Click to verify

Hayat hepimizin bildiği gibi iniş ve çıkışlarla dolu bir yolculuk ve biz bu yolda o kadar çok şeyi kafamıza takıyoruz ki! Gerçekten güç olabiliyor ve ustalık gerektiriyor kafaya takmama sanatı. Kimsenin hayatı dışarıdan göründüğü gibi değil, hepimizin hayatında baş etmesi güç zorluklar hatta baş edemediği sorunları var. Peki akıl sağlığımızın seviyesini
koruyabilmek ve umudu yitirmemek, daha az kafaya takmayı hayat denklemimizin bir parçası haline getirmek mümkün mü? Hayat bize rağmen devam ediyorsa biz neden kafaya takıyoruz? Tüm bunları anlamlandırmaya çalışıp zaman zaman beynimi meşgul ediyor. Kafamdaki sorulara yanıt bulduğum cevaplar bugünlerde karşıma çıkan bir kitapta gizli.
Size o kitaptan bahsetmek istiyorum. Amerikalı ünlü bir blogger Mark Manson'ın "Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı". Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı | Fotoğraf: Youtube Tabiri caizse başucu kitabım diye adlandırabilirim. Gerek mizah anlayışı gerekse olaylara bakış açısıyla bir nevi dizüstü edebiyatı yaparak insanın kendi hayatını
nasıl şekillendirebileceğinden çok akıcı ve sürükleyici bir dil ile bahsediyor. Manson'ın bahsettiği temel şeyler ise şunlar: değmeyecek şeyleri kafaya takmamak çok önemlidir. Dünyayı kurtaracak olan şey budur. Dünyanın bazen berbat olduğunu ama bunun da doğal olduğunu kabul ederek yaşamak gerek. Çünkü her zaman böyleydi ve her zaman da
böyle olacak. Tüm kişisel gelişim ve büyüme aynı basit farkındalıktan ortaya çıkar ve gelişir: "Bizler bir birey olarak dışsal etkenler ne olursa olsun yaşamımızdaki her şeyden sorumluyuz. Başımıza gelenleri kontrol edemeyiz ama başımıza gelenleri nasıl yorumladığımızı ve nasıl tepki gösterdiğimizi her zaman kontrol edebiliriz." Ben de çoğu zaman
öldürmeyen acı güçlendirir misali başıma gelen şeylerin bir sınav olduğunu düşünüp kabullenebiliyorum. Peki kabullenemediğimde olan nedir? Kafaya takmak. Nedir yahu bu kafaya takmama sanatı? Hedonik Çark | Fotoğraf: Facebook Psikologların Hedonik Çark adını verdiği bir kavramdan bahsediyor Mark Manson. Yaşamımızı değiştirmek için çok
çabalamakta olduğumuz ama asla daha farklı hissetmeyişimizden. Bu nedenle sorunlarımız kaçınılmaz ve sürekli tekrarlıyor. Farkında olsak da olmasak da, her zaman neyi kafaya takacağımızı seçiyoruz. Bu noktada en önemlisi mücadelemizi seçmek ve umudu yitirmemek. Bakın işte yavaş yavaş puzzle oturuyor. Hadi devam edelim! Michael Jordan'ın
art arda başarısız olmasıyla ve bu nedenle de sonunda başarılı olmasıyla ilgili ünlü bir sözü var: "Her şey hakkında kerelerce ve kerelerce yanıldım ve hayatım böyle iyiye doğru gitti." Büyümek sonsuz tekrarlayan bir işlem. Yeni bir şey öğrenince 'yanlıştan' 'doğruya' gitmiyoruz aslında. Yanlıştan biraz daha az yanlışa ve yine öğrenince daha az
yanlıştan biraz daha az yanlışa ve yine öğrenince biraz daha az yanlışa… Bu böyle devam ediyor. Bundan etkilendim doğrusu. Kitap biraz olsun içimi rahatlatıyor. Biliyorum istesek de istemesek de kafaya takıyoruz; ama bir saniye bekleyip yoğun bir trafikte ışıklarda olduğunuzu düşünün. Belki geç kaldınız bu çok önemli ama o an kafaya takmak stres
yapmak olayı anksiyete haline getirmek sizi beklemekten alı koymuyor. Yine olan oluyor. Her bir sorunda durup düşünmek yerine kırmızı ışık kuralını uygulasak bir durup beklesek. Sadece beklemek! Belki kafaya takmaktan daha keyifli olur. Belki sadece durup beklemek düşünmeden olanı kabul etmek gerekli. "Mutsuzluk da bir gerçek, onu sevin."
diyor Manson. Eğer hayatımızda kötü şeyler olmasa kendimize nasıl insan diyebiliriz? Peki yine her şey bizim istediğimiz yönde gitse bu bizim içimize sıkıntı vermeyecek mi? İnsan olmanın lezzetine nasıl varacağız? Her şeyin iyi tarafından bakmak iyi bir şey gibi görünse de hayatın yeri geldiğinde kötü yanları olduğunu kabullenerek yaşamak, yapılacak
en sağlıklı şey belki de. Kitapta da bu kabullenişin ve iyi yaşam sürmenin yanları oldukça etkileyici bil dille düşünmeye davet ediyor yazar. Bana kalırsa büyük bir okyanustayız; denizin derinliklerinde köpekbalıkları var. Bilinmeyen milyarlarca canlı, belki karşılaşası muhtemel fırtına… Her şeye rağmen orada olmanın bir sebebi var ve hayat karşımıza
ne çıkarırsa çıkarsın buna kafa yormadan, yorulmadan durmadan yüzmek akıntıya kendini bırakmak gerek bazen. Ne de olsa sonunda kıyıya varıyoruz ve başa gelen her şey bir deneyim. Ne de olsa her kışın sonu bahar değil mi? Kapak Fotoğrafı: Instagram/@busraaktaryildirim İlginizi çekebilir: Miray Süer'den Shinrin-Yoku Kitabın Yazarı:Mark
Manson Kitap Türü:Kişisel Gelişim Yayınevi:Butik Yayınları Yayınlandığı Yıl:2018 (01-09-2017) Sayfa Sayısı:200 ISBN:9786059397254 Kitap Puanı:8.1 / 10 | Yorum: 8 YazarOkur:bedava al KitapYurdu:295,16 TL e-kitap,pdf,epub: * 8.1 Güzel Kitap Türü:Kişisel Gelişim, Psikoloji Orjinal Adı:The Subtle Art of Not Giving a F*ck YazarOkur'lar (6.2) Editör
(10) Kitapevi (8) Sosyal Medya Amerikalı ünlü bir blog yazarı olan Mark Manson, Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı adlı kişisel gelişim kitabında insanların daha mutlu olabilmeleri için sürekli olarak pozitif düşünmenin çok büyük önem arz etmediğini, hayatta zorluklarla ve engellerle karşılaşılabileceğini fakat karşımıza çıkan bu sorunlarla
nasıl başa çıkılabileceğini anlatıyor. Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı; Çabalama, Mutluluk Bir Sorundur, Özel Değilsiniz, Istırap Çekmenin Değeri, Seçim Sizindir, Her Konuda Yanılırsınız (Ben de Yanılırım), Başarısızlık İlerlemektir, Hayır Demenin Önemi, Ve Ölürsünüz başlıklarıyla toplamda dokuz ana başlıktan oluşmaktadır. ÇABALAMA
Bu bölümde; daha iyi bir yaşama sahip olmanın anahtarının daha fazlasına sahip olmaya çabalamak olmadığını, aslında daha aza önem vermek olduğunu vurgulamaktadır. Kafaya takmamayı hiçbir şeye aldırmamak olarak değil de tam tersine, amaçlarına ulaşmaya çalışırken karşısına çıkan tersliklere aldırmamak olduğunu söyler. Kafaya takmamak ne
anlama gelir? Bu meseleyi aydınlığa kavuşturmak için ustalık gerektiren üç başlıktan bahsetmiştir. Birincisi, ustalık: kafaya takmamak kayıtsız olmak anlamına gelmez, kayıtsız olamamanın sizi rahatsız etmemesi anlamına gelir. İkincisi, ustalık: zıtlıkları kafaya takmamak için o zıtlıklardan daha önemli bir şeyi kafaya takmanız gereklidir. Üçüncüsü,
ustalık: farkında olsanız da olmasanız da her zaman neyi kafanıza takacağınızı seçiyorsunuz. Mark Manson; hayatta hep bir şeylere ulaşmak için çabalama zorunluluğumuz olduğunu ve bu süreç içinde ıstırap çekeceğimizi fakat bu ıstırabı aşmanın tek yolu olarak da önce ona katlanmak gerektiğine vurgu yapmıştır. Bu bölümün sonunu ''Bu kitap size
nasıl daha çok kazanacağınızı, nasıl daha başarılı olacağınızı öğretmeyecek, tersine ipin ucunu bırakmayı öğretecek. Hayatınızın envanterini çıkarmayı ve en önemli maddeler dışındakilerin üzerini çizmeyi öğretecek. Gözlerinizi yumup kendinizi geriye doğru bırakmanızı, yine de iyi olacağınızı öğretecek. Daha az kafaya takmayı öğretecek.
Çabalamamayı öğretecek.'' sözleri ile sonlandırmıştır. MUTLULUK BİR SORUNDUR Bu bölümde; sorunsuz bir hayata sahip olunamayacağından bahsetmiştir. Sorunsuz bir hayatı umut etmemek gerektiğini bunun yerine daha az sorunlu bir hayat dilemek gerektiğinin üzerinde durmuştur. Tıpkı fiziksel acı da olduğu gibi psikolojik acı da bir şeyin
dengesinin kaçtığını, bir sınırın aşıldığını gösterdiğini, fiziksel acı da psikolojik acı da, her zaman kötü ya da istenmeyen bir şey olmadığını ve bazı durumlarda duygusal ve psikolojik ıstırabın sağlıklı ve gerekli olduğunu söylemiştir. Duygulara aşırı değer biçilmemesi gerektiğinden ve hayatta ki kendi mücadelemizi seçmenin öneminden de bahsetmiştir.
ÖZEL DEĞİLSİNİZ Bu bölümde; kişisel sorun diye bir şey olmadığını, eğer bir sorun varsa bu sorunu tek bir kişinin değil de herkesin yaşayabileceğini anlatarak bu gibi durumlarda kurban olmadığınızın meşru olmadığını belirmiştir. Bu gibi durumlar sadece kişinin özel olmadığının bir göstergesidir. Her birimizin olağanüstü olma konusunda görüşüne
katılmadığını bildirir. Aksine bu olgunun kendi içinde çelişkili olduğunu savunur. Manson'a göre herkes olağanüstüyse, hiç kimse olağanüstü değildir. Bir konuda gerçekten istisna olan özel insanların bunu istisna oldukları için yapmadıklarını, tam tersine kendilerini geliştirmeye kafalarını takmış oldukları için mükemmel olduklarını savunur. ISTIRAP
ÇEKMENİN DEĞERİ Bu bölümde; ıstırap çekmenin kaçınılmaz olduğunu çünkü hayattaki sorunlarımızın kaçınılmaz olduğu görüşü üzerinde durmuştur. Istırap kaçınılmazsa insanın kendine nasıl bu ıstırabı durdurabilirim? sorusunun yerine, neden ıstırap çekiyorum, hangi amaç uğruna ıstırap çekiyorum? sorusu olması gerektiğini düşünmektedir.
Sorunlarımızın doğasını öz değerlerimizin belirlediğini ve buna bağlı olarak sorunlarımızın doğasının da yaşam kalitemizi belirlediğini savunmaktadır. Sorunların nasıl görüldüğü değiştirilmek isteniyorsa bunun için öncelikle değer yargılarının değiştirilmesi gerekir. Ortak olan değer yargılarının insanlara çoğu zaman çözümü pek mümkün olmayan
berbat sorunlar yarattığı üzerinde de durmuştur. Bu ortak değer yargılarından bazılarından bahsedecek olursak: haz, maddi başarılar, her zaman haklı olmak, sürekli pozitif olmak gelir. Sürekli pozitif olmanın hayatın sorunları için geçerli bir çözüm olmadığını hatta bunun bir inkâr biçimi olduğunu söylemiştir. İnsanın kendini sürekli pozitif olmaya
zorlaması yaşamdaki sorunlarını inkar ettiğinin göstergesidir. SEÇİM SİZİNDİR Bu bölümde; gerçekte hiç kafaya takmamak diye bir şeyin olmadığını, hatta bu olayın imkansız olduğunu söylemektedir. Hepimizin bir şeyleri kafaya taktığını, hiçbir şeyi kafaya takmamanın da bir şeyi kafaya takmak olduğunu söylemektedir. Gerçek sorunun; neyi kafaya
taktığımızı seçtiğimiz, eylemlerimizi hangi değerlere temellendirdiğimizi, hayatımızı ölçmek için hangi ölçütleri seçtiğimizi ve bunların iyi seçimler mi olduğudur. HER KONUDA YANILIRSINIZ (BEN DE YANILIRIM) Bu bölümde; sürekli doğru ve haklı olmayı aramak yerine nasıl sürekli yanlış olduğumuzu aramanın doğruluğundan, neye inandığımız
konusunda dikkatli olunması gerektiği, son derece emin olmanın tehlikeleri ve kendimizden biraz daha az nasıl emin olabiliriz soruları üzerinde durulmuştur. BAŞARISIZLIK İLERLEMEKTİR Bu bölümde; bir konu üzerinde ilerlemenin binlerce küçük başarısızlık üzerine inşa edildiğini ve başarının cüssesi o konuda ne kadar başarısız olunduğuna bağlı
olduğu görüşü üzerinde durulmuştur. Başarı ölçütünün önemi anlatılmıştır. Başarı ölçütü sadece bir şey yapmak olduğunda, başarısızlığın bile sizi ileri ittiği söylenmektedir. HAYIR DEMENİN ÖNEMİ Bu bölümde; geri çevrilmenin hayatınızı iyileştirdiğinden, insanın sınırlarından, güvenin nasıl inşa edileceğinden ve bağlanarak nasıl özgür
kalınacağından bahsedilmektedir. VE ÖLÜRSÜNÜZ Bu bölümde; ölümün bizi korkuttuğunu ve bizi korkuttuğu için de onu düşünmekten, hakkında konuşmaktan ve varlığını kabul etmekten kaçındığımız vurgulanmıştır. Buna rağmen yine de hayatın tüm anlamının gölgesinin ölçüldüğü ışığın ölüm olduğu, ölüm olmasa her şeyin sonuçsuz ve değerlerin
aniden sıfır olacağı anlatılmıştır. Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı adlı kitap alışılagelmiş diğer kişisel gelişim kitaplarından farklı özelliklere sahip bir kitap. Yazarın anlattığı olayları gerek kendi hayatından, gerekse başka insanların hayatından örneklendirerek anlatması da daha kolay anlaşılabilir bir anlatıma sahip olmasına katkı sağlamış.
Bazı cümleler anlam bakımdan oldukça yoğun özelliğe sahip birkaç kez okunarak anlaşılabiliyor. Bu kitap sayesinde keyif alarak okuduğum kitaplar listesine bir kitap daha eklendi diyebilirim. Mark Manson Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı türü nedir? Kişisel Gelişim, Psikoloji Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı kaç sayfa? 200 bence
guzel olaly .daha okumadym ama ilgimi cekdi .insani rahatlatdy yonunde dusuyorum .bazan bir insanlaryn dil.bir kitabin tawsiyesi guzel olabilir.27-05-2018 12:07 klask kişisel gelişim kitabı bilindik şeyleri biraz daha gaza getirerek anlatmış bu tarz kitapları kafanıza takmayın derim07-11-2018 15:57 herşeyi kafasına takanlar için güzel bir kitap baya
ilginç bilgiler var burada özet de paylaşılmış zaten okuyun derim konusu falan tam size göre yani kafaya takanlar için31-05-2019 17:22 herşeyi kafaya takan biri olarak şu sıralar en çok ihtiyacım olan kitap pahalı olmasa alıp hemen okuyacağım ama çok pahalı pdf paylaşacak biri var mı30-03-2022 15:05 editör 10 puan vermiş hem de bir kişisel gelişim
kitabına sanırım klasklerin hiçbirini okumamış ki onlarla bu kitabı bir tutmuş kitaptakiş bilgiler bildiğimiz şeyler sadece güzel örnekler ile anlatmış12-12-2022 22:36 sanırım sorun bende okudum hiç bir faydası olması söylemesi kolay yapması zor türünde bir eser08-08-2023 23:02 ben bu kitabı okudum ama hala kafaya takıyorum11-05-2024 21:26
önemli olan nokta hayattaki herşeye bir değer biçip ona göre kafaya takmak değerleme yapamayınca olmuyor31-01-2025 20:35 Mark Manson'ın "Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı", modern yaşamın getirdiği sürekli mutluluk arayışına ve pozitiflik dayatmasına meydan okuyan, cesur ve sarsıcı bir başyapıt. Kitap, okuyucuyu hayatta gerçekten
neyin önemli olduğunu sorgulamaya, değerlerini yeniden değerlendirmeye ve daha anlamlı bir yaşam sürmeye teşvik ediyor. Manson, geleneksel kişisel gelişim kitaplarının aksine, olumsuzlukları kucaklamayı, acıyı kabullenmeyi ve hayatta bazı şeylerin umursanmaya değmediğini anlamayı savunuyor. Kitabın Temel Mesajları: Değerlerin Önemi:
Hayatta neye değer verdiğimiz, yaşamımızı nasıl şekillendirdiğimizin temelini oluşturur. Yanlış değerlere odaklanmak, mutsuzluk ve tatminsizlik yaratır. Sorumluluk ve Seçimler: Yaşamımızdaki her şeyden kendimiz sorumluyuz. Seçimlerimiz, sonuçlarımızı belirler. Acıyı Kabullenmek: Acı, yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır. Ondan kaçmak yerine, onu
kabullenmek ve onunla yüzleşmek gerekir. Hayır Demek: Her şeye evet demek, bizi yorar ve tüketir. Hayır demeyi öğrenmek, sınırlarımızı korumamıza ve enerjimizi doğru şeylere odaklamamıza yardımcı olur. Belirsizliği Kucaklamak: Yaşam, belirsizliklerle doludur. Her şeyi kontrol etmeye çalışmak, anksiyete ve stres yaratır. Belirsizliği kucaklamak,
daha rahat ve esnek bir yaşam sürmemizi sağlar. Ölümün Farkındalığı: Ölümün kaçınılmaz olduğunu kabul etmek, yaşamın değerini anlamamıza ve anı yaşamamıza yardımcı olur. Kitabın İncelenmesi: "Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı", Manson'ın samimi, esprili ve provokatif üslubuyla yazılmıştır. Kitap, okuyucuyu düşündüren ve
sorgulayan derin bir felsefi içeriğe sahiptir. Manson, modern toplumun dayattığı yanlış inançları ve beklentileri cesurca eleştirir. Kitap, okuyucuyu daha özgün, dürüst ve anlamlı bir yaşam sürmeye teşvik eder. Mark Manson'ın Özgeçmişi: Mark Manson, 25 Mart 1984'te Amerika Birleşik Devletleri'nde doğdu. Kişisel gelişim ve yaşam tarzı konularında
yazan bir blog yazarı ve yazardır. "Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı" adlı kitabı, dünya çapında milyonlarca okuyucuya ulaşmış ve büyük beğeni toplamıştır. Manson, aynı zamanda "Her Şey Bok Gibi: Umut Hakkında Bir Kitap" adlı kitabın da yazarıdır. Manson, yazılarında geleneksel kişisel gelişim yaklaşımlarına meydan okuyan, dürüst ve
gerçekçi bir bakış açısı sunar. Okuyucularını, kendi değerlerini keşfetmeye, sorumluluk almaya ve daha anlamlı bir yaşam sürmeye teşvik eder. İnsanların Bu Kitap Hakkında Google'da En Çok Aradığı Sorular ve Cevapları: Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı kitabının ana fikri nedir? Kitabın ana fikri, hayatta gerçekten neyin önemli olduğuna
odaklanmak, yanlış değerleri bırakmak ve daha anlamlı bir yaşam sürmektir. Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı kitabının yazarı kimdir? Kitabın yazarı Mark Manson'dır. Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı kitabının konusu nedir? Kitabın konusu, modern yaşamın getirdiği sürekli mutluluk arayışına ve pozitiflik dayatmasına meydan
okumak, olumsuzlukları kucaklamak ve hayatta bazı şeylerin umursanmaya değmediğini anlamaktır. Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı kitabının vermek istediği mesaj nedir? Kitabın vermek istediği mesaj, insanların kendi değerlerini keşfetmeleri, sorumluluk almaları ve daha anlamlı bir yaşam sürmeleridir. Ustalık Gerektiren Kafaya
Takmama Sanatı kitabını kimler okumalıdır? Kitap, modern yaşamın getirdiği baskılardan bunalan, hayatta neyin önemli olduğunu sorgulayan ve daha anlamlı bir yaşam sürmek isteyen herkes için uygundur. Bu Kitabı Okuyanlara Benzer 5 Kitap Önerisi: Sapiens: İnsan Türünün Kısa Bir Tarihi – Yuval Noah Harari Cesaretin Armağanı – Brené Brown
Düşünme Hızlı ve Yavaş – Daniel Kahneman Akış: Mutluluk Bilimi – Mihaly Csikszentmihalyi Minimalizm: Anlamlı Bir Yaşam İçin Sadeleşme – Joshua Fields Millburn ve Ryan Nicodemus Bu Kitabı Okuyunca Kazanacaklarınız: Hayatta neyin gerçekten önemli olduğunu anlayacaksınız. Yanlış değerleri bırakmayı ve doğru değerlere odaklanmayı
öğreneceksiniz. Sorumluluk almayı ve seçimlerinizin sonuçlarını kabul etmeyi öğreneceksiniz. Acıyı kabullenmeyi ve onunla yüzleşmeyi öğreneceksiniz. Hayır demeyi ve sınırlarınızı korumayı öğreneceksiniz. Belirsizliği kucaklamayı ve daha esnek bir yaşam sürmeyi öğreneceksiniz. Ölümün farkındalığıyla yaşamın değerini anlamayı ve anı yaşamayı
öğreneceksiniz. Daha özgün, dürüst ve anlamlı bir yaşam sürmeye başlayacaksınız. Yasal Uyarı: Bu web sayfasında yer alan kitap özeti ve inceleme yazıları, yalnızca tanıtım ve bilgilendirme amaçlıdır. Bu yazıların içeriği, okuyuculara kitap hakkında genel bir fikir vermek ve onları kitaba ilgi duymaya teşvik etmek amacını taşır. Bu web sayfasında yer
alan bilgiler, hiçbir şekilde yazarın veya yayıncının telif haklarını ihlal etme amacı gütmemektedir. Kitap özetleri ve incelemeleri, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'nun ilgili hükümleri uyarınca, eser sahibinin izni olmadan yapılan alıntılar ve özetler kapsamında değerlendirilebilir. Kitabın tamamını okumak ve yazarın düşüncelerine tam olarak
hakim olmak için, kitabın yasal yollarla edinilmesi gerekmektedir. Bu web sayfasında yer alan bilgilerin, kitabın yerine geçmesi veya kitabın satın alınmasını engellemesi amaçlanmamaktadır. Bu web sayfasını ziyaret eden herkes, bu yasal uyarıyı okumuş ve kabul etmiş sayılır. Kitabın Yazarı:Mark Manson Kitap Türü:Kişisel Gelişim Yayınevi:Butik
Yayınları Yayınlandığı Yıl:2018 (01-09-2017) Sayfa Sayısı:200 ISBN:9786059397254 Kitap Puanı:8.1 / 10 | Yorum: 8 YazarOkur:bedava al KitapYurdu:295,16 TL e-kitap,pdf,epub: * 8.1 Güzel Kitap Türü:Kişisel Gelişim, Psikoloji Orjinal Adı:The Subtle Art of Not Giving a F*ck YazarOkur'lar (6.2) Editör (10) Kitapevi (8) Sosyal Medya Amerikalı ünlü bir
blog yazarı olan Mark Manson, Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı adlı kişisel gelişim kitabında insanların daha mutlu olabilmeleri için sürekli olarak pozitif düşünmenin çok büyük önem arz etmediğini, hayatta zorluklarla ve engellerle karşılaşılabileceğini fakat karşımıza çıkan bu sorunlarla nasıl başa çıkılabileceğini anlatıyor. Ustalık
Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı; Çabalama, Mutluluk Bir Sorundur, Özel Değilsiniz, Istırap Çekmenin Değeri, Seçim Sizindir, Her Konuda Yanılırsınız (Ben de Yanılırım), Başarısızlık İlerlemektir, Hayır Demenin Önemi, Ve Ölürsünüz başlıklarıyla toplamda dokuz ana başlıktan oluşmaktadır. ÇABALAMA Bu bölümde; daha iyi bir yaşama sahip
olmanın anahtarının daha fazlasına sahip olmaya çabalamak olmadığını, aslında daha aza önem vermek olduğunu vurgulamaktadır. Kafaya takmamayı hiçbir şeye aldırmamak olarak değil de tam tersine, amaçlarına ulaşmaya çalışırken karşısına çıkan tersliklere aldırmamak olduğunu söyler. Kafaya takmamak ne anlama gelir? Bu meseleyi aydınlığa
kavuşturmak için ustalık gerektiren üç başlıktan bahsetmiştir. Birincisi, ustalık: kafaya takmamak kayıtsız olmak anlamına gelmez, kayıtsız olamamanın sizi rahatsız etmemesi anlamına gelir. İkincisi, ustalık: zıtlıkları kafaya takmamak için o zıtlıklardan daha önemli bir şeyi kafaya takmanız gereklidir. Üçüncüsü, ustalık: farkında olsanız da olmasanız
da her zaman neyi kafanıza takacağınızı seçiyorsunuz. Mark Manson; hayatta hep bir şeylere ulaşmak için çabalama zorunluluğumuz olduğunu ve bu süreç içinde ıstırap çekeceğimizi fakat bu ıstırabı aşmanın tek yolu olarak da önce ona katlanmak gerektiğine vurgu yapmıştır. Bu bölümün sonunu ''Bu kitap size nasıl daha çok kazanacağınızı, nasıl
daha başarılı olacağınızı öğretmeyecek, tersine ipin ucunu bırakmayı öğretecek. Hayatınızın envanterini çıkarmayı ve en önemli maddeler dışındakilerin üzerini çizmeyi öğretecek. Gözlerinizi yumup kendinizi geriye doğru bırakmanızı, yine de iyi olacağınızı öğretecek. Daha az kafaya takmayı öğretecek. Çabalamamayı öğretecek.'' sözleri ile
sonlandırmıştır. MUTLULUK BİR SORUNDUR Bu bölümde; sorunsuz bir hayata sahip olunamayacağından bahsetmiştir. Sorunsuz bir hayatı umut etmemek gerektiğini bunun yerine daha az sorunlu bir hayat dilemek gerektiğinin üzerinde durmuştur. Tıpkı fiziksel acı da olduğu gibi psikolojik acı da bir şeyin dengesinin kaçtığını, bir sınırın aşıldığını
gösterdiğini, fiziksel acı da psikolojik acı da, her zaman kötü ya da istenmeyen bir şey olmadığını ve bazı durumlarda duygusal ve psikolojik ıstırabın sağlıklı ve gerekli olduğunu söylemiştir. Duygulara aşırı değer biçilmemesi gerektiğinden ve hayatta ki kendi mücadelemizi seçmenin öneminden de bahsetmiştir. ÖZEL DEĞİLSİNİZ Bu bölümde; kişisel
sorun diye bir şey olmadığını, eğer bir sorun varsa bu sorunu tek bir kişinin değil de herkesin yaşayabileceğini anlatarak bu gibi durumlarda kurban olmadığınızın meşru olmadığını belirmiştir. Bu gibi durumlar sadece kişinin özel olmadığının bir göstergesidir. Her birimizin olağanüstü olma konusunda görüşüne katılmadığını bildirir. Aksine bu
olgunun kendi içinde çelişkili olduğunu savunur. Manson'a göre herkes olağanüstüyse, hiç kimse olağanüstü değildir. Bir konuda gerçekten istisna olan özel insanların bunu istisna oldukları için yapmadıklarını, tam tersine kendilerini geliştirmeye kafalarını takmış oldukları için mükemmel olduklarını savunur. ISTIRAP ÇEKMENİN DEĞERİ Bu
bölümde; ıstırap çekmenin kaçınılmaz olduğunu çünkü hayattaki sorunlarımızın kaçınılmaz olduğu görüşü üzerinde durmuştur. Istırap kaçınılmazsa insanın kendine nasıl bu ıstırabı durdurabilirim? sorusunun yerine, neden ıstırap çekiyorum, hangi amaç uğruna ıstırap çekiyorum? sorusu olması gerektiğini düşünmektedir. Sorunlarımızın doğasını öz
değerlerimizin belirlediğini ve buna bağlı olarak sorunlarımızın doğasının da yaşam kalitemizi belirlediğini savunmaktadır. Sorunların nasıl görüldüğü değiştirilmek isteniyorsa bunun için öncelikle değer yargılarının değiştirilmesi gerekir. Ortak olan değer yargılarının insanlara çoğu zaman çözümü pek mümkün olmayan berbat sorunlar yarattığı
üzerinde de durmuştur. Bu ortak değer yargılarından bazılarından bahsedecek olursak: haz, maddi başarılar, her zaman haklı olmak, sürekli pozitif olmak gelir. Sürekli pozitif olmanın hayatın sorunları için geçerli bir çözüm olmadığını hatta bunun bir inkâr biçimi olduğunu söylemiştir. İnsanın kendini sürekli pozitif olmaya zorlaması yaşamdaki
sorunlarını inkar ettiğinin göstergesidir. SEÇİM SİZİNDİR Bu bölümde; gerçekte hiç kafaya takmamak diye bir şeyin olmadığını, hatta bu olayın imkansız olduğunu söylemektedir. Hepimizin bir şeyleri kafaya taktığını, hiçbir şeyi kafaya takmamanın da bir şeyi kafaya takmak olduğunu söylemektedir. Gerçek sorunun; neyi kafaya taktığımızı seçtiğimiz,
eylemlerimizi hangi değerlere temellendirdiğimizi, hayatımızı ölçmek için hangi ölçütleri seçtiğimizi ve bunların iyi seçimler mi olduğudur. HER KONUDA YANILIRSINIZ (BEN DE YANILIRIM) Bu bölümde; sürekli doğru ve haklı olmayı aramak yerine nasıl sürekli yanlış olduğumuzu aramanın doğruluğundan, neye inandığımız konusunda dikkatli
olunması gerektiği, son derece emin olmanın tehlikeleri ve kendimizden biraz daha az nasıl emin olabiliriz soruları üzerinde durulmuştur. BAŞARISIZLIK İLERLEMEKTİR Bu bölümde; bir konu üzerinde ilerlemenin binlerce küçük başarısızlık üzerine inşa edildiğini ve başarının cüssesi o konuda ne kadar başarısız olunduğuna bağlı olduğu görüşü
üzerinde durulmuştur. Başarı ölçütünün önemi anlatılmıştır. Başarı ölçütü sadece bir şey yapmak olduğunda, başarısızlığın bile sizi ileri ittiği söylenmektedir. HAYIR DEMENİN ÖNEMİ Bu bölümde; geri çevrilmenin hayatınızı iyileştirdiğinden, insanın sınırlarından, güvenin nasıl inşa edileceğinden ve bağlanarak nasıl özgür kalınacağından
bahsedilmektedir. VE ÖLÜRSÜNÜZ Bu bölümde; ölümün bizi korkuttuğunu ve bizi korkuttuğu için de onu düşünmekten, hakkında konuşmaktan ve varlığını kabul etmekten kaçındığımız vurgulanmıştır. Buna rağmen yine de hayatın tüm anlamının gölgesinin ölçüldüğü ışığın ölüm olduğu, ölüm olmasa her şeyin sonuçsuz ve değerlerin aniden sıfır
olacağı anlatılmıştır. Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı adlı kitap alışılagelmiş diğer kişisel gelişim kitaplarından farklı özelliklere sahip bir kitap. Yazarın anlattığı olayları gerek kendi hayatından, gerekse başka insanların hayatından örneklendirerek anlatması da daha kolay anlaşılabilir bir anlatıma sahip olmasına katkı sağlamış. Bazı
cümleler anlam bakımdan oldukça yoğun özelliğe sahip birkaç kez okunarak anlaşılabiliyor. Bu kitap sayesinde keyif alarak okuduğum kitaplar listesine bir kitap daha eklendi diyebilirim. Mark Manson Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı türü nedir? Kişisel Gelişim, Psikoloji Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı kaç sayfa? 200 bence
guzel olaly .daha okumadym ama ilgimi cekdi .insani rahatlatdy yonunde dusuyorum .bazan bir insanlaryn dil.bir kitabin tawsiyesi guzel olabilir.27-05-2018 12:07 klask kişisel gelişim kitabı bilindik şeyleri biraz daha gaza getirerek anlatmış bu tarz kitapları kafanıza takmayın derim07-11-2018 15:57 herşeyi kafasına takanlar için güzel bir kitap baya
ilginç bilgiler var burada özet de paylaşılmış zaten okuyun derim konusu falan tam size göre yani kafaya takanlar için31-05-2019 17:22 herşeyi kafaya takan biri olarak şu sıralar en çok ihtiyacım olan kitap pahalı olmasa alıp hemen okuyacağım ama çok pahalı pdf paylaşacak biri var mı30-03-2022 15:05 editör 10 puan vermiş hem de bir kişisel gelişim
kitabına sanırım klasklerin hiçbirini okumamış ki onlarla bu kitabı bir tutmuş kitaptakiş bilgiler bildiğimiz şeyler sadece güzel örnekler ile anlatmış12-12-2022 22:36 sanırım sorun bende okudum hiç bir faydası olması söylemesi kolay yapması zor türünde bir eser08-08-2023 23:02 ben bu kitabı okudum ama hala kafaya takıyorum11-05-2024 21:26
önemli olan nokta hayattaki herşeye bir değer biçip ona göre kafaya takmak değerleme yapamayınca olmuyor31-01-2025 20:35 'Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı' Kitap Özeti, Sözleri ve Alıntıları Yazar, Mark Manson'un bestseller olmuş kitabı, The Subtle Art of Not Giving a F*ck (Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı) gereğinden fazla
düşünme hastalığından muzdarip insanlara ilaç gibi gelen bir kitap. Hayatta birçok engelin aslında var olmadığını, onların tamamen insan zihninin eseri olduğunu bize anlatan bu eser birçok insanın elinde gördüğümüz ama içeriğini tam olarak bilmediğimiz türden. 2018 yılında Türkiye'de en çok konuşulan kitaplardan biridir şüphesiz. Ustalık
Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı aslında en felsefi kişisel gelişim kitabı olabilir. Bunun sebebi Mark Manson size ne yapmanız gerektiğini söylemiyor, yaşadıklarını samimi bir dille anlatıyor. Kitapta birçok felsefi terime de değinen Mark Manson, şüphesiz ki en çok Stoacı Felsefeden beslenmiş diyebiliriz. Bildiğiniz gibi stoacı felsefe, insanın doğaya
uygun yaşamasını ve başınıza gelenlere değil, onlara nasıl tepki verdiğinize odaklanan bir felsefedir. Bunun yanında kitap, Alan Watts'ın tao ve zen öğretilerini de içinde barındıran bir fikir haznesine sahiptir. Kendisi de Ryan Holiday gibi Stoa felsefesini benimseyen modern yazarlardan biridir. "Bu kitap size nasıl daha çok kazanacağınızı, nasıl daha
başarılı olacağınızı öğretmeyecek, tersine ipin ucunu bırakmayı öğretecek." "Dedemin zamanına dönersek, kendini bok gibi hissettiğinde şöyle düşünürdü, "hey, bugün berbat bir günümdeyim. Ne yapalım 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 imkansız kuşkusuz." "Ben ödülü istedim, mücadeleyi değil. Sonucu istedim, süreci değil. Sadece zafere aşıktım, mücadeleye değil. Ve hayat böyle yürümez." "Mutluluğa takmış olmak kaçınılmaz olarak "başka bir
şeyi" aramakla sonuçlanacaktır, yeni bir ev, yeni ilişki, bir çocuk daha, bir terfi daha. Ne kadar ter dökmüş olsak da, başladığımız yerdeki gibi hissederek bitiririz: yetersiz." "Sorunlarımızdan ne kadar uzun süre kaçar ve ne kadar uzun süre kendimizi uyuşturursak, sonunda meselelerimizle yüzleşmek zorunda kaldığımızda o kadar fazla acı verirler."
"Mutluluk sorunları çözmekten kaynaklanır. Buradaki anahtar sözcük "çözmek"tir. Sorunlardan kaçmaya çalışır ya da sorununuz yokmuş gibi hissederseniz, kendinizi mutsuz edersiniz." "Sorunsuz bir hayatı umut etme," dedi Panda. "Öyle bir şey yok. Bunun yerine iyi sorunlarla dolu bir hayat dile." "Hayat aslında sonsuz bir sorunlar dizisidir. Bir
sorunun çözümü sadece bir sonrakini yaratır." "Hayatımızda sorumluluk almayı kabul ettikçe daha fazla güç sahibi oluruz. Problemlerimizin sorumluluğunu kabul etmek onları çözmeye doğru atılan ilk adımdır." "Hayatın aşırılıkları söz konusu olunca, sizi mutlu etmediklerini fark etmek için onlarda boğulmanız gerekir." "Daha pozitif bir deneyimi arzu
etmenin kendisi negatif bir deneyimdir. Ve paradoksal olarak, insanın negatif deneyimini kabul etmesinin kendisi pozitif bir deneyimdir." "Hepimize dağıtılmış bir el var.Bazılarının eli daha iyi.Sadece kartlara bakarak berbat durumda olduğumuzu söylemek kolaysa da,gerçek oyun o kartlarla yapacağımız seçimlere,almaya karar verdiğimiz risklere ve
birlikte yaşamayı seçtiğimiz sonuçlara bağlıdır.İçinde bulundukları duruma göre sürekli en iyi seçimleri yapanlar tıpkı pokerde olduğu gibi hayatta da öne çıkarlar ve illa da en iyi kartları çekmiş olmaları gerekmez." "Daha iyi bir yaşamın anahtarı daha fazlasına sahip olmaya çabalamak değildir; daha aza önem vermektir, gerçekten doğru ve o anda
önemli olana aldırmaktır." "Suç geçmiş zamandır.Sorumluluk şimdiki zaman.Suç çoktan yapılmış seçimlerin neticesidir.Sorumluluk her saniye,her gün yapmakta olduğunuz seçimlerin neticesidir." "Başımıza gelenleri kontrol edemeyiz.Ama başımıza gelenleri nasıl yorumladığımızı ve nasıl tepki gösterdiğimizi her zaman kontrol edebiliriz." "Bu tüm
ıstırapların eşit olduğu anlamına gelmez. Bazı ıstıraplar kesinlikle diğerlerinden daha çok acı verir. Ama hepimiz ıstırap çekeriz." "Pozitifin peşinden koşmak negatifse, negatifin peşinde koşmak da pozitifi yaratır." "İnançlarımızın çoğu yanlıştır. Ya da tüm inançlar yanlıştır, sadece bazıları diğerlerinden daha az yanlıştır. İnsan beyni yanlışlarla kaynar.
Bu durum size kendinizi huzursuz hissettirse de, kabul etmesi çok önemli bir kavramdır." "Sen yaşamaktan hâlâ bu kadar çok korkarken benim ölmüş olmama niye aldırıyorsun?" gibi bir laf etti. Ağlayarak uyandım." "Eylem motivasyonun sadece sonucu değildir, aynı zamanda nedenidir de." "İnsanların benimle konuşmak istemediklerini sandığım için,
insanların benimle konuşmak istemediklerine inandım. " "Basit gerçek şudur: Bütün dünya size karşıymış gibi hissediyorsanız, muhtemelen size karşı olan kendinizden başkası yoktur." "Bir şey ne kadar fazla kimliğinizi tehdit ediyorsa, o kadar fazla ondan kaçınırsınız." "Eski deyişteki gibi, her şeyi bildiğini sanan hiçbir şey öğrenmez" "Kötü insanlar
asla kötü olduklarına inanmazlar; tam tersine, diğer herkes kötüdür." "İnançlarımız değişkendir ve anılarımız korkunç derecede güvenilmezdir." "Nasıl ki insan fiziksel acı çekerek daha kuvvetli kemiklere ve kaslara sahip olursa, duygusal acı çekerek de duygusal dayanıklılığa, daha güçlü bir kendilik duygusuna, daha fazla şefkate ve genel anlamda
daha mutlu bir hayata sahip olur." "Sadece başkalarını suçlamak kendinizi incitmekten başka işe yaramaz." "İnançlarımızın çoğu yanlıştır. Ya da tüm inançlar yanlıştır, sadece bazıları diğerlerinden daha az yanlıştır. " "Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı" 2017 yılında Altın Kitaplar yayınevinden çıkan 536 sayfalık bir kitap. " Ustalık Gerektiren
Kafaya Takmama Sanatı" kitabı Dünya Edebiyatı'nın usta kalemlerinden olan Mark Manson tarafından kaleme alınmış. "Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı Kitap Özeti" ne baktığımızda değmeyecek şeyleri kafaya takmamamızı ve nasıl mutlu olacağımızın anlatıldığını görüyoruz.Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı kitabından küçük bir
bölüm…takip edenler kadar bile hayattan haberi yoktur.Hepimiz, çoğu konuda, epeyce ortalama insanlarız. Ama tüm ilgiyi uçlar çeker. Bunu zaten biliyoruz, ama nadirenbunun hakkında düşünüyoruz ve/veya konuşuyoruz ve bunun I neden sorun olabileceğini kesinlikle tartışmıyoruz.İnternet'e, Google'a, Facebook'a, YouTube'e sahip olmak vebeş
yüzden fazla TV kanalına erişebilmek harika. Ama bizim dikkatimizin sınırları var. Sürekli üzerimize boşanan bu enformasyon dalgasını işlememiz mümkün değil. Bu nedenle, dikkatimize ulaşan sıfırlar ve birler gerçekten de özel enformasyon I parçaları olur, 99.999. yüzde birliğin içinde olabilenler.Gerçekten istisna olan gün boyunca üzerimize boca
edilir. İyinin en iyisi. Kötünün en kötüsü. En büyük fiziksel başarılar. En komik şakalar. En üzücü haberler. En korkunç tehditler. Durmaksızın.Bugünkü yaşamlarımız insanlık deneyiminin çan eğrisinin uç noktalarındaki enformasyonla doludur çünkü medya endüstrisinde gözleri yuvalarından uğratan ve para kazandıranlar bunlardır. Hesap budur. Ama
hayatın büyük çoğunluğu yaşamın yeknesaklığı içinde geçer. Yaşamın büyük bölümü olağan, sıradan ve ortalamadır.Bu abartılı enformasyon seli bizi istisnanın yeni normal olduğuna koşulladı. Çoğunlukla son derece ortalama olduğumuz için bu abartılı enformasyon tufanı bizi epeyce güvensiz ve umutsuz yaptı çünkü apaçık yeterince iyi olmadığımızı
gösteriyor. Giderek daha fazla her şeyi kendimize hak görmeye ve bunu bağımlılıkla telâfi etmeye çalışmaya başladık. Bildiğimiz tek yolla mücadele ediyoruz: Kendimizi abartarak ya da ötekini abartarak.Bazıları bunu çabucak zengin olma yolları geliştirerek…Mark Manson'un kaleme aldığı Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı tavsiye ettiğimiz
kitaplardandır. Kitap özetleri için tıklayınız! BU İÇERİĞE EMOJİYLE TEPKİ VER, PAYLAŞ! "Büyük Güç Büyük Sorumluluklar Getirir." Doğru. Ama bu sözün daha iyi bir akış açısı var, ve gerçekten derin bir bakış açısı. Tek yapmanız gereken sözlerin yerini değiştirmek: "Büyük sorumluluklar büyük güç getirir." "Her şeyi iyi tarafından görmek" gibi bir
şey iyi gibi görünse de, gerçek şu ki hayat bazen berbattır ve yapabileceğiniz en sağlıklı şey de bunu kabul etmektir. Negatif duyguları inkâr etmek daha derin ve daha uzun ömürlü negatif duygulara ve duygusal bozukluğa neden olur. Sürekli pozitif olmak hayatın sorunları için geçerli bir çözüm değil, bir inkâr biçimidir. Doğru değerleri seçerseniz, bu
sorunlar size zindelik, kuvvet ve şevk verir. Dedemin zamanına dönersek, kendini çok kötü hissettiğinde şöyle düşünürdü, "Bugün berbat bir günümdeyim. Ama n'apalım hayat böyle, ben samanları havalandırmaya devam etmeliyim." Ama ya şimdi? Şimdi beş dakikalığına bile kendinizi çok kötü hissetseniz son derece mutlu ve harika hayatları varmış
gibi sunan insanların 350 fotoğrafıyla bombardıman ediliyorsunuz, bu durumda hatanın sizde olduğunu hissetmemeniz imkânsız kuşkusuz. Değmeyecek şeyleri kafaya takmamak çok önemlidir. Dünyayı kurtaracak olan şey budur. Dünyanın bazen berbat olduğunu ama bunun da doğal olduğunu kabul ederek yaşamak gerek. Çünkü her zaman böyleydi
ve her zaman da böyle olacak. Sosyal medyada her gün milyonlarca kere paylaşılan "Nasıl Mutlu Olunur" tarzı saçmalıklarda yanlış olan ve kimsenin fark etmediği şey şudur: Daha pozitif bir deneyimi arzu etmenin kendisi negatif bir deneyimdir. Ve de tam tersine, insanın negatif deneyimini kabul etmesinin kendisi pozitif bir deneyimdir. Pokerde
elinde korkunç kağıtlar olan biri çok güzel eli olan birini yenebilir. Elbette eli güzel olanın kazanma ihtimali daha büyüktür, ama sonunda kazanan her oyuncunun oyun süresinde yaptığı seçimlerle belirlenir. Hayatı da aynı şekilde görüyorum. Hepimize dağıtılmış bir el var. Bazılarının eli daha iyi. Sadece kağıtlara bakarak berbat durumda olduğumuzu
söylemek kolaysa da, gerçek oyun o kağıtlarla yapacağımız seçimlere, almaya karar verdiğimiz risklere ve birlikte yaşamayı seçtiğimiz sonuçlara bağlıdır. İçinde bulundukları duruma göre sürekli en iyi seçimleri yapanlar tıpkı pokerde olduğu gibi hayatta da öne çıkarlar ve illa da eline en iyi kağıtlar gelmiş olmaları gerekmez. Storytel'de tüm kitapları
ilk 14 gün ücretsiz dinle.Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı, Amerikalı bir blog yazarı olan Mark Manson'ın, blog yazılarından derlenerek hazırlanan ve ilk baskısı 2016 yılında piyasaya sürülen bir kişisel gelişim kitabı. Blogundaki takipçi sayısı iki milyonu geçen yazarın basit bir gerçeklik, esprili bir üslup ve gündelik hayattan örneklerle
verdiği kişisel tavsiyeler yayımlandıktan sonra da oldukça fazla ilgi görerek New York Times çok satanlar listesinde uzun süre yerini korudu, birçok dile çevrildi ve 6 milyondan fazla sattı.Kitap hakkındaki genel görüş; çağımızın başarı ve mutluluk odaklı olma hastalığına karşıt olarak, gerçekleri insanın yüzüne bir tokat gibi çarpıyor olması. Kitabın adı
sizi yanıltmasın. Zira Manson'ın vermek istediği asıl mesaj hiçbir şeyi kafaya takmamak değil, kafaya takacağımız şeyleri seçebileceğimiz gerçeği. Yazara göre başarıya ve mutluluğa ulaşmanın yolu sürekli savaşmaktan değil, savaşacağımız şeyleri doğru seçebilmekten ve savaşmayı ne zaman bırakmamız gerektiğini bilmekten geçiyor. Çünkü bazı
durumlarda kazanmak savaşla elde edilmiş bir zafer değil, savaşmaktan vazgeçip acı gerçeklere uyum göstererek elde edilen yeni bir olgunluk seviyesidir. Manson'u diğer birçok kişisel gelişim kitabı yazarından ayıran en büyük özelliklerden biri de anti-Polyannacı duruşudur. Yazara göre sürekli mutlu olmaya ya da mutlu görünmeye ihtiyacımız yok.
Çünkü doğal olan mutsuzlukları görmezden gelerek sürekli mutluluğa ulaşma çabası değildir. Hayal kırıklıkları, ıstıraplar, başarısızlıklar hayatın gerçekleridir ve doğal olan bunları yok saymak değil, bize neden ve nasıl etki ettiklerini keşfederek yolumuza devam etmemizdir.Manson düşüncelerini ünlü yazar, psikolog, felsefecilerin görüşleri ve yer yer
de akademik araştırmalarla destekliyor. Ona göre yıllar boyunca kişisel gelişimin anahtarı olarak insanlara pompalanan pozitif düşünce gerekliliği tamamen safsata. Zira yazar, pozitife ulaşmanın yolunun negatifi kucaklamaktan, insanın sınırlarını kavraması ve kabullenmesinden, var olan enerjisini en verimli şekilde kullanmasından geçtiğini
savunuyor.9 bölümden oluşan kitabın ana başlıkları şöyle:1. Bölüm: Çabalama2. Bölüm: Mutluluk Bir Sorundur3. Bölüm: Özel Değilsiniz4. Bölüm: Istırap Çekmenin Değeri5. Bölüm: Seçim Sizindir6. Bölüm: Her Konuda Yanılırsınız (Ben de Yanılırım)7. Bölüm: Başarısızlık İlerlemektir8. Bölüm: Hayır Demenin Önemi9. Bölüm: ...Ve Ölürsünüz Devamını
Oku