"Bədii əsərlərimin mövzusunu yuxularımdan alıram"

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 qapısı" rubrikasının bu dəfəki qonağı yazıçı-ədəbiyyatşünas, pedaqoq Allahverdi Eminovdur. Adalet.az müsahibəni təqdim edir.

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

-Dahi Freydi təftiş etmək cəsarətinə gəlməzdim və o, dərin müşahidələrdən, psixoloji eksperimentlərdən sonra "yuxu" fenomeninə münasibətini elmi baxımdan əsaslandırmışdır. Yuxuya başqa-başqa rakurslardan yanaşmaq mümkündür: yuxu bədən əzələlərinin, toxumaların bərpasına, qocalan, yaxud ölən hüceyrələrin yeniləşməsinə yardımçı olur. Yuxu zamanı enerji tələbatı azaldığı kimi, bütün gecə bədəndəki enerji ehtiyatı yığılır. İmmunitet sistemi üçün xüsusi əhəmiyyət daşıyan bəzi mühüm kimyəvi və inkişaf hormonları da yuxunun gedişində ifraz edilir. Buna görə də insan kifayət dərəcədə yatmayanda immunitet sistemi belə vəziyyətdən dərhal təsirlənir, beləliklə, bədən xəstəlikləri qarşısında müdafiəsiz qalır. Əgər insan bir gün yatmazsa onda hallüsinasiya (qarabasma) başlayır, məntiqlə fikirləşmək qabiliyyətini itirir.

Təbii ki, yuxu insanlara məxsus bir hadisədir - elə-belə "qonaq" gəlmir, bioloji, fizioloji və psixoloji amillərlə bağlı prosesdir.

"Sıxışdırılmış arzular"ın təhrif şəklində gerçəkləşməsi ilə mütləq yanaşmıram. Belə olsaydı arzu, istək kimi kövrək, romantik ümidlər, həsrətli gözləmələr öz dəyərini itirmiş olardı. Müasir elm və texnika yuxuların idarəedilməsi texnologiyasını hazırlayardı.

Hər bir baş verən hadisənin real əsası, mənbəyi var ki, yuxuna gəlir, bax, bu prosesdə təhrif özünü göstərir. Məncə Freyd bunu nəzərdə tutmuşdur.

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

-İnsan, xüsusilə yaradıcı olsun, yuxuya inanıb işini qurmaqda riskə yol verərdi. Yuxu sanki bir səsdir ki, o səsin sahibini axtarırsan, tapa bilmirsən: boğulan adamın hayqırtısı dənizin uzaq sahəsindən eşidilir və dərhal qaç oraya ki!..

Hansısa ciddi, operativ işi qabaqcadan planlaşdırmaq gərəkdir ki, icrasını gerçəkləşdirəsən. Allah-Təala insanı yaradıb, hər şey idə onun ixtiyarına veribdir, çıxış yolu da fəaliyyətin gedişində qarşılaşdırır.

Yuxunun hikmətini axtarıb tapmaq və elmi şərhini vermək hələ ki, qeyri-mümkündür.

-Yuxudan sonra onun yozumları haqda baş sındırırsız?

-"Başsındırmalı" bir möcüzə yoxdur yuxularda. Yuxular insana dincəlmək vasitəsi kimi verilmişdir, bir növ ehsandır. Və onun gözəl nemət olduğunu inkar etməyə ehtiyac qalmır, məkanı və zamanı gecədir. Gecə bir istirahət vaxtı, günəş və ay ölçü vasitəsidir.

Yozumlara gələndə saysız kitablar nəşr olunub, istəyən baxır: razı qalan da, qalmayan da saysız-hesabsızdır!

Real həyatda məni "baş sındırmağa" təhrik edən hadisələr o qədərdir - yuxu yozumuna ehtiyacım qalmır!

-Yuxuların mistik hadisə olduğuna inanırsınızmı?

-Haradasa inanıram, mən Tanrıya inanan adamam, adım da bunu təsdiqləyir. Yuxu haqqında "Qurani-Kərim"in "Ənam" surəsinin 96-cı ayəsində məlumat verilmişdir. Və yuxunun gecələr baş verməsi xüsusi vurğulanmışdır, özü də elmi şərhiylə: gecə insanların istirahət vaxtıdır. Bədəndə hormonlar var ki, onu yuxuya hazırlayır; hansı ki, bu hormonlar insanın fiziki gərginliyini azaldan, yorğun edən, ruhi halını sakitləşdirən bir maddiyatdır. Yuxuda ürək döyüntüləri yavaşıyır, qan təzyiqi aşağı düşür. səhərisi bu hormonun emalı dayanır, bədənə hərəkət verir "ayağa dur" - xəbərdarlığı ilə!

Allahın "gecəni bir istirahət vaxtı" elan etməsi barədə ayəsi də mövcuddur. Bu vəziyyətin adi gözlə müəyyən edilməsi qeyri-mümkün bir həqiqətə işarədir.

Hərəkətlilik gecələr molekulyar səviyyədə də azalır. Gündüzlər günəşin yaydığı radiasiya Yerin atmosferindəki atomları və molekulları hərəkətə gətirərək, onların daha yüksək enerji səviyyəsinə çatmalarına səbəb yaradır.

Təəssüf ki, psixoloqlar, fizioloqlar , filosoflar yuxunun mexanizmini izah etməkdə aciz olaraq qalırlar.

-Gördüyünüz yuxular çin olurmu, ya da əksinə?

-Yuxularım çin olmur tamamilə. Ancaq o əhvalata yaxınlaşır, bu baxımdan mən yuxuya proqnoz vasitəsi kimi baxıram. Yuxunun iki tərəfə yozumu var: pisi və yaxşısı. Ona görə də özümü yuxunun reallığına alışdırmamışam

Suala onu əlavə edirdim ki, yuxudan bədii əsər üçün maraqlı mövzular alıram. Bir neçə hekayə yazmışam ki, süjetin özü gəlib. Səhər oyanmışam, yaddaşım xəyanət. Amma heç də bütün mövzular yaddaşımda qalmır, əsas detalları xatırlayıram.

Bu məsələ sırf elmi izah tələb edir və əsasən təsəvvürlərlə bağlıdır. Nə vaxtsa qavradığını, hiss üzvlərilə təsir edən əhvalatlar əyani surətdə yaradıcı təxəyyüldə canlanır. Obrazların səsini eşidirsən, hərəkətlərini görürsən, dialoqları da. Görmə təsəvvürləri əsas rol oynayır. Bu məsələdə bəstəkarlar elə də əziyyət çəkmirlər. Müəllifini unutmuşam. Bəstəkar yuxuda görür ki, şeytan səhnəyə çıxdı, çalınan musiqiyə oynamağa başladı. Səhər oyanır, beynində həmin musiqi səslənir və əsərin adını "Şeytan sonatası" qoyur, dəyişdirmir adını, deyir ki, şeytan çalıb mən də nota almışam

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

-Əlbəttə, yuxu - mən ona "röya" deyərdim - sənin qonağındırsa, deməli, yaşayırsan, haçansa tanıdığın, dostluq etdiyin insanlar və öz doğmaların illərin arxasından sənin qəlb evinə buyurublarsa, gözəldir! İtirdiyim anamı və atamı görürəmsə, söhbətdə oluruqsa və məni yoluxursa bunlan intəhasız nə ola bilər? Anam tez-tez, atam gec-gec röyamda danışır, hətta başıma sığal çəkir, əllərinin istisini duyuram. Atamı adətən iş başında görürəm, dəmiryolu stansiyasına gəlir (O, 40 il bir stansiyanın rəisi işləmişdi), iş yoldaşları ilə. Şəhid atası böyük qardaşıma Bakıdan kəndə gedəndə siqaret almışam həmişə. O isə yerli (Salyan rayonunda çıxan qəzetin hər sayını saxlayırdı) qəzeti mənə verəndə gülümsünərdi. Siqaret dəstlərini görüb sevinərdi ona olan diqqətim üçün. Epizod belədə yuxumda baş verir. Yuxumun mistik - dini mahiyyətinə necə inanmayım ki, aprel ayında müalicəm üçün ikinci dəfə İstanbula uçanda tez qayıdası oldum - üç gün! İkinci gün bacım Xədicə yuxuma girmişdi: "Necəsən? Çox yubanma, qaqa, səni görmək istəyirəm, mütləq Gəncəyə gəl (orada yaşayırdı), getmisən xəbərsiz" - dedi. Üçüncü gün Bakıya gəldim. Evə çatdım, sümüyüm üşüdü: bir gün əvvəl, yola düşən gün vəfat edibmiş Son nəfəsində pıçıldamış ki, qaqamdan nigaran qaldım, özündən asılı olmayaraq göz yaşı yanaqlarında giləlvalnib. Bəli, yuxusu qardaşından vəfalı imiş! bilmirəm incidi məndən? Yuxumda mənimlə görüşəcəksənmi?

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

-Yuxu görmədə müəyyən ardıcıllıq var. Freyd yuxudakı hadisələrin inkişafını məzmunun dürüst mənası ilə bağlamışdır, yəni əsaslandırmışdır. Daxili və xarici səbəblər yuxugörməyə səbəb olsa da, hadisənin mahiyyətini (məğzini) izah etmir. Bu zaman hadisənin (əhvalatın, epizodun) gedişi, hissiyat xüsusiyyətləri, rəngarəngliyi bu ünsürlərin hər biri şəxsiyyətin əlamətləri; dərdləri, qəmləri, mütəəsirliklə şərtlənir. Psixolqların şəhadətinə görə, yuxunun ən mühüm ünsürlərindən biri rənglərdir. Məsələn: qırmızı yuxular, adətən təfəkkürün bədii mahiyyəti, obrazlı , dünyanı anlaşılmaz, kinayəli tərzdə xəyala gətirir. Qara-ağ yuxular ağıllı insanlara məxsusdur. Mülayim-yaşıl rəng qəlbin sakitliyinə, ruhi sağlamlığa işarədir.

İnsanın alışdığı rənglər yuxuda dəyişilərsə, insanda nə isə əsəbilik baş verəcəkdir. Məsələn: yuxuda qırmızı və qara rənglərin qəflətən çoxalması əksər hallarda iztirablı həyəcanlarla bağlıdır. Xüsusilə, bir qayda olaraq qara-ağ yuxular görən adamın rəngli yuxular görməsi çox vaxt müvazinətinin pozulması ilə izah edilir.

-Yuxudakı hadisələrin məzmunu və gedişi birlikdə mühüm məlumat mənbəyi ola bilərmi?

- Mümkündür. Məsələn, yuxuda uçuş və yıxılma çox vaxt hansısa arzununsa daxili ehtirasın boğulması, təhqir edilməsi rəmzidir. Yuxuda çoxlu adam görmək əksər halda tənhalığın qəm-qüssəsindən irəli gəlir. Kiçik kollektivdə yaxşı ahəng, uyğunlaşmaq, bütbvlük yaradılması fövqəladə dərəcədə çətin məsələdir. Belə ki, adi halda hərdən müxtəlif münaqişənin yaranması hətta səhvlərin ürək ağrısı ilə düzəldilməsilə əlaqədar olur. Kosmik uçuşda bu, dözülməz, yolverməz haldır.

Yuxugörmənin təhlili göstərir ki, yuxunun yozulması insanın xassələrini başa düşməyə, bir fərd kimi mürəkkəb kosmik uçuşları yerinə yetirməyə yararlı olduğunu müəyyənləşdirməyə, habelə başqaları ilə birlikdə yaradıcılıq işini uğurla apara biləcəyini təyin etməyə kömək edir. Bu tezisdən belə bir nəticə çıxarmaq olar ki, yaradıcılıq mexanizmilə yuxugörmə mexanizmi arasında oxşar cəhətlər yox deyil, lakin bu oxşarlığın əhəmiyyətini şişirtmək də olmaz.

Professor V.Kasatkin yazırdı ki, yuxugörmə məsələsindən xəstəliyi müəyyən edən əlamətlər kimi istifadə etmək olar. Bu təklif maraqla qarşılanmışdır: xəstəlik mərhələdə özünü zəif büruzə verir, nişanələri hiss olunmur, məlumatlar içərisində bunu tapmaq çətinləşir, bəzən isə tapılmır. Yuxuda isə bu nişanələr (əlamətlər) özünü daha aydın göstərir. V.Kasatin yazır ki, boğazı xərçəng xəstəliyinə tutulmuş adam bunu biləndən ilyarım əvvəl yuxuda metal qarmaqlar görübmüş. Alim yuxunun köməyilə 300 xəstəliyin cədvəlini tərtib etmişdir..

ABŞ-ın XVI prezidenti Avram Linkoln hesab etmişdir ki, hər bir yuxunun öz mənası var, sadəcə bunu tapmaq üçün kifayət dərəcədə ağıllı olmaq gərəkdir.

-Yunan filosofu Heraklit 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?

-Heraklit yuxuya romantik yanaşmışdır və bu, təsadüfi deyil, maraqlı insan olub ki, şəhər hökmdarlığından imtina edib uşaqlarla oynamağa başlamışdır; kəlam işlətmişdir. "Sizləri idarə etməkdənsə, sizin uşaqlarınızla oynamaq daha yaxşıdır".

Belə bir müdrik sözü onun xatırlatdığınız fikri də tamamlayır: "İnsan yatıb ölülərlə görüşür, oyanıb dirilərlə". Mən filosofun bu fikrini daha real hesab edərdim.

-Sizə görə yuxularımız həqiqətə çatdırır bizi?

-Yuxular mistik və nisbi fenomendir, dayaqsız həqiqətdir, az qala "Qırmızı kitab"a düşən həqiqətləri bizə necə çatdıra bilər?!

Oğuz Ayvaz