

# VECİNƏ ALMAMAĞIN İNCƏ SƏNƏTİ

YAXŞI HƏYAT YAŞAMAQ ÜÇÜN  
MƏNTİQƏZİDD YANAŞMA

MARK MENSON

Tərcüməçi:  
Lalə İsmayıl



QANUN NƏŞRİYYATI

**THE  
SUBTLE  
ART OF  
NOT  
GIVING  
A F\*CK**

**A COUNTERINTUITIVE APPROACH  
TO LIVING A GOOD LIFE**

**MARK MANSON**

Mark Manson amerikalı özünüinkişaf yazarı və məşhur bloggerdir. O, markmanson.net saytının yaradıcısı və iki kitab müəllifidir.

“Vecinə almamağın incə sənəti” adlı ikinci kitabı 2016-cı ildə işıq üzü görüb. Kitabda öz həyat təcrübələrinə əsaslanaraq insanlara daha xoşbəxt bir həyata çatmağın yolları izah edilir. “Vecinə almamağın incə sənəti” Amerikada ən çox satılan kitablar siyahısındadır.

**Mark Manson**     **THE SUBTLE ART OF NOT GIVING A F\*CK**  
A Counterintuitive Approach to Living a Good Life  
**Mark Menson**     **VEÇİNƏ ALMAMAĞIN İNCƏ SƏNƏTİ**  
Yaxşı həyat yaşamaq üçün məntiqəzidd yanaşma  
Bakı, QANUN nəşriyyatı, 2023, 200 səh.

Ölçü: 130x200 mm  
Cild: yumşaq  
Çapa imzalandı: 11.02.2023

Tərcüməçi:     Lalə İsmayıl  
Korrektor:     Üzeyir Hüseyn  
Texniki redaktor: Lalə Hüseyn  
Mətn dizaynı:     Rəhilə Şamilqızı  
Qapaq dizaynı:     Rafael Qasım

QANUN nəşriyyatı  
Bakı, Azərbaycan, AZ1102, Tbilisi pros., 76  
Tel.: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18  
Mobil: (+994 55) 212-42-37  
e-mail: [info@qanun.az](mailto:info@qanun.az)  
[www.qanun.az](http://www.qanun.az)  
[www.fb.com/Qanunpublishing](http://www.fb.com/Qanunpublishing)  
[www.instagram.com/Qanunpublishing](http://www.instagram.com/Qanunpublishing)

ISBN 978-9952-36-797-3

© QANUN nəşriyyatı, 2020; 2021; 2023  
Copyright © 2016 by Mark Manson

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları Qanun Nəşriyyatına məxsusdur. Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri “Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanununa ziddir.

## I HİSSƏ

### Özünü yorma!

Çarlz Bukovski həm əyyaş, həm arvadbaz, həm qumarbaz, həm kobud, həm xəsis, həm müftəxor və ən pis günlərində də şair idi. Güman ki, dünyada məsləhət alacağınız, ya da adını hansısa özünüinkişaf kitabında görməyə ümid edəcəyiniz ən sonuncu adam belə deyil.

Elə bu səbəbdən Bukovskidən bəhs etmək, mənə görə bu kitaba başlamaq üçün ideal seçimdir.

Bukovski yazıçı olmaq istəyirdi. Demək olar ki, müraciət etdiyi bütün jurnal, qəzet, agent və nəşriyyatlar illərlə onun işlərini qəbul etmədilər. Dedilər ki, yazıların qorxunc, kobud, iyrənc və əxlaqsızdır. İmtinalar, müvəffəqiyyətsizlik, üstəgəl spirtli içkilər ona həyatının əsas hissəsini dərin depressiya içində keçirməyinə səbəb oldu.

Bukovski poçtda məktubları sənədləşdirməklə məşğul olurdu. Az maaş alırdı, qazandığının çoxunu da içkiyə verirdi. Yerdə qalanını da at yarışlarına nəticə yazmağa sərf edirdi. Gecələri tək içir, bəzən də əldən düşmüş köhnə maquinasında şeir yazırdı. Çox vaxt sabahları gecə yıxılıb qaldığı döşəmənin üstündə oyanırdı.

Ömrünün otuz ili hədəf getdi: içki, narkotik, qumar və fahişələrə sərf olundu. O, həyatı boyunca uğursuz olmuş və özünə nifrət etmişdi. Əlli yaşına çatanda kiçik, müstəqil bir nəşriyyatın redaktoru qəribə də olsa, onunla maraqlanmağa başladı. O, Bukovskinin çox qazanacağına, ya da çox kitab satacağına vəd vermirdi. Amma qəribə səslənsə də, ömrü boyu illərini boş-boşuna itirmiş bu adamdan xoşu gəldi, ona görə də riskə getməyi qərara aldı. Bu, Bukovskinin həyatı boyu əlinə keçən yeganə fürsət idi və özü də başa düşürdü ki, elə həm də sonuncu ola bilər. Ona görə də redaktora cavab yazdı: “İki seçimim var – ya poçtdakı işimə davam edib dəli olacağam, ya da burdan çıxıb yazıçılıq edəcəyəm və acından öləcəyəm. Mən acından ölməyi seçirəm!”

Müqavilə bağlayandan sonra, ilk romanını üç həftəyə bitirdi. Adını da elə “Poçt” qoydu. İthaf hissəsində “Heç kimə həsr olunmur” yazdı.

Bukovski yazıçı və şair kimi uğur qazandı. İşini davam etdirdi: altı romanı və yüzlərlə şeiri nəşr olundu, kitabları iki milyon nüsxədən çox satıldı. Hamının, xüsusilə özünün düşündüyündən də məşhur oldu.

Bukovskinin uğurlu hekayəsi bizim kimi mədəniyyətə xas ölkələrdə çox sevilir. Bukovskinin həyatı əksər amerikalının xəyallarında təcəssüm tapmış bir formadır: İstədiyi şey üçün mübarizə aparan, heç vaxt vaz keçməyən və nəhayət, ehtiraslı arzularına çatan bir insan. Çox vaxt Bukovskinin əhvalatına bənzərlərini də oxuyub belə deyirik: “Görürsən? O, heç vaxt vaz keçməyib, həmişə çalışıb. Özünə inanıb. Yaşadığı problemlərə rəğmən inadçıl olub və nailiyyət qazanıb!”

Yaxşı, bəs Bukovskinin qəbri üstündə yazılan “Özünü yorma!” sözü sizə qəribə gəlmir?

Kitablarını satmağına və məşhurluğuna baxmayaraq, Bukovski elə yenə də zavallı idi. Bunu özü də başa düşürdü. Başa düşürdü ki, uğurunun səbəbi qazanma əzmində yox, zavallı olmağını qəbul etməyindədir və dürüst olub elə belə olmağı haqda yazırdı. Heç vaxt olduğundan fərqli davranmağa çalışmırdı. Əsərlərindəki dahiliyin səbəbi inanılmaz çətinliklərin öhdəsindən gəlməyi, ya da özünü parıldayan ədəbi ulduza çevirməyində deyildi. Əksinə, səbəb ondaydı ki, Bukovski özünə qarşı tamamilə dürüst idi, xüsusilə pis xasiyyətlərini yaxşı bilirdi və uğursuzluqlarını tərəddüd belə etmədən hamıyla paylaşırdı.

Bukovskinin uğurunun əsl qayəsini belə ifadə etmək olar: uğursuzluğu onu narahat etmirdi. Çünki o, ümumiyyətlə, uğurlu olub-olmamağı vecinə almırdı. Hətta məşhurlaşandan sonra belə şeir məclislərində insanlara qarşı kobud davranır, onları söyürdü. Hələ də rastına çıxan bütün qadınlarla yatmağa çalışırdı. Yəni nə uğur, məşhurluq onu daha yaxşı insan etdi, nə də yaxşı insan olduğu üçün daha çox uğur və məşhurluq qazandı.

Özünüinkişaf və uğur adətən birlikdə üzə çıxır. Amma bu o demək deyil ki, onlar eyni məfhumlardır.

Cəmiyyətimizdə insanlar elə pozitiv şeylərə ümid edirlər ki, onların tam anlamda mümkünlüyü qeyri-realdır: xoşbəxt olmaq, sağlam olmaq, hamıdan yaxşı olmaq, ağıllı, sürətli, varlı, cazibədar, daha məşhur, daha məhsuldar, daha çox paxıllıq və qibtə edilən olmaq istəyirlər. Mükəmməl və möhtəşəm ol, hər səhər yeməyində selfi çəkməyə hazır görünən həyat yoldaşını və iki uşağını öp. Sonra da helikopterlə o möhtəşəm işinə get və orada günlərini planeti xilas etmək kimi mənalı işlərə sərf et...

Ancaq dərindən fikirləşsəz, həmişə eşitdiyimiz nikbin və pozitiv özünüinkişaf mətnlərinin, ənənəvi məsləhətlərin *sahib olmadığımız şeyləri* inkişaf etdirməyə yönəldiyini görərsiz. Onlar bizə şəxsi qüsurlarımız və uğursuzluqlarımız olaraq başa düşdüyümüz şeyləri təqdim edir. Pul qazanmağın ən yaxşı yolunu öyrənərsiz, *çünki* düşünürsüz ki, kifayət qədər pulunuz yoxdur. Güzgünün qabağında durub gözəl olduğunuzu təkrarlayarsız, *çünki* gözəl olmadığınızı düşünürsüz. Şəxsi münasibət qurmaq haqqında məsləhətlərə qulaq asarsız, *çünki* sevilmədiyinizi düşünürsüz. Uğursuzluğunuza səbəb axtaranda axmaq-axmaq xəyallar qurursuz, *çünki* kifayət qədər uğur əldə eləmədiyinizi fikirləşirsiz.

Gülməli tərəfi ondadır ki, müsbət, daha yaxşı, daha üstün olanı düşünmək bizə, sadəcə, heç kim olduğumuzu, sahib olmadığımızı, uğursuz olmasaydıq necə biri olacağımızı xatırlatmaqdan başqa bir işə yaramır. Bütün bunlar bir yana, həqiqi xoşbəxt insan heç vaxt güzgünün qabağında durub öz-özünə necə xoşbəxt olduğunu təkrarlamaq ehtiyacı duymaz. Sadəcə, xoşbəxtliyini yaşayar, vəssalam.

Texaslıların belə bir sözü var: “Ən çox hürən it, ən balaca itdir”. Özünə inananlar heç vaxt bunu kiməsə sübut etməyə ehtiyac duymur. Varlı bir qadın niyə bunu kiməsə hiss elətdirməyə çalışsın? Ya bu şeylərə sahibsən, ya da deyilsən, bu qədər! Eyni şeyi nə qədər çox təkrarlasanız, şüuraltınızdakı reallığı bir o qədər gücləndirərsiz: yəni xəyalını qurduğunuz adam deyilsiniz.

İstər digər insanlar, istər reklamlar, fərqi yoxdur, hamı yaxşı bir işin, dözümlü bir maşının, gözəl sevgilinin, içində uşaqlar üçün havayla dolan ayrıca hovuzu olan isti hamamın yaxşı həyatın açarı olduğuna inanmağınızı istəyirlər. Bütün dünyaya dayanmadan eyni şeyi təkrarlayır: daha yaxşı