Parlaq bir gələcək üçün, çiçəklənən millət üçün,
düşünərək yaşayanlar üçün, səsi dünyaya yayılacaq
bir gənclik üçün, işıqlı sabahlar üçün, xoşbəxt bir ailə
üçün, sevincli qəlblər üçün, gülən üzlər üçün,
həyat səhifələrimizi parlaq imza sahiblərinin
qələmi ilə yazmaq üçün



Kitabın sahibi: _____

Oxu tarixi: _____

Ürək ver: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

YAŞAMAQ SƏNƏTİ

(esselər)

İLQAR KAMİL

NON-FİKŞN

Baş redaktor:	Nurman TARİQ
Redaktor:	Toğrul MUSAYEV
Korrektor:	Turac ELDARQIZI
Tərtibatçı:	İsmayıl SÜLEYMANLI
Cildin dizayneri:	Ziya RƏHİMOV

İlqar Kamil
YAŞAMAQ SƏNƏTİ *(esselər)*

Bakı, “MONO” nəşriyyatı – 2026, 296 səh.

© İlqar Kamil / 2026
© Parlaq İmzalar MMC / 2026

Kitabın bütün hüquqları qorunur. İcazəsiz olaraq hər hansı vasitə ilə nəşri və yayımlanması qadağandır.

MONO – Parlaq İmzalar MMC-yə məxsus markadır.

ISBN: 978-9952-8687-5-3

MONO nəşriyyatı – 22

www.parlaqimzalar.az
mono@parlaqimzalar.az
/ monokitab
0559697259 / 0559897259

Mətbəə: “AVEPRİNT” MMC
OKTYABR / 2026

İlqar Kamil 7 iyul 1981-ci ildə Masallı rayonunun Viləş kəndində anadan olub. Müəllif 2001-2008-ci illərdə Beynəlxalq İlahiyyat İnstitutunda ali təhsil alaraq magistr dərəcəsinə yiyələnib.

2008-ci ildən başlayaraq 15 il Rusiyada yaşayan İlqar Kamil həmçinin Moskva Psixo-Sosiologiya Universitetində (MPSU) ikinci ali təhsilini alıb.

Yazıçı-psixoloq bir neçə kitabın müəllifi, Azərbaycan Yazıçılar Birliyinin (AYB) və Amerika Psixologiya Assosiasiyasının (APA) üzvüdür.

Hazırda Bakıda yaşayan İlqar Kamil "Qapı" psixologiya mərkəzinin rəhbəridir. Onun fəaliyyəti psixologiya, insanın daxili dünyası, şəxsiyyətin inkişafı və ailə münasibətləri kimi istiqamətləri əhatə edir.

Ailəlidir, 3 övladı var.

Mündəricat

Ön söz əvəzi 13

I FƏSİL
KÜLLİ-İNSAN

Gözlərinin qarası haqqında 19
Həqiqətin ərköyünlüyü 21
Hekayəmizi dinləyənlər 23
Empatiyaların ən alisi 26
Üşüyən əlcəklərim 28
Sən necə, mən də heylə! 30
İçimizdəki rejimlər (Alter eqolar) 32
Saatların zikri haqda 35
Artıq mənimlə dalaşmır da heç 38
Dünya – 50 il sonra 40
Səni gəzməyə gəldim 43
Balıq yaddaşı haqda 46
Bir ehtiyac haqqında 49
And içilən qələm 52
Məsələ sənsən! 55
Uzun-incə bir yol haqqında 58
Haldan anlayanlar haqqında 61
Refreyminq yazı 63
Riyaziyyat dərsi 65
Zərin qədri haqqında 67
Ən gözəl miras 69

Dünya payı haqqında 72
Unutsam, pıçılda 75
Əvvəl yol, yoxsa yoldaş? 77
Fors-major vəziyyətlərin qəhrəmanı 79

II FƏSİL
YAŞAMAQ SƏNƏTİ

Şəfanın dadı haqqında 85
Skripkaçı xanım 88
Qarışqanı tapdama(ma)q haqda 90
İlişib-qalmaq haqqında 92
Yaşamağı unutmaq 95
Ağılın yeri haqqında 98
Bir Diogen klassikası 101
Başın içi haqqında (SMR) 104
Ona bənzəmək 108
Əqli səhlənkarlıq 111
Kəsmək olar, atmaq yox 114
Qaydaları pozmağın savabı 116
Susmağa gəldim 119
Dənizə düşən damcı haqqında 121
Uğurlu kişinin arxasındakı qadın 124
Aqqravasiya haqda 127
Sərçələrin sakit duruşu 130
Məni öldürməyən dərd 133
Dünya bir oyundur 135
Gülüşün qıtlığı haqqında 138
Çimdik haqqında esse 141
Həyatın iki gündən ibarətliyi 143
Ay işığının həsrəti 146

Kitab olmaq haqqında 149
Yaşamaq mərifətdir 150

III FƏSİL
HƏCƏR XALANIN TƏNDİRXANASI

Bu yazı uzaqlardadır 155
Əyri yazı 157
Eşqin gözü haqqında 160
Kleptomaniya haqqında 162
Dekart kvadratı 164
Bir köynək daha yaxın 167
Qıcıq psixologiyası 170
Yaddaşımızın oyunları 173
Məcnunun kuzəsi haqqında 176
Xətalarımızdakı payımız haqqında 178
Cırtdan it hürən tərəfə gedərsə 181
Avtobusa gecikən yazı 184
İncitməyin estetikası 188
Təkrarla biliyin qohumluğu 190
Bütövündən ayrı düşmüş hissə 193
Əmələn dəftəri haqqında 196
Ağrı haqqında fəlsəfi esse 199
Xətanın estetikası 201
Xoş bir melodiya 204
Həcər xalanın təndirxanası 206
Ədəb – psixoloji təzyiq kimi 209
Növbədənkənar yazı 212
Mən inanmağı seçirəm 214
İzolent haqqında sısqa yazı 217
Kor yazı 219

IV FƏSİL
QALANI XATİRƏDİR

Bir teodiseya cəhdi 225
Həyat niyə elə deyil, belədir? 229
Gerçəkdən, niyə? 232
Gizlənpaç haqqında fəlsəfi esse 235
Ən etibarlı idrak haqqında 238
Necə yaşamalı?.. 241
Aş haqqında fəlsəfi esse 243
Allahın damarı 247
Mən oğru deyiləm! 250
Əl-qol işarələri 253
Axtarmağın estetikası 256
Müəllim kimi yazı 258
Separasiya yazısı 261
Saatların vəfasızlığı 264
Soyuq dekabr gecəsi 266
Dənizlərin narahatlığı haqda 269
Xətirə dəyən yazı 271
Skelet fəlsəfəsi 275
“Spot işığı” effekti 277
İşarət dilində ölüm 280
İnsanın ən böyük qazancı 283
Şərikli çörək haqqında 285
Gözəlliyin donu haqqında 287
Ali tərbiyə haqqında 290
Fəsillərin rəngi haqqında 293

Sadəmə...

Düşdüyün quyudan dərin olacaqsan –
Yusif olmaq budur.

Ön söz əvəzi

Bir müddət əvvəl Bakının Qala kəndindəki "Tullantıdan sənətə" muzeyini ziyarət etməyim heç də təsadüfi deyilmiş. Sehirlənmişdim desəm, böyütməmişəm, elə bil başım daşa dəymiş və mən minillik yuxudan ayılmışdım. Siz hələ muzeyin adına baxın, İlahi: "Tullantıdan – sənətə!" Heç kimin lazım bilməyib atmağa hazırlaşdığı "zir-zaval" üzünü görmədiyim mahir ustaların qızıl əllərində maraqlı sənət əsərlərinə çevrilmişdi. Bu gözəlliklərin qarşısından təzimlə keçə-keçə ağlıma nə gəlsə yaxşıdır: bəlkə də, elə keyfiyyətli yaşamaq üçün də əlimizdəkilər yetir, material var, özü də kifayət qədər, çatmayan – ustalıqdır.

Biz çox vaxt xoşbəxt olmaq üçün nələrinsə çatmadığını düşünürük; daha çox pul, daha yaxşı şərait, başqa bir həyat, başqa insanlar, başqa imkanlar... halbuki, bəlkə, elə bütün məsələ ustalığın

yetməməsidir? Bəlkə, bütün problem yaşamaq sənətini bacarmamağımızdır?

Bir sənətkarın əlində adi tullantı belə mənaya çevrilirsə, insanın əlində bir ömür niyə gözəl həyata çevrilməsin?

Əlimizdə olan münasibətlər, zaman, imkanlar, istedadlar, hətta bəzən ağrılar və itkilər belə DOĞRU BAXIŞLA keyfiyyətli həyatın vacib materialına çevrilə bilməzlərmi?

Bəlkə, elə hər şey doğru baxışdır, fərqli nəzərnöqtəsidir? Bəlkə, yaşamaq sənəti də elə budur?

Yağışlı, soyuq bir gecə idi, gözümün qabağındakı tozlu kitab rəfində, yaşıl üzlü kitabda "uyuyan" Selincerin balaca, şirindil Fibisi, eşitdim ki, bəlkə də, yüzüncü dəfə, bəlkə də, mininci dəfə qardaşını dilləndirməyə çalışır:

"De görüm nə olmaq istərdin, Holden?"

Holden köks ötürür:

"Təsəvvür elə, bütün körpə uşaqlar axşamçağı yığışıb intəhasız bir çovdar çölündə qaçdı-tutdu oynayırlar. Milyon-milyon körpə uşaq, ətrafda bircə nəfər də – yəni böyükləri deyirəm – yoxdur, tək mənəm. Mən də uca, sərt qayanın lap qırağında dayanmışam. Və mənim işim, bu qayanın kənarındakı uçuruma yaxınlaşan uşaqları tutmaqdır. Axı onlar qaçdı-tutdu oynayanda gözləri ayaqlarının altını görmür, hara qaçdıqlarını veclərinə də qoymurlar. Ona görə də uçuruma yaxınlaşanları o dəqiqə qa-

çıb tuturam ki, ora yıxılmasınlar. Bütün günü işim ancaq bu olur: çovdar düzündə uşaqları uçurumdan qorumaq!”[1]

Yadımdadır, bu sətirləri ilk dəfə oxuyanda dərindən təsirlənmiş, uşaqca arzulamışdım: mən də, İlahi, mən də insanları uçurumdan qoruyan olmaq istəyirəm. Onları xoşbəxtliyə ucaltmaq, zirvələrə aparmaq yox – belə bir qüdrətdən xaliyəm – onları uçurumdan qorumaq! Holden kimi. Keşik çəkərək! Sözümlə, söhbətimlə, olmasa, nəfəsimlə...

İllər keçdi, bir də baxdım ki, ay dili-qafil, budur, Rəbbim duamı qəbul edib və mən əlində qələm uçurumun düz kənarındayam...

...Bu kitabdakı esselər, oxuyub görəcəksiniz ki, loqoterapiya cəhdləridir; deyir darıxmayın, hər şey olmasa da, çox şey yaxşı olacaq və hər şeyin yaxşı olması, bəlkə, heç yaxşı da deyil. Bu kitab “insanın başına nə gəlirsə, başının içindən gəlir” deyir və esse-esse bu tezisi isbat etməyə çalışır. Bu esselər adamı “olarsa nə gözəl, olmazsa eybi yox” fəlsəfəsinə yaxınlaşdırır, izah edir ki, güclü görünməyə məcbur olmadığımız yerlərdə, kəslərdədir xoşbəxtlik. Bu kitab bizə gerçəkdən xoşbəxt ola biləcəyimiz ünvanları (bəlkə də, yeganə ünvanı) göstərir.

“Yaşamaq sənəti” həm də bir akmeologiya kitabıdır, insana özünün akmesinə – ən ali versiyasına

1. “Çovdarlıqda uçurumdan qoruyan” romanından verilən bu hissənin tərcüməsi Tehran Vəliyevə məxsusdur. – Red.

çatmağın yollarından danışır. Odur ki esse-esse irəlilədikcə cümlə-cümlə car çəkirsiniz: böyüməyə nə qədər, nə qədər yer varmış, İlahi!

...Lakin həmən gecə qızım mənə başa saldı ki, dərd təkcə böyüyə bilməmək yox, həm də kiçilə bilməməkdir.

Bevaxt idi, tutub soruşmuşdum ki, niyə yatmır, niyə doymur oynamaqdan? Balıq canı ilə sıyrılmışdı əlimdən: "Mən boyda olanda biləcəksən!"

Sən demə, biz bəzi şeyləri bilmək üçün kiçilməli, uşaqlaşmalı, uzaqlaşmalıyıq... özümüzdən. Biz "böyüklüyümüzlə" cinayət törədir, uşaqlığımızla peşman oluruq. Bütün bu vicdan əzabları, göz yaşları, empatiya – hamısı o körpənin işidir və bizi yaxşılığa da, insanlığa da, hətta Allaha da səsləyən odur – uşaqlığımız!

Bizi uşaqlığımıza çağıran QONŞU UŞAĞIdır bu kitab. Nə gözəl demişdi şair:

Nə olar, ay anam, sən də tez ölmə,
Axşam evimizə çağıran olsun.

Və ən nəhayəti və ən dəqiqi, "Yaşamaq sənəti" insanı dərin-dərin uçurumlardan qorumaq istəyən bir Fibi sualı, bir Holden arzusu, namələr toplusudur. Xoş mütaliələr...

I FƏSİL

KÜLLİ-İNSAN



Ağıllı hərəkət etmək üçün yalnız ağıl kifayət deyil.
Fyodor Dostoyevski

1-ci Namə

Gözlərinin qarası haqqında

Olur, düşünürəm ki, bəzi şeyləri bilmədiyimizə görə Allaha təşəkkür etməliyik. Olur, əlimi qaldırıb minnətdarlıq da edirəm Ona.

İlahi, qaranlığına şükür.

Zarafat deyil, bir əsrə yaxın ömür sürmüşdü rəhmətlik, amma haqqında sadəcə bunları dedilər: "2-3 ton çörək yedi, 70-80 cüt ayaqqabı cırdı, 4-5 min qutu da siqaret çəkdi". Olur belə şeylər, dedim axı, olur, məsələn, mən düz 7 il yaşa(ma)dığım yerdən qara günüm üçün vur-tut bir xatirə yarada bilmişdim. 7 ilə cəmi bir xatirə, təsəvvür edirsiniz? Bəs 4 dəfədən çox izləyib başa düşmədiyim bu film necə? 90 dəqiqəlik adsız ekran işində bircə bu dialoq çəkmişdi diqqətimi. Davamlı tədqiqatlar gedən cinayət baş vermiş otaqda detektiv gənc əldən düşüb dilə gəlir: "Biz neçə gündür burada nə axtarırıq, yoldaş kapitan?" Kapitan başını qaldırıb dərindən köks ötürür:

"Tapanda biləcəyik!"

Olur, atamla getdiyimiz o müəmmalı yerləri xatırlayıram: ata, de axı, biz hara gedirik? Dolmur,

daşmır sirr quyusu: “Səbir elə, oğul balam, çatanda biləcəksən!” Yolun marağı birə-beş artırdı onda, yadımdadır, sevincimdən az qalırdım qışqıram: “Uşaqlar, ay uşaqlar, biz hara getdiyimizi bilmirik, başa düşürsünüz, bu, sirdir!!!” Bəs necə! Gizlənqaç oynayanda gözaltı baxıb kimin harada gizləndiyini bildinsə, nə ləzzəti? Həzz müəmmadadır – sirdə!

Evimizin zirzəmisi vardı, işıqsız, qapqaranlıq. İndilər düşünürəm, bir elektrik cərəyanı nə idi ki, çəkdirmirdik oralara, hər dəfəsində əlhavasına, lampa işığına tapırdıq toyuqların yumurtalarını, cücələri və daha nələr-nələri. Mənə elə gəlirdi ki, o qara qutu zirzəmidə hər şey var, amma işıq çəksək, hamısı birdən yox olacaq; mənə elə gəlirdi ki, Allah da haradasa qaranlıqlarda gizlidir, axı qaranlıqdan daha aydın görünür aydınlıqlar.

Odur, ilk dəfə müəllimim “Allah hər şeyi bilir” deyəndə, üstəlik, “hər şey” sözünün üstünə çıxıb xüsusi vurğu edəndə sarsılmışdım, Tanrının adına sarsılmışdım, uşaq ağlımla düşünmüşdüm ki, elə isə, demək, Onun üçün hər şey monotondur, darıxdırıcıdır? Qorxmuşdum ki, sıxıla, atıb gedə dünyanı, bizi...

Bəs indi necə düşünürəm, soruşsanız, bilmirəm, inanın, bilmirəm, mən..., sadəcə..., olur, fikirləşirəm ki, bəzi şeyləri bilmədiyimizə görə Allaha təşəkkür etməliyik; olur, əlimi qaldırıb minnətdarlıq da edirəm Ona.

İlahi, qaranlığına şükür!

2-ci Namə

Həqiqətin ərköyünlüyü

Gecədir, eyvandır, tüstüdür.

Qonşu binadakı evlərin pəncərələri hərəsi bir qovluğu xatırladır. Məsələn, işığı da ürəksiz yanan bu evdəki gənc cütlüyün, görəsən, nədir davası? Təxmin edim.

Qız: Sən məni sevmirsən!

Oğlan: Sevirəm!!!

Qız: Sübut elə!

Oğlan: Sübut eləsəm, sevdiyimi biləcəksən, mənsə sevgimə inanasan istəyirəm.

Qız mat, oğlan farağat.

Dərhal bir körpə sual girir aralarına: əcəba, dəlicə axtardığımız şeylər də bizi axtarırmı? Məsələn, sevgi, məsələn, xoşbəxtlik?.. Rumi deyirdi ki, təkcə susayan suyu deyil, su da susayanı axtarır, yəni cavab sualı, elm tələbəni, sərvət kasıbı, şəfa xəstəni... Özü də eyni ehtirasla, bəlkə, bir çimdik də artıq!

Bəs O? Axı hər kəsin bir "O"su var bu həyatda. Bəs bizim axtardığımız O da (həqiqət də, xoşbəxtlik də, uğur da... Allah da) axtarırmı bizi? Bəlkə də...

amma bildirmədən, gizlicə! Nədən ki, həqiqət kainatın sonbeşik uşağıdır, ərköyün qızı.

Bizimkisə, haçansa bir dəfə çox aydınca görüb tündlükdə itirdiyimiz həqiqəti axtarmaq ehtirasıdır; görmüşük, aşiq olmuşuq, əminik ki, o var, haradasa buralardadır... axtarırıq, axtarırıq və bu axtarışın özü belə zövq verir bizə. Təkcə bizəmi? Məncə, heç O özü də belə tezliklə tapılmaq istəyənə oxşamır, dedim axı, həqiqət kainatın zalım qızıdır, ərköyün balası!

"Ayrılıq"ın Təbrizi düşür yadıma, iki il ardınca zülüm-zülüm süründüyü bir gözəl, nəhayət, görüşə razılıq verəndən sonra görüş yerinə gələ, cəsarətini toplaya, əlindəki gül çələngini qıza uzadıb söyləyəsən ki: "Bizimki bura qədərmiş, kaş gəlməyəydin".

Dinlə və sus!

Bəzən tapan tapdığına, tapılan tapıldığına məyus!

Gecədir, eyvandır, tüstüdür. Qonşu binadakı evlərin pəncərələri hərəsi bir qovluğu xatırladır. Məsələn, işığı da ürəksiz yanan bu evdəki gənc cütlüyün görəsən, nədir davası? Təxmin edim.

Qız: Darıxıram, əzizim.

Oğlan: De, neyniyim sənin üçün?

Qız oğlanın sinəsinə qısılır:

"Məni apar o yerə ki, sən varsan!"