ve kimsenin anlamadığı bir gerçek var; silah, temelinde güvenlik için kullanılır. Negatif enerjiyi kovmak için de yardım alabileceğimiz bir eşyadır.

Silah, kendinizi korumak için de kullanılabilir bir mülkiyettir. Amerika'da insanların evlerinde korunma amaçlı silah (tabanca), bulundurması yasal. Eğer silahla tepki verecek kadar tehdit altında olduğunuzu düşünüyorsanız, yasalar Amerika'da size destek olur. Tabi bu tehdit altında olduğunuzu düşünüp, yanınızda sürekli tabanca veya bıçak taşımak, insanlara bununla tehditler savurmak demek değil.

Vücutunuzdaki Silahların Farkına Varın

Bujinkan ile ilgili yaptığım araştırmalar sırasında, Taijutsu'nun doğal vücut hareketleri ilgimi çekti. Tijutsu öğretilerine göre, kişinin kendi vücudu başlı başına bir silahtı ve hatta doğada kullanabileceğimiz pek çok silah vardı.

Taijutsu, vücudunuzdaki silahlardan faydalanmanızı temel alan bir savunma öğretisidir. Ninjutsu'da bu silahlar "**16 Gizli Silah**" olarak bilinir.¹⁰

<i>Shuki Ken</i>	: <i>Dirsek</i>
<i>Shitan Ken</i>	: <i>Parmak ucu vuruşu</i>
<i>Shako Ken</i>	: <i>Pençe vuruş</i>
<i>Fudo Ken</i>	: <i>Sabit vuruş</i>
<i>Shito Ken</i>	: <i>Bıçak parmak vuruşu</i>
<i>Kiten Ken</i>	: <i>Bıçak el vuruşu</i>
<i>Shikan Ken</i>	: <i>Halka parmak vuruşu</i>
<i>Shisen Ken</i>	: <i>Gizli mızrak</i>
<i>Koppo Ken</i>	: <i>Kemik vuruşu</i>
<i>Happo Ken</i>	: <i>8 lif vuruşu</i>
<i>Sokukyaku Ken</i>	: <i>Ayak dansı tekme</i>
<i>Sokugyaku Ken</i>	: <i>Ters ayak vuruşu</i>
<i>Sokki Ken</i>	: <i>Diz vuruşu</i>
<i>Tai Ken</i>	: <i>Vücut vuruşu</i>
<i>Ki Ken</i>	: <i>Zihin vuruşu</i>

Yukarıdakiler, vücudunuzdaki doğal silahların küçük bir listesidir. Eğer resimli göstergelere bakarsanız, vücut silahlarınızı hangi durumda, nasıl kullanabileceğinizi daha iyi anlayacaksınız.

Etrafınızdaki Eşyaları Silah Olarak Kullanma

Bir kadına, çantasını kelepçe olarak kullanabileceğimi söylersem, muhtemelen bana gülecektir. Fakat benim dünyamda silah, vücudunuzun uzantısıdır. Başka bir deyişle, vücut, zihin ve ruhunuzu kullanırsanız, her şey sizinledir. Bu noktaya ulaştığınızda, kendinizi ahenk içinde her şeyden faydalanabilecek

bir durumda bulacaksınız.

Şu objeleri silahlarınız olarak kullanabilirsiniz: çanta, kalem, cüzdan, talk pudra yada şeker, çamur yada taş, gazete. Biraz düşünürseniz, bunları nasıl silah olarak kullanabileceğinizi anlarsınız, ama gerçekten kullanmanız için biraz eğitim gerekir. Örneğin; bir cüzdan nasıl bir silah olarak kullanılır? Bir tehlike durumu ile karşılaştığınızda, öğrendiklerinizi uygulama vakti gelmiş demektir. Mesela; araba sürmek, yeni başlayanlar için her hareketlerinin kontrolünü gerektiren bir zihin işi olarak görülür, fakat zamanla, deneye deneye alışsınız ve bu sizin için, otomatik bir davranış haline gelir. Öyle ki; araba kullandığınız, gibi dikkatinizi etrafınızdaki her şeye yöneltebilirsiniz. Duyularınız, gelecek her türlü olaya karşı tetikte olur. Silah konusunda yapmanız gereken de budur.

Çanta: Çantanızı savurmak veya fırlatmak, karşınızda aşılması güç bir engel oluşturur. Eğitimlerim sırasında pek çok bayana, çantalarını nasıl kelepçe yada tuzak olarak kullanacaklarını anlattım. Bu zaman ve çaba gerektiren bir öğreti, evet, ama ben yapabiliyorsam, neden siz de yapamayasınız?

Kalem: Kalem, karşınızdaki saldırgana karşı kullanabileceğiniz, vücudunun belli yerlerine sapladığınızda, ona büyük bir acı yaşatıp ciddi yaralara sebep olabileceğiniz mükemmel bir silahtır.

Şeker yada talk pudra: Ninjalar "Metsubishi" (kör edici toz) isminde bir savunma aracı kullanır. Metsubishi, karşındaki görüş alanını kısa bir süre için kısıtlayan bir dumandır. Temelinde Metsubishi, içinde talk pudrası ve ince kum bulunan yumurta kabuğundan oluşur. Sizler de aynı tekniği kullanabilirsiniz. İlla yumurta kabuğu doldurmanız gerekmez; çantanızda şeker bulundurup bunu yakın saldırı anında karşınızdakinin yüzüne savurabilirsiniz veya üzerine bir iki delik açılmış bir şişe içersinde, talk pudra kullanabilirsiniz. Deliklerin gereksiz madde akışını engelleyecek kadar küçük, fakat şişe sıkıldığında bir duman bulutu yaratacak kadar geniş olması yeterli.

Gazete: Gazete, özellikle katlandığı zaman oldukça işlevli bir silah olabilir. Ünlü bir iş adamına, bir arkadaşımınla bera-

ber korumalık yaptığım günlerde, sokaktan kimliği belirsiz bir adam, müşterimize saldırmaya çalıştı. Müşterimin elindeki gazeteyi alıp, dikkatini dağıtmak için saldırganın yüzüne fırlattım, isabetli bir atıştı. Saldırıyı engellememizi sağladı!

Çetelerle Baş Etmek

Başka bir olay da yaşadığım kasabada meydana geldi. Sokak ortasında neredeyse on kişi, bir adama saldırıyordu. Etraftaki insanlar, yayılan negatif enerjiden o kadar etkilenmişlerdi ki, kimse yardım etmek için olay yerine yaklaşmadı. Kurban, her ne kadar kendini savunmaya çalışsa da etrafındaki insanların çokluğundan dolayı bir süre sonra yorgun düştü. Çevredekiler, kavgayı tiksinererek ve korkarak izlemeye devam ediyordu. Müdahale etmeye çalıştığım sırada, saldırganlardan birinin kurbanı, bir cam parçasıyla yaraladığını gördüm. Yardımın azlığına ve karşımdaki davranışa çok sinirlenmiştim. İçlerinden birinin elinde, keskin bir aletle bana doğru koştuğunu gördüğüm anda, toplayabildiğim tüm enerjimi topladım ve ona yönlendirdim. Beynimde etrafıma saçtığım ışıkların, bana doğru gelen saldırganın, göğsüne yansıdığını hayal edebiliyordum. Saldırgan, bir anda durdu ve ne olduğunu kavramaya çalıştı. Pozitif enerjim onu, etkilemiş olmalıydı. Yapacaklarından vazgeçip, dönüp koşmaya başladı. Diğerleri de bir şey olduğunu zannederek ona katıldılar. Kurban, kötü bir cam yarasıyla olsa da hayatta kalabilmeyi başarmıştı.

Eğer yeterince yetenekli olduğunuzu düşünmüyorsanız ve tek başınaysanız, lütfen son söylediğimi denemeyin. Bu, son derece tehlikeli bir girişimdir ve eğer şans benimle olmasaydı, belki ben de ciddi yaralar alacaktım. Her zaman kahraman olamazsınız. Eğer vücudunuz da bu müdahaleye uygun değilse, ben yapılı biri olduğum için müdahale gücüm daha fazla, yapacağınız en iyi şey polisi aramaktır.

BÖLÜM 7

TACİZDEN KORUNMA

Aile içi taciz, aileden bir bayana karşı işlenen, fiziksel bir suç olarak kabul edilir. Fakat bu çeşit taciz, kurbanı yalnızca fiziksel değil, psikolojik, duygusal ve cinsi zarar da verir. Aile içi taciz, aynı zamanda ceza, üstünlük kurma yada kontrol etme durumları için de uygulanmış olabilir. Tacizciler, cinsi davranış sergileyebilir, para ile tehdit edebilir veya psikolojik ve duygusal durumları kurban üzerinde kontrol sağlamak için kullanabilir. Amaçlarına ulaşmak için, her durumu kendi lehlerine kullanabilirler. Hatta kendi çocuklarını bile, taciz aracı yerine koyabilirler. Bu tür davalar, her gün rastlanan vakâlar arasındadır. Sadece, bir ailede bile tacizin her türlüyle (fiziksel, sözlü, cinsi, psikolojik) karşılaşabilirsiniz.

Tacizin temelinde, kurbanın sevgi ihtiyacı ve anlayışla karşılaşma isteği yatar. Başına gelen durumda, nasıl davranacağını bilmediğinden olaylara katlanır. Böyle vakâlarda, karşınızdakinin neden taciz ettiğini anlar ve buna karşı koyarsanız, olayın üstesinden gelebilirsiniz.

Psikolojik Taciz

Şiddet çerçevesinde yapılan taciz vakâları, çeşitli tehditler içerir. Bunlar, genelde birine vurmadan ziyade, daha öte bir ruhsal tahribat bırakmayı amaçlarlar. Kurbanın, sahip olduğu şeyleri yok etmek veya kullanılmaz hale getirmek en yaygın psikolojik taciz durumudur. Örneğin; birine fiziksel bir zarar vermek yerine bir mesaj olarak evini yada arabasını kullanılmaz hale getirmek, psikolojik taciz alanına girer. Kurban, görünürde bir tahribata uğramış olmasa da, sonraki hayatına tacizcinin mesajına yönelik bir kısıtlama getirir.

Diğer bir yöntem de kurbanın, çocuğu yada bir yakınını ondan uzaklaştırmasıdır. Kaçırma ve fidyecilik konusunda bunlara değindiğimiz gibi, bu olay kurban üzerinde büyük bir

ruhsal çöküntüye yol açar. Güvenli bir yer olarak gördüğü evi, kaçırılma olayından sonra ona bir tehdit unsuru gibi görünmeye başlar. Tacizciler ,olayın dozunu arttırarak kişiyi daha uzun bir süre ailesine aşırı bağlı kılabilirler.

Belli bir derece şiddet içeren bir tehdit, bazen yeterlidir; özellikle eğer saldırganın sizden daha güçlü ve daha agresif olduğunu biliyorsanız. Böylece kurban, karşısındakinin yapabileceklerini anlar ve duyduğu korku, hislerini kontrol edememesine yol açar. Adeta duvarsız bir hapishanede kalan bir mahkum gibi, kendi sınırlarınızı yaratırsınız ve negatif enerjinizle buraya kilitlenirsiniz.

Bu durumun üstesinden gelmek için, size yapılan saldırılara karşı kalkan geliştirmelisiniz. Bazen risk almanız gereken zamanlar vardır. Her şey normalmiş gibi, devam etmektense yapıcı bir girişimde bulup güçlü bir şekilde karşı koyabilir, etrafınızdan yardım isteyebilirsiniz. Sadece, yardım istemek bile, tacizcinin üzerinde vazgeçmesi için yeterince etki bırakabilir. Çünkü, taciz zihniyeti ile davranışlarına yön veren insanlar ya-kalanmak istemez, kurbanın kaçmasını göze alamaz ve insanların yaptıklarını öğrenmesinden çekinirler. Bu yüzden, konunun duyulacağını anladıklarında vazgeçme olasılıkları yüksektir. Eğer onlara engel olup, beslendikleri negatif enerjiye sınır getirebilirseniz, güçlerini ellerinden almış olursunuz. Kaderinize mahkum olduğunuzu düşünmeyin; kaderinizi yeniden yapılandırabilecek tek kişinin kendiniz olduğunun farkına varın!

Henüz hiçbir şey başlamamışken, tacizi hissedip önlem almanız daha etkili olacaktır. Önceki bölümlerde bahsettiklerimizi, aklınızdan çıkarmayın ve negatif enerji kapılarınızın tümünün kapalı olduğundan emin olun, gerekli önlemleri alabilecek tek kişi sizsiniz.

Sözlü Taciz

Birçoğumuz, hayatımızın belli kısımlarında sözlü tacize uğramışızdır. Sözlü tacizin, psikolojik taciz gibi bir yanı vardır; sizi duygusal ve zihinsel olarak yaralamaya çalışırlar. Tacizci bunu genelde aşağılama, eleştirme yada utandırma şekillerinde

uygular. İncinen kurban ise, büyük ihtimalle kendi kabuğuna çekilir.

Taciz etrafınızdaki enerji halkanızı nasıl etkiler? Örneğin; biri size “şişko” veya “sıska” dediğinde kilonuzla ilgili bir probleminiz varsa, bu sizi kötü etkiler, hatta duygusal denge-nizi bile bozabilir. Bunu yapan kişi, sizin enerji halkanızda bir açık bulmuş demektir. Bulduğu zayıf noktaya müdahale eden tacizci, enerji halkanız üzerinde yönlendirici bir etki kurar, onu zayıflatır ve beslendiğiniz enerji halkanızı negatifliklerle doldurur. Duygusal olarak kötü hissedersiniz. Eğer bu negatifliği, bir an önce kovmazsanız, o sizin pozitif enerjinizi kovar ve besle-nebileceğiniz pozitif duygu kalmadığından dolayı depresyon yaşarsınız.

İşte, size uygulaması kolay bir alıştırma; arkadaşınızın kar-sısında durun ve omzundan tutun. Ona iltifat edin, o gün ne kadar güzel görüldüğünü, üzerindikilerin yakıştığını söyleyin ve hemen sonrasında onu itmeye çalışın. Karşınızdakinin den-gesini, çabucak toparladığını ve sabit durduğunu göreceksiniz. Bir de tam tersini deneyin; karşınızdaki kişiye hasta gibi gö-rüldüğünü, üzerindeki kıyafetlerin özensiz olduğunu, çirkin ve aptal olduğunu söyleyin ve tekrar itmeye çalışın. Bu sefer, itmenin daha kolay olduğunu göreceksiniz. Olumsuz tutumu, onu yönlendirmenizi kolaylaştıracak.

Bu aktivitede, karşınızdakinin aura alanına yaptığınız ne-gatif darbeler, onun direncini kırar. Böylece kötü düşüncelerin, kendini etkilemesine izin verir ve ruhsal durumu kötüye gider.

“Ayna Etkisi” kavramını, belki duymuşsunuzdur. Negatif bir durum söz konusu olduğunda bu aktiviteye başvurabilirsiniz. Yapmanız gereken tek şey, kendinizi bir yüzü ayna dolu bir kutu içersinde hayal etmek ve size doğru gelen tüm negatifliğin yön değiştirdiğine konsantre olmak. Bunun yanı sıra, kendi-nizden ışık saçıldığını, pozitifliğinizin onları etkilediğini düşü-nebilirsiniz. Pozitifliğiniz daha da somutlaştırmak istiyorsanız karşınızdaki kişiye eğlenceli bir şey söyleyerek yada bekleme-diği kadar kibar davranarak karşılık verebilirsiniz. Bulunduğu negatiflik içersinde böyle bir dönüş almak onu afallatacaktır.

Sözlü taciz şu başlıkları içerir;

- Bağırarak, azarlamak, küçümsemek, hırlamak, lakap takmak
- Fiziksel şiddet içeren tehditler savurmak
- Sevdiklerinizi yada sizi aşağılamak
- İlgili ve inançlarınızla anlayış göstermeksizin dalga geçmek
- Toplum içinde hakaret etmek, görmezden gelmek yada kötü davranmak
- Yaptıklarınızı takdir etmemek
- Sizin, önemli olduğunuz konuları göz ardı etmek
- Tehdit içeren mail yada telefon mesajları göndermek
- Kişisel ilişkilerinizle ilgili yersiz ve yanlış suçlamalarda bulunmak

- Sizi, çeşitli yollarla kızdırmak, kışkırtmak
- Alakasız olduğunuz konularda sizi, başarısızlıklarının sebebi olarak görmek ve bu yönde suçlamalarda bulunmak

Yukarıdaki davranışların tümü, hedef olan kişi üzerinde olumsuz bir etki yarattığından dolayı hem psikolojik taciz hem de sözlü taciz olarak geçerlidir. Aynı zamanda, saldırıda bulunan kişinin ruhsal bozukluğuna işaret eder. Ufak da olsa saldırı-ganda, pozitif bir şey hissediyorsanız, ateşe ateşle karşılık vermektense, onu dinlemeyi, sevgi göstermeyi de deneyebilirsiniz.

Anlayış

Karşılıklı saygı ve anlayış, bireyler arasındaki sağlıklı ilişkinin temelini oluşturur. Ancak bu, öğelerin mevcut olduğu bir ilişkide, bireyler inanç ve ilgi alanlarını sürdürmeye devam edebilir.

İşte size, bulunduğunuz kötü durumu değiştirmek için birkaç ipucu;

- Gülüp geçmeyi bilin. Gülmek, etrafınızdaki aurayı aktive eder ve daha aydınlık bir hale getirir. Böylece etrafınızdakilerin, sizin enerji alanınızdan etkilenip, pozitif duygular beslemesini sağlarsınız ve zor durumların üstesinden daha kolay gelirsiniz.
- Zihninizi oyalayacak bir aktivite bulun. Zihin, meşgulken

negatif enerjiyi algılamakta güçlük çeker ve bu sayede negatif enerji sizi çok etkilemez, agresif tavırlardan kaçınmış olursunuz.

- Ortak bir payda bulun ve karşınızdakiyle aranızda oluşan enerjiyi, bu alana yönlendirin. Aynı fikirde olduğunuz için, enerjinin negatifliği kırılacaktır.

- Saldırganın gözünden uzak kalmaya, özen gösterin. Hedefle, karşı karşıya gelen saldırganlar, daha çok göz teması sırasında eylemlerine başlar.

- Karşınızdakini incitmeden, düşüncelerinizi nasıl ortaya koyacağınızı öğrenin. Ayna uygulaması, bunun için faydalı olabilir. Siz de karşınızdakinin ayna etkisine baş vurduğunu hayal edin ve kendinize dönmesini istemediğiniz enerji gönderimini durdurun. Meditasyon yapın ve karşınızdaki kişiyi anlamayı çalışın.

Duygusal Taciz

Duygusal ve psikolojik tacizler, diğerlerine göre daha geç etki gösterir. Bariz bir şekilde, tehdit içeren taciz çeşitlerinin aksine, bunlar etkisini yavaş yavaş gösterir ve duygusal yaralara sebep olur. Fark etmesi diğerlerinden daha zordur, çünkü çoğu birey hayattan beklentilerinin farkında değildir. Fakat yapılan duygusal tahribat, onu içten içe yıpratır ve bu da hastalıklara sebep olur. En çok bilinen duygusal tahribat hastalığı, kanser ve egzamadır. Aldığınız duygusal darbeler,, ruhunuzu hedef alır ve seneler sonra kendini gösterebilir türdendir.

Tecrübesi olan kişiler için duygusal tacizi tanımak kolaydır. Fakat diğerleri tarafından fark edilmesi yıllar sürebilir, hatta fark edilmeden sürüp gidebilir. Örneğin; birinin fakir olduğunu, zor bir hayat sürdüğünü yüzüne vurmak, finansal kontrol amaçlı bir duygusal tacizdir. Bununla baş etmenin en iyi yolu, kendi durumunuzu ve saldırganın durumunu kabullenmek, yaptığınız iyi davranışların farkına varmak ve tüm bunları onaylamaktır.

Onaylama

Onaylamak, Latince'deki "affirmare" sözcüğünden gelir. Anlam olarak; kabullenmeyi, bilinçaltını eğitmeyi temsil eder. Eğer bir konuda kendi onayınızı alırsanız, bu alanda ürün vermeniz kolaylaşır. Örneğin; kilo vermek, sigarayı bırakmak gibi basit konulardaki ilk adım, şu an bulunduğunuz durumu kabullenmenizdir. Ruhsal onaylamalar ise, hayata bakış açınızı değiştirir. Kendi vücut, zihin ve ruh bütünlüğünüzü sağlama-
nıza yardım eder.

"Kendimi, olduğum gibi kabul ediyorum ve kendimi seviyorum"

Bu cümle, kendinizi kabul etmeyi sağlar.

"Ben güçlüyüm ve auram hem aktif hem de pozitif"

Bu cümle ise, auranızı aktive etmenize yardımcı olur.

"Karşıma çıkabilecek her türlü duruma hazırım. Evren, bana istediğim her şeyi verecektir."

Vücut, zihin ve ruh bütünlüğünüzü pekiştirir.

Kontrol ve İzole Etme

Kontrol ve izole etme tarzındaki tacizler, bir prensin yüksek bir kuleye hapsedilmesi gibi görülebilir. Hayatınızdaki tüm rutinlerin, silip atılmasına sebep olur. Kurbanlar, arkadaş ve ailelerinden uzaklaştırılır, tacizci tarafından kontrol edilen kuklalar haline gelirler. Çoğu vakâda, izole etmenin amacı; tacizcinin, kurbanı karşı duyduğu aşırı sevgidir. O kadar sapkın bir sevgileri vardır ki, karşısındakine zarar verdiklerini, onu kötü etkilediklerini anlamazlar. Bir süre sonra, fiziksel tacize dönme olasılığı oldukça yüksektir. Genelde, kurbanların arkadaş edinmesi yasaklanır, bu da onları terk edilmiş gibi hissetmeye iter.

Birini hayattan izole etme durumu, şu koşulları içerir;

- Sürekli sizi kontrol etmek
- Sadakatsizlikle suçlamak
- Ücra bir yere taşınmak
- İletişim ve ulaşım imkanlarınızı kısıtlamak
- Sizi ziyarete gelenlere, kötü davranmak ve tekrar gelmelerini sağlamak

- İşten yada herhangi bir yerden, 10 dakika bile geç geldiğinizde cezalandırmak, bağırmak, fiziksel güç kullanmak, sinirli tavrı sergilemek

- Yalnız başınıza, evden çıkmanızı engellemek
- Gün içinde, yaptığınız her davranış için hesap sormak
- Çalışmanızı engellemek
- Kendinin dışında olduğu her aktivitenizi yasaklamak
- Arkadaşlarınızda yada ailenizde kötü yönler bulmak
- Gideceğiniz yere bırakma ve oradan alma konusunda

baskı yapmak

Eğer sağlam bir zihniniz ve sağlığınız varsa, bu durumla baş edebilirsiniz. Fakat yoksa, psikolojik ve duygusal olarak zarar görebilirsiniz. Böyle bir durumda, asla yalnız olmadığınızı unutmayın. Kendinizi kurtarabilecek gücün, içinizde oluğunu hissedin. zgrlk hissinin, daima sizinle olmasını sağlayın. Bir ıkış yolu, mutlaka bulacaksınız. Hukuk bürosuna bir telefon açmak bile yeterli olacaktır. Çünkü izole etme, taciz davalarının içersinde en önemlilerinden biridir. Evrenin, size cevap vereceğinden emin olun.

“İsterseniz, alırsınız. Kapıyı almazsanız açan olmaz”

Bazen kapıyı almanıza rağmen, n yargıyla yaklaşan insanlar olacaktır. Bu insanlarla konuşurken, dürüst davranın. Enerjinizi yoğunlaştırın ve kendinizi açıkça belli edin. İçten bir şekilde yardım isterseniz, evren size yardım edecektir.

BÖLÜM 8

TECAVÜZDEN KORUNMA

Tecavüz, oldukça travmatik bir deneyim. Güven duygunuzu kökünden silip atabilir, paranoyalara yol açabilir, kurbanın bir daha asla birini sevememesine sebep olabilir. Çünkü açılan yaralar, ne olursa olsun orada kalacaktır.

Saldırgan, sizin tanıdığınız biri olabileceği gibi tamamen yabancı biri de olabilir. Komşu, iş arkadaşı, birkaç kez gördüğünüz biri yada eski sevgiliniz olabilir. Ne olursa olsun tecavüz, büyük bir suçtur ve hem zihninize, hem vücudunuza, hem de ruhunuza zarar verir. Aşırı bir güç, kontrol ve öfke durumunda ortaya çıkar; bu yüzden düşünülmemeyi düşünmelisiniz. Gerçekleri maskelerle kapatmayın. Buradaki geçek şudur;

- Tecavüz, cinsel ilişkinin bir silah olarak kullanıldığı, şiddet içeren bir eylemdir.

- Tecavüz, herkesin başına gelebilir; yetişkin yada çocuk, genç yada yaşlı, zengin yada fakir, çalışan yada öğrenci, kadın yada erkek, herkes tecavüze maruz kalabilir.

- Saldırgan, tanıdığınız yada tanımadığınız biri olabilir.

- Tecavüzcüler, yaptıkları eylemi tekrar edeceklerdir; ta ki yakalanana kadar.

Her suçun, farklılık gösterdiği gibi her tecavüz de farklı özellikler taşır. Fakat hepsinin, genel bir oluşma süreci var. Fırsat pencerelerini görmeyi ve altıncı hissiniz kullanmayı öğrenebilirseniz, riski yüksek oranda azaltabilir, hatta sıfıra indirebilirsiniz.

Tanınmayan kişiler tarafından gerçekleştirilen tecavüz vakâları, genelde tek sefere özgüdür. Böyle bir durumun, kasıtlı olarak yapıldığı, kurbanın bir süre takip edildiği akıldan çıkarılmamalı.

Ölümcül tecavüz vakâları ve tanıdık birinden gelen saldırılar, çoğunlukla tekrara dayalıdır. Burada asıl amaç; kurban üzerinde etki kurmak, onu yönetebilmektir. Yüksek derecede

şiddet içerirler.

Tecavüz vakâlarının, sonunda genelde kurban, neden bunun kendi başına geldiğini sorgular. Olaydan sonra, affetme güdüsünü yitirir ve bir süre sonra kendi içine kapanır.

Evlilik İçi Tecavüz Vakâları

Evli iki birey arasında olsa bile, birini cinsel ilişkiye zorlamak tecavüze girer. Aynı zamanda bu, evliliğe ihanettir ve kişilerin birbirlerine karşı güvenlerinin sarsılmasına yol açar. Temelleri sarsılan evlilik sonucunda; kızgın, ihanete uğramış ve aşağılanmış hissedersiniz. Hatta evliliğiniz dini görüşlere uygun şekilde yapılmışsa, din konusunda inancınız ve hayata karşı tutumunuz değişir. Her ne kadar tecavüzcü girdiği eylemin sonuçlarını asla düşünmese de, kurban için bu durum üstesinden gelmesi oldukça güç bir olaydır. Özellikle arkadaş, aile ve diğer yakınlarla açıklamada bulunmak, yapılan eylemin kendisi kadar sarsıcıdır.

Tanınmayan biri tarafından, cinsel amaçlar için kullanılmak, şiddet içerikli cinsel suç olarak sınıflandırılır. Evlilik içi davalar için, bu durum farklıdır. Burada, ilişkisini kötüye kullanma söz konusudur. Kişiler karşılıklı olarak beden, ruhen ve zihnen yıpranırlar. Böylece, ilişkileri ciddi derecede zarar görür. Eğer eyleme devam edilirse, genelde kurbanlar kendilerini özgür kılmak için eşlerini öldürürler.

Evlilik içi tecavüz ile tanınmayan biri tarafından gerçekleştirilen tecavüz arasındaki farklardan bir diğeri de amaçlarıdır. Tanınmayan kişi tarafından yapılan cinsel istismarda, saldırgan cinsel güce yönelik bir kimyasal kullanmadıysa, durum şiddet vakaları arasında incelenir. Fakat, evlilik içinde amaç tamamen cinsel zevktir. Kadın, her ne kadar ilişkiye girmek istemese de, kocası yanlış bir şey yapmadığını ve bunu hak ettiğini düşünür. Evli olduklarından yola çıkarak, eşinin haklı olduğunu düşünen kadın, suçluluk psikolojisine girer.

Evlilikte cinsel istismara uğrayan kurban, yakınlarına durumu anlatma konusunda güçlük çeker. Çünkü, evlilikte eşler yalnızca hukuksal olarak değil, cinsel olarak da birbirine bağla-

nır; en azından çoğu insanın görüşü bu yönde. Kadın da bunun bir tecavüz vakası olmadığına, kendini inandırmaya çalışır. Altan alır, kocasını anlayışa karşıladığını düşünür ve davranışın devam etmesine sebep verir. Kabul etmemek olayın devamına, kabul etmek ise psikolojik çöküntüye yol açacağından, arada kalan kadın, depresyona girer ve kocasıyla daha büyük problemler yaşamaya başlar.

Şunu aklınızdan çıkarmayın; tecavüz, siz hayır demenize rağmen devam eden cinsel ilişkidir. Ne yazık ki bu durum, binlerce yıldır devam etmekte, kadınlar geleneklere göre sorgulanmaktadır. Bu konuda, insanların birbirini eşit olarak görmeye başlayacaklarını umut etmekten başka seçeneğimiz yok.

Bazen bu, yalnızca bir kişi tarafından değil, bir grup tarafından gerçekleştirilen bir suç olabilir. Kurbanı, kaçırmak ve kendi sadist arzuları için kullanmak da bir çeşit tecavüz vakasıdır. Burada kurban, kendini kurtarmaktan aciz olduğu için, kendini kötü hisseder ve bu negatif enerji, saldırganların istediği kırılganlığı getirir. Negatifliğin, farklı sebepleri olabilir. Örneğin; kurbanın şoka girmiş olma ihtimali oldukça yüksektir. Yanındaki kişileri, uyarmayı bile düşünemeyecek duruma düşebilir. Yapacağı herhangi bir şeyin, etrafındakilere zarar vereceğini düşünmek de savunmaya geçmemenin bir diğer sebebidir.

Tecavüzcünün Zihnini Okuma

Birçok saldırganın mahkumiyetine, kurbanı nasıl seçtikleri hakkında sorgulanırken karar verilir.

Saç stili, listenin başında gelen etki unsurudur. At kuyruğu, topuz yada uzun saçlı kadınlar öncelikli tercihlerdir. Çünkü, bu kurbanları saçlarından kavramak daha kolaydır. Kısa saçlı kadınlar, tecavüz vakâlarında, çok fazla hedef olmaz. Kıyafetler ikinci sırada. Kolayca çıkarılabilecek tarzda olanlar, saldırganın zaman sağlar. Zaman, saldırgan için önemli olduğundan, genelde kıyafet konusunu düşünüp, yanlarına makas alırlar. Diğer bir faktör de; kurbanın, meşgul olmasıdır. Telefonla konuşan, çantasında bir şey arayan yada etraftaki bir olaya kon-

santre olmuş kadın, kolay hedef durumundadır.

Tecavüz vakâlarında en yaygın saat, düşünülenin aksine gece saatleri değil, gündüz saat 5 ile 8:30 arasındır. En çok tercih edilen yerler ise sırasıyla, küçük alışveriş noktaları, otoparklar, garajlar ve halka açık tuvaletler. Burada tuzağa düşürülen kurban, yakın bir yere taşınır. Taşınmasındaki amaç ,yakalanma riskini azaltmaktır.

Eğer saldırganla mücadele ederseniz, vazgeçme olasılıkları yüksektir. Çünkü, zaman onlar için önemli bir konudur ve yaptığınız savunma onların zamanını alacaktır. Aynı sebepten ötürü saldırganlar, şemsiye gibi savunma için kullanılabilecek bir materyal taşıyan kadınları tercih etmez. İşin özü, dışarıdan bakıldığında tecavüzcünün zaman kaybetmeye değmeyeceğini düşündüğü kişilerden olmak önemli.

Kendinizi Koruma

Aklınızı kullanın ve tetikte olun! Kendinize güvenli bir şekilde, amacınızın olduğunu belli ederek yürüyün. Altıncı hissinizi kullanın ve belayı gelmeden önce, fark etmeye odaklanın. Etrafınızın, farkında olma konusunda okuduklarınızı aklınızdan çıkarmayın. İçkinizi asla fazla kaçırmayın. İçerken bardağınız, daima size yakın ve görüş alanınızda olsun ki içine farklı bir madde koyulmasın. İç güdüleriniz, size bir şey söylüyorsa, göz ardı etmeyin.

Evinizin İçersinde

Tüm kapılarınızın (yana doğru açılan kızaklı kapılar da dahil), dayanıklı ve iyi ayarlanmış kilitlerle korunmasını sağlayın. Giriş kapınızın yakınına, geniş açılı bir gözetleme kamerası yerleştirin ve bu bölgenin iyi aydınlatılmış olmasına dikkat edin. Yakınlarınızda, kolay ulaşabileceğiniz bir yere ,acil durum alarmı koymak da iyi bir güvenlik önlemi olabilir.

Kapınızı, yabancılara asla açmayın. Satıcıların, kimlik kartlarını kontrol etmeyi ihmal etmeyin. Çalıştıkları firmayı ara-maktan çekinmeyin.

Kapınızda, yardım çağrısı yapmanızı, polis yada ambulans

çağırmanızı isteyen insanlara kapıda beklemesini söyleyip, çağrınızı içerde gerçekleştirin.

Komşularınızı tanıyın ki, korktuğunuzda yada yardıma ihtiyacınız olduğunda, başvuracağınız biri olsun. Eve geldiğinizde, kapınız açık veya camınız kırık ise içeri girmeyin, polisi arayın. Görüşmenizi, mobil telefon ile yaparsanız etrafınızı kontrol edin.

Tenha bölgelere tek başınıza girmeyin; boş apartmanlar, çamaşır odaları, yer altı garajlar, otoparklar ve çalışma saatleri dışındaki iş yerleri buna dahil. Yanınızda bir arkadaş, meslektaş yada güvenliğinizi sağlayabilecek biri ile gezmeye özen gösterin, özellikle geceleri.

Dışarıda

Özellikle geceleri, tek başınıza yürümekten kaçının. Işıklılandırılmış alanları tercih edin. İnsanların çoğunlukta olduğu yolları kullanın. Eğer takip edildiğinizi düşünüyorsanız, yolunuzu değiştirin ve açık alışveriş merkezlerine, restoranlara, tiyatrolara yada başka bir eve yönelin.

Hareket özgürlüğünüzü engellemeyen kıyafetler giyin. Arabalı bir yabancı size yaklaşp, adres sorduğunda dikkatli olun. Cevap verecekseniz, arabayla aranızda belli bir mesafe koymayı ihmal etmeyin ve elinizde aksi bir durumda kullanabileceğiniz bir materyal bulundurun. Eğer bir saldırıya uğrarsanız, onun elinizde olduğuna minnettar kalacaksınız.

Arabanıza binmeden önce, etrafı inceleyin. Arka koltuğunuzu kontrol edin. Kilitlerinizi, hem arabanın içindeyken hem de dışındayken kapalı tutmaya özen gösterin. İyi ışıklandırılmış ve siz arabanıza dönerken kalabalık olacak otoparkları tercih edin.

Gireceğiniz yer araba, iş yada ev olsun, kapıya yaklaşırken anahtarlarınızı, elinizde hazır bulundurun. Birçok hazırlıksız bayan, karmaşık çantalarında anahtar arayarak, kapı önünde vakit harcıyor ve kolay bir hedef haline geliyor. Ne kadar zaman kaybederseniz, saldırıya uğrama riskiniz o kadar artar, bunu unutmayın.

Arka Koltukta Ne Var?

Sizi telaşlandırmak için söylemiyorum ama, takip edilen bir kadın eğer saldırıya uğramamışsa, çok şanslı olduğundandır. Örneğin; bir tecavüz vakâsında, genç bir kadın benzin almak için istasyona uğrar. Benzin doldurulduktan sonra genç bayan ücretini ödemeye gider ve bu sırada arabanın kilitlerini açık bırakır. Bu ana kadar kadını izleyen saldırgan, arabanın açık olduğunu fark edince, arka kapıya yönelir ve arabaya girmeye çalışır. Şimdi bu durumda, arka plandaki iyi niyetli insan, bu teşebbüsü görüp bağırmasa saldırgan kaçmayacak, kadının arabasının arka koltuğuna saklanacaktı. Saldırıya uğramamasına rağmen, hedef olarak seçilen bayanın başına gelen olayı ve tecavüze uğrama olasılığını kabullenmesi haftalarını aldı. Bu olay, tecavüzün ne kadar kolay olduğunu anlamanız için küçük bir örnektir.

Arabadan her ayrıldığınızda, aracınızı mutlaka kilitleyin. Kilitleme işlemini yaparak, yalnızca içerdeki değerli eşyaları değil, kendinizi de korumuş olursunuz. Pek çok kişi ,aracını kilitlemeden bırakıp bir takım işler için uzaklaşır ve böylece, olası suçlara da mahal vermiş olur. Bu saldırı değerli eşyalarınıza karşı da yapılmış olabilir, size karşı da. Tetikte olun.

Bir yerden başka bir yere giderken, arabanız bozulursa kenara çekin, cam ve kapılarınızı kapatın, kilitlerinizi indirin ve kaza lambalarınızı yakın. Eğer, yol yardımını arayamıyorsanız ve bir yabancı size doğru geliyorsa, camınızı iki parmak kuralına uyacak kadar aralayın, çok yakın durmamak koşulu ile karşınızdakinden polis yada yol yardımını aramasını rica edin.

Asla, otostop yapmayın ve asla otostopçuları arabanıza almayın. Günümüzde karşılaşılan otostopçularla ilgili suç duyuruları, neredeyse trafik kazaları kadar çoktur. Birkaç yıl önce, bu oran daha düşüktü fakat modern dünyada aracınıza tamamen yabancı birini almak, mantıklı bir iş değil; hatta hayatınızı kendi ellerinizle başkasına teslim etmekten hiçbir farkı yok bile diyebiliriz.

Saldırıya Karşı Koymak

Eğer bir tecavüz tehdidi ile karşı karşıyaysanız, nasıl karşı koymanız gerek? Atacağınız adımlar her ne kadar yer, zaman, saldırganın tutumu ve sizin fiziksel durumunuza bağlı olsa da hepsinin amacı, hayatta kalmaktır. Tabi ki en iyisi, aklınızı ve sezgilerinizi kullanarak kendinizi en baştan riske sokmamaktır ama oldu da saldırı ile karşı karşıya geldiyseniz işte size birkaç faydalı yöntem;

- Eğer saldırgan, sizi evinize, garaja, asansöre yada otoparka kadar takip ettiyse ve siz onu atlatamadıysanız, varacağınız yere ulaşmadan önce durun ve arkanıza dönün. Saldırgana, gündelik bir soru sorun. Örneğin; saati sorabilirsiniz. Şüpheli, bu soruya cevap verene kadar, yüzünü inceleyin ve detayları aklınızda tutun. Böylece, olay sonrasında kişiyi teşhis edebilirsiniz. Hatta bu davranış, saldırganı amacından vazgeçirebilir. Çünkü zaman, anonimlik ve yakalanma riskinin az olması, bu tarz insanlar için önemlidir. Siz, onun yüzünü gördüğünüzde yakalanma riski artacağından, vazgeçme olasılıkları yüksektir.

- Fırsat kapılarını kaçırmayın. Sakin ve pozitif kalmaya özen gösterin. Saldırganla konuşun ve seçeneklerinizin neler olduğunu tartın.

- Eğer kasıtlı olarak yapılan bir tecavüz tehdidi altındaysanız, elinizden geldiği kadar çok ses yapın. Bağırarak veya çığlık atarak, saldırganın dengesini bozar ve düzgün fiziksel tepki veremez.

- Saldırı amacıyla birinin size yaklaştığını fark ederseniz, ellerinizi kaldırın ve "Dur! Geri çekil!" deyin. Bu tutum, saldırgandan korkmadığınızı ve bir saldırı durumunda ona karşılık vereceğinizin göstergesidir. Sonrasında, bu kişinin peşinizi bırakması yüksek bir ihtimaldir. Unutmayın; saldırganlar kolay hedefler arar. Eğer yanınızda varsa, talk pudranızı kullanın. Yoksa, biber gazı da bir savunma aracı olabilir. ikisi de mevcut değilse gazete, broşür gibi materyallerden kendi dikkat dağıtma aracınızı yapabilirsiniz.

- Eğer bir adam sizi tutmuşsa, elinin iki parmağını tutup bükebildiğiniz kadar geri bükün, uygulayabildiğiniz kadar

baskı uygulayın. Yapabileceğinizi düşünüyorsanız, boğazına hızlıca vurun ve oradan hemen kaçın.

- Eğer saldırgan, sizi tepki vermenizi engelleyecek şekilde kavramışsa, örneğin belinizden tutuyorsa, çimdiklemeyi deneyin. Özellikle, kol altı yada dirsek kıvrımının iç bölgesini çimdiklemek saldırgana acı verecektir. Tecavüz girişimi sırasında, çimdikleme tekniğini kullanan bir kadın, saldırganın kaslarını zedelediği ve liflerini kopardığını için eylemden zarar almadan kurtulabildi. Siz de aynıı yapabilirsiniz. Özellikle sonrasında, saldırganın midesine yada cinsel organına vurmak ona büyük bir acı verecek, size kaçma fırsatı yaratacaktır.

- Bazen tecavüzcüler, bir sonraki adıma geçmeden önce rahatlamak isterler. Bu süreç, sizin saldırıya geçmeniz için mükemmel bir zamandır. En zayıf noktayı bulun ve olaylar zincirini kırın.

- Saldırıdan sağlam çıkabilmek için, ne gerekiyorsa yapın. Eğer mücadele edecekseniz, kararlı, hızlı ve etkili olun. Saldırganın gözlerini hedef alın, bir tecavüzcünün en zayıf noktalarından biri gözleridir. Sizi göremezse, avantaj size geçmiş olur.

Eğer saldırganınızın silahı varsa, isteklerine uymaktan başka çareniz yok gibi görünebilir. Fakat bir tecavüzcünün asıl niyeti, cinsel zevk olduğundan dolayı o silahın orada olma sebebi, büyük ihtimalle sizi korkutup itaâtkar kılmaktır, size zarar vermek değil. Ne kadar hırçınlaşırsanız, karşınızdakinin de o kadar sinirlenip size daha çok zarar vereceğini düşünebilirsiniz. Ama aslında, hedefinin sorun çıkardığını gören suçlular olay yerinden uzaklaşmayı tercih eder.

Daima çevrenizdeki olayların farkında olun. Dışarı çıkar-
ken, yalnız olmamaya özen gösterin. Garip bir durumla kar-
şılaşırsanız, tetikte olun, detayları kaçırmayın ve sezgilerinize
kulak vermeyi unutmayın.

Tecavüzden Kurtulma

Eğer bir tecavüz vakâsında hedefseniz;

- Durumu, polise bildirin. Ne kadar çabuk bilgi verirsiniz, suçluların yakalarına şansı, o kadar yüksektir.

- Fiziksel delilleri koruyun. Asla duş almayın, banyo yapmayın, kıyafetlerinizi değiştirmeyin, deodorant kullanmayın ve zerinizi temizlemeyin. Bunlar, polis görevlileri sizi gördükten sonra yapılacak işlemler.

- Doktorunuza gidin ve hemen sağlık kontrolü yapmasını isteyin.

- Kendi başınıza, dışarı çıkmayın. Bir arkadaş yada yakınınızdan size eşlik etmesini isteyin.

- Tecavüzün, sizin suunuz olmadığını aklınızdan çıkarmayın. Kurban, olmaktan utanmayın.

- Tecavüz hakkında biriyle konuşmak, öfke, çaresizlik, korku ve utanç duygularınızın yatışmasını sağlar. Danışman yada psikoloğa başvurabilirsiniz. Olay ister bir gün, ister bir yıl önce olmuş olsun, konuşmak sizi ferahlatacaktır.

Eğer tanıdığınız biri tecavüze uğramışsa;

- Ona inanın.

- Kurbanı suçlamayın.

- Destek olun. Birlikte danışmana, hastaneye yada polise gitmeyi nerin.

BÖLÜM 9

TERÖRİZME KARŞI SAVUNMA

Terörizm konusu, özellikle bombalama, kaçırılma ve cınayet başlıkları altında incelendiğinde pek çok bireyin, korkuyla dolmasına yol açan konulardan biridir. Genelde, politik nedenlerden ötürü ortaya çıkan terör faaliyetleri, Oxford İngilizce Sözlüğü'nde de "Resmi olmayan yasa dışı faaliyetlerin, politik nedenlerle şiddet çerçevesinde kullanılması" olarak açıklanır.

Teröristlerin asıl amacı, belli bir konuda halkın desteğini almaktır. Genellikle, din konularını kullanarak politik çıkar elde etmeye çalışırlar. Yine de şöyle bir gerçek var ki, terörizm konusunda "Biri için terörist olan, diğeri için özgürlük yolunun savaşçısıdır." Bu sözlerin arkasındaki gerçeğe dayanarak, teröristleri sınıflandırmak zor olduğundan dolayı, genelde teröristler kullandıkları metodlara göre ayrılır.

Terörizmde kullanılan yöntemler, organizasyondan organizasyona değişir. Dünya üzerinde binlerce terör örgütü olduğu gibi, hepsi farklı amaçlar doğrultusunda çalışırlar. Genel prensipleri, hayata karşı kesin görüşleri olmayan, az istekli insanları bulup "uyutma" dediğimiz taktiği kullanarak beyinlerini yıkamaktır. Beyin yıkama eylemi, gerektiğinde tepki vermelerini sağlar; bu seneler sonra bile olabilir. Böylece, zihinlerine hazır düşünceler empoze edilmiş bu insanlar, toplumun çeşitli seviyelerine sokulur ve terörizm faaliyetlerini, bu topluluklara da yayarlar. Fakir sokak gruplarından, süper zengin iş adamlarına, politikai çevrelere kadar her yerde, terör faaliyeti ile karşılaşmanız mümkün olduğu gibi, risk durumu da oldukça yüksektir.

Bir Teröristin Görevi Nedir?

Bazı insanlar, terörist olmak için doğmuş izlenimi yaratır. Kendi çevrelerinin görüşleri ve inançları ile büyütülürler, aşk da dahil, kontrolsüz hiçbir şey hissetmelerine izin verilmez;

öfke ve kin doludurlar. Elllerine, enerjilerini boşaltma imkanı tanındığında ise, istenilen her şeyi yapmaya hazır durumdadırlar; cinayet bile.

İntikam, teröristi terörist yapan bir diğer faktördür. İnanç ve görüşleri farklı karşılanan birçok insan, intikam için terörizme başvurur. Buradaki intikam, çok güçlü ve psikolojik bir motivasyondur. Yalnızca etrafındakilere zarar vermekle kalmaz, kişinin kendi benliğini ve ruhunu da tüketir. Fakat bunu fark edemeyen kişi, yaptığı eylemin kendi ve halkı açısından en iyi yapılacak şey olduğunu düşünür. Bombalama yada diğer öldürücü/yaralayıcı aktivitelerin, kötü olduğunu kabul etmezler ve zaferlerine giden tek yolun öldürmek olduğunu zannederler.

Ekonomik çıkar için, ortaya çıkan terörist grupları da baş etmesi zor olanlardır. Bu tarz grupların, insanları öldürmesine az rastlanır. Genelde bir kurban belirler, onu kaçıır ve fidye isterler. Tüm bu süreç içersinde, rehineye gayet iyi bakarlara. Fakat bunun kesin bir yargı olduğunu söyleyemeyeceğimiz gibi, onlara iyi davranmamız gerektiğini de söyleyemeyiz.

En tehlikeli grup ise, fanatiklerdir. Bu grubun insanları, belli bir görüş için bir araya gelir ve amaçları doğrultusunda hiçbir şeyi yapmaktan çekinmezler. Söz konusu fikir ayrılığı, din yada ideolojiden çıkmış olabilir. Her ne kadar birçoğumuz, eğitilmiş ve görgülü insanlar olsak da, dünyada hala bu tarz konuları, zorbalıkla çözebileceğini düşünen, sabit görüşlü insan kitleleri mevcut. Bu insanlar, sinsî planları için karşılarına çıkan hiçbir engelle müsamâ göstermezler.

Bir diğer grup da idealistlerdir. İdealist grup, orta seviyede sorunlar çıkaran insanlardan oluşur. Dünyadaki en güzel örneği, 1970'lerin Almanya'sındaki Bader-Mainhof çetesidir. İşçi hakları için mücadele etmekle işe başlayan grup, daha sonra Almanya'da yaşanan pek çok ölümden sorumludur. Bu ölümler arasında ünlü kişiler, iş adamları ve şoförleri, badıgartları gibi insanlar da mevcut.

Az sonra bahsedeceğimiz olaylar gibi, 2001-2006 seneleri arasında kayda değer pek çok terörist vakâsı ile karşılaşıldı.

Dikkate Alınması Gereken Terörist Saldırıları 2001-2006

11 Eylül 2001 – El-Kaide, New York'taki Dünya Ticaret Merkezi İkiz Kuleleri'ne, iki uçaklı saldırı düzenleyerek, binlerce insanın ölümüne yol açtı.

Mayıs 2002 – Kazablanka ve Fas'ta da kendini gösteren bir grup, İspanya'daki bir restoran, beş yıldızlı otel ve Yahudilere ait bir binaya saldırılar düzenledi. 45 kişi öldü.

Ekim 2002 – Endonezya-Bali'deki ünlü biri, gece kulübüne düzenlenen saldırıda 26'sı İngiliz, 202 kişi öldü.

Kasım 2002 – İsraili bir iş adamının, Kenya'daki Mombasa adlı oteline saldırıda en az 15 kişi öldü. Eş zamanlı olarak, İsrail uçağına yapılan saldırı ise başarısız oldu.

Ağustos 2003 – Sahibi Amerikalı olan Marriot oteli (Jakarta, Endonezya), lobisine giren bombalı aracın ardından, geride 12 ölü insan bıraktı.

Kasım 2003 – İstanbul'da sinagoglara yapılan çeşitli saldırıların ardından, HSBC bankası ve İngiliz konsolosluğu bombalandı. Baş konsolos da dahil olmak üzere, üç İngiliz öldü.

2003'ten bu yana, Suudi Arabistan'a yapılan çeşitli saldırılarda, yerli ve yabancı pek çok insan öldü.

Şubat 2004 – Filipinler'deki bir vapur, patlayıcı bir aygıt aracılığıyla sulara gömüldü. 116 kişi hayatını kaybetti.

Mart 2004 – Madrid'deki banliyö trenlerine yapılan saldırılardaki ölü bilançosu, 202'ydi.

Temmuz 2004 – Özbekistan, Taşkent'teki İngiliz ve İsrail elçiliklerine, intihar bombacıları aracılığıyla saldırı düzenlendi.

Ağustos 2004 – Rusya'da ticari havaalanında meydana gelen patlamalarda ve Moskova metro istasyonundaki katliam girişimlerindeki ölü bilançosu, 40'ı buldu.

2004 sonbaharı – Afganistan ve Irak'taki 3 İngiliz vatandaşı kaçırıldı. İkiisi hala kayıp. Öldükleri varsayılıyor.

Eylül 2004 – Endonezya, Jakarta'daki Avusturya Elçiliği'ne yapılan saldırıda, patlayan araba 9 kişinin ölümüne neden oldu.

Ekim 2004 – Mısır'daki Sina Yarımadası'nda yapılan bombalı eylemde, 34 kişi öldü, 159 kişi yaralandı.

Aralık 2004 – Cidde'deki İngiliz Konsolosluğu, silahlı kişiler

tarafından yağmalandı. Bu eylem, Suudi Arabistan'da yapılan ilk diplomatik saldırıdır.

Ocak 2005 – Telefonla gelen bir uyarının ardından, küçük bir bombalı saldırı düzenleyerek iki İngiliz turisti yaralayan bir grup İspanyol saldırgan, Aralık 2004 ve Şubat 2005'te Madrid'de bir dizi bombalı saldırı düzenledi.

Mart 2005 – Katar'da bir tiyatrodan meydana gelen bombalı saldırıda, bir İngiliz öldü ve 12 kişi yaralandı.

Temmuz 2005 – Londra yer altı tünellerinde, patlamalar meydana geldi.

Ocak 2007 – Londra metro tünellerine bombalama girişimi yapıldı.

Haziran 2007 – Glasgow ve Londra'ya bombalı eylem girişiminin de bulunuldu.

Patlayıcı Maddeler

Dünya için en büyük tehdit, patlayıcı maddeler. Bunlar genelde iki grupta incelenirler; etki gücü yüksek ve düşük patlayıcılar. Düşük güçlü bombalar, uzaktan kontrol etmesi kolaydır ve fazla hasara yol açmazlar. Fakat yüksek güçlüler, çevresel faktörlerle kendileri aktive olabilir ve büyük zararlara yol açabilirler. Bu maddelere en yaygın örnekler, pikrik asit, RDXTM, civa fülminatı, TNT, C4, nitro gliserin, semtex ve plastik patlayıcılardır.

Patlayıcı maddeler, acımasız teröristlerin dostlarıdır. Çeşitli şekillerde kullanılabilir:

Araç bombaları, teröristler tarafından sıkça kullanılan bir patlayıcı türüdür. Risk faktörü, oldukça yüksektir. Özellikle araçlar, halka açık alanlara park edilmişse, can kaybı daha fazla olur.

Araç Bombalarının Teröristler Tarafından Kullanımı

İtalya'daki bir çetenin yaptığı saldırıda, arabanın egzoz borusuna yerleştirilen 60 milimetrelik bir bütan gazı silindiri, araba çalıştıktan 20 dakika sonra patlamaya yol açtı. Kullanımı oldukça kolay olan bu bomba, pek çok hasara yol açtı.

Nisan1993 – Londra'daki IRA'nın, geçici merkezi Iveco tipi bir araca yüklenen ev yapımı bomba ile patlatıldı. Araç, hedef bölgeye sürüldü ve kendiliğinden patladı. Nasıl ateş aldığı ise, hala bir gizem olarak kalmaya devam ediyor.

1993 – Dünya Ticaret Merkezi, bir kamyonu yerleştirilen ev yapımı bomba ile saldırıya uğradı. Şans eseri bomba, etkisini İkiz Kuleler'de değil, çevresinde gösterdi. Can kaybı olmazken, bina dışarıdan korunaklı olduğundan dolayı, az miktarda oluşan hasar, kısa sürede giderildi.

Eylül 2001 – Masum insanlarla dolu bir uçak ,patlayıcı olarak kullanıldı. 11 Eylül olayı pek çok acıya sebep oldu.

Kasım 2003– Türkiye/İstanbul'daki İngiliz Konsolosluğu'na yapılan saldırıda ,bir intihar timi, kamyonundaki araç bombasıyla 5 kişinin ölümüne yol açtı ve pek çok sayıda insanı yaraladı. Aynı teknik, yine İstanbul'daki HSBC bankasına yapılan saldırıda da kullanıldı.

Araç bombalarına karşı alınabilecek önlemler:

- Güvenli kilitler ve benzin girişinizde kilitlenebilir kapak kullanın.

- Aracınızın dışında asla valiz vb eşya bırakmayın.

- Eğer bizzat kendiniz kontrol etmediyseniz, başka birinin valizini taşımayın.

- Aracınızı temiz ve düzenli tutun. Böylece, herhangi bir girişimde ipuçlarını daha kolay görürsünüz.

- Arabanızda, kimliğinizi deşifre eden kıyafet yada dosya bulundurmeyin. Bu tarz davranışlar, saldırgan aracın sizin olduğundan emin olmasını sağlar.

- Anahtarlığınıza takabileceğiniz cinsten, küçük bir fener bulundurun. Karanlıkta, arabanızı kontrol etmenizi kolaylaştıracaktır.

- Hava karanlık ise, aracınızın iç lambalarını yakıp kendinizi göstermeyin.

- Aracınızın yanında, telefon yada radyo kullanmamaya özen gösterin. Yayılan dalgalar, tetikleyici özellik gösterebilir.

- Aracınızı, kilitlenebilir bir yere par kedin. Eğer böyle bir park yeriniz yoksa, iyi ışıklandırılmış, mobese kameralarının görüş alanında olan yerleri tercih edin.

- Arabanızı, asla kilitleri açık halde bırakmayın. Geri döndüğünüzde, hızlı bir gözden geçirme yapın ve aracın bıraktığınız gibi olduğundan emin olun.

Araç Kontrolü

Araç kontrolü, kesinlikle edinmeniz gereken bir alışkanlık. Eğer eviniz yada işiniz hedef olabilecek bölgelerdeyse, araç kontrolü hayatınızı kurtarabilir. İyi bir araç kontrolü, 20-30 dakikanızı bile almaz. Eğer hayatınız kurtulacaksa, bu çok da uzun bir zaman dilimi değildir.

Saldırı aygıtlarının ısı, ışık, hareket yada radyo dalgalarına karşı hassas olduğunu düşünürsek, aşağıdaki prosedürleri uygulamanız, sizin için faydalı olacaktır:

- Aracınızın etrafında yay, kablo, yeri değişen taşların farkına varın. Yerdeki ayak izleri yada zedelenmiş çimleri kontrol edin.

- Aracınızda, izinsiz girilme belirtisi olup olmadığına bakın. Bunlar araçta, kapıda, camda oluşan zedelenmeler, yerdeki izler ve kapı kolundaki parmak izleridir. Aynı zamanda kapı kolunuza, toz yada pudra serpmek de kapınıza dokunulduğunda sizi uyarır.

- Aracınızın, altını ve tekerlerinizin iç bölümlerini kontrol edin.

- Araca binmeden önce, camlardan içeri bakın ve olağan dışı bir durum olup olmadığını kontrol edin.

- Kapınızı açarken, dikkatli olun.

- Arabaya bindiğinizde koltukları, torpido gözü, koltukların altını ve bagajı dikkatlice inceleyin. Özellikle, bagajınızı ve ön kaputunuzu açarak, içinde kablo bağlantısı olup olmadığına bakın. Aracı aldığınızda, mutlaka biraz da göz aşinalığı edinirsiniz. Bu görüntüleri düşünün ve göze batan bir şey olmadığınıdan emin olun.

- Kontrol panelinize bakın ver herhangi bir fazla yada eksik kablo olmadığınıdan emin olun.

- Jantlarınızın ve egzoz borunuzun içini kontrol edin.

- Benzin girişinize bakın.

- Arabanızdaki göremediğiniz alanlar için, büyütücü özellikli aynalar ve el fenerleri kullanabilirsiniz.
- Çok uzağa gitmeden önce, akünüzü çıkarın.
- Yerleştirilmiş olarak bulduğunuz eşyaları, arabanızdan dikkatli ve yavaş bir şekilde indirin.
- Yola çıkmadan önce, frenlerinize mutlaka bakın. Teröristlerin, favori yerlerinden biridir. Sorun çıkarmayacak gibi masum görünen, temiz ama fazla kablolara göz yummayın.
- Eğer gözünüze olağan dışı bir şey çarptıysa, arabanızı çalıştırmayın ve içine binmeyin. Böyle bir durumda, acil durum kurallarını hemen uygulamak gerekir.

İntihar Bombacıları

İntihar bombacılığı taktiğini ilk bulan, El Kaide olmasa da, kavrama yeni bir anlam veren onlardır. Yaptıkları bu eylemle, dünya üzerindeki diğer intihar bombacılarının da sembolü haline geldiler. 11 Eylül olayı, terörizm tarihinde, yeni bir sayfa açtı. Aynı tarz olaylar, Londra ve Glasgow'da da meydana geldi. İşin ilginç yanı, patlamalardan kullanılan ekipmanların kontrolü ve satışı da bu yerlerdeki birliklere aitti.

Teröristler, artık dünya üzerinde her yerde olduklarını, kanıtlamış durumdalar. Herhangi bir hedefe ulaşmada, tüm güçlerini acımadan kullanabiliyorlar. Çünkü, bu safhaya gelene kadar beyinleri yıkanan intihar bombacıları, sadece hedeflerini görür hale geliyor. Özellikle yapılan saldırılar, din odaklıysa, kişi kendini feda edip daha büyük bir amaca yardım ettiğini düşünüyor. Ruhlarının nirvanaya, cennete yada dini nereye gideceğini söylüyorsa, oraya gideceğine inanıyorlar.

İntihar bombacıları, genelde patlayıcıları üzerlerine bağlarlar. Yaya olarak gitmektense, arabayla olay yerine gitmek daha yaygındır. Herhangi bir, uyarıda bulunmazlar. Durumu anlamanız için, ipucu yoktur. Yalnızca, bulunduğunuz yere doğru hızla gelen bir araç varsa ve sürücü bir yere odaklanmış yada gözlerini kapamışsa, intihar bombacısı olma olasılığı vardır.

Güvenlik Önlemleri

İntihar bombacılarına karşı nasıl önlemler almalısınız? Bu konuya özel pek çok güvenlik önlemi mevcut:

- Bulunduğunuz bölgede, güvenlikten sorumlu biri olduğundan emin olun.

- İş yeri eğitimlerinde, çalışanlarınızı bu konuda bilinçlendirin.

- Alarm durumlarında, güvenlik prosedürlerini dikkatlice uygulayın. Örneğin; araç kontrolü yapın, doğru yerde olmayan nesnelere karşı duyarlı olun.

- Girişlere ve duvarlara bariyerler koyun. Bu önlem, sizi bölgeye ait olmayan araç ve bireylerden koruyacaktır.

- Güvenlik çalışanlarınızın ,yetkili ve tecrübeli olmasına dikkat edin.

- Risk oranı yüksek yerlere, gizli kameralar yerleştirin. Kameralarınızı seçerken, yüz özelliklerini iyi yansıtacak güçte olmasına dikkat edin. Yerleştirirken saklanması kolay yerleri, sorun çıkarmadan görecektir şekilde konumlandırın.

- Giriş ve çıkışlarınızda müsâma göstermeyin. Herkesin ve her aracın üzeri aranmalı, valizler ve çantalar kontrol edilmeli. Bu, güvenliğin ilk adımıdır.

- Bulunduğunuz binaya yaklaşan araçları, inceleyin. Kimliği belirsiz kişilere ait olan araçlara karşı, dikkatli olun.

- Binarınızın camlarına ,patlamaya karşı etkili film taktırın.

- Görüşmesi olmayan kişilerin ,binanıza girmediğinden emin olun.

- Binarınıza yaklaşan insanların kıyafetlerine, dikkat edin. Mevsime uygun mu giyinmiş?

- Binarınızı kontrol eden görevlilerin, iyi eğitilmiş olduğundan emin olun. Binarınızın etrafında fotoğraf çekilmesine, izin vermeyin. Bu da teröristlerin, sıkça kullandığı yöntemlerden biridir. Böylece, çalışanlarınızın ve bina yapınızın sitemini çözerler. Genelde fotoğraf çekmesi ve bilgi edinmesi için, bayanları kullanırlar.

- Saldırganlar, araziye gereksiz eşya yada araçlar bırakarak tepki sürenizi ölçebilir. Aynı olay tekrar ederse, bu eylemin,

yapılacak başka bir organizasyonu gizlemek için yapılmış olabileceğini aklınızdan çıkarmayın. Karşınızdaki kişiler, genelde çok iyi eğitilmiş saldırganlardır.

- Güvenlik görevlilerinizin, yorgun olmamasına özen gösterin. Yorgun güvenlikçi, bazen birçok ölü insan demektir.

İntihar bombacılarının, eylem sonunda öleceklerini unutmayın. Bu, diğer insanların yaşamasının onlar için bir önemi olmaması demektir. İş yeri ve evinizin etrafındaki güvenlik bariyerlerinden emin olun. Uyarı, önlemleri peşinden getirir.

Yanıcı Maddeler

Teröristlerin insanları, araçları yada binaları havaya uçurmak için çeşitli yöntemleri vardır. Yöntem, göreve göre seçilir. Harç hazırlamak, yer yada deniz mayını kullanmak bunlara en basit örneklerdir. Fakat tüm bu yöntemler, önceden bilgi edinmeyi gerektirir. Eğer böyle bir tehditle karşı karşıya olduğunuzu düşünüyorsanız, vakit kaybetmeden polise yada terörle mücadele timlerine başvurun.

Yanıcı madde kullanılan saldırılar, patlamalar arasında en yaygın olanıdır. Genellikle, alışveriş merkezi veya fabrika gibi finansal açıdan belirlenen hedeflere karşı kullanılırlar. Amaçları, insan öldürmekten çok hedefi ekonomik kayba uğratıp halkın güvenini sarsmaktır. Şunları aklınızda tutun:

- Yanıcı aletler genelde küçüktür, gizlenmeye uygundur ve çoğunlukla bir paketle hedef bölgeye gönderilir.

- Patlama yapmaktan çok, tetikleme mantığı ile çalışırlar. Örneğin; paket açılınca patlama gibi.

- Öngörülenden az miktarda finansal zarara sebep olsa bile, amaçlarına ulaşır ve halkın güvenini sarsarlar.

Kullanacağınız güvenlik önlemleri için, iyi bir ev sahibi olmanız ve eğitiminizin iyi olması gerekmektedir.

- Halka açık yerler, gözlenmeye elverişli olmadığından, güvenlik kamerası kullanmak mantıklı olacaktır. Yanıcı eşyaları olduğu yerler, örneğin kıyafet odaları yada ahşap mobilyalı mekanlar, öncelikli korunması gereken yerlerdir.

- Güvenlik ekibiniz, iyi eğitilmiş ve patlayıcı cihazlar konu-

sunda bilgi sahibi olmalıdır.

- Yalnızca gündüzleri değil, geceleri de güvenliğiniz yüksek seviyede olmalı. Yaptığınız kontrolleri rutin haline getirmelisiniz.

Herhangi bir olağan dışı madde bulunursa, hemen yetkililere bildirilmeli. Yanıcı yada patlayıcı olsun, maddenin zarar verebilecek bölgeden acilen çıkarılması çok önemlidir. Aynı zamanda, binayı boşaltmak da akıllıca olacaktır çünkü; diğer bölgelere de yerleştirilmiş patlayıcı maddeler olabilir. Şüpheli maddenin, yakınların gördüğünüz en ufak kıvılcımlar bile hemen söndürülmeli.

Bomba Tehdidi

Bomba, tehdit yada uyarıları genelde telefon aracılığıyla yapılır. Bunların birçoğu sahte çıkar. Her yıl binlerce dakika, telefondaki sahte bomba tehditlerine harcanır. İrlandalı cumhuriyetçilerin eylem yaptığı süreç boyunca 10,000'den fazla bomba ihbar telefonu geldi ve bunlardan 70 tanesi, teröristler tarafından yapıldı. 10 tanesi ise, bombanın bulunup etkisiz hale getirilmesiyle sonuçlandı. Sahte bomba ihbarı bir suçtur. Sahte olduğunu belli etmeniz bile, sonuçta bu, polis departmanlarına belirtilir.

Teröristlerden gelen çağrılar iki grupta incelenir:

- Asılsız bomba ihbarları. Bu ihbarlar, kötü niyetli de olmayabilir. Arayan kişinin, gerçekten bu yönde bir şüpheleri olabilir. Aynı zamanda sizin, tepkinizi ölçmek için de ihbar vermiş yada başka bir organizasyonu, örtbas etmek için planlamış olabilirler. Eğer, tepki geç ve güçsüz olursa, gerçek operasyonlar en üst seviyede etki yaratma olanağına sahip olur.

- Gerçek bomba ihbarları. Bu ihbarlar, bir şekilde bilgi edinmiş kişilerden yada meslektaşlarının yaptığı eylemden, utanç duyan bir başka teröristten gelmiş olabilir. Aynı zamanda, bildiride bulunan teröristin zihnine girmek için de iyi bir fırsattır. Çünkü bu kişiler, kurbanlarına az da olsa, şevkât gösteren saldırganlardır.

Gerçek bomba ihbarları bile, kesin bilgiler içermeyebilir.

Patlamanın, yeri ve zamanını yanlış aktarabilirler. Bu da, terörizmin kullandığı bir diğer yanıltma yöntemidir. Böylece, başka bir yerdeki bomba, planlarına uygun bir şekilde patlar ve insanları hazırlıksız yakalar.

Bomba konusu ile ilgilenen ekip, eğitimini tamamlamamış yada tecrübesiz kişilerden oluşabilir. Böyle bir durumda, çalışanlar şoka girecektir. Telefonları kaydetmek ve tek kişiyi sorumlu tutmamak da, bir önlem olabilir.

Etkili savunma yöntemleri konusunda, bilinçli olun:

- Riskleri tartın ve bu konuda telefon almış olabilecek personelle konuşun.

- Terör uzmanlarına danışın.

- Her daim, daha önceden hazırlanmış ve denenmiş bir güvenlik planınız olsun.

- Alarm durumunda yapılacaklardan oluşan yazılı ve açık bir dökümanı tüm çalışanlarınızın, okuyup imzalamasını sağlayın.

- Ekibinizi, plana uygun bir şekilde eğitin.

Bunların yanı sıra, aşağıdaki maddeler de size yardımcı olacaktır:

- Sakin olun ve karşınızdakini dinlemeyi bilin. Mümkün olduğunca, çok bilgi edinin. Konuşan kişiye, açık olmasını söyleyin. Konuşmayı olabildiğince uzun tutun ve karşınızdakinin hangi örgütten olduğunu, anlamaya çalışın.

- Telefonlarınıza, arayanın kimliğini belli edecek sistemler yükleyin. Karşınızdaki kişiyi, takip etmek daha kolay olacaktır ve size hatırı sayılır derecede zaman kazandırır.

- Yerel yetkilileri, acilen konu hakkında bilgilendirin.

- Bu durumlarda, saldırganla konuşacak kişinin, bilinçli olmasını sağlayın. Hangi telefonu kaydetmesi gerektiğini öğretin. Eğer kaydedemiyorsa, elinden geldiğince çok not almasını sağlayın.

Tahliye Planı

Bomba tehdidi prosedürünüze, tahliye planı eklemeyi unutmayın. Tahliye planı, tehdit alanındaki insanların güvenli

bir şekilde binayı boşaltıp, güvenli bir yere aktarılması demektir. Tahliye planı, şu durumlarda yürürlüğe konmalı:

- Direkt olarak, binaya yada personele yönelik terörizm tehditlerinde,

- Polis tarafından, size karşı bir tehdit bildirimi aldığınızda,

- Binanızın sınırlarında, şüpheli bir araç yada çanta bulunduğu.

Binanızın içinde bulunduğu durumu ve oluşabilecek hasarların sonuçlarını düşünerek, tahliye planınıza şunları mutlaka eklemelisiniz:

- Tüm binanın, tahliye planı

- Binanın belli bir kısmının, tahliye planı (Bu durum, eğer cihaz küçükse ve tek bir yerde patlayıcı olduğundan eminseniz geçerlidir)

- Dış mekanlar dahil, tüm arazinin tahliye planı

- Görevli birimler dışındaki, tüm diğer kişilerin tahliye planı

Patlama tehdidi ile karşı karşıyaysanız, elinizdeki sürenin size verilen süreyle, birebir aynı olduğunu düşünmeyin. Aksi-ne, daha uzun yada daha kısa da olabilir. Tahliyenizi, zaman bakımından garantiye alarak gerçekleştirin.

Yapacağını boşaltma işlemi ,yasal yaptırımlara ve anti-terörizm yasalarına uygun olmalı. Planınızda yaptığınız her türlü değişiklikten polisi, ambulansı, itfaiyeyi ve diğer gerekli birimleri haberdar edin.

Tahliye planınız, aşağıdaki maddeleri içermeli:

- Cihazın yerine ve boyutlarına göre, çıkışlar ve izlenecek yollar

- Tahliye ekibi ve görevleri; bu süreç boyunca tüm görevliler, kendi alanlarından sorumlu olduğunu bilmelidir.

- Alternatif çıkış planları; bu planlar bomba beklenmedik bir yerde olduğunda, örneğin; çizmiş olduğunuz çıkış rotasının üzerinde olduğunda, kullanmak için oluşturulur.

Genel patlama olaylarında tehlike alanı; merkezden 500 metre kadar uzaklıktaki, tüm alanları kapsar. Eğer şüpheli bir

paket bulunmuşsa, bu alan içindeki tüm bölgeler boşaltılmalıdır. Mecburi bir durum söz konusu ise, yapılacak olan çalışmalar da, bina boşaltıldıktan sonra yapılmalıdır. Eğer şüpheli paket, posta odası gibi tahliyesi kolay yerlerdeyse, acilen bomba dışarı nakledilmeli.

Polise haber vermek, bu durumda yapılabilecek en iyi şeylerdendir.

Kimyasallar-Görünmez Katiller

Nükleer, biyolojik ve kimyasal silahlar (NBC) “görünmez katiller” olarak anılırlar. Bu silahların, pek çok çeşidi ve hayal bile edilemeyecek bir etki alanı vardır.

Etkilerini ancak, her şey için çok geç olduğunda görebileceğiniz bu saldırı çeşidine karşı, alınacak önlemler ne yazık ki oldukça kısıtlıdır. Yine de, şu prosedürleri uygulayabilirsiniz:

- Bütün hava girişlerinin, kapalı olduğundan emin oldun çünkü, yayınlan hava patlama alanından geliyorsa, kirli olma olasılığı yüksektir ve kimyasalların etkilerini çabuk yayar.

- Tüm ısıtma ve havalandırma sistemlerini kapatın. Mümkünse, evinizde solunum aparatları bulundurun.

- Binanın dışındayken, patlama olmuşsa hemen bir yerlere girin.

- NBC etkisinde kalan bir birey, hemen olay yerinden alınmalı ve kontrollü bir alana aktarılmalı. Ambulanslar, konu hakkında bilgilendirilmeli ve NBC'ye direk maruz kalan hastaların toplandığı alan, karantinaya alınmalı.

- Tüm etkilerden kurtulana dek karantina alanına dışarıdan biri girmemeli ve içerdekiler çıkmamalı.

- Karantina bölgesine, diğer acil durumlar için telefon vb iletişim araçları koyulmalı.

Küçük çaplı radyoaktif madde kullanımlarında yayınlan hastalık, etkisini hemen göstermeyebilir. Patlamayı fark etmediyseniz ,olaydan etkilendiğinizin birkaç gün sonra farkına varabilirsiniz. Konu ile ilgili kurumlar, bilgilendirilmeli ve gerekeni yapılmalıdır. Çünkü, şarbon gibi tehditkâr hastalıklar, oldukça çabuk yayılır. Saniyeler içinde, siz fark etmeden hasta-

lığa ev sahipliği yapmaya başlayabilirsiniz.

NBC'nin farkına varmak, oldukça güçtür. Fakat aşağıdaki durumları, dikkate almakta fayda var:

- Mektupla yada paketle de NBC yayılabilir, bunu unutmayın.

- Beklenmedik bir kristalleşme, evinizde bir toz tabakası görebilirsiniz. Renk sabit değildir, kimyasala göre değişir.

-Etrafta yapışkan bir doku oluşması, buharlanma yada koku oluşabilir. Tüm bu belirtilerin, birlikte olması gerekmez, bazı kimyasallar kokusuz da olabilir.

- Şüpheli bir eşyayla yayınlan bir salgınsa, dokunur dokunmaz vücudunuzda bir tuhaflık hissedebilirsiniz. Bu durumda, hemen yetkililere haber verin.

Patlayıcı maddelerin aksine, NBC sadece dokunma yada solunum yolu ile de yayılabilir. Bu yüzden, etki alanı oldukça geniştir. Eğer bir paket aracılığıyla toz, kristal yada sıvı bir madde alırsanız, dokunmayın. Şanslıysanız, koku alma yoluyla bulaşmayan bir maddedir.

Güvenlik önlemlerinizin, tam olduğundan emin olun ve şüpheli durumlarda yapmanız gerekenleri eksiksiz öğrenin. Dışarıdaki insanların da bu maddeleri kullandığını, neler yapabileceklerini ve her geçen gün daha da bizlere yaklaştıklarını, siz de biliyorsunuz. Tetikte olun ve kendi hayatınızı kurtarın.

Paketle Gelen Bombaları Tanımlama

Genelde posta ile gelen bombalar, açıldıklarında patlamak üzere tasarlanır. Bu yüzden, içinde mutlaka bir patlayıcı bir de tetikleyici mekanizma olması gereklidir. Patlayan madde, yarıcı olabileceği gibi, biyolojik hasara yol açan bir madde de olabilir.

Elinize gelen paket yada mektup size masum görünebilir. Üzerinde adres ve isim yazılı olabilir. Hatta, sizin tanıdığınızı birinden bile gelmiş olabilir. Sıradan bir kişinin, bu tarz paketleri teşhis edebilme yeteneği, aldığı eğitime bağlıdır. Paketle gelen tehlikelerin ortak özellikleri ve duruma dair ipuçları şu şekildedir:

- Kaynağı, belli değildir.
 - Olağan dışı bir adres tarımı yada yazım hatası bulunabilir.
 - Paketin, ağırlık dağılımı düzgün değildir.
 - Boyutlarına göre, oldukça ağır bir paket olabilir.
 - Paketin, bazı bölgelerinde esneklik yada yamukluk olabilir. Bu durumla karşı karşıyaysanız, şüpheli bölgeyi çok fazla kurcalamayın.
 - İçinden sarkan yada görünen kablolar bulabilirsiniz.
 - Saat gibi bir ses çıkarıyor olabilir.
 - Paketin üzerinde bir delik olabilir. Delik, patlayıcı maddenin nefes almasını sağlayan faktördür. Nefes alamayan patlayıcı da aktif hale gelebilir. Bu da bir diğer tetikleme yöntemidir.
 - Badem yada badem ezmesine benzeyen bir koku alabilirsiniz.
 - Beklemediğiniz bir zamanda paketi almışsanız ,şüphe oranını arttırır.
 - Zarfın kapağının, tamamen kapalı olup olmadığına bakın. Şüpheli olmayan zarflarda, genelde sadece belli bir bölümü kapatılır. Fakat şüpheli olanlarda ise, kapak özenle tutkalanmıştır ve her bir köşesi yapışık durumdadır.
- Zarfı kontrol ederken, daha detaylı olan yöntemler de vardır:
- Mektupla gelen bombalar, genelde metal bir parçanın içine yada iki kağıt parçasının arasına koyulur. İçerdekini, sadece kağıt olup olmadığından emin olun. İç güdülerinizi kullanmayı ihmal etmeyin; sezgileriniz size tehlikeyi söyleyecektir.
 - Ortalama bir mektup ağırlığı 28 gramdır. Posta halinde gelen bombalar ise, 56 gramdan fazla olur ve bu yüzden farklı bir posta pulu kullanılmak durumunda kalınır. Bunlar, daha kalındır ve asimetrik olarak yapıştirilir.
 - Eğer elinizde, imkanınız varsa şüpheli pakedi x-ray cihazından geçirin.
 - Pek çok patlayıcı, esnek maddelerden oluşur. Sıvı halindeki patlayıcıların kullanımı da mümkündür fakat, bunlara çok sık rastlanmaz. Paketinizi kontrol ederken, bunu göz önünde

bulundurun.

Postayı açmak, genelde tetikleyici olur ve patlamaya yol açar. Aşağıdakileri uygulayarak, patlamayı inaktif hale getirebilirsiniz:

- Normalde açılmayan bir yerinden, paketi parçalayabilir,
- Sıkı yapıştırılan kapağı açabilir,
- Mektup açacağı yada çakı kullanabilir,
- İçindeki maddeyi hemen başka bir yere aktarabilirsiniz.

Şimdiye kadar her şeyi uyguladınız ve mekanizmayı zarftan çıkardınız. Fakat hala, bir patlama olmadı ve önünüzde şüpheli bir cihaz var. Gerekiyorsa, bölgeyi hemen tahliye edin. Polis yada güvenliği çağırın. Tüm camların, açık ve bölgenin karantinada olduğundan emin olun. Etrafınızda yoksa, hemen bir polis çağırın.

- Boşalttığınız pakete dokunmayın; kanıt yada salgın maddede olabilir.

- Paketi ,kendiniz götürmeye kalkmayın.
- Cüzdanın, çantanın, suyun yada kumun içine koymayın.
- Maddeyi esnetmeye, bükmeye çalışmayın.
- 25 metreden yakınınıza telefon, radyo gibi elektrik emilimi yapılabilecek maddeler, yaklaştırmayın.

BÖLÜM 10

İÇGÜDÜ GÜVENLİK VE ALTINCI HİS

11 Eylül Olayı Önlenebilir miydi?

Amerika'ya yapılan 11 Eylül saldırılarında, şu senaryonun gerçekleştiğini düşünelim; ben Dünya Ticaret Merkezi'nde çalışıyorum. Her gün saat sabah 5:30'da kalkıyorum, kahvaltımı ediyorum ve işe gitmek üzere 7:00'da evden çıkıyorum. Fakat 11 Eylül günü kalkıyorum, garip duygular içindeyim ve kendimi hasta gibi hissediyorum. Belki de, kötü bir rüya gördüm. 20 senedir ilk defa, iş yerimi rahatsız olduğumu belirtmek için aradım ve işe gitmedim. Olaydan kısa süre sonra, televizyonu açtım ve haberleri gördüm, kalanını siz de biliyorsunuz.

O gün, ölümü arkamda bırakmış olurdum. Fakat nasıl? Evrenin, bana kendi dili ile verdiği çeşitli sinyaller ve işaretler, benim bunları yorumlama gücüm, bilinçliliğim ve eğitimim daima hayatımı kurtarır. Ben buna, sezgilerini kullanmak diyorum. Eğer bu sezgilerimizi anlamak için, bilincimizi arttırırsak, 11 Eylül gibi vakâlarda, can ve mal kaybını en aza indirmiş oluruz.

Medyumvari bir anti-terörist olmak, mümkün müdür? Tabiki mümkün. Siz de, iç güdülerinizi kullanabilir ve terörizm de dahil tüm saldırılara karşı önlem alabilirsiniz. Evren, tehlikeye karşı sizi uyarmak için, sinyaller gönderecektir. Tek yapmanız gereken, bunları algılayıp yorumlamak. İmgeler görmek, rüya görmek, hoş olmayan bir koku almak yada sesler duymak, bunlara örnek olabilir.

İrlanda Gözü

Bir süre önce, İrlanda ve İskoçya'da istihbarat bölümünde çalıştım. Yine çalıştığım vakâlardan birinde, bilgi edinme sürecim boyunca, deşifre edeceğimiz organizasyonun başını ve kullandıkları yerleri tespit ettim. İlgiledikleri bir yeri, pazarlayacak

kişi gibi davranıp, onlarla bir görüşme ayarladım. Yaptığım şeyin, kendim için tehlikeli olduğunu biliyordum. Ama benim varlığımdan, daha yüce bir göreve hizmet edeceğini de biliyordum. Bu yüzden endişelenmedim.

İrlanda'da, bir görüşme ayarladık. Uçakla İrlanda'ya geçecek, havaalanından alınacak ve direk olarak görüşme yerine götürülecektim.

Buluşmamızdan iki gün önce, kabuslar görmeye başladım. Kabuslarımdan birinde, karanlık bir yerdeydim ve nefes almakta güçlük çekiyordum. Hoş olmayan sesler kulağıma geliyor, beni rahatsız ediyordu. Bir sonraki gün, imgelemler görmeye başladım. Evrenin, bana işaret verdiğinin farkındaydım. Güvenli olan bölgede kalmalı, hareket etmemeliydim. Daha sonradan öğrendik ki, bilgi topladığım sırada, organizasyon benim kimliğimi öğrenmiş ve bana tuzak kurmuştu. Eğer görüşmeye gitmiş olsaydım, bir daha asla canlı dönemeyecektim.

Fırsat Pencereleeri

Her durumda, bir fırsat penceresi vardır ve bu fırsat pencereleri sizi çıkışa götürür. "Çıkış"tan kastım, beşinci yada altıncı boyuta geçmenizdir. Burada ruh, beden ve zihin bütünlüğüne erişirsiniz. Başlangıç, yada son yoktur. Fırsat penceresi, ulaşmanız gereken bir noktadır. Bu noktaya geldiğinizde, normalde göremediğiniz saldırı yollarını görürsünüz. Saldırı imkanınız yoksa da, rahatlatma noktasına ulaşır ve acı çekmenin önüne geçersiniz. Meditasyonunuzu, düzenli olarak yaparsanız, fırsat pencereleri görüşünüzü genişletebilirsiniz. Böylece enerji akışını görür, etrafınızdaki somut değişikliklerin bakmanıza bile gerek kalmadan, farkına varır ve enerjinin yönünü değiştirebilirsiniz.

İşinizi kolaylaştıralım ve şöyle düşünelim; diyelim ki biri sizi boğmaya çalışıyor. Bu eylem olduğu sırada, her şeyden önce rahatlamak zorundasınız. Bu, sizin fırsat pencereniz. Eğer bunu başarabilirseniz, vücudunuz, beyninize sağlıklı sinyaller gönderecek ve beyniniz yapacağınız hamleyi, düzenleyebilecektir. Karşınızdaki kişi, sizden çok daha güçlü yada çok daha

iri olabilir. Bu durumda, çok hızlı davranmanız gerekebilir. Saldırganın, dengesini bozmayı yada hayatı bölgelerine hızlı ve güçlü darbeler yaptıktan sonra, hızla kaçmayı düşünebilirsiniz.

Yasal Yaptırımlar ve İçgüdü

Bilgi edinme ajanları ile yetenekli insanlara başvuran, yasal yaptırım çalışanları arasında çok büyük farklar vardır. Ajanslarda çalışan kişiler, yeteneklerini asla kabul yada deşifre etmezler. Fakat medyanın, merakı ve bazı kendini belli etmek isteyen insanlar sayesinde, özel yetenekli insanlar, daha geniş bir kabul görme çerçevesine ulaştı. MI5, CIA, FBI gibi yasal olarak birbirine bağlı şirketler, gittikçe daha çok özle yetenekli insanlara başvurmaya başladı. STARGATE projesinin yöneticisi Dale Graff, içgüdüler konusunda oldukça etkileyici bir kitap yazdı; *Tracks in the psychic wilderness*. Kendi alanında, oldukça bilgi verici bir eser. Uri Geller, CIA tarafından bilgi edinmek için, kullanılan bir diğer isim. Yada STARGATE projesindeki aktif yöneticilerden biri olan, Joseph McMoneagle, *Memoirs of a Psychic Spy* isimli kitabında, bir gözlemcinin sezgilerinden, nasıl faydalandığını anlatıyor. Amerika tarihine yardımcı olan ünlü medyumlardan biri de, Norreen Renier. Renier, FBI için özel yeteneklerini, operasyonlarda kullanmış ve aynı zamanda FBI eğitim akademisinde, psişik güçleri kullanma üzerine dersler vermiştir. İşte, size FBI'daki arkadaşları tarafından oluşturulan siteden birkaç not:

"Norreen, içgüdülerinin ona rehberlik ettiğini hiç anlamaz, hep havanın soğuduğunu, bu yüzden ürperdiğini söylerdi"

R. Krolak (Emekli Asker)

"FBI uçağının inmesine, sezgilerini kullanarak yardım etmişti"

Robert Ressler (Eski FBI ajanı)

Kuveyt Olayı, Tahmin Edilmişti

Benzer bir olay olan Kuveyt vakâsı, tahmin edilmişti. STARGATE projesinden elemanlar, dikkat etmeleri gereken

kişinin, Saddam Hüseyin olduğunu anlamış ve onun üzerine yoğunlaşmışlardı. Amaçları, Saddam'ın planlarını anlamak ve buna göre bir rota çizmekti. Bu süreç boyunca, bir insanı izler gibi, Saddam'a odaklandılar ve neleri sever, neleri sevmez, kişisel özellikleri nelerdir, hepsini araştırdılar. Edindikleri bilgiler, mükemmeldi. Tüm sorun, askeri ordularınızı bir sezgi üzerine, harekete geçirememenizdi.

Altıncı Hissinize Kanıt

Normal insanların, sahip olduğu beş duyunun yanı sıra, bazı insanlar altıncı bir duyuya sahiptir. Altıncı hissiniz, diğer tüm duyularınızın edinip anlam yüklediği olguları, bir araya getiren ve size işaret veren duyunuzdur.

Kuşkucu kimseler, paranormalliği yada ruhsal yetenekleri inkar ederler, kanıtları görmezden gelirler. Görmezden gelmenin temel sebebi, bilinmeyen şeylere karşı beslenen korkudur. Eğer bir şeyi anlamıyorsak, bundan korkmamız gayet normaldir. Örneğin; Taş Devri'ndeki insanlar, ateşten korkardı. Peki neden? Çünkü, ne olduğunu ve nasıl faydalanacaklarını bilmiyorlardı. Öğrenene kadar anlamadılar, kendilerini yaraladılar. Aynı durum, altıncı hissiniz için geçerlidir. Yanlış kullanırsanız, zarar verir. Öğrenilmesi ve kontrol edilmesi gereken bir yetenektir.

İnsanlar, altıncı hissin kullanımını, ilk gördüğünden bu yana üzerinde çalışmalar yapıyorlar. Farklı boyutlara kanıt bulmaya çalışıyor, olaylara bilimsel bir açıklama getirmeye uğraşıyorlar. Bu konudaki, en ünlü bilim adamları Gary Schwartz, Rupert Sheldrake, David Fontana, Dale Graff, Bruce Moen, Archie Roy, Dean Rain ve Harry Oldfield, yorulmak nedir bilmeden, çalışmalarına devam ediyor ve paranormalliği, ölümden sonra olacakları ve psişik güçleri, anlamaya çalışıyorlar. Deney yapılan kişilerin, bir sezgisi kapalı, iki sezgisi kapalı, hatta belki de tüm sezgileri kapalı olarak, test ediyorlar. Hiçbir ipucuna fırsat vermiyor, olaydan önce ve sonra kişilerin fiziksel ve ruhsal durumlarını kontrol ediyorlar.

Dünya'nın düz ve kare şeklinde olduğuna dair yaygın gö-

rüşe, Christopher Columbus farklı bir açıdan bakmış ve bu yüzden aptal yerine konmuştu. Etrafındaki şüpheciler, ona mantığı yerinde olmayan bir insan olarak bakmıştı. Fakat Columbus, çıktığı seyahatlerde tezini kanıtladı ve Dünya'nın yuvarlaklığını göstermiş oldu. Kim bilir belki bir gün, sezgi kavramı da bu şekilde açıklanır ve James Raandi gibi bir şüpheci bile, sezgilerin varlığını inkar edemez.

Altıncı hisse getirebileceğimiz iki çeşit kanıt vardır; bunlardan biri kişisel kanıtlar, diğeri bilimsel kanıtlar. Dünyadaki realist bilimciler ve psikoloji bilimcilerinin düştüğü en büyük anlaşmazlık, burada başlar.

Sigmund Freud – Gizli Medyum

Dünyaca ünlü psikiyatrist Freud, psişik yetenek kavramını desteklediğini alay konusu olurum korkusuyla, fazla kişiye söylememişti. Çok dikkatli davranıyordu. Fakat, yazılı belgelerinin arasında şu sözler bulundu:

“Bir olaya karşı dikkatler yoğunlaştırılırsa, sonuçları elbette bir şekilde kestirilebilir. Tahmin etme süreci, kanıtlama sürecinden çok daha kısa bir süreçtir. Fakat öngörüye sahip kişiler, bu sonuçlara daha da kısa bir süre içerisinde ulaşırlar. Bu kişiler, kendi bilgilerinin yağmuruna tutulur ve pek çok şeyi önceden görür. Yaptıkları eylemlerden, zevk alırlar. Çünkü insan ırkının gelişmemişliği ve bireylerin çocukluğu, onlara hoşnutluk verir. Mekanik bilimcilerin ve realistlerin izlediği patikadan ayrılp, kendi kritik düşünce güçlerini takip ederler.”

(Rhine 1937, s115)

Günümüzde pek çok öngörü, sonuca ulaşmış olsa da, bazı şüpheciler ve bilim adamları hala bu kanıtları, görmezden gelmekte ve bilimsel bir açıklaması olacağına inanmakta yada bunları çürütme girişiminde bulunmaktadır. Bu kişiler, tamamen soyut deneyimler ister.

Medyumluk

Medyumluk, yüzyıllardır varlığını sürdüren, genelde ölümden sonraki hayatı yorumlamaya çalışan bir uygulamadır.

Monroe Enstitüsü gibi kuruluşlar, bilincin insan varlığı konusunda anahtarları elinde tuttuğuna inanır. Bilinci çözmek, kaderimizi ruhani manada değiştirebilir.

Arizona Üniversitesi'nde araştırmalarını sürdüren psikolog, tıp, nöroloji ve psikiyatri alanında uzman olan, aynı zamanda İnsan Enerjisi Laboratuvarları projesinin sahibi Gary Schwartz ve Evrenin Yaşam Enerjisi alanında, onunla birlikte çalışan Linda G Russek, ölümden sonraki yaşam konusundaki çalışmalarındaki, öncü isimlerdendir. Schwartz, Harvard Üniversitesi'nden doktorasını aldıktan sonra, Yale Üniversitesi'nde profesörlük derecesine ulaşmış, Yale Psikoloji Merkezi'nin sahibi, aynı zamanda Yale Davranışsal Bilim Kliniği yöneticisidir. 400'den fazla bilimsel makalesi ve 11 tane akademik kitabı bulunmaktadır.

Dr. Schwartz, dünyadaki en bilindik medyumlardan John Edward ve Allison Dubois'i bir takım testlere tabi tutmuştur. Test sonuçları, Ölümden Sonraki Yaşam adlı kitabında mevcuttur. Diğer çalışmalarına www.veritas.arizona.edu/index.htm adresinden ulaşabilirsiniz.

Bilimsel Açıklama

Gözlenme Hissi (Arrow books 2003) isimli kitabında Rupert Sheldrake, bu tarz deneyimleri ve enerji hakkındaki görüşlerini açıklar.

“Olay, artık önemli bir kavram değil. Sadece olay olarak bir şeye bakmak, artık eski materyalizm kurallarına göre bir yaklaşım. Fakat enerji, git gide büyüyen ve geleceğin bilim dalı olacak olan bir dal. Partiküller ve titreşimleri, bilimin sınırlarını zorlayan, “normallik” kavramını aşan bir gerçek. Zihnin bunu algılama gücü ise, fizikçiler tarafından hala inkar edilen, fakat önu oldukça açık bir araştırma alanı.”

Sheldrake, başta görmezden gelinen çalışmalarını geliştirdi ve şimdi dünyaca ünlü, makaleleri her ülkede yayımlanan, bir bilim adamı haline geldi. Sunduğu tezler ve kanıtlar diğer çalışmaların önünü açtı ve şimdi daha çok “kanıt” niteliği taşıyorlar. Sheldrake ise, seminerlerine ve dünyanın çeşitli yerlerindeki konferanslarına devam ediyor.

Kitabında ise, basit ve pek çok kişinin başından geçen bir olayla başlar; gözleniyormuşluk hissi. Kendiniz de bunu, deneyebilirsiniz. Bir durağa gidin ve arkası dönük insanlardan birine, dikkatlice bakmaya başlayın. Enerjinizi üzerine yoğunlaştırın. Aldığınız tepki, ilginç olacaktır. Sizce, bu kişinin dönüp size bakması, bir tesadüf müdür? Tabi aynı zamanda yapacağınız deneyde, dikkatli olun. Mümkünse karşı cinsten hedefleri tercih etmeyin ki, farklı sonuçlar doğmasın ve gergin bir ortam oluşmasın.

Gerçekçi Rüyalar

Bilim adamı Dale Graff, gerçekçi rüyalar konusunda, pek çok araştırmaya sahip. Yine bu araştırmalardan birinde, bizzat kendisi testleri gerçekleştirir. Bir sonraki gün, gideceği kano gezisi hakkında kötü rüyalar gören bir hastasından, rüyasının ayrıntılarını ister ve geziye onunla birlikte gider. Gezi sırasında, rüyasında tarif ettiği olayların çoğu ile karşılaşırlar.

Sizce, bu yeteneğimizi doğal afetlerde yada bunun gibi felaket durumlarında, insanlara yardım etmek için kullansak nasıl olur? Örneğin; Asya'da meydana gelen tsunamilerdeki kayıp insanları bulmak için, sezgiler kullanılamaz mı?

Araştırmalara konu olan başka bir başlık ise, telapati. Telepati, iki beyin arasındaki konuşma yada işaretleşme olmadan, anlaşabilme yetisidir. Pek çok insan, başları belada olduğundan, bilinçaltından diğerlerine yardım çağrısı gönderir. Eğer, karşısındaki kişi duyarlı ise, durumun üstesinden birlikte gelirler. Yalnızca Dale değil, Sheldrake ve Oldfield'ın da bu konuda çalışmaları mevcuttur.

BÖLÜM 11

ALTINCI HİS

Altıncı His Nedir?

Korkularının üstesinden gelersen, sakın olursun. Sakın olursan, farkında olursun. Farkında olursan, altıncı hissini takip edebilirsin. İşte ancak o zaman gerçekten hayatta olursun!!!

Altıncı hissinize gem vurmazsanız, kendinizin koruması olabilirsiniz. Sezgilerinizi dinlerseniz, kendi hayatınızı kurtarma şansınız olur.

Bir barda otururken, barın aniden havasının değiştiğini hissedersiniz. Bu hissin, nereden geldiği yada neden ortaya çıktığı hakkında bir fikriniz yoktur fakat, orayı terk etmeniz gerektiği konusunda, içinizde bir his vardır. Sanki, vücudunuzdan nehirler geçiyor gibi hissedersiniz. Birçok kişi, bunun farkında değildir. Ama aslında burada, siz de sezgilerinizi kullanıyorsunuz. Zihniniz, görüp de farkına varmadıklarınızın farkına varıyor ve size sinyal veriyor olabilir. Çoğu zaman, bunu görmezden geliriz. Korkak durumuna düşeceğim diye, düşünerek gerekeni yapmayız. Fakat olaylar patlak verdikten sonra, haklı olduğumuzu görürüz.

Altıncı his çeşitli isimlerle bilinir:

- içsel güdü
- ruh
- sezgi
- his
- titreşim
- algı
- iç görü
- iç algı

Aura – Kişisel Enerji Alanı

Hepimizin vücudumuzu çevreleyen ve yaşam enerjimizi

yansıtan, bir enerji alanımız vardır. Aura alanı dediğimiz bu alan, farklı titreşimler yayan ve farklı aralıklardan oluşan, elektromanyetik partiküllerden oluşur. Aura, uzun zamandır araştırılan, yaygın konulardan biri. Son yıllarda Oldfield, Brennan gibi bilim adamları, konunun önündeki engelleri kaldırdı ve çeşitli açıklamalar sunmayı başardılar.

Aura, bazı dinlerdeki resimli figürlerden ortaya çıkan, bir enerji durumudur. Dinsel simgelerde, çeşitli renklerden oluşan halkalar olarak gösterilir ve binlerce yıllık bir geçmişi vardır. Şaman öğretilerinde, bazı dinlerde ve yeni nesil bilimde aura, elektromanyetik bir alan olarak kabul edilir. Manyetik alandaki canlı ve cansız objeler, Kirlian fotoğraflarında gösterilir. Kirlian fotoğrafı, 1939'da Simon Kirlian tarafından kazara keşfedilmiştir¹⁹.

Eski NASA çalışanı Barbara Brennan'ın çalışmalarında ise, (Hands of Light and Light Emerging isimli kitabında çalışmaları mevcuttur.) insanların iyileşme konusu, merkez alınır. Bu çalışmalarında, auraya da değinen Brennan, iyileşme süresi ve aura gücü arasındaki doğru orantıya, dikkat çeker. Brennan'dan alıntı yapmamız gerekirse, yazmış olduğu kitabında şöyle der;

“Sağlık ve enerji alanının şüphe götürmez bir şekilde, orantılı olduğunu gördüm. Eğer bir kişinin sağlığı yerinde değilse, bu kişinin enerji alanına baktığımızda, orantısız bir dağılım ve geneli siyaha yakın renkler görürsünüz. Sağlıklı bir insanda ise, tam aksidir; parlak renklerde, dengeli ve akışkan bir enerji alanı vardır.”

Aura nasıl görülür

Dr. Oldfield, insanlardaki aura alanını görmek için, fotografik sistemi icâd eden ve bununla ünlenen bir bilim adamıdır. PIP olarak bilinen bu cihaz, objelerin etrafındaki enerji alanında, ölçümler yapabilmekte. Çalışmalarına, www.electrocrystal.com adresinden ulaşabilirsiniz. Yaptığı bu çalışma ile ISSSEEM'de ödül alan Harry, daha sonra Alyce and Elmer İcâd Ödülü'ne de layık görüldü.

Aura ve Düşünce

Tahmin ettiğiniz gibi auranız, düşüncelerinize göre de değişir. Aura, aynı zamanda bir algılayıcıdır. Karşınızdakinin enerjisini algılamınıza ve hatta bazen ondan etkilenmenize sebep olur. Korku hissi, bunun en büyük örneklerinden biridir. Siz, karşınızdakinin negatif duygularına yenilirsanız, auranız onun aurasına göre hareket eder. Fakat güçlü durursanız, karşınızdakinin aurası, bir süre sonra direncini kaybeder.

Brennan, çalışmalarında her duygunun, aura'da farklı renkler oluşturduğunu kanıtladı. Aynı zamanda, kişinin bilgi seviyesine göre değişmediğini, fakat her bireyde farklı olduğunu da gösterdi.

İçgüdülerinize güvenin. Eğer bir şeyin doğru olduğunu hissetmiyorsanız, o muhtemelen doğru değildir. İç sesinizi dinleyin ve kendi rehberinize sadık olun. Bu, en temel Ninja prensibidir.

BÖLÜM 12

KİŞİSEL ALANINIZI KORUMA

Koruma Halkaları

Auramızın nasıl işlediğine ve vücut, zihin ve ruhumuzu nasıl koruyacağına bir göz atalım. Yıllarca süren, badıgartlık tecrübelerime dayanarak söyleyebilirim ki, güvenlik, soğana benzer; katman katman ayrılır ve her bir katmanın dışında, koruma görevi üstlenen bir halka bulunur. Aura da, pek çok katmandan oluşur:

Eterik: Bu katman, vücudumuza en yakın olanıdır ve pek çok kişi tarafından hissedilebilir. Fiziksel vücudunuzun parmak izi gibidir ve aurik fotoğraflarda parlak, mavimsi bir gri yada mat gri olarak görülür. Adeta, ikinci bir deri gibidir. Kalınlığı, birkaç santimi bulur.

Duygusal: Bu katman, sizin duygularınızı yansıttığından dolayı, sabit bir rengi yoktur.

Zihinsel: Zihinsel katman, sizin ilgi ve inançlarınızı kapsar. Bilginiz, gücünüz, fiziksel ve zihinsel duygularınızın bütünü, burada barındırılır. Genelde sarı renktedir ve biçimsiz bir görüntüsü vardır.

Meditasyon Öğrenin

Modern hayatta, pek çok zaman stresle baş etmek zorunda kalırsınız. Bazen öfke ve sinirle dolarız. Hissettiğimiz duygular, baş ağrılarına, kan basıncının değişmesine ve bağışıklık sistemimizin zarar görmesine yol açar. Böylece virüs, içimize girmiş olur.

Düşüncelerinizi kontrol etmenin yolu, meditasyondan geçer. Rahatlamamız ve kaderinize dışardan bakabilmeniz, size başarıyı getirecektir.

Meditasyon yaparak, etrafımızdaki enerjiyi aktive ederiz. Aktif bir enerji, daha sağlam bir zihin ve daha kuvvetli bir algı-

lama gücüdür. Meditasyon öğrenen biri, çevresinde karşılaştığı her türlü zorlukla, daha kolay mücadele eder, hafızası güçlenir, konsantrasyonu artar, daha az hastalanır ve kendine güveni gelir. Rahat olabildiğiniz ve çevrenin sizi rahatsız etmediği her tür pozisyonda, meditasyon yapılabilir. Ben, rahat bir sandalyeyi öneririm fakat, tercih size kalmış. Derin nefesler alın ve yavaşça geri verin. Vücudunuzun çeşitli yerlerine odaklanın ve onları rahatlatın. Parmak uçlarınızdan başlayıp, yukarı doğru devam edebilirsiniz. Zihninizde güzel yerler de canlandırabilirsiniz. Bu, sizi daha sakin kılar.

Meditasyon, her dinde, çeşitli isimlere bürünür. Kuran'da dua olarak geçerken, Yahudilik'te kabala olarak bahsedilir. Fakat hepsinin amacı, kişiyi rahatlatmak ve pozitif düşünmeye sevk etmektir. Pozitif olduklarında zaten bireyler kendi yollarını bulmada daha başarılı olacaklardır.

Zihinde Canlandırma

Zihinde canlandırma, en yaygın rahatlama yöntemlerinden biridir. Herkes öğrenebilir. Zaman gerektiren ve pratik isteyen bir çalışma olmasına rağmen, sonunda edineceğiniz bilgiler buna değecektir.

Kendinizi stres altında hissediyorsanız, yada öfkeliyseniz, başka bir durumda olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Örneğin; bazıları kendini bir dağa tırmanırken hayal eder ve bu şekilde sakinleşir. Bazıları sahilde yattığını, bazıları en sevdikleri cadde yürüdüklerini hayal ederler. Bu uygulamayla, kafalarındaki kötü düşünceler uzaklaşır, canlandırdıkları yerle ilgili güzel şeyler hatırlarlar ve vücutları endorfin salgılamaya başlar.

Canlandırma hakkında, daha detaylı bilgi istiyorsanız; Shakti Gawain'in kitabı *Creative Visualization* (yaratıcı canlandırma)'ı okuyabilirsiniz.

BÖLÜM 13

ALTINCI HİSSİNİZİ GELİŞTİRME

Altıncı hissinizi geliştirmenin, pek çok yolu vardır. Bazıları kulağa anlamsız gelebilir, fakat siz de uyguladıktan sonra neler yapabildiğinize şaşıracaksınız.

Uyum Oyunu

İlk oyunumuzun adı, uyum oyunu. Burada, size yardımcı olacak bir partnere ihtiyacınız var. Eğlenceli başlayan oyunun, daha sonra ciddileştiğini siz de göreceksiniz.

Öncelikle, size soru sorulmadan kendinize bir süre tanıyın ve etraftaki enerjiye, kendinizi alıştırm. Daha sonra, karşınızdaki kişi size sorular soracak ve iyi bir cevap verene kadar devam edeceksiniz. Sorulacak sorular şu şekilde olabilir:

“Küçükken, bir gözü olmayan ve bir parmağı kırık oyuncağın var mıydı?”

Tahmin Edin

Kendinize zaman tanıyın ve partnerinizin önünüzdeki iki hafta boyunca, neler yapacağını tahmin etmeye çalışın. Her şeyi detayları ile yazın. İki hafta sonra, kağıdı partnerinizle açın ve neleri doğru bildiğinize bakın.

Zarfın İçinde Ne Var?

Başka bir oyun da, karımla benim sık sık oynadığımız, zarfın içindekini tahmin etme oyunu. Zarfın içersine, çeşitli nesneler koyabilir ve karşınızdakinin tahmin etmesini isteyebilirsiniz. Yada daha ileri safhalarında, zarfın içersine fotoğraf koyup partnerinizin fotoğraftaki mekanı tarif etmesini isteyebilirsiniz. Mesela, dalgaların sesini duyabiliyor musunuz?

Neredesin?

Başka bir yaygın oyun da neredesin oyunudur. Partnerinizden, başka bir yere gitmesini ve gittiğinde size mesaj yada çağrı bırakmasını isteyin. Daha sonra, gittiği yeri tahmin etmeye çalışın, belki de alışveriş merkezine gitti? Yada parkta oturuyor olabilir mi?

BÖLÜM 14

SONUÇ

Savaşçının Yolu

Eski zamanlardaki savaşçılar, evrenle uyum içinde yaşamayı öğrendiler ve nereye yolculuk yapmaları gerektiğini belirlediler. Bu yolculuklar sırasında, pek çok zorlukla karşılaştılar. Fakat asla yılmadılar. Aksine, Budo Savaşçısı olmaya bir adım daha yaklaştılar.

Hayatımız da tıpkı savaşçıların yolları gibi. Yolumuza konulmalı ve zorluklara göğüs germeliyiz. Öğretmek için öğrenmeliyiz, anlamak için hissetmeliyiz. Hissetmek için, yaşamalı ve görmeliyiz. Tüm bunlar, savaşçıların yollarını belirleyen değerlerdir. Şimdiye kadarki yaşamımdan ve Budo'dan aldığım derslerden, evrenin bir koruması olduğuna inandım. Kendimi korudum, diğerlerini de korumak için, şeytanla yüz yüze geldim. Ejderin tam ağzına baktım, üç kez ölümü gördüm. Her seferinde Budo'ya olan inancım, daha da pekişti. Budo beni çöllerden geri getirdi ve ejderin ağzından çıkmama yardım etti.

Tehlikeyi nötrlemeyi bilmezsek, hayatın dengesini bozmuş oluruz. Tıpkı, cennetle cehennemin arasındaki denge gibi, yada ölümle yaşamın, yin ile yangın arasındaki denge gibi.

Bu kitabı, kendinizi ve sevdiklerinizi koruyabilmeniz, hayat hakkında bir iç görü edinebilmeniz için yazdım. Zihnınızı açık tutacak her türlü bilgiyi, elinizdeki kitapta bulabilirsiniz. Umarım size, farklı bir bakış açısı kazandırabilmiş, korunmanın; tedaviden daha önemli olduğu bilincini yaratabilmişimdir.

Dilerim, bu kitabı saklar ve içindeki bilgileri kullanırsınız. Kendi vücut, zihin ve ruh bütünlüğünüzü, kendi güvenliğinizi sağlar ve geliştirirsiniz.

Altıncı hissi olan bir dünyada, yaşamak ne demek? Altıncı hissinizin, dengesizlikleri saptamasına izin vermek demek. Her şey, enerjide başlar. Kendinizi, enerjiye odaklayarak tanımlayabilir, algılayabilir, kendinizi karşınızdakilerin yerine koyabilir,

problemlerinizi çözebilir ve beladan uzak durabilirsiniz.

Altıncı hissini kullanabilen biri olarak, dünyayı daha yaşanılabilir ve daha güvenli bir yer haline getirmek sizin ellerinizde.

NOTLAR

1. *The essence of Ninjutsu : The Ninjutsu Traditions*, Masaki Hatsumi
2. Kroll Çalışması 1995
3. CRG Kidnap Hijack Seige How to Survive as Hostage 1989
4. Kroll Çalışması, 2003
5. *British Self-Defence Governing Body, Statutory Instrument 1685* çalışmaları ile birlikte
6. *Assaults – Offences against the Person Act 1861*
7. *Self – Defence Governing Body, Statutory Instrument 1685* çalışmaları ile birlikte
8. *The Guardian* gazetesi
9. Suç Yasaları, bölüm 3
10. Ken Ju Ropo, Jin Ryaku No Maaki
11. İncil
12. www.hiddenhurt.com
13. NORC – Kadınlara Karşı Şiddet
14. İnternet makalesi, Metropolitan Police Newsletter 2003
15. Boaz Gonar, *Defining Terrorism*, 2004
16. www.pm.gov.uk ve www.janes.com
17. www.pm.gov.uk ve www.janes.com
18. Güvenlik servislerinden alınan bilgiler kullanılmıştır
19. Wikipedia

ÇEVİRMENİN NOTU

1. SAS: Açılımı *Special Air Service*'tir. Özel hava kuvvetleri olarak kurulmasına rağmen pek çok görevde yer alırlar. Türkiye'deki Bordobereli Kuvvetler'e benzer.
2. Blue-chip: Banka, sigorta, iletişim gibi büyük sektörlerin, firmalarına turizm ve organizasyon desteği sağlayan firmalar ağına "blue-chip" adı verilir. İsmi, gazirolardaki en pahalı pul olan mavi pul (blue chip)'dan gelir.
3. Yari: Samuraylara özgü bir mızraktır.
4. RDX: Gerçek adı; *cyclotrimethylene-trinitramine*. Bu patlayıcı için, kullanılan RDX kısaltması, patlayıcı İngiliz menşeli olduğundan, «Royal Demolition Explosive» kelimelerini ifade etmektedir. Patlayıcıların, kısaltma halindeki isimleri genellikle kimyasal içeriklerinin kısaltması veya baş harfleri kullanılarak oluşturulmakla birlikte, II. Dünya Savaşı'nda patlayıcının, kompozisyonunun deşifre olmaması için İngilizler tarafından bu şekilde kısaltılmıştır.

