

# MÜNDƏRİCAT

<b>I HİSSƏ. ÖZÜNÜ YORMA!</b> .....	7
CƏHƏNNƏMDƏN GƏLƏN RƏYLƏR .....	11
MƏHARƏTLƏ VECƏ ALMAMAQ SƏNƏTİ .....	20
YAXŞI, MARK, BU KİTABIN MƏĞZİ NƏDİR? .....	25
<b>II HİSSƏ. XOŞBƏXTLİK PROBLEMDİR</b> .....	28
ÜMİDLƏRİ QIRAN PANDANIN UĞURSUZLUQLARI .....	31
XOŞBƏXTLİK PROBLEMLƏRİN HƏLLİNDƏDİR .....	35
HİSSLƏRİN ROLU HƏDDİNDƏN ARTIQQ ŞİŞİRDİLİB .....	37
UĞRUNDA MÜBARİZƏ APARACAĞINIZ ŞEYİ SEÇİN ....	40
<b>III HİSSƏ. ÖZƏL DEYİLSİNİZ</b> .....	45
HƏR ŞEY PARÇALANIR .....	50
MÜSTƏSNALIQ TİRANİYASI .....	60
A-A-A-AMMA DƏYƏRLİ VƏ QEYRİ-ADİ OLMAYACAĞAMSA, NƏ MƏNASI QALDI? .....	63
<b>IV HİSSƏ. ƏZİYYƏT ÇƏKMƏYİN DƏYƏRİ</b> .....	66
ÖZÜNÜDƏRK SOĞANI .....	72
ROK ULDUZUNUN PROBLEMLƏRİ .....	77
ÇÜRÜK DƏYƏRLƏR .....	82
YAXŞI VƏ PİS DƏYƏRLƏRİ MÜƏYYƏNLƏŞDİRMƏK ....	86

<b>V HİSSƏ. HƏMİŞƏ SEÇİM HAQQINIZ VAR .....</b>	<b>91</b>
SEÇİM.....	92
MƏSULİYYƏT/XƏTA YANILMASI .....	95
FACİƏYƏ REAKSİYA .....	102
GENETİKA VƏ BİZƏ GƏLƏN ƏL .....	105
QURBAN OLMA DƏBİ .....	109
“NECƏ” DEYƏ BİR ŞEY YOXDU .....	111
<b>VI HİSSƏ. HƏR ŞEYDƏ YANILIRSINIZ (ELƏ MƏN DƏ)...</b>	<b>113</b>
İNANCLARIMIZIN MEMARIYIQ .....	117
NƏYƏ İNANDIĞINIZ BARƏDƏ DİQQƏTLİ OLUN .....	120
MÜTLƏQ ƏMİNLİYİN TƏHLÜKƏLƏRİ .....	125
MENSONUN QANUNU .....	131
ÖZÜNÜZÜ ÖLDÜRÜN .....	134
ÖZÜNÜZDƏN NECƏ DAHA AZ ƏMİN OLA BİLƏRSİNİZ? ..	136
<b>VII HİSSƏ. UĞURSUZLUQ İRƏLİ APARAN YOLDUR ..</b>	<b>141</b>
UĞURSUZLUQ/UĞUR PARADOKSU .....	143
AĞRI PROSESİN BİR HİSSƏSİDİR .....	146
“NƏSƏ ET” PRİNSİPİ .....	151
<b>VIII HİSSƏ. YOX DEMƏYİN ƏHƏMİYYƏTİ.....</b>	<b>156</b>
“YOX” DEMƏK HƏYATINIZI DAHA YAXŞI EDİR .....	161
SƏRHƏDLƏR .....	163
NECƏ GÜVƏN YARATMAQ OLAR?.....	171
BAĞLANARAQ AZADLIQ QAZANMAQ .....	175
<b>IX HİSSƏ. ...VƏ ONDA (SONRA) ÖLÜRSÜZ .....</b>	<b>179</b>
BİZİM FÖVQÜMÜZDƏ BİR ŞEY .....	183
ÖLÜMÜN GÜNƏŞLİ TƏRƏFİ .....	188
<b>TƏŞƏKKÜRLƏR .....</b>	<b>198</b>

# 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 kitabı 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 qərribə də olsa, onunla maraqlanmağa başladı. O, Bukovskinin çox qazanacağına, ya da çox kitab satacağına vəd vermirdi. Amma qərribə 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 inadcıl olub və nailiyyət qazanıb!”

Yaxşı, bəs Bukovskinin qəbri üstündə yazılan “Özünü yorma!” sözü sizə qərribə gəlmi?

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 olmağı 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 paylaşdı.

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.

Özünüinkışaf 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 fikirləşirsiniz.

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 dünya dayanmadan eyni şeyi təkrarlayır: daha yaxşı həyat üçün daha çox, çox, çox – çox al, çox şeyə sahib ol, çox istehsal et, çox seviş, hər şeyin ən çoxunu et. Hər şeyi özünüzdə problem edərsiz deyə, daim hər tərəfdən mesajlar gəlir. Yeni televizor haqqında düşün. Tətilini iş yoldaşlarından daha yaxşı keçirmək üçün çalış. Bağçaya yeni aksesuarlar al. Ən yaxşı selfi çubuğu səndə olsun.

Niyə? Məncə, düşünürsünüz ki, daha çox fikir etsəz işiniz yaxşı gedəcək.

İşlərin yaxşı getməyində, əlbəttə, problem yoxdur. Problem odur ki, bu qədər düşünmək psixologiyanızı korlaya bilər. Həmçinin də səthi və saxta olan şeyə bağlanaraq həyatınızı xoşbəxtlik və məmnuniyyət haqqında xəyalları izləməyə həsr edərsiz. Xoşbəxt həyatın açarı çoxu əldə etməyə çalışmaq yox, aza qane olmağı bacarmaqdır. Sadəcə, yaşadığınız an real, təcili və vacib olan nədirsə, onu vecinizə alın.

## **CƏHƏNNƏMDƏN GƏLƏN RƏYLƏR**

Beyninizdə məkr dolu bir qəribəlik var və əgər icazə versəz sizi tamamilə dəli edər. Gəlin görək aşağıdakılar sizə tanışdırmı:

Biriylə hansısa məsələdə qarşı-qarşıya gəlmək sizi narahat edir. Hətta əliniz, ayağınız bağlanır və nəyə görə narahat olduğunuzu düşünməyə başlayırsız. İndi də bu narahatlığa görə narahat olursuz. Ey, olmadı ki! İkiqat narahatlıq! Hansısa bir problemə görə narahat olmağınıza görə narahatlıq keçirməyiniz, narahatlığınızı daha da artırır. Tez olun, viskim harda qaldı?

Yaxud da deyək ki, əsəb probleminiz var. Mənasız və axmaq şeylərə görə tez özünüzdən çıxırsız və səbəbini də bilmirsiniz ki, niyə? Reallıq belədir ki, tez özünüzdən çıxmağınız, sizi daha da əsəbiləşdirir. Hiddətlənəndə başa düşürsüz ki, əsəbiləşmək sizi həmişə bəsit, kobud bir adama çevirir və buna nifrət edirsiniz. Nifrətiniz o qədər artır ki, özünüə əsəbiləşirsiniz. İndi özünüə bir nəzər salın: tez hiddətləndiyinizə əsəbiləşdiyiniz üçün özünüə əsəbiləşirsiniz... Gəl indi sir-sifətini yumruqla dağdıcağam.

Bəzən də həmişə doğru davranmaq üçün o qədər narahatlıq keçirirsiniz ki, indi də özünüə bu qədər narahat hiss etdiyiniz üçün narahat olmağa başlayırsız. Ya da hər səhviniə görə özünüə o qədər günahkar hiss edirsiniz və bu qədər günahı üstləndikcə günahkarlığınız daimi hal almağa başlayır. Yaxud da bəzən kədərlənib tək qalırınsız və bu haqda o qədər düşünürsünüz ki, bu sizi daha da kədərli və tənha edir.

Cəhənnəmdən gələn rəylərə xoş gəlmisiz. Böyük ehtimalla bütün bunları bir-neçə dəfə yaşamısınız. Hətta bəlkə indi də yaşayırsız: “Tanrım, bu cəhənnəm əzabını həmişə yaşayıram, buna görə də həmişə itirirəm. Bunu dayandırmalıyam. Tanrım, həmişə belə hesab eləmişəm deyə, indi özümü necə də uğursuz hiss edirəm. Özümü uğursuz adlandıрмаğı dayandırmalıyam. Yenə eyni şeyi etdim. Görürsüz? Mən itirməyə məhkumam! Ah!”

Sakitləş, amigo!<sup>1</sup> İstər inan, istər inanma, amma insan olmağın gözəlliyi bundadır. Dünyada çox az heyvan real nəyisə düşünə bilir, ancaq biz insanlar düşüncələrimiz haqqında da düşünə bilmək qabiliyyətinə sahibik. Məsələn,

---

<sup>1</sup>Amigo – ispanca “dost” deməkdir.



Youtube-də Mayli Sayrusun videolarını izləməyi fikrimdən keçirə bilərəm və dərhal onu buradan izləməyin necə pozğun bir şey olduğu ağıma gələ bilər. Aha, şüurlu varlıq olmağın lüksü!

Problem budur: bu gün cəmiyyətimiz istehlakçı mədəniyyəti və “ey bax mənim həyatım səninkindən daha əladır” kimi paylaşımlara dolu olan sosial media bütöv bir nəslə inandırmağa çalışır ki, narahatlıq, qorxu, günahkarlıq kimi neqativ hissləri duymaq yaxşı bir şey deyil. Məsələn, Facebook-da baxsanız hamının mükəmməl yaşadığını görürsünüz. Bax bu həftə səkkiz adam evləndi! Televizorda on altı yaşlı tamam olan bir uşağa doğum günündə maşın hədiyyə olundu. Başqa bir uşaq da tualet kağızını qurtaranda avtomatik yenisini çatdıran mobil tətbiq hazırladığı üçün iki milyard dollar qazandı.

Bu vaxt siz də evdə oturub masturbasiya edirsiniz və özünüzdən asılı olmadan həyatınızın düşündüyünüzdən də bərbad olduğunu fikirləşirsiniz.

Cəhənnəmdən gələn rəylər epidemiya kimi çoxumuzu daha stressli, daha əsəbi edib və özümüzlə nifrəti artırır.

Keçmişdə babam özünü pox kimi hiss edəndə belə deyirdi: “Əla, bu gün özümü inək peyini kimi hiss edirəm. Amma dayan e, həyat həmişə belədi də. Yaxşısı, samanları kürəyim”.

Bəs indi? Hətta bir-iki dəqiqəlik belə, özünüzü pox kimi hiss etsəz, o dəqiqə *çox xoşbəxt və mükəmməl həyat yaşayan* insanların 350 şəklilə özünüzü topa tutursuz. Belə problemə özünüzdə olduğunu hiss etməməyiniz mümkün deyil.