

Bettina Lemke

IKIGAI

Gündəlik həyatda yapon xoşbəxtlik
və məna axtarışı sənəti



Tərcüməçi:
Müqəddəs Şahbazov



qanun nəşriyyatı

Bettina Lemke

IKIGAI

Den Sinn Des Lebens Im Alltag Finden

Öz həyatını mənalandırmağı və onu gündəlik həyatda tapmağı bacaran insan xoşbəxtdir. Gündoğan ölkənin əksər sakinlərinin uzunömürlürlüyü və məmnunluğu üçün məsul olan yapon prinsipi Ikigai məhz bundan ibarətdir. Yazıçı Bettina Lemke öz kitabında Ikigai fəlsəfəsinin təməl prinsiplərindən danışır, bir sıra tapşırıq və təcrübələr təklif edir. Onların köməyi ilə özünüzə bələd ola, ürəyinizi dinləməyi və Ikigai-nızı tapmağı öyrənə bilərsiniz.

Müəllifin həssas və ruhlandırıcı rəhbərliyi altında, bir çox nümunələr əsasında və ilhamverici meditatif üsullarla uşaqlığın xoş arzularını xatırlayın, üstün tutduğunuz kitabları, bədii nümunələri təhlil edin, ən cəsarətli xəyallarınıza doğru yol alın. Kitabın əsas hissəsi təcrübədir. Siz hər tapşırığın yerinə yetirilməsi üçün dəqiq təlimatlar, həmçinin qeydləriniz üçün boş yer alacaqsınız.

Bettina Lemke IKIGAI
Den Sinn Des Lebens Im Alltag Finden
Bettina Lemke IKIGAI
Gündəlik həyatda yapon xoşbəxtlik
və mənə axtarışı sənəti
Bakı, Qanun nəşriyyatı, 2023, 176 səh.

Ölçü: 130x200 mm
Cild: yumşaq
Çapa imzalandı: 26.07.2023

Naşir: Şahbaz Xuduoğlu
Tərcüməçi: Müqəddəs Şahbazov
Redaktor: Hədiyyə Şəfaqət
Korrektor: Əsəd Qaraqaplan
Dizaynerlər: Ramil Alışbəyli
Rafael Qasim

Qanun Nəşriyyatı
Bakı, AZ 1102, Tbilisi pros., 76
Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18
Mobil: (+994 55) 212 42 37
e-mail: info@qanun.az
www.qanun.az
www.fb.com/Qanunpublishing
www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-9952-36-851-2

© QANUN nəşriyyatı, 2020; 2023
© 2017 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Munich/Germany

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.

Öz İlgai-nı tapmaq istəyən
bütün insanlara həsr olunur.

*Həqiqətən sevdiyinə inan,
onun sirli cazibəsini hiss et.
Bu, yoldan döndərməycək.*

Rumi¹



¹ Rumi (1207-1273) – görkəmli fars sufi şairi.

İÇİNDƏKİLƏR

Birinci Hissə

Ikigai – Həyat mühərriki	13
Məna məsələsi.....	14
Yalnız xəyal mı?.....	17
Xoşbəxtlik mənalı bir şey deməkdir	19
Daxili xəzinə	23
Uzunömürlülər adası	26
“Bu çox gözəldir” – şəxsi Ikigai nümunələri.....	30
Elmi nöqtəyi-nəzərdən.....	35
Dərk edilmiş həyatın əsas qaydaları.....	39

İkinci Hissə

Şəxsi Ikigai-nın axtarışında	45
Xəzinə axtarışı	46
Yola hazırlıq	48

İstinad nöqtələri	50
Minnətdarlıq xoşbəxtlik mənbəyi kimi.....	57
Üç çox gözəl hadisə.....	59
Yol nişanları	62
Ürəyin ağı	70
İşıq körpüsü	74
İlk kəşf edənlərin izi ilə.....	77
Əsəbi gərginliyin tələsində.....	81
Xəyal dünyaları.....	83
Daxili məqsədlər.....	92
Nə olardı?.....	95
Üç çox gözəl hadisə - II.....	100
Öz ehtirasını tapmaq – bu realdırmı?.....	103
Həyat işığı	106
Sokratdan salam	111
Məziyyət və dəyərlərin müəyyənləşdirilməsi ...	113
Vizuallaşdırma sənəti.....	122
Ən yaxşı qərarlar	126
Xoşbəxtliyin barometri.....	128
Sehrli dairələr	131
Sonra nə? Həyatın çətinliklərinin öhdəsindən gəlmək	143
Ikigai təcrübəsi – qısa icmal	149

Əlavə.....	155
Bibliografiya.....	156
Tövsiyə edilən ədəbiyyat.....	163
Qeyd	165
Minnətdarlıq	166





BU KİTAB NECƏ YARANDI?

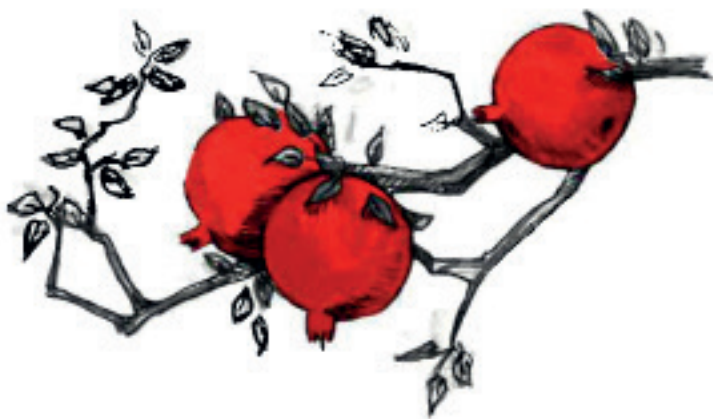
Ikigai – bu artıq çox məşhur yapon anlayışıyla mən ilk dəfə bir neçə il əvvəl, nikbinlik mövzusunda bir məlumatı araşdırdığım zaman rastlaşdım. Bu söz həyatının məqsədini anlayan və nə üçün yaşadığını bilən insanın vəziyyətini ifadə edir. Elə o zaman da Ikigai səviyyəsi yüksək olan insanların daha dolğun bir həyat yaşadıklarını və səhərlər niyə oyandıqlarını bildiklərini oxudum. Bundan başqa, tədqiqatlar belə insanların Ikigai səviyyəsi aşağı olanlardan daha çox yaşadıklarını göstərdi. Bu fikir dərhal məndə maraq oyatdı. Yaponlarda həyatın mənalılığını ifadə edən xüsusi bir kəlmənin olması faktı məni büsbütün heyranətə gətirdi, axı bizdə¹ belə söz yoxdur. Bundan əlavə, Ikigai-nın insanda çox və ya az ola bilməsi mənə olduqca məntiqli göründü, o, faktiki olaraq, psixi və fiziki sağlamlığa Ikigai səviyyəsinə düz mütənasib təsir edən hansısa həyat gücüdür.

Varlığının mənasını görməyən, nə üçün yaşadığını bilməyən, hər gününü yenidən başlayan insan, məntiqlə baxanda, özü üçün həyatın mənasını tapan və həyatını

¹ Alman dilində – Tərcüməçi qeydi

dolğun, özünü isə xoşbəxt və məmnun edən şeylərlə hər gününü doldurmağa çalışan başqa bir insana nisbətən daha az enerjili və daha az həyatsevərdir.

Mövzu tanışlığımın ilk saniyələrindən məni özünə çəkdi, buna görə vaxtı uzatmamaq, onu daha ətraflı şəkildə öyrənmək qərarına gəldim. Demək olar, Ikigai prinsipi haqqında birinci dəfə oxuyandan dərhal sonra nəsə məni bu kitabı yazmağa sövq etdi.





BİRİNCİ HİSSƏ

İKİGAI –
HƏYAT
MÜHƏRRİKİ





MƏNA MƏSƏLƏSİ

Hər bir insan qəlbinin dərinliyində mənalı həyat arzusu ilə yaşayır. Bu istək həmin mənanı axtarıb tapmaq üçün bütün ömür boyu artıqlaması ilə bəs edir.

Elizabet Lukas¹

Hər birimiz nə vaxtsa bu və ya digər halda həyatın mənası ilə bağlı sualla qarşılaşırıq. Bəlkə də, bu sual dərin fəlsəfi məzmun daşımır. Ola bilsin, biz sadəcə özümüzdən soruşuruq: Niyə bu dünyaya gəlmişəm? Mən nə ilə məşğul oluram? Bunu nədən ötrü edirəm? Bir çoxumuz ya tamamilə cavab tapmır, ya da yalnız çox sadə şəkildə ifadə edirik, bu isə kifayət etmir. Niyə səhərlər durursunuz? Kim dərhal deyə bilər ki, onun həyatının mənası nədir? Düzünü söyləyək, dostlarımızdan bunları soruşanda onlar nə deyirlər? Çox vaxt belə sualların yalnız cavabları bizim üçün olduqca vacib olsa da,

¹ Elizabet Lukas (1942) – fəlsəfə doktoru, Cənubi Alman Loqoterapiya və Ekzistensial Təhlil İnstitutunun yaradıcısı, Viktor Franklin tələbəsi.