

Bettina Lemke

İKİGAİ

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 uzunömürlülüyü və məmnunluğu üçün məsul olan yapon prinsipi İkigai məhz bundan ibarətdir. Yazıçı Bettina Lemke öz kitabında İkigai fəlsəfəsinin təməl prinsiplərindən danışıq, bir sıra tapşırıq və təcrübələr təklif edir. Onların köməyi ilə özünü bələd ola, ürəyinizi dinləməyi və İkigainizi tapmağı öyrənə bilərsiniz.

Müəllifin həssas və ruhlandırıcı idarəçiliyi 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. Sizə hər tapşırığın yerinə yetirilməsi üçün dəqiq təlimatlar, həmçinin qeydləriniz üçün boş yer verilir.

**Öz ikigaini tapmaq istəyən
bütün insanlara həsr olunur.**

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

Rumi¹



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

İÇİNDƏKİLƏR

Birinci Hissə

İkigai – 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 İkigai nümunələri..... 30

Elmi nöqtəyi-nəzərdən..... 35

Dərk edilmiş həyatın əsas qaydaları..... 39

İkinci Hissə

Şəxsi İkigainin 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 ağılı | 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 |
| İkigai təcrübəsi – qısa icmal | 149 |

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





BU KİTAB NECƏ YARANDI?

İkigai – 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 İkigai səviyyəsi yüksək olan insanların daha dolğun bir həyat yaşadıklarını və səhərlər niyə oyandıqlarını bildiklərini oxudum. Bundan başqa, tədqiqatlar belə insanların İkigai 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, İkigai-nın insanda çox və ya az ola bilməsi mənə olduqca məntiqli göründü, o, faktiki olaraq, psixi və fiziki sağlamlığa İkigai 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