

NIALL EDWORTHY · PETRA CRAMSIE

# İYİMSERİN EL KİTABI

Umutla Yaşama Rehberi

*The Optimist's Handbook*  
*A Companion to Hope*



İLLÜSTRASYONLAR *Emily Faccini*

ÇEVİREN *Osman Yener*



iletişim

*The Optimist's Handbook. A Companion to Hope*

© 2008 Niall Edworthy - Petra Cramsie

Bu kitabın yayın hakları Anatolialit Agency aracılığıyla bir Random House Group Ltd. kuruluşu olan Transworld Publishers'dan alınmıştır.

İllüstrasyonlar © 2008 Emily Faccini

İletişim Yayınları 1826 • Bugünün Kitapları 145

ISBN-13: 978-975-05-1127-1

© 2012 İletişim Yayıncılık A. Ş.

1. BASKI 2012, İstanbul

*EDITÖR* Ekrem Buğra Büte

*KAPAK UYGULAMA* Suat Aysu

*KAPAKTAKI İLLÜSTRASYON* Ray Fenwick

*UYGULAMA* Hüsnü Abbas

*DÜZELTİ* Ahsen Kalender

BASKI ve CILT Sena Ofset · SERTİFİKA NO. 12064

Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi B Blok 6. Kat No. 4NB 7-9-11

Topkapı 34010 İstanbul Tel: 212.613 03 21

**İletişim Yayınları** · SERTİFİKA NO. 10721

Binbirdirek Meydanı Sokak İletişim Han No. 7 Cağaloğlu 34122 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

*Tüm çocuklara, özellikle Hope, Alfie, Francesco,  
Eliza, Joe, Delfina, Marianna ve Danny'ye.*

---

Kitabın orijinalinde yer alan bazı çocuk şarkıları, meseller, şiiirler Türkçede doğru folklorik çağrışımları yapmayacağı için bunların yerine yerli özdeyiş ve şiiirler konmuştur. Aksi belirtilmediğı sürece kitaptaki tüm alıntıların çevirileri Osman Yener'e aittir. Kitapta yer alan Nâzım Hikmet Ran şiiiri için Memed Nâzım ve Gündüz Vassaf'a; T. S. Eliot çevirisi için İsmail Haydar Aksoy'a; Attilâ İlhan şiiiri ve Özdemir Nutku'nun Shakespeare çevirisi için Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları'na; Cahit Sıtkı Tarancı şiiiri için Can Yayınları'na; Rudyard Kipling çevirisi için Emre Kongar'a; Ted Hughes çevirisi için Şavkar Altunel ve Roni Margulies'e; Ümit Yaşar Oğuzcan şiiiri için Everest Yayınları'na; Orhan Veli, Gülten Akın ve Özdemir Asaf şiiirleri için Yapı Kredi Yayınları'na; Eşref Karadağ şiiiri için Hayal Yayınları'na; Bülent Bozkurt'un Shakespeare çevirisi için Remzi Kitabevi'ne; Ahmet Muhip Dıranas şiiiri için Elips Kitap'a; şiiiri için Cezmi Ersöz'e ilgili eserlerin kullanılmasına izin verdikleri için teşekkür ederiz.

---

# İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	7	Eğitim.....	52
Başlayanlar İçin.....	9	Eleştiri.....	54
ABD.....	14	Erkekler.....	55
Afrika.....	16	Evlilik.....	58
Alkol.....	18	Fransa ve Fransızlar.....	61
Anneler-Babalar.....	20	Gazeteler ve Medya.....	62
Aşk.....	23	Gelecek.....	64
Aylar.....	26	Gençlik ve Çocukluk.....	68
Balıkçılık.....	28	Güzellik.....	70
Bilim.....	31	Hakikat.....	72
Britanya İmparatorluğu.....	35	Hava Durumu.....	74
Can Sıkıntısı.....	37	Hayat.....	76
Çalışma Hayatı.....	38	Hayvanlar.....	79
Çevre.....	40	Hukuk ve Avukatlar.....	83
Değişim.....	44	İnsanoğlu.....	85
Deha.....	46	Kadınlar.....	90
Din.....	48	Kellik.....	95
Dostluk.....	50	Kır Hayatı.....	97
Düzen.....	51	Kitaplar ve Okuma.....	100

Macera.....	103
Mimari.....	105
Moda.....	106
Monarşi.....	108
Müzik.....	110
Okul Karnesi.....	112
Orta Yaş.....	114
Ölüm.....	115
Öte Dünya.....	118
Özlu Sözlür.....	122
Rüyalar.....	125
Saat.....	127
Sağlık.....	128
Sanat.....	131
Savaş.....	132
Seks.....	134
Seyahat.....	138

Siyaset.....	141
Spor.....	143
Şöhret.....	146
Tütün.....	148
Uygarlık.....	150
Uyku.....	151
Uyuşturucu ve Uyarıcılar.....	154
Ünlü Son Sözlür.....	156
Yaşlılık.....	158
Yemek İçmek.....	161
Yurtseverlik.....	163
Zenginlik.....	164
Veda.....	167

# ÖNSÖZ

‘Bana gelince, ben iyimserim – başka türlüünün  
bir faydası olacağını da sanmıyorum.’

WINSTON CHURCHILL

Üniversitelerde mutluluk üzerine yazılmış her metne karşılık depresyon üzerine yazılmış yüz metin olduğunu biliyor muydunuz? Neden bu kadar rahatsız insanlar? Güneş her sabah kasvet tellallarını da aydınlatmıyor mu? Karamsarlar çiçeklerin açtığını görmüyorlar mı, kuşların cıvıltılarını duymuyorlar mı? Bu haksızlığa karşı duyduğumuz öfkeyle harekete geçtik. Ekşi suratlı, meyus çehreli gamperestlerin yanlış yolda olduklarını göstermek üzere kollarımızı sıvadık ve *İyimserin El Kitabı*'nı hazırlayarak beğeninize sunduk. Bir zamanlar, muhtemelen güleç yüzlü bir ninenin söylediği şu sözü şiar edindik: ‘Sen, ey karamsar! Sırtındaki endişe yükünü at, hayatın zenginliklerini bizimle paylaş!’

Nereye bakacaklarını bilseler, o elem vaizleri, kirli, çamurlu ayaklarının altında Hayat'ı kutsayan, pırıl pırıl altınlarla, elmaslarla dolu bir hazine bulacaklar. Sevgili editörümüzün yüreklendirmesiyle, büyük titizlikle yaptığımız kazılarda beklenmedik cevherlere, değerli ve nadide parçalara rastladık, bazılarının üstünü cilaladık, bazılarına şekil verdik, üstümüzde denedik, kusursuz olmayanları elemeye çalıştık. Sayfaları karıştırırken göreceğiniz gibi, bu kitapta sadece en parlak mücevherler bulunuyor, her biri bu pırıltılı vitrine kendi özgün katkısını yapmakla kalmıyor, çevresindekileri tamamlayarak ideal yerini buluyor.

‘Hepimiz lağım ukurundayız  
ama bazılarımız yıldızlara bakıyoruz.’

OSCAR WILDE



# BAŞLAYANLAR İÇİN



Unutma; olmak istediğin kişi  
olman için asla geç kalmış  
sayılmazsın.

ANONİM

Yaratılış sırasında orada  
olsaydım, evrenin düzeni için  
bazı yararlı ipuçları verebilirdim.

KASTİLYALI 'BİLGE' ALFONSO, İspanya  
Kralı, 1221-84



Hayat bira ve bowling'den ibaret  
değil;  
Ama mutluyusan hiçbir şey dert değil.  
GEORGE DU MAURIER, *Punch* dergisi  
karikatüristi, 1834-97



Mutlu olmak elimde olmadan  
yaptığım bir şey. Karşı koymaya  
çalıştım, fakat boşuna. Kendimle  
gurur duymuyorum, bu bir  
erdem değil. Kalıtsal özelliklerin,  
sağlığın, talihin ve sığ bir zekânın  
bileşimi.

ARTHUR MARSHALL, Britanyalı radyocu,  
1910-89



Çağrı

Borazanlar çalsın, ti sesleri arşa  
ulaşsın,  
Kulakları işiten herkes duysun;  
Zaferle geçirilecek tek bir saat  
Adsız, ünsüz bir yaşamdan üstündür  
THOMAS OSBERT MORDAUNT, Britanyalı  
subay ve şair, 1730-1809



Kötülüğün olmadığı, bizim  
dünyamıza tercih edilecek bir  
dünyanın mümkün olduğuna  
inanmıyorum, aksi olsaydı o  
dünya tercih edilirdi. Mümkün  
olan en iyinin içinde kötülüğün  
de olması bir zorunluluk, aksi  
halde kötülüğe izin verilmezdi.

GOTTFRIED LEIBNIZ, Alman filozof ve  
matematikçi, 1646-1716

Her şey, olası tüm dünyalardaki  
en iyinin en iyisi içindir.

VOLTAIRE, *Candide ya da İyimserlik*, 1759

Dünyada her şeyin bir şeye  
faydası vardır, derler.

JOHN DRYDEN, *İspanyol Azizler*, 1681



### *Mutluluk*

Öyle harika şeylerle dolu ki  
dünyamız,  
Hepimizin krallar kadar mutlu  
olmaması için hiçbir neden yok.

ROBERT LOUIS STEVENSON, 1850-94



İyimserlik başarı için elzemdir;  
ayrıca, cesaretin ve gerçek  
ilerlemenin temelidir.

NICHOLAS MURRAY BUTLER, ABD Başkan  
Yardımcısı, 1862-1947

Işık da tatlıdır, güneşi görmek  
gözlere hoştur.

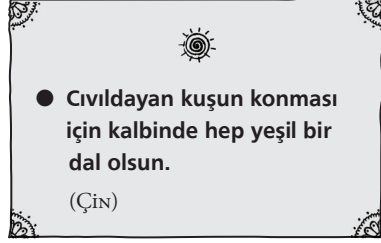
Eski Ahit, Vaiz 11:7

Beni öldürmeyen şey güçlendirir.

FRIEDRICH NIETZSCHE, 1844-1900

Ben de zamanında filozof olmaya  
çalıştım ama neşeli tabiatım hep  
bana engel oldu.

OLIVER EDWARDS'ın Samuel Johnson'a  
mektubundan; Boswell, *Johnson'ın  
Hayatı*, 1791



Her şeyi parıltılı kılan bir şey var.  
Hemen köşeyi döndüğümüzde  
bir şeylerin bizi beklemekte  
olduğu fikri.

G. K. CHESTERTON, 1874-1936

İyimserlik, tepesine dek kaynar  
suyla dolu çaydanlığın neşeyle  
ıslık çalmasını sağlayan ruh  
halidir.

ANONİM

Dolambaçlı bir yolda ilerlemek  
insana dans etme fırsatı verir.

PATRICK REGINALD CHALMERS, İrlandalı  
yazar, 1872-1942, *Yeşil Günler, Mavi  
Günler*



Değer mi surat asmaya?  
Ne gerek var üzülmeye?  
Koy derterini bir torbaya  
Gülümse, gülümse, gülümse.

GEORGE ASAF, İngiliz şarkı sözü yazarı,  
1880-1951



# HAYAT



Hayattan başka servet yoktur.

JOHN RUSKIN, İngiliz düşünür, 1819-1900

Gece ve gündüz vardır, kardeşim,  
her ikisi de tatlıdır; güneş, ay ve  
yıldızlar, kardeşim, hepsi tatlıdır;  
kırların üstünde esen rüzgâr da  
öyle. Hayat çok tatlıdır kardeşim,  
kim ölmek ister ki?

GEORGE BORROW, İngiliz yazar, *Lavengro*,  
1851



Uyudum, hayatın sevinç olduğunu  
gördüm,  
Uyandım, hayatın görev olduğunu  
gördüm,  
Eyleme geçtim, görevin sevinç  
olduğunu gördüm.

RABINDRANATH TAGORE, Nobel Edebiyat  
Ödüllü şair, 1861-1941



Hayat Tanrı'nın bir şakasıysa,  
bunu hoş bir şakaya çevirmek  
bizim elimizde.

KENNETH WILLIAMS, Britanyalı aktör,  
1926-88

Yaşadığını hissetmek bile, başlı  
başına bir sevinç.

EMILY DICKINSON, ABD'li şair, 1830-86

*22 Aralık 1912*

Paleontolojinin de rahatlatıcı  
sözcükleri var. Evren ve zaman  
karşısında ihmal edilebilecek  
kadar küçük ve sorumluluktan  
muaf oluşum benim için bir  
çoşku ve sevinç kaynağı. Beni o  
usandırıcı yaşama arzusundan  
kurtardı, tehlikeler arasında  
yaşamaya, kaderime kayıtsız  
kalmaya alışmamı sağladı. Bir  
sinek olduğumu, hepimizin  
sinek olduğunu keşfetmeme yol  
açtı. Sırtımdan koca bir yükü  
kaldırdı; bir mikroorganizma  
olmam o kadar önemli değil  
– evrene, devasa bir evrene,  
muazzam bir plana ait olmanın  
onuru bana yetiyor. Ölüm  
bile beni bu onurdan mahrum  
edemez. Çünkü hiçbir şey, son  
derece minik bir zaman kesitinde  
de olsa, yaşadığım, var olduğum  
gerçeğini değiştiremez.

W. N. BARBELLION, *Hüsranı Uğramış  
Bir Adamın Günlüğü*, 1919



### *Işıldayan Tarla*

Güneş ışıklarının bulutları yarıp  
küçük bir tarlayı bir süreliğine  
aydınlattığını görmüş,  
sonra yoluma devam edip bu olayı  
unutmuştum.  
Ama bu tarla, en değerli incim,  
definendi. Ona sahip olmak için  
elimdeki her şeyi vermem gerektiğini  
şimdi anlıyorum.

Yaşamak, gittikçe uzaklaşan bir  
geleceğe doğru koşmak  
ya da hayalî bir geçmişin ardından  
gitmek değildir.  
Bir zamanlarki gençliğimiz kadar  
geçici görünen  
ama aslında bizleri bekleyen ebediyet  
olan ışıltıya,  
yanan çalılar mucizesine bakan Musa  
gibi bakmaktır yaşamak.

R. S. THOMAS, Galli şair, 1913-2000



Yüksek çevrelerde küçümsenen  
Hollanda tablolarının  
pek çoğu bana büyük haz  
verir. Çevremdeki fanilerin  
çoğunun kaderi varsıllık ya  
da yoksulluktan, trajik acılar  
ya da dünyayı dönüştüren  
eylemlerden çok bu resimlerdeki  
gibi tekdüze, evcil hayatlardır  
ve bunlara uzun uzun bakmak  
bende lezzetli hisler uyandırır.  
Meleklerin, ermişlerin, kadın  
evliyaların, kahraman savaşçıların  
şeklini alan bulutlara, öğle

güneşinin, muhtemelen bir  
ağacın yapraklarından süzülerek  
yumuşamış ışıkları bonesine  
ve çıkırığının çemberine düşen,  
tek başına yemeğini yiyen veya  
çiçek saksısına eğilmiş yaşlı bir  
kadına, toprak testisine, onun  
elzem ihtiyaçlarını karşılayan  
öteberisine bakmaktan da aynı  
tadı alırım.

GEORGE ELIOT, *Adam Bede*, 1859

Ah ne iyi! Uzun bir hayatı  
incirden daha çok seviyorum.

WILLIAM SHAKESPEARE, *Antony ve  
Kleopatra*, 1606

### HAYAT...

... saf bir alevdir, içimizdeki  
görünmeyen güneşle birlikte  
yaşarız.

SIR THOMAS BROWNE

... yetersiz kaynaklardan  
yeterli sonuçlar çıkarma  
sanatıdır.

SAMUEL BUTLER

... renk, sıcaklık, ışık  
Ve bunlara kavuşmak için  
sürekli çabalamaktır.

JULIAN GRENFELL, 1888-1915,  
'Savaşta Doğru'

## Teşekkürler

*Hayatınızın değerini bilin. Pozitif psikologların yaptıkları deneyler, yalnızca oturup sahip olduğunuz nimetleri saymanın bile hayati önemi olduğunu gösteriyor. Her gün, birkaç dakikalığına da olsa, bilinçli bir şekilde şükretmemiz gereken şeylerin farkında olmak bizi daha sağlıklı, daha nazik, daha başarılı, değerbilir, iyimser – tek kelimeyle daha mutlu yapıyor. Bunu bir ay boyunca deneyin ve farkı görün!*



Sorgulama, yaşa ve çalış  
Hedefine ulaşmakta kendinle yarış  
Düşkün komşularına yardım ederek  
Kimseden yardım dilenmeyerek  
Hayatın çoğu balon, geçip gider  
İki şey kalır geriye;  
Başkalarının acısına saygılı olmak,  
Kendi acını cesaretle karşılamak.

ADAM LINDSAY GORDON, Avustralyalı yazar, 1833-70; mezar taşındaki yazı



Zevk, mutlu bir hayatın başlangıcı ve hedefidir.

EPİKÜR, Yunan filozof, M.Ö. 341-270

## Hep daha çoğunu mu istiyoruz?

*Tarih öncesinde ortalama yaşam beklentisi 18 yıldır. Gelişmiş dünyada, 20. yüzyılın başlarında 40'lu yaşlarınızın sonlarına dek yaşamayı ümit edebildiniz; yüzyılın sonlarına doğru ise bu oran 70'li yaşların ortalarına doğru ilerledi. Yükselmeye de devam ediyor; tıp teknolojisindeki gelişmeler sayesinde, 1.000 yıl yaşayacak ilk insanların şimdiden doğduğunu ileri sürenler var. Bazıları da ölümsüzlüğün bir hayal olmadığını ileri sürüyor. Sonsuz hayata hayır demiyorsanız, 'irade dışı ölüm musibetine son vermeyi' görev edinen, bu yolda en son teknolojileri kullanan bir kuruluş olan Ölümsüzlük Enstitüsü'nün web sitesi [www.imminst.org](http://www.imminst.org)'u ziyaret edin.*



Güneşin tadını çıkarmak  
Baharın hafifliğini hissetmek  
Sevmek  
Düşünmek  
Yapmak  
Az şey mi bunlar?

MATTHEW ARNOLD, 'Empedokles'in Şarkısı', 1852

