"Yuxudan ayılmasam, ürəyim partlayardı"

Yuxu həyatın tərs üzüdür. Bizim hər gün rastlaşdığımız insanların, hadisələrin o üzü. Burada zaman yoxdur. Şüurumuzun qaranlıq guşələrinə düşən bir qırıq işıqdır yuxu. O işığın içində tez-tez xatırladığımız, unuda bilmədiyimiz, hər gün düşüncəmizin küçələrində əli cibində veyil-veyil dolaşan adamlar yaşayır. Yuxudakı xatirələr, düşüncələr, əzablar, sevgilər, xəyallar, ümidlər bizim o biri dünyamızın sakinləridir. Yuxu bizi sarsıda da bilər, sevindirə də. Bəzən beynimizin içində eynən çöl boyu yüyürən atlar sayaq insanların xatirələrinin axını olur. Bu kütləvi axını bizə yuxular göstərir, qırıq-qırıq, zəif ssenaridə, montajı olmayan film kimi. Məşhur psixoanaliz Ziqmund Froyd yuxular haqqında "Yuxuların yozumu" kitabını yazmışdır. Froyda görə, yuxular bizim şüurumuzda mövcud olan həyatımızdır.

"Yuxu qapsı" rubrikasının bu dəfəki qonağı jurnalist, yazar Vasif Ayandır. Adalet.az müsahibəni təqdim edir:

-Froyda görə, yuxu mənasız bir şey deyil, sıxışdırılmış arzuların təhrif olunmuş, pərdələnmiş şəkildə gerçəkləşməsidir.Sizin fikriniz necədir?

-İxtisasca psixoloq olduğum üçün Ziqmund Freyd biz psixoloqların mənəvi atası sayılır da (gülür) Ona görə də onun qeyd etdiyin fikrləri: "yuxu mənasız bir şey deyil, sıxışdırılmış arzuların, təhrif olunmuş, pərdələnmiş şəkildə gerçəkləşməsidir." Mən də Freydin fikirləri ilə demək olar ki, razılaşıram.

-Yuxularınız həyatınıza necə təsir göstərir, yəni gördüyünüz yuxuya görə planlarınızı qurursunuz?

-Yuxuların həyatıma təsiri bilirsiniz necə var? Məsələn çox neqativ yuxu görmüşəmsə bu gün ərzində ovqatıma təsir edir. Eləcədə pozitiv yuxular əhvalıma yaxşı təsir göstərir. Bilirsiniz mən biraz qəribə adamam. Yuxuları boş vermirəm. Onlar məni dərindən düşündürür.

-Yuxudan sonra onun yozumları haqda baş sındırırsız?

- Yuxudan sonra onun yozumları barədə düşünürəm, əlbəttə. Mənə maraqldır ki, filankəs axı niyə mənim yuxuna gəlmişdi. Bunu bir səbəbi olmalıdır. Deməli onun haqqında nəsə çox düşünmüşəm ki, bu şüuraltıma təsir göstərib. Adətən belə deyirlər ki, yuxu prosesi elə-belə baş vermir. İnsan bir insan haqqında çoxlu düşünəndə və yaxud onunla bağlı hər hansı bir yadda qalan detal fikirləşəndə, bu psixoloji olaraq sənin şüuruna təsirini göstərir, daha sonra yuxu prosesi baş verən zaman başqa bir formada gerçəkləşir.

-Yuxuların mistik hadisə olduğuna inanırsınızmı?

-Yuxuların mistik hadisə olmasını yox, amma dəqiq hər hansı bir mənası olduğuna inanıram. Yuxu bir başqa dünyadır. Var real dünya, var axirət dünyası, birdə yuxudakı dünya. Bu üç dünyadan, sən, sadəcə yuxuda olan dünyada azadsan və ürəyin istədiyi kimi hərəkət edə bilirsən. Burda sənə heç bir qadağalar yoxdur. "Mutluluğun ta kəndisidir" türklər demiş. (gülür)

-Gördüyünüz yuxular çin olurmu, ya da əksinə?

-Gördüyüm yuxuların çin olması və ya əksinə olmasını heç yoxlamamışam. Yəni bununla bağlı dəqiq yadda qalan bir şeyi xatırlaya bilmirəm. Bir də mənə qəribə gələn bir şey var ki, nəyə görə yuxular qısa bir zaman ərzində yaddaşımızdan silinir? Bu sual mənə qaranlıq qalıb həmişə. Birdə mənə qaranlıq qalan yuxunu beş dəqiqə ərzində qısa, sinopsis versiyasında görünür, amma yuxudan ayılanda görürsən 7-8 saat zaman keçib. Bəs biz elə 7-8 saat ərzində bu qədər, xronometrajı az olan yuxu görə bilmişik? Bax bu sual da mənə həmişə qaranlıq qalır.

-Həyatınızda gördüyünüz ən yadda qalan yuxu və ən gözəl yuxu hansılardır?

- Adam var ki, deyir mən heç bir zaman yuxu görmürəm. Mən buna təəccüblənirəm. Bu necə olmaya bilər axı? Yuxu bizim düşünmədiyimiz ssenari ilə hər gün

öz axarındadır. Yuxu prosesi bizdən asılı olmayan formada reallaşır. Necə görməmək olar axı? Bəlkə də görürlər amma xatırlaya bilmirlər. Mən özüm də dəfələrlə maraqlı yuxular görmüşəm amma ayılınca onu xatırlamaqda çox çətinlik çəkmişəm. Təəssüflənmişəm ki, nəsə maraqlı bir anı qaçırmışam. ən gözəl yuxumu tam xatırlaya bilmirəm, amma mənim ruhuma təsir edən, məni duyğulandıran, mənə psixoloji təsir edən yuxular olub ki, heç bir zaman yadımdan çıxmır. Məsələn, yuxuda qızımı itirməyim, onu bir anda itirdim və nə qədər etdim tapa bilmədim. Yuxuda bütün küçələri dəli kimi, həyacanla dolaşırdım. əgər biraz da artıq davam etsəydi bu yuxu ürəyim partlaya bilərdi. O, qədər təlaşla yuxudan ayılmışdım ki. Ağlamışdım. Bundan əlavə yuxuda valideynlərimi itirməyim, qardaşımı itirməyim məni dəhşətli dərəcədə pərişan edib. Ayıldıqda onları daha çox sevib, sağ olduqları üçün Allaha dua etmişəm. ən dəhşətli yuxum isə Qiyamət gününü görmək idi. Bu yuxunu hardasa 8-9 il bundan öncə görməyimə baxmayaraq təsirindən illərdi çıxa bilməmişəm. Sanki bir film idi. İnsanlar necə qaça-qaçda idi. Dünyanın bütün insanlarını bir neçə məscidə toplayırdılar. Hamı təlaşla özünə yer axtarırdı məscidin bir küncündə. Norveçdən, İsveçdən axın-axın insanlar gəlirdilər, özlərinə yer etmək üçün. Bunların içərsində yeganə təlaşlı adam mən idim. O basabasda tələsik səccadə axtarırdım ki, nə qədər çox dua etsəm, namaz qılsam, o qədər çox qazancımdı. (gülür) Çox uzun yuxudu mən qısa danışıram. Səma üzərinə böyük formada, rum rəqəmləri ilə "XXI əsr, SON" yazılması, indidə gözümün önündən getmir. Həyacanla yanımda dayanmış hündür, dəbilqəli geyimdə insan idi bilmirəm, ya hansısa məxluqat idi, ondan soruşdum ki, bu məscidin içərisinə axı, dünyanın bütün insanları sığışmayacaq, hamısı bura gələcəklər?" Adam cavab verdi ki: "Nəyinki dünyanın bütün insanları, bütün ölülərdə az sonra burda toplanacaqlar." Vallah bunu indi belə xatırlayanda həyacanlanıram.

-Bəzi adamlar yuxuda ağ-qara filmə baxırlar. Bunun səbəbi hələ bilinmir. Amma alimlər onu bildirir ki, insanların 12 faizi ağ-qara yuxu görür. Siz necə düşünürsünüz?

- Mən özüm də yuxularımın rəngli olmasını yada sala bilmirəm. Səhv etmirəmsə mən də yuxularımı ağ-qara görürəm.

-Hansı doğmanızı daha çox yuxuda görürsünüz?

- Mən yuxuda dünyasını dəyişmiş qohumlarımı çox görürəm. Rəhmətlik nənəmi, bibimi. Neçə dəfə yuxuda nənəmi sağ görmüşəm. Bir dəfə yuxuda görürəm ki, yuxarı evin pilləkənlərindən kim isə astaca düşür. Mən rayonda böyümüşəm, orda evimiz həyət evidir, iki mərtəbədir. Nənəm də yuxarıda öz otağında yaşayardı. Nənəm 1998-ci ildə dünyasını dəyişib. O, qədər şirin qadın idi ki, hamı onu sevirdi. Toppuş, maraqlı bir insan idi. Onun pensiyasını mən həmişə alıb verirdim özünə deyə məni dəhşət çox istəyirdi. O, dünyasını dəyişəndə mənim adımı sayıqlayırdı. 16 yaşım var idi. O, zaman ölüm haqqında çox dərin düşünə bilmirdik. O, dünyasını dəyişəndə çox təsirlənmişdim. Yuxudada gördüm ki, kimsə asta-asta yuxarı evdən pilləkənlərlə düşür. Mənə qəribə gəldi ki, axı nənəm həyatda yoxdur, bu onun addım səslərinə oxşayır. Tez qapını açdım, gördüm nənəm, öz ənənəvi geyimində, başında şalı, üzü nurlu formada aşağı mərtəbəyə yaxınlaşır. Dərin təəccüblə ona baxıram, deyirəm "Ay Nənə, sən ölməmisən? Axı sən ölmüşdün?" Üz cizgilərindəki emosiyanı dəqiq xatırlaya bilmirəm, amma "Yox ölməmişəm" deyib otağımıza keçdi. Ayılanda elə bilirdim bu yuxu deyil, o, həqiqətən sağdı. Heyif ki, yuxu real deyildi. Mən daha heç vaxt onun toppuş üzündən öpə bilməyəcəkdim...

-Yunan filosofu Heraklın yuxu haqda məşhur bir sözü var: " Oyanıq olan insanlar üçün tək bir dünya vardır. Yuxuda olanların isə hər birinin ayrı bir aləmi vardır, onun içində hey fırlanırlar". Siz necə fikirləşirsiniz?

-Yunan filosofu Heraklla tam razıyam. Mən yuxuda hər gün bir aləmdəyəm. Açıq etiraf edim ki, pornoqrafik yuxular çox teztez görürəm. Çox qəribədir ki, real həyatda heç vaxt rast gəlmədiyim ən gözəl qadınlarla yuxuda sevişmişəm. Mən yuxuda elə gözəl qadınlarla əylənirəm, sevişirəm ki, o, qadınları heç kəs təsəvvür belə edə bilməz. Sarışın, əsmər. Ordada özümə bu sualı verirəm: "axı onlar bu yaraşıqsızda nə görüblər ki?" Məşhur türk kinorejissoru, aktyoru var, Yılmaz Güney. Onun ləqəbi "Çirkin Kral" idi. Mən də yuxudakı füsunkar, ehtiraslı qadınlar üçün yəqin ki, "çirkin kral" olmuşam. (gülür)

-Sizə görə yuxularımız həqiqətə çatdırır bizi?

-Yuxularımız həqiqətə çatdırırmı? Bu mübahisəli sualdı. Dəqiq cavab verə bilmərəm. Amma mən bütün acısı və sevincinə rəğmən yuxularımı sevirəm. Bu mənim yuxularımdı, mənimkidir. Mənə aiddir. Yeri gələndə məni ovundurur. Yuxu dəqiq bir dünyadır. Bu dünyanın açmasına o biri dünyada cavab tapacağıma inanıram. Ola bilməz ki, bu yuxular boş və mənasız olsun..!

Oğuz Ayvaz

Təsisçi və baş məsləhətçi:
Aqil ABBAS
Baş redaktor:
İradə TUNCAY

Qəzet "Ədalət" qəzetinin bilgisayar mərkəzində yığılıb səhifələnmiş və "Azərbaycan" nəşriyyatında ofset üsulu ilə çap edilmişdir.

Müəlliflərin mövqeyi ilə redaksiyanın mövqeyi üst-üstə düşməyə bilər.

KAPİTAL Bankın 1saylı Nəsimi rayon filialı.
kod: 200112 h\h
Müxbir hesab: 0137010001994
S.W.I.F.T. Bik: AIIBAZ 2x hesab N: 38070019411100451111 VÖEN: 1300456161
İndeks:0107 Qeydiyyat nömrəsi 100