

ÖZGÜR BACAKSIZ

yaşamak
sakinlik
ister



DESTEK YAYINLARI: 1476
KİŞİSEL GELİŞİM: 237

ÖZGÜR BACAKSIZ / YAŞAMAK SAKİNLİK İSTER

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmegül
Editör: Özlem Esmegül
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştı
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Haziran 2021
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-298-1

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari

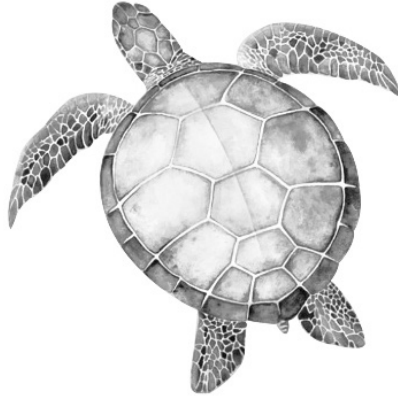


Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul



ÖZGÜR BACAKSIZ

yaşamak
sakinlik
ister



İÇİNDEKİLER

Teşekkür	11
I- Yavaşlırsam kaybeder miyim?	13
II- Bir anlık sakinlik, dünya telaşından yeğdir	21
III- “Onunla savaş, bununla mücadele et derken, sonunda hayatından oluyorsun.”	29
<i>Şiddetsiz Mücadele</i>	30
<i>İlham Sessizlikte Gizlidir,</i> <i>Duymak İçin Susmak Gerekir</i>	33
IV- “İnzivaya çekilmelisin, çünkü o her hayrın temelidir.”	35
V- Söz, sesin estetiğidir, ne söylediğine dikkat et	41
VI- Ne altın ne para Kiymetli olanın “zaman” olduğunu anla	47
<i>Büyük İskender’in Vasiyeti</i>	51

VII- Kendini kendinden kurtar	53
VIII- Haklılık mı, Mutluluk mu?	61
IX- Sessizlikle cehaleti, sakinlikle kabulü, şefkatle zayıflığı birbirine karıştırma	65
X- Biraz sessizlik lütfen Beş dakika bile yeter	69
XI- Huzuru kendinde bulamazsan, hiçbir yerde bulamazsın.....	73
XII- “Başarılı insanlarda her zaman şu ikisi vardır: Gülümsemek ve sakinlik... Problemleri çözmek için gülümse. Problemleri önlemek için sakin ol.”	77
XIII- Sabrın bilgeliği	81
<i>Sabrın Önünde Bekleyen Tuzaklar Nelerdir?</i>	82
<i>Sabrın Kazandıracığı Güzellikler Nelerdir?</i>	83
XIV- Yeterince beklersen, kendiliğinden durulur sular Çabalamana bile gerek yoktur.....	85
XV- Mutsuzluk da bir haktır... ..	89
XVI- Hüznün sultanı	95
XVII- Alışkanlığa dönüşen hüznün.....	99

XVIII- Mermer yontucusu.....	109
XIX- Sakinlik için dikkatlilik ve farkındalık	111
XX- Beklentisizlik	115
XXI- Sükûnete giden yollar	119
<i>Şefkat</i>	119
<i>Derin Bir Nefes</i>	120
<i>Egzersiz</i>	122
<i>Tokluk mu, Doyum mu?</i>	122
<i>Keşiflerle Dolu Bir Tatil</i>	124
<i>Şehrin Kâşifi Olmak</i>	126
XXII- Yargılamakta hızlı, kendimizi düzeltmekte yavaşız.....	129
XXIII- Sakin bir hayat için küçük ipuçları	141
<i>Haşlanan Kurbağa Sendromu</i>	142
<i>Sessiz Bozulmaya Uyum Sağlama</i>	143
<i>Deneyler</i>	144
XXIV- Seni rahatsız eden bir problemin çözümünü asla yarına bırakma.....	147
<i>Kimler Yüzleşmekten Kaçar ve</i> <i>Hep Bahanelere Sığınır?</i>	151
XXV- Su gibi olmak	153

XXVI- Üç maymun	159
XXVII- Herkesi memnun edemezsin	163
<i>Wendy Sendromu</i>	166
“Hayır” Demek Neden Zordur?	168
<i>Neden İstemediği Halde “Evet” Demek Zorunda Hisseder İnsan?</i>	169
<i>Her Şey “Evet” Diyenler Mutlu mudurlar?</i>	170
<i>Hayır Diyemediğinde Ne Olur?</i>	171
<i>Asla “Belki” Deme</i>	172
XXVIII- “Söyleyeceğimiz en önemli şeyi yüksek sesle duyurmayız her zaman.”.....	175
XXIX- Acele işe şeytan karışır	181
XXX- Olumlu ısrar	185
<i>Çin bambu ağacının hikâyesi</i>	185
XXXI- Hayatın anlamı.....	187
XXXII- Sana değer katmayan şeyleri hayatından çıkar ...	193
XXXIII- “Siz en çok zaman geçirdiğiniz beş kişinin ortalamasıdır.”	197
<i>Uzak Durulması Gereken Beş İnsan Tipi:</i>	198
<i>En Keyifli Sakinleştiriciler:</i>	199
<i>Sükûnet Düşmanları:</i>	200

XXXIV- Ellerini kalbinin üzerine koy ve kendin olmaya karar ver.....	201
XXXV- Tek başına kalmayı seçmek, yalnızlık değildir...	203
XXXVI- İyi hissetmek, şükretmektir	205
<i>Mutluluk Sakinleştirir</i>	206
<i>Hızlı At Bineceksen, Önce Yavaş Gideceksin</i>	209
<i>Her Şeyi Kafasına Takanlar, Daha mı Çok Hastalanıyor?</i>	210
<i>Son Olarak</i>	212
Kaynakça	215

TEŞEKKÜR

Önce hayal eder, sonra da hayalin için mücadeleye girersin ve sonunda da sakinliği öğrenirsin. Çünkü her şeyin sonunda sessizlik ve sakinlik seni orada bekler.

Zor yolları aşip güzel manzaralara kavuşmamı sağlayan, hayat içinde ufak mutluluklarla kendilerini benim hayatımda önemli kılan, bu süreçte yanımda olan:

Eşim Gözde Resuloğlu Bacaksız'a

Sevgili yayıncım Yelda Cumaloğlu'na

Dostlarım Nabi Resuloğlu, Son Cengiz Aydın, Kinsun, Atakan Gülgar, Hakan Aydın, Mert Domruk'a

Kardeşim Onur Bacaksız, Mehmet Ali Kılınç'a

Ağabeyim Dr. Ferhat Bacaksız'a

Şila Servet Yıldız, Anette Inselberg, Melda Kamhi Kosif, Mümin Sekman, Eddi Anter, Aybike Ertürk, Özgür Güvenç, Ünal Koçak, Dr. Uğur Horoz, Av. Onur Demirciyan, Mimar Yunus Karataş, Özlem Esmergül, Sibel Sezer, Erdem Boz, Çağlar ve Nesrin Öz, Selda Terek, Tuğba Sarıunal, Hicran Tülüce, Yılmaz Şener, Miraç Çağrı Aktaş, Mesud Topal, Tuğçe Budak, İlknur Muştı, Suzan Turan, Leyla ve Ali Bayır, Ezgin Kılıç, Ayşe Aslı Bozdağ'a

Geleceğin duygulu ve umutlu çocukları

Robin, Zeynep, Eren ve Duru'ya

Bir ömür teşekkürler...

-I-

Yavaşlırsam kaybeder miyim?

Sosyal mesafelerin açılmasıyla, rutinlerin baştan sona bozulması ve ekonomik belirsizliklerin artmasıyla daha derin kaygılara, endişelere ve korkulara gömülen yeni dünyada alınan her yeni kararın, atılan her yeni adımın, her yeni fikrin, girişimin, düşüncenin ve aslında her yeni hayalin bile çok daha büyük bir önemi var.

Dışarıdan bakınca bu durumda ihtiyacımız olan şeyler, her ne kadar hız, güç ve strateji gibi görünse de aslında tam tersi...

Dünyanın muhtaç olduğu büyük kudret, sakinliktir sadece...

Hayatın iniş çıkışlarının yanı sıra gelecekle ilgili belirsizliklerin giderek daha da artması, ister istemez hepimizi telaşa, acele etmeye, atik davranmaya, daha çok düşünmeye, daha çok çabalamaya ve daha çetin bir mücadeleye girişmeye zorluyor...

Hızlı olan, erken davranan, temposunu yükselten ve hiç durmayanlar ancak hayatta kalabilirmiş gibi bir hisse kapılmıyor musun bazen sen de?

“Eğer yavaşlarsam ya da durursam kaybederim” düşüncesi seni de esir almıyor mu, aklını karıştırmıyor mu? “Hayat eskisinden çok daha zor artık, daha çok çalışmalıyım, daha çok koşturmalıyım, başka yeni şeyler yapabilmeliyim, yeni fikirler üretip hayata geçirebilmeliyim, başka yollar açabilmeliyim” kaygısı gelip yerleşiyor mu içine?

Sanki sadece çok koşanlar, erken davrananlar kazanıyormuş gibi gelmiyor mu?

Oysa telaş, hız, endişe ve acelecilik sadece zaman kaybettirmekle kalmaz, yanlış kararlara ve yanlış adımlara da neden olur.

Aceleciliği önceliğimiz gibi algılıyor olmamız bizi bütün doğrulara ve iyilere karşı geciktiriyor. Üstelik sağlığımızdan ve psikolojimizden çaldıkları da cabası...

Yaşadığımız her deneyim bizde sayısız duyguya, dolayısıyla sayısız tepkiye yol açabilir. İhtiyacımız olan sonucu bize kazandıracak olan inişli çıkışlı duygularımıza verdiğimiz anlık tepkiler ya da anlık kararlarımız değildir, sakinliğimizin içinde durup beklemeye devam eden ustalığımız, benliğimiz, bilgeliğimizdir.

Sakinliğin içindeki yaratıcılığı, sağduyuyu, bilgeliği ve iyiliği keşfettiğimizde sadece yaşam kalitemiz yükselmeyecek, aynı zamanda anlam, değer ve mutluluk deneyimimiz de artacak.

Sakin kalmak, aklın ve ruhun hem daha doğru, daha düzenli çalışmasına hem de sağlıklı kararlar almasına imkân tanımaktadır.

Yaşamın günlük stresiyle ve gerginliğiyle hareket etmek, tepkiler geliştirmek, reaksiyon göstermek ya da kararlar almak, ne yazık ki hatalara, pişmanlıklara ve geri dönüşü bazen pek de mümkün gibi görünmeyen sonuçlara yol açar.

İnsan hatalarının önüne geçmek, huzurlu bir hayat yaşamak, doğru adımlar atmak, mutlu olmak, nitelikli ve kalitesi yüksek bir yaşam sürmek istiyorsa sakinliğin içindeki gücü keşfetmelidir.

Unutma ki sakinlik hayata karşı yeni bir bakış açısı kazandırır. Sakin insan, detayları ve detayların içindeki değerleri fark edebilen insandır. Çünkü sakinlik detayların ortaya çıkmasına imkân tanır.

*“İnsan ne kadar
sakin olursa, başarısı,
etkisi ve iyilik için
gücü o kadar artar.
Zihnin sakinliği,
bilgeliliğin güzel
mücevherlerinden
birdir.”*

– James Allen

Yaşamak Sakinlik İster

Şunu hiç unutma:

Yaşamak, sakinlik istiyor.

Öğrenmek, sakinlik istiyor.

Sevgi, sakinlik istiyor.

Anlamak, sakinlik istiyor.

Karar vermek, sakinlik istiyor.

Risk almak, sakinlik istiyor.

Sakin değilsen, yorulursun.

Sakin değilsen kaybolursun.

Sakin değilsen attığın hiçbir adım, aldığın hiçbir karar sana ait değildir. İşin içinde sakinlik yoksa, kaos vardır, telaş vardır, acele vardır, kaygı, korku ve güvensizlik vardır.

Sakin değilsen her şeyi senin adına duyguların yapmıştır. Her an, sürekli değişen ve hep değişmeye devam edecek olan duyguların... Anbean değişkenlik gösteren duygularına hayatının baht dönümü sayılabilecek kararlarını emanet edebilir misin?

Yaşamının yönünü değiştirebilecek kadar güçlü ve değerli adımlarını, anbean değişmeye devam edecek olan duygularının inisiyatifine bırakabilir misin?

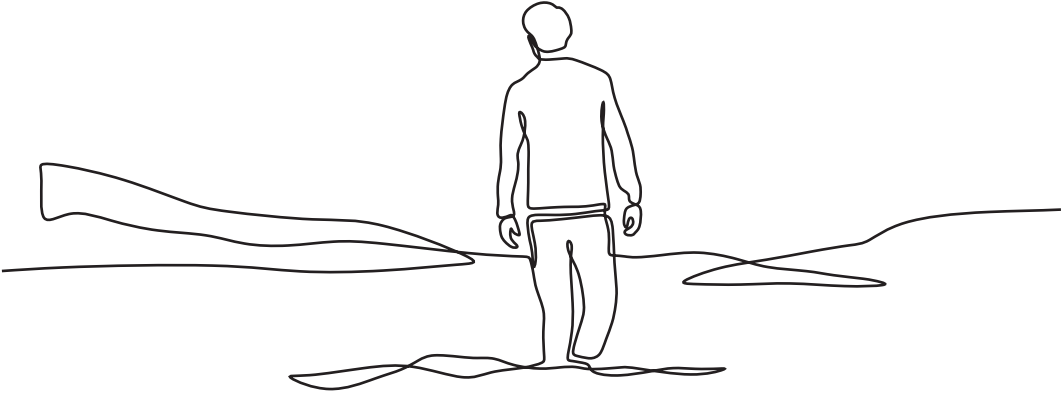
Hayır...

Sakinleştiğin an ortaya çıkan gerçek benliğine yürümeye devam etmelisin, o sadece bir kez yaşayabilme hakkına sahip olduğun mükemmel hayatını...

Unutma, hayat sana bir fırsat olarak sunuldu, kaos olarak değil... Hayatını kaosa dönüştüren aceleye, telaşa, paniğe, belirsizliğe, kaygıya düştüğün, duygularının hükmü altına girdiğin anlardır. Yani sakinliğinden fersah fersah ayrı düştüğün anlar...

*“Tüm belalar,
yalnız ve
sakin kalma
yetenegimizin
olmayışından
gelir başımıza.”*

– Jean de La Bruyere



“Gürültü patırtının ortasında sükûnetle dolaş, sessizliğin içinde huzur bulunduğunu unutma. Başka türlü davranmak açıkça gerekmedikçe herkesle dost olmaya çalış. Sana bir kötülük yapıldığında verebileceğin en iyi karşılık unutmak olsun.

Bağışla ve unut.

Ama kimseye teslim olma. İçten ol, telaşsız, kısa ve açık seçik konuş. Başkalarına da kulak ver. Aptal ve cahil oldukları zaman bile dinle onları; çünkü, dünyada herkesin bir öyküsü vardır.

Yalnız planlarının değil, başarılarının da tadını çıkarmaya çalış. İşin ne kadar küçük olursa olsun ilgilen; hayattaki dayanağın odur. Seveceğin bir işi seçersen yaşamında bir an bile çalışmış ve yorulmuş olmazsın.

İşini öyle seveceksin ki başarıların bedenini ve yüreğini güçlendirirken verdiklerinle de yepyeni hayatlar başlatmış olacaksın.

Olduğun gibi görün ve görüldüğün gibi ol. Sevmediğin zaman sever gibi yapma. Çevrene önerilerde bulun ama hükmetme. İnsanları yargularsan onları sevmeye zamanın kalmaz. Ve unutmak ki insanlığın yüzyıllardır öğrendikleri, kumsaldaki tek bir kum taneciğinden daha fazla değerlidir.

Bazı idealler o kadar değerlidir ki o yolda mağlup olman bile bir zafer sayılır. Bu dünyada bırakacağın en büyük miras dürüstlüktür. Yılların geçmesine öfkelenme; gençliğe yakışan şeyleri gülümseyerek teslim et geçmişe.

Yapamayacağın şeylerin yapabileceklerini engellemesine izin verme. Rüzgârın yönünü değiştiremediğin zaman, yelkenlerini rüzgâra göre ayarla. Çünkü dünya, karşılaştığın fırtınalarla değil, gemiyi limana getirip getiremediğinle ilgilenir.

Ara sıra isyana yönelecek olsan da hatırla ki evreni yargulamak imkânsızdır. Onun için kavgalarını sürdürürken bile kendi kendinle barış içinde ol.

Hatırlar mısın doğduğun zamanları? Sen ağlarken herkes sevinçle gülüşüyordu. Öyle bir ömür geçir ki herkes ağlasın öldüğünde, sen mutlulukla gülümse. Sabırlı, sevecen, erdemli ol. Eninde sonunda bütün servetin sensin.”

– Eski Bir Tapınak Yazıtı, Xsentius (İÖ 9. yüzyıl)