

*New York
Times*
#1 Bestseller

USTALIK GEREKTİREN KAFAYA TAKMAMA SANATI

İYİ BİR YAŞAM SÜRMEK İÇİN
SEZGİLERE AYKIRI BİR YAKLAŞIM

MARK MANSON

USTALIK GEREKTİREN KAFAYA TAKMAMA SANATI

**İyi Bir Yaşam Sürmek İçin
Sezgilere Aykırı Bir Yaklaşım**

Telif Hakkı © 2016 Mark Manson
© 2017 BUTİK YAYINCILIK ve KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. A.Ş.

Bu kitabın tüm yayın hakları Türkiye’de BUTİK YAYINCILIK’a aittir.
Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın
hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Hakları Akcalı Ajans aracılığıyla alınmıştır.

Eserin Orijinal İsmi
“THE SUBTLE ART OF NOT GIVING A FUCK”
olup, eser bire bir olarak çevrilmiştir.

Yayıncı Sertifika No: 12162

Editör: Birol Gündoğdu
İngilizce aslından Türkçe’ye Çeviren: Pınar Savaş

Dizgi, Mizanpaj:
Mineral Görsel İletişim Hizmetleri
Tel: 0212 289 30 10
www.mineraltasarim.com

Baskı, Cilt
İstanbul Matbaacılık Basılı Yayıncılık, Reklamcılık San. Tic. Ltd. Şti.
Tel: 0216 466 74 96
Matbaa Sertifika No: 16436

BUTİK YAYINCILIK VE KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. A.Ş.
Davutpaşa Cad. Emintaş Kazım Dinçol San. Sit. No: 81/257
Topkapı - İstanbul Tel: 0212 612 05 00 Faks: 0212 612 05 80
www.butikyayincilik.com • info@butikyayincilik.com

İçindekiler

1. Bölüm: Çabalama	5
Cehennemden Geri Bildirim Döngüsü	9
Uсталık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı	17
Peki Mark, Bu Kitabın Söylemek İstedığı Nedir Neticede?	23
2. Bölüm: Mutluluk Bir Sorundur	25
Hayalleri Yıkan Pandanın Talihsizlikleri	28
Mutluluk Sorun Çözmekten Gelir	31
Duygulara Aşırı Değer Biçilir	34
Mücadelenizi Seçin	37
3. Bölüm: Özel Değilsiniz	43
Her şey Dağılıyor	48
İstisna Olmanın Zorbalığı	58
Am-a-a-a Özel ya da İstisna Olmayacaksam Anlamı Ne?	61
4. Bölüm: İstirap Çekmenin Değeri	65
Öz-farkındalık Soğanı	71
Rock Yıldızı Sorunları	76
Boktan Değerler	81
İyi ve Kötü Değer Yargıları	85
5. Bölüm: Seçim Sizindir	89
Seçim	90
Sorumluluk / Suçluluk Yanıltmacası	93
Trajediye Tepki Göstermek	100
Genetik ve Bize Dağıtılan El	102
Şık Kurbanlar	106
“Nasıl” Diye Bir Şey Yoktur	109

6. Bölüm: Her Konuda Yanılırsınız (Ben de Yanılıyorum).....	111
Kendi İnançlarımızın Mimarlarıyız.....	115
Neye İnanıldığınız Konusunda Dikkatli Olun.....	118
Son Derece Emin Olmanın Tehlikeleri	123
Manson'un Kaçınma Yasası.....	129
Kendinizi Öldürün.....	131
Nasıl Kendinizden Biraz Daha Az Emin Olabilirsiniz?.....	133
7. Bölüm: Başarısızlık İlerlemektir.....	139
Başarısızlık / Başarı İkilemi	141
Acı Sürecin Parçasıdır.....	144
“Bir şeyler yap” Prensibi.....	149
8. Bölüm: Hayır Demenin Önemi.....	155
Geri Çevrilmek Hayatınızı İyileştirir	160
Sınırlar.....	162
Güven Nasıl İnşa Edilir?.....	170
Bağlanarak Özgürlük	174
9. Bölüm: ... Ve Ölürsünüz.....	179
Benimizin Ötesinde Bir Şey.....	183
Ölümün Aydınlik Tarafı	188
Teşekkürler	199

1 Bölüm

Çabalama

Charles Bukowski alkolik, kadın düşkün, kronik kumarbaz, zorba, cimri ve en kötü günlerinde de şairdi. Muhtemelen tavsiye isteyeceğiniz ya da bir kişisel-gelişim kitabında bulmayı umduğunuz en son adamdır.

İşte bu yüzden başlamak için çok iyi bir yerdir.

Bukowski yazar olmak istiyordu. Ama yıllarca her dergi, gazete, yayınevi, ajans onu reddetti. Yazılarının iğrenç, ham, korkunç, ahlâksız olduklarını söylediler. Red mektupları biriktikçe, Bukowski de alkolün tetiklediği, ömrünün büyük bölümünde yakasını bırakmayan derin bir depresyonun içine düştü.

Bukowski geçimini sağlamak için postanede mektupları tanzim ediyordu. Aldığı maaş berbattı ve çoğunu içkiye harcıyordu. Kalanını da yarışlara yatırıyor. Geceleri tek başına içiyor ve bazen eski daktilosunda şiirler döktürüyordu. Çoğunlukla düşüp sızdığı yerde uyanıyordu.

Otuz yıl bu anlamsız alkol, uyuşturucu, kumar ve fahişe

bulanıklığının içinde yaşadı. Elli yaşına geldiğinde, tüm yaşamını başarısızlıklar içinde kendine lanet okuyarak geçirdikten sonra, küçük, bağımsız bir yayınevinin editörü ona tuhaf bir ilgi duydu. Bu editör Bukowski'ye fazla para ya da satış garantisi veremiyordu. Ama bu ayyaş başarısızla tuhaf bir sevgi duyuyordu ve şansını denemeye karar verdi. Bukowski'nin eline geçen ilk fırsattı ve kendisinin de farkında olduğu gibi, muhtemelen de tek fırsat olacaktı. Bukowski editöre şöyle yazdı: "İki şansım var, ya bu postanede kalacağım ve delireceğim... ya da istifa edeceğim, yazarı oynayacağım ve açlıktan öleceğim. Açlıktan ölmeye karar verdim."

Kontratı imzaladıktan sonra, ilk romanını üç haftada yazdı. Adı "Postane" idi, ithaf bölümünde de "kimseye ithaf edilmemiştir" yazılıydı.

Bukowski yazar ve şair olarak başarı kazanacaktı. İşine devam edecek, altı roman ve yüzlerce şiir yazacak, kitapları iki milyondan fazla satacaktı. Popülerliği herkesin, özellikle de kendisinin beklentilerini aştı.

Bukowski'ninki gibi başarılar kültürel anlatı tarihimizin ekmeğidir. Bukowski'nin hikâyesi Amerikan Rüyası'nın vücut bulmuş şeklidir: İstedğini gerçekleştirmek için mücadele eden, asla vazgeçmeyen ve sonunda en çılgın hayallerinde bile aklına gelmeyen başarılarla kavuşan insan. Bu başlamak üzere olan bir filmdir aslında. Hepimiz Bukowski'ninki gibi hikâyeler arar ve şöyle deriz: "Gördün mü, asla vazgeçmemiş. Denemeyi hiç bırakmamış. Kendine inancını hiç yitirmemiş. Tüm tersliklere rağmen inat etmiş ve sonunda kendinden bir şey yaratmış!"

O zaman Bukowski'nin mezar taşında "Çabalama" yazması tuhaf değil mi?

Demek ki kitap satışlarına ve ününe rağmen Bukowski mutlu değildi ve bunu biliyordu. Başarısının kaynağı da kazanmak konusundaki azmi değil, mutsuz biri olduğunu *bilmesi*, bunu kabul etmesi ve dürüstçe bunun hakkında yazmasıydı. Asla olduğundan başka biri olmaya uğraşmadı. Bukowski'nin çalışmalarındaki deha inanılmaz zorlukları yenmesinde ve kendini edebiyatın parlak yıldızlarından birine dönüştürmesinde değildi. Tam tersine, tümüyle, çekinmeksizin, kendine karşı, özellikle de kendisinin en kötü yanlarına karşı dürüst olmasında ve başarısızlıklarını bocalamadan, kuşkuya düşmeden paylaşabilmesindeydi.

Bukowski'nin başarısının gerçek hikâyesi buydu: Mutsuz biri olarak kendi kabuğunda rahat olması. Bukowski'nin başarıya aldıracağı falan yoktu. Ün kazandıktan sonra bile, şiir okumalarında dinleyicilerinin üstüne gider, onlara sözel şiddet uygular. Hâlâ kendini başkalarının önünde sergiler, bulabildiği her kadınla yatmaya çalışırdı. Ün ve başarı onu dalı iyi biri yapmadı. Ne de daha iyi birine dönüştüğü için ün ve başarı kazandı.

Kişisel-gelişim ve başarı genellikle birlikte meydana gelirler. Ama bu illa da aynı şey oldukları anlamına gelmez.

Bugün içinde yaşadığımız kültür takıntılı biçimde gerçek dışı pozitif beklentilere odaklanmıştır: Daha mutlu ol. Daha sağlıklı ol. En iyisi ol, başkalarından daha iyi ol. Daha zeki, zengin, seksi, popüler, üretken ol, imrenilen ve hayranlık duyulan biri ol. Kusursuz ol, yataktan-selfi-çekmeye-hazırçıkan karına ve kusursuz çocuklarına her sabah veda öpücüğü vermeden önce on iki karatlık pırlanta tanelerinin içine sıç, sonra helikopterle seni son derece tatmin eden işine uç ve günlerini bir gün gezegeni kurtaracak olan son derece anlamlı

işler yaparak geçir.

Ancak durup da gerçekten düşününce görürüz ki, tüm pozitif ve mutlu kişisel-gelişim kitaplarında, konuşmalarında sürekli okuyup dinlediğimiz gibi, geleneksel hayat tavsiyesi aslında *sahip olmadığımızı* tamir etmeye, ikâme etmeye uğraşmaktır. *Neleri kişisel yetersizlikleriniz, başarısızlıklarınız olarak algılıyorsanız* onlara ışık tutar ve onları sizin için vurgularlar. Para kazanmanın en iyi yöntemlerini öğrenirsiniz *çünkü* yeterince paranız olmadığını düşünürsünüz. Aynanın önünde durup güzel olduğunuzu olumlarsınız *çünkü* kendinizi güzel hissetmezsiniz. Biriyle çıkma ve ilişki tavsiyeleri alırsınız *çünkü* kendinizi sevilecek biri gibi görmezsiniz. Daha başarılı olmak konusunda saçma sapan görselleştirme alıştırmaları yaparsınız *çünkü* kendinizi yeterince başarılı bulmazsınız.

İroniktir ama, pozitif, daha iyi olana, en iyiye olan bu takıntı bize sadece durmadan ne olmadığımızı, neye sahip olmadığımızı, ne olabileceksen olmayı başaramadığımızı hatırlatır. Gerçekten mutlu biri aynanın karşısına dikilip de kendine ne kadar mutlu olduğunu söyleyip durmak ihtiyacı duymaz, değil mi? O sadece *mutludur*.

Teksas'da şöyle bir deyiş vardır: "En yüksek sesle havlayan en küçük köpektir." Kendine güven duyan biri kendine güven duyduğunu kanıtlama ihtiyacı hissetmez. Zengin bir kadın kimseyi zengin olduğuna ikna etme ihtiyacı içinde değildir. İnsan ya zengindir, kendine güvenlidir ya da değildir. Durmadan bir şeyin hayalini kurarsanız, durmadan aynı bilinçdışı gerçeği güçlendirirsiniz: Hayalini kurduğunuz şey *değilsiniz* ya da ona *sahip değilsiniz*.

TV reklamları ve herkes daha iyi bir yaşamın anahtarının

daha iyi bir iş, daha güçlü bir araba, daha güzel bir sevgili, çocuklar için şişme havuzu olan bir jakuzi olduğuna inanmanızı istiyor. Dünya size durmadan daha iyi bir yaşama kavuşmanın yolunun fazlası, fazlası, fazlası olduğunu söylüyor; daha fazla satın al, daha fazlasına sahip ol, daha fazla yap, daha fazla seviş, daha fazla *ol*. Sürekli her şeyi kafanıza takmanızı, durmadan çabalamanızı söyleyen mesajların bombardımanı altındasınız. Yeni TV'yi kafana tak. Mesai arkadaşlarından daha iyi bir tatil geçirmeye çabala. Yeni bahçe süsleri al. En iyi selfi sopasına sen sahip ol.

Neden? Bana kalırsa ne kadar çok şeyi kafanıza takarsanız, satışlar da o kadar artar da ondan.

İşlerinizin iyi gitmesinde yanlış bir şey yok elbette, sorun her şeyi bu kadar kafaya takmanın akıl sağlığınıza iyi gelmeyecek olmasıdır. Yüzeysel ve sahte olana fazlaca bağlanmanıza neden olur, böylece yaşamınızı mutluluk ve tatmin serabının peşinde koşarak harcarsınız. Daha iyi bir yaşamın anahtarı daha fazlasına sahip olmaya çabalamak değildir; daha aza önem vermektir, gerçekten doğru ve o anda önemli olana aldırmaaktır.

Cehennemden Geri Bildirim Döngüsü

Beyninizin sinsi bir numarası vardır ve eğer izin verirsiniz sizi kesinlikle deli eder. Bakalım bu söylediğim size aşına gelecek mi: Biriyle sürtüşme ihtimali size kaygı verir. Bu kaygı elinizi ayağınızı keser ve neden bu kadar kaygılı olduğunuzu merak etmeye başlarsınız. Artık *duyduğunuz kaygı nedeniyle de kaygılısınızdır*. Ah, hayır! Çifte kaygılı! Kaygınız nede-

niyle kaygı duymak *daha fazla* kaygı duymanıza neden olur. Çabuk, içkim nerede?

Diyelim ki öfke probleminiz var. Çok aptal, çok budalaca şeyler bile sizi öfkelenendiriyor ve nedeni hakkında hiçbir fikriniz yok. Bu kadar kolayca öfkelenebilmeniz sizi daha da fazla öfkelenendiriyor. Sonra, öfkeliyken, sürekli öfkeli olmanın sizi sığ, bayağı bir insan haline getirdiğini fark ediyorsunuz ve bundan nefret ediyorsunuz; o kadar çok nefret ediyorsunuz ki, kendinize öfkeleniyorsunuz. Şimdi dönüp kendinize bakın: Çabuk öfkelenme konusunda kendinize öfkeli olduğunuz için kızgınsınız. Allah seni kahretsin! Al sana bir yumruk!

Ya da sürekli doğru davranmak konusunda o kadar endişelisiniz ki, ne kadar endişelendiğiniz konusunda endişe duymaya başlıyorsunuz. Veya yaptığınız her hata nedeniyle o kadar suçluluk duyuyorsunuz ki, bu kadar suçluluk duyduğunuz için suçluluk duymaya başlıyorsunuz. Ya da sık sık hüzünleniyorsunuz ve yalnız kalıyorsunuz, bu size daha fazla hüzün veriyor ve bunun hakkında düşündükçe kendinizi daha da yalnız hissediyorsunuz.

Cehennemden Geri Bildirim Döngüsü'ne hoş geldiniz. Bununla birkaç kez karşılaştınız değil mi? Belki de şu anda bile içine düştünüz: "Tanrım, sürekli bu geri bildirim döngüsünü tekrarlıyorum, bunu yaptığım için başarısızlığa, mutsuzluğa mahkûmum. Durmam gerek. Ah Tanrım! kendimi başarısız biri olarak gördüğüm için başarısız hissediyorum. Kendime başarısız demekten vazgeçmeliyim. Allah kahretsin! Yine aynı şeyi yapıyorum! Gördünüz mü, başaramıyorum işte!

Sakin ol arkadaşım. İster inan ister inanma, bu insan olmanın güzelliklerinden biridir. Hayvanların ikna edici düşünceleri olduğu söylenemez, ama biz insanlar düşüncelerimiz *hak-*

kında düşünce sahibi olma lüksüne de sahibiz. YouTube’de Miley Cyrus videolarını izlerken, aniden YouTube’de Miley Cyrus videosu izlemeyi isteyecek kadar kaçık olduğumu düşünmeye başlayabilirim! Ah, bilinçli olmanın mucizeleri!

Sorun şudur: Çağdaş toplumumuz, tüketici kültürü ve heybak-benim-karım-seninkinden-daha-havalı sosyal medyasıyla, bir nesil insanı kaygı, korku, suçluluk gibi negatif deneyimlere sahip olmanın kesinlikle doğru olmadığına inandırdı. Demek istediğim şu, Facebook sayfalarına bakarsanız herkesin çok eğlendiğini göreceksiniz! TV’den on altı yaşında bir çocuğa doğum gününde Ferrari armağan edildiğini öğreneceksiniz. Başka bir velet de tuvalet kâğıdınız bitince size otomatik olarak tuvalet kâğıdı gönderen bir uygulama yazıp iki milyar dolar kazanmış olacak!

Bu arada siz evde oturup kedinizin dişlerini temizliyorsunuz ve elinizde olmadan hayatınızın sandığınızdan da berbat olduğunu düşünüyorsunuz.

Cehennemden Geri Bildirim Döngüsü sinir bozucu bir salgına dönüştü, bizleri fazla stresli, fazla nörotik yapıyor kendimizi gereğinden fazla lanetlememize neden oluyor.

Dedemin zamanına dönersek, kendini bok gibi hissettiğinde şöyle düşünürdü, “Hey, bugün berbat bir günümdeyim. N’apalım hayat böyle, ben samanları havalandırmaya devam etmeliyim.”

Ama ya şimdi? Şimdi beş dakikalığına bile kendinizi bok gibi hissetseniz *son derece mutlu ve harika hayatları olan* insanların 350 fotoğrafıyla bombardıman ediliyorsunuz, bu durumda hatanın sizde olduğunu hissetmemeniz imkânsız kuşkusuz.

Başımızı belaya sokan da bu son bölüm. Kendimizi kötü his-

settiğimiz için kötü hissediyoruz. Suçluluk duyduğumuz için suçluluk duyuyoruz. Kızgın olduğumuz için kendimize öfkele-niyoruz. Kaygılı olmaktan kaygılıyız. *Benim neyim var?*

Bu nedenle kafaya takmamak çok önemlidir. Bu neden-le dünyayı kurtaracak. Dünyanın berbat halde olduğunu ve bunun da olağan olduğunu kabul ederek kurtaracak çünkü her zaman böyleydi ve her zaman da böyle olacak.

Kendinizi kötü hissediyor olmanızı kafaya takmazsanız, Cehennemden Geri Bildirim Döngüsü'ne kısa devre yaptırır-sınız. Kendinize, "Kendimi bok gibi hissediyorum, ama umu-rumda mı?" dersiniz ve birden, bir Kafaya Takmama Perisi üzerinize peri tozu serpmişcesine, kendinizi kötü hissettiğiniz için kendinizden nefret etmez olursunuz.

George Orwell insanın burnunun ucundakini görmesinin sürekli mücadele gerektirdiğini söylemiştir. Stres ve kaygımı-zın çözümü de burnumuzun ucundadır, ama porno izlemekle, mide kaslarını geliştirmek için işe yaramaz spor aletleri rek-lamlarına bakmakla ve neden muhteşem mide kaslarımızla ateşli bir kadını elde edemediğimizi düşünmekle o kadar meş-gulüz ki, bir türlü göremeyiz.

İnternet'te "birinci dünya sorunları" hakkında dalga geçe-riz, ama gerçekten de kendi başarımızın kurbanı olduk. Herkesin düz ekran televizyonu olmasına ve market alışve-rişi kapısına getirilmesine karşın stres nedenli sağlık sorun-ları, anksiyete bozuklukları, depresyon geçtiğimiz otuz yılda zirveye ulaştı. İçinde bulunduğumuz kriz artık maddi değil, varoluşsal, spiritüel. O kadar fazla öteberimiz, karşımızda o kadar çok fırsat var ki, artık neyin önemli olduğunu bile bil-miyoruz.

Görüp bildiğimiz sonsuz sayıda uyaran ve nesne olduğu için

ölçüyü tutturamadığımızı, yeterince iyi olmadığımızı, işlerin olabileceği kadar iyi gitmediğini keşfedebileceğimiz sonsuz yol var. İşte bizi yiyip bitiren de budur.

Geçtiğimiz yıllarda Facebook'ta sekiz milyon kere paylaşılan “Nasıl Mutlu Olunur” saçmalıklarında yanlış olan şey şudur, tüm bu saçmalıklar hakkında kimsenin fark etmediği şudur:

Daha pozitif bir deneyimi arzu etmenin kendisi negatif bir deneyimdir. Ve paradoksal olarak, insanın negatif deneyimini kabul etmesinin kendisi pozitif bir deneyimdir.

Son derece akıl karıştırıcı. Biraz kafanızı boşaltmanız ve belki yeniden okumanız gerekebileceği için size bir dakika vereceğim: *Daha pozitif bir deneyimi arzu etmenin kendisi negatif bir deneyimdir. Ve paradoksal olarak, insanın negatif deneyimini kabul etmesinin kendisi pozitif bir deneyimdir.* Bu felsefecisi Alan Watts'ın “tersine yasa” adını verdiği şeydir; kendinizi daha iyi hissetmeye çalıştıkça daha az tatmin olacaksınız, zaten bir şeyi elde etmek için bunca çabalamak ona sahip olmadığınız düşüncesini güçlendirmekten başka bir işe yaramayacaktır. Umutsuzca zengin olmayı arzularsanız, ne kadar para kazanırsanız kazanın kendinizi daha yoksul ve değersiz hissedersiniz. Seksi olmayı ve arzulanmayı umutsuzca istedikçe, fiziksel görünümünüz ne olursa olsun kendinizi giderek daha çirkin hissedersiniz. Mutlu olmayı ve sevilmeyi umutsuzca arzuladıkça, çevrenizde kim olursa olsun kendinizi yalnız hisseder ve korkarsınız. Spiritüel aydınlanma peşinde koştukça, oraya ulaşmayı denedikçe daha sığ ve ben merkezci olursunuz.

Bir keresinde asit almıştım ve eve doğru yaklaştıkça, sanki ev benden uzaklaşıyordu. Ve evet, asit halüsinasyonlarımı mutluluk hakkında felsefi bir noktayı vurgulamak için kullandım. Umurumda değil.

Varoluşçu bir felsefeci olan Albert Camus (bunu söylerken asit etkisinde olmadığına eminim) şöyle demiştir: “Mutluluğun nedenini aramaya devam ederseniz asla mutlu olamazsınız. Yaşamın anlamını ararsanız asla yaşayamazsınız.”

Ya da daha basitçe:

Çabalamayın.

Ne söylediğinizi duyar gibiyim: “Mark, bu söylediğin beni heyecanlandırıyor, ama ya şu almak için para biriktirdiğim Chevrolet Camaro? Uğruna aç kaldığım harika vücut? Mide kaslarını geliştiren o alete servet döktüm ben! Tüm bunlara aldırmmamaya başlarsam *hiçbir şeyi* başaramam, *hiçbir şeyim* olmaz. Böyle olmasını da istemem, öyle değil mi?”

Sorduğunuza çok sevindim.

Bir şeye daha az önem verdiğinizde onu daha iyi yaptığınızı fark ettiniz mi? Bir şeyi başarmayı en az kafaya takan kişi genellikle onu başaran kişi olur. Hiç aldırmmamaya başladığınızda her şeyin yerli yerine oturduğu olmadı mı?

Bunun nedeni nedir?

Tersine yasanın ilginç yanı bir nedeni olduğu için ona “tersine” denmiş olmasıdır: Kafaya takmamak tersine işler. Pozitifin peşinden koşmak negatifse, negatifin peşinde koşmak da pozitif yaratır. Spor salonunda çekilen acı daha sağlıklı ve enerjik olmayla sonuçlanır. İsteki başarısızlıklar başarılı olmak için neyin gerekli olduğunu daha iyi kavramayı sağlar. Güvensizlikleriniz hakkında açık olmak paradoksal şekilde sizi başkalarının gözünde daha güvenli ve karizmatik kılar.

Gerçeği dürüstçe dile getirmenin zorluğu ilişkilerinize en büyük hakikati ve saygıyı sağlar. Korkularınız ve kaygılarınız nedeniyle ıstırap çekmek cesaretinizi geliştirmenizle ve dayanıklılığınızı artırmanızla sonuçlanır.

Böyle devam edebilirim, ama ana noktayı kavradınız. *Yaşamda bir değeri olan her şey ona bağlı negatif deneyimin üstesinden gelmekle kazanılır.* Negatiften kaçmaya çalışmak, onu bastırmak, sesini kısmak sadece geri püskürmesine neden olur. Istıraptan kaçınmaya çalışmak da ıstırap çekmenin bir formudur. Mücadeleden kaçınmaya çalışmak da mücadeledir. Başarısızlığı inkâr etmenin kendisi başarısızlıktır. Utanç verici olandan saklanmanın kendisi utancın bir formudur.

Istırap yaşamın dokusundaki sökölmez ipliktir ve onu söküp atmaya çalışmak sadece olanaksız değil, aynı zamanda yıkıcıdır da: Onu söküp atmaya çalışırken tüm kumaşı yırtarsınız. Istıraptan kaçınmaya çalışmak ıstıraba çok fazla önem vermektir. Tersine, ıstıraba kafayı takmamayı becerebilerseniz kimse sizi durduramaz.

Hayatımda birçok şeye kafamı taktım. Birçok şeye de aldırmadım. Ve tıpkı gidilmeyen yol gibi farkı yaratan aldırmadıklarımı.

Muhtemelen fazla kafasına takmayan birinin olağanüstü işler becerdiğine tanık olmuştunuzdur. Belki kendi yaşamınızda da fazla kafaya takmadığınız ve inanılmaz seviyelere ulaştığınız bir dönem oldu. Benim açımdan finans çevrelerindeki işimden sadece altı hafta sonra ayrılıp bir internet işine başlamak kendi “takma kafana” sıralamamda epeyce yüksekte yer aldı. Öteberimin çoğunu satarak Güney Amerika’ya taşınmak da öyle. Kafama taktım mı? Hiç. Sadece gittim ve yaptım.

Bu takmadığımız anlar yaşamımızı en çok biçimlendiren

anlardır: Kariyerimizdeki büyük değişiklikler; aniden okulu bırakarak bir rock grubuna katılma kararı; birkaç kez evde sizin külotunuzla yakaladığınız işe yaramaz erkek arkadaşı nihayet terk etme kararı.

Kafaya takmadan yaşamın en zor ve korkutucu meydan okumalarına bakabilmek ve yine de eyleme geçebilmek.

Kafaya takmamak yüzeyde son derece basit görünse de, torpido gözünde hiç yemediğiniz sandviçler var demektir. Bu cümlelerin ne anlama geldiğini bile bilmiyorum, ama aldırımıyorum. Torpido gözündeki sandviçler kulağıma çok iyi geldi, bununla devam edelim.

Çoğumuz yaşamımız süresince kafaya takmayı hak etmeyen durumları fazlasıyla kafaya takarız. Benzinlikte paramızın üstünü bozukluk olarak veren kaba servis elemanını fazla kafamıza takarız. Sevdiğimiz bir diziyi TV’de yayınlamaktan vazgeçtiklerinde çok üzülürüz. Mesai arkadaşlarımız şahane geçen hafta sonumuz hakkında tek bir soru bile sormadıklarında gereğinden fazla mesele yaparız.

Bu arada kredi kartımız limitini aşar, köpeğimiz bizden nefret eder, oğlumuz banyoda mastürbasyon yapar, ama bizim derdimiz bozuk paralar ve seyrettiğimiz dizilerdir.

Bakın bu iş nasıl olur? Bir gün öleceksiniz. Bunu herkesin bildiğini biliyorum, ama unuttuysanız diye hatırlatmak istedim. Siz ve tanıdığınız herkes yakında ölmüş olacak. Ve orasıyla burası arasındaki bu kısa zaman diliminde belli sayıda şeyi kafanıza takabilirsiniz. Aslında çok az şeyi. Her şeye ve çevrenizdeki bilinci ya da düşünme yeteneği olan her canlıya aldırırsanız boku yediniz demektir.

Ustalık gerektiren bir kafaya takmama sanatı vardır. Bu kavram kulağa gülünç gelse ve ben de serserinin biri gibi

görünsem de, burada sözünü ettiğim, aslında, düşüncelerinize nasıl odaklanacağınızı ve verimli olarak öncelik sırasına koyacağınızı öğrenmektir. Yani kıymet verdiğiniz ve üzerinde kafa yordüğunuz kişisel değerlerinize göre sizin için önemli olanla olmayanı ayırt etmekten ve seçmekten söz ediyorum. Bu akıl almaz derecede zordur. Ömür boyu pratiğini yapmak ve becerebilmek için son derece disiplinli olmak gerekir. Sık sık başarısızlığa uğrarsınız. Ama muhtemelen bir insanın hayatındaki en değerli mücadeledir. Belki de *tek* mücadeledir.

Çok fazla kafaya takarsanız, herkesi ve her şeyi kafaya takarsanız, sürekli rahat ve mutlu olmaya hak kazandığınızı düşünürsünüz, her şey *tam da sizin istediğiniz gibi* olacaktır. İşte bu düşünce hastalıklıdır ve kanınızı emer. Her tersliği haksızlık, her mücadeleyi başarısızlık, her tutarsızlığı kişisel bir eksiklik, her anlaşmazlığı ihanet olarak görmeye başlarsınız. Kafatasınızın boyutlarındaki küçük cehenneminize kısılırsınız, her şeyi kendinize hak görerek durmadan yaygara kopartırsınız, kendi Cehennemden Geri Bildirim Döngünüzün içinde daireler çizip durursunuz, sürekli hareket halinde-sinizdir, ama hiçbir yere varamazsınız.

Uсталık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı

Çoğu insan kafaya takmamayı hayal ettiği zaman aklına her şeye karşı dingin bir kayıtsızlık gelir, tüm fırtınalara baskın çıkan bir sükûneti düşünür. Hiçbir şeyin sarsamadığı bir insan olmayı hayal eder ve umar ve kimse olamaz.

Hiçbir şeyde anlam bulamayan, hiçbir şeyin duygularını harekete geçirmedeği insan için bir isim vardır: psikopat. Neden