



Loğman Rəşidzadə

## XOŞBƏXTLİK DÜSTURU

**Yaxud melatoninini (həyat  
eleksiri, xoşbəxtlik hormonu)  
necə yaratmalı**

Biz doğuluşdan əbədi yürüşdə və mücadilədəyik. Hər yerə baş vurur, hər şeyin mahiyyətinə varmağa çalışırıq. Sirlili-soraqlı dünyanın derkedilməz sərhədlərinə, bəzən heç bizim xəyallarımız da yetmərsə, onda bu çarpışmalar nə üçündür? Belədirsə kainatın sirrini öyrənməyə niyə can atırıq? Sonu eyni nəsnəyə calanmırıq? Absurd bir hüduşuzluq! İllüstrativ bir heçlik! Amma fərqi varmadan elə hey axtarıyıq. Bu çərxi-fələyin zaman və məkan adlı gərmişində tapdığımız nə, itirdiyimiz nə? Fərqi deyirikmi? Nə axtarıyıq? Həqiqəti, azadlıqmi, xoşbəxtlikmi, işıqmi? Tapırıqmi? Yaxud, tapdıqlarımızı özümüzmə yaraşdırırıqmi? Bu virtual və rəsonal yaşantılarımız yalnız bizi qane edəndə bir-birini tamamlayır, daxili-mizdəki kosmik əhvalla, səmavi ovqatla az-çox üst-üstə düşür. Və xəotik dünyamızı öz ələmimizdə, xəyalı də olsa belə, sanki nizamlaya, ritmə sala bilirik. Ruhumuz və könlümüz yalnız bu çərçivədə rahatlıq tapır, aram olur. **"Bu dünyada heç nə öz yerində deyil və bunu bilməkdənsə bilməmək daha yaxşıdır"**. İncildə belə deyilir. Bəlkə bunu bilmək, bu pərakəndəliyi yerbəyər etmək, bu paradıqmaları uyğunlaşdırmağı istəyi və ehtirası, eləcə bu əbədi qanunları pozmaq cəhədidir? Bəlkə insan əməyi son anda buna görə uğursuzluğa düşür olmur? İnsan, beləcə, onu qane etməyən bu pərakəndəliklərlə vuruşa-vuruşa, deyəsən axı, həm də günah edir, dünyanın tarazlığını pozur? Tarazlıq bəlkə də elə, bu kobud təbiiyyətdir? Bəlkə biz bu tarazlığı pozduqca Allahın işlərinə əl uzadıyıq, ona əlavələr edirik, dünya içində özümüzmə üçün özəl bir dünya yaratmağa can atırıq? Bəlkə elə buna görə də ən xoşniyyətli əməllərimiz belə, son anda bumeranqa çevrilir?.. Bu "yeni dünya"nın, söz yox ki, ayı-ulduzu daha parlaq, Günəşi daha işıqlı, fəsiləri həddən ziyadə gözəl və cazibədar... Bu dünyanın qarışığını, tufanı, zəlzələsi-filanı da, deyəsən heç olmur, çətinliklərlə üzleşmişsən, ziqzaqlardan keçmişsən, xırımlıqda maneələr yaranır, onları da asanlıqla dəf edirsən. Bəli, bəli, yanılmırsınız, tam bir illüzi-

# İLLÜZİYA

(Esse)

ya... Kimlə bundan nə vaxtsa sığortalanıbmı?. Bizim hər birimiz bu dünyada öz nağıllarımızı quraşdırma-quraşdırma yaşayırıqmi?.. Həyatımızı daim şirin bir rüyaya çevirməyə can atmırıqmi?.. Nağılların, şirin rüyaların bu gün də olmasa, sabah bizi xoşbəxt edəcəyinə əbədi ümid bəsləmirikmi?.. Bu şirin arzular, bəzən bizi çox uzaqlara aparır. Sığındığımız arzular çox vaxt yaratdığı əndişələrlə bizim özümüzmə qarşı qoyur. **Arzu ac gəzən yalnızca qədr, ömrümüzü didib parçalamaqla bizi məhulluğa sürükləyir. Böyük arzular şeytani bir həvəslə bizi məcərrəd və anlaşılmaz boşluğa çəkir. Həzrət Əli (ə.s.) təsadüfən demirdi ki, arzularınızı qısa edin, böyük arzular, böyük fəsadlar törədir.**

**Qurani-Kərimdə belə bir kəlam da var: "Allahdan çox istəyin!"**. İlk baxışdan Həzrət Əlinin (ə.s.) fikirləriylə paradoks yaratmırıqmi?... Bəli, məhz, ilk baxışdan. Əslində, mahiyyətə varsaq, Həzrət Əlinin (ə.s.) dediklərinin Quran ayəsinin məntiqi davam olduğunu fəhm etmək, heç də çətin olmaz. Həzrət Əli (ə.s.) məhz Allahın vermədiklərinin əndişəsini yaşamağın bəlalərinə, yaratdığı narahatlıqlara, fiziki və mənəvi əzablara işarə vurur. Bu, "daha çox istək", əslində rəhimli Allahla şükran bəndə arasında mütəvəze bir ünsiyyətə işarədir. Allah hər arzulananı verə bilməz, hər istəyi çin edib bəndənin təbii koordinatlarını dağıda bilməz axı... Burada istək və arzu ilə reallıq arasında ilahi bir lütfün mövcudluğunu da unutmaq olmaz. Allah hər kəsi əməlinə və zəhmətinə görə mükafatlandırır, insanı mənəvi-əxlaqi parametrlərlə qiymətləndirir. İnsanın özünə qalsa nələr istəməz ki?... Bütün dünya, əslində bəni-adəmin gözünü doyurmaz, nəfsini və şəhvetini söndürməz. **Quranda, eləcə, yəqin ki, buna görə müəyyən hədlər, ölçülər qoyulub: "Biz hər insanın qədərini onun şəxsi (çabasına) zəhmətinə bağlı qıldırıq." (İsra 13). Bu xüsbəndə Məhəmməd Peyğəmbər (ə.s.) də buyurur: "Mükafatların dərəcələri əziyyətlərin dərəcələri ilə ölçülür."**

Bu dünyanın nağıl variantını çox gözəl bilmiş və ömrünü, eləcə nağılvari yaşamış **Xristian Andersen "Yaşamaq üçün Günəş, azadlıq və xırda bir çiçək kifayətdir"**, - deyəndə, yəqin ki, bu mənəvi hədləri anladır. Yaxud **M.Qorki: "Dünya insan üçün qaranlıq gecədir. Burada öz işığı hər kəs özü tapmalıdır"**, - yazanda, yenə də bunu

nəzərdə tuturdu. Xoşbəxt olmaq üçün insana ta nə lazımdır?.. Bəli, hər kəs ömrü boyu öz günəşinin, azadlığının, işığının, xırdaca bir çiçəyin sorağında olur, bu xoşbəxtliyin eşqiylə yaşayır. Və bunu, həttə arzularla, illüziyalarda olsa da belə, özü üçün yaratmağa çalışır.

İllüziyalar həmişə kara gəlir: insanın özü-özüyün uydurduqları, quraşdırdıqları, öz ömrünə caladıqları, başqa sözlə, özünüaldatma, özünü-nandırma... Bu sintetik və sintirektik absurduvəri dünyamızı yaşaya-yaşaya zaman-zaman həm də **unudurmuş ki, (və yaxud unutmamağa çalışırıq) biz arzularımızı yox, taleyimizi yaşayırıq**. Xoş halına o kəslərin ki, bunu bacarır, hər şeyə rəğmən yaşamağa can atır, reallığa meydan oxuyur. Niyə də olmasın? Axı bu fani dünyada hər kəsin xoşbəxt olmaq haqqı var. Heç olmasa qoy bu, xəyalda, arzuda, illüziyada olsun. Melatoninini yaratmaq, həm də individual prosesdir, hər kəsin öz işidir. Zaman gəlir, biz təbii melatoninə süni əlavələr qatıb onu gücləndirmək, həyatımızda xoşbəxtlik aurası yaratmaq cəhədidə də bulunuruq. Beləliklə də, öz Günəşimizi, azadlığımızı, xırdaca çiçəyimizi və işığımızı öz içimizdə tapır, daxilimizdə, duyğu və düşüncələrimizdə, xəyallarımızda olsa da belə, yaşadıyıq. Bəli, insan öz xoşbəxtliyini uydurub da yaşaya bilər... Bəlkə onun buna haqqı yoxdur?

Şübhəsiz xoşbəxtliyi biz kənarda yox içimizdə axtarmalı, başqa sözlə, özümüzmə özümüzmə üçün yaratmalıyıq. **"Qəribədir, bu dünyada hamı xoşbəxtliyə çatmanın ən əsas yolunun düşüncələrdən və həyata baxışın dəyişməsinə ibarət olmasını anlamırlar. Xoşbəxtlik xarici faktorlardan asılı deyil, xoşbəxtliyin əsasında daxili ab-hava dayanır. Kimləsiniz, hardasınız, hansı şəraitdəsiniz, fərq eləməz. Əgər bunlar sizi xoşbəxt etmirsə, demək problem daxilinizdədir. İki müxtəlif insan eyni pula malik ola bilər, eyni yerdə ola bilər, amma onların biri xoşbəxt, digəri isə özünü bədbəxt hiss edə bilər.**

**Şekspir, yaxşı və pis heç nə ola bilməz, yaxşını, pisi düşüncələrimiz yaradır, demişdir "(Deyl Kornegi).**

İnsanı özündən yaxşı tanıyan kimsə ola bilməz. Hüceyrəmizin DNT yaddaşında hər şey saxlanılmaqdadır: pis də, yaxşı da, xeyir də, şər də... Diqqət yetirsəniz, görərsiniz

*İnsanlar həqiqət yox, onları yaşadacaq illüziya axtarırlar.*

*Anais Nin*

ki, hər kəsin özünəməxsus adətləri, bacarıqları, vədişləri, davranışları vardır. İnsan xarakterləri barmaq izləri qədər bir-birindən fərqli və seçkindir. Buna görə gərəkdir ki, hər bir şəxs özünü tapsın, tanınsın. Əslində də belədir. Hər kəs özünü tanıyır, bilir, hansı sosial, mənəvi-əxlaqi, psixi-emosional parametrlərə mənsub olduğunu yaxşı dərk edir. Sadəcə, biz hər deyəndə incə gedişlər edir, fəndlərə əl atır, lazım olanda kələk gəlir, hiylə işlədir və həyatımızı yalan üstündə kökləyib özümüzmə gicliyə vuraraq özümüzmə də, ətrafımızı da əndişələrə salırıq. Bizə lazım olan, sərf eləyən, fayda gətirən nəsnələr üçün hər cür hərəkəti yetərli sayırıq. **Bəzən həttə o qədər yalanlar uydurmuş ki, axırda özümüzmə öz yalanlarımıza inanmağa başlayır, özümüzmə özümüzmə aldadıyıq. Emosionallıq insanın qanındadır. Əvvəlcə, nəyisə qeyri-ixtiyari şəkildə edər, sonra həmin əmələ öz məntiqiylə mənalar uydurub don geyindirir.**

Beləliklə, təkəcə ağılımızla yox, duyğu və düşüncələrimizlə, ruhumuzla, xəyallarımızla da həyat uğrunda savaşıyıq. Bu yaşantılar paradokslarla da izləne bilər: xəyal qırıqlığı, ruhi sarsıntılar, düşüncə pərakəndəlikləri... **Axı, "insan ruhunun ən ülvi təzahürləri də keçici olur - həqiqət yolunda Xeyir Şərə çevrilə bilər" (T.Momzen).** Bütün bunlar insanın ruhi əndişələri, xəyali çabaları, daha gözəl, rahat, cazibədar, mükəmməl həyat axtarışları, xoşbəxtlik qayğılarıdır. İnsan ziqzaqlara düşdükcə, maneələrlə baş-başa gəldikcə, çətinliklərə üzleşdikcə intensivləşən bu axtarışların yolları da şəxələnilir, reallıqlarla xəyalın sərhədləri qarışır, illüziyalar, yalanlar, özünüaldatmalar özünüovundurmaya çevrilir. İnsan tədrisən öz içinə çəkilir. Ümumiyyətlə isə, həyatın təhtəşüür tənzimlənməsi nəticəsində elə halətlər baş verir ki, onlar kosmik səciyyə daşıyır, bizim şüurumuzun və iradəmizin cazibəsindən çıxır. Biz, azmı olub ki, yaxşıyla pisi qarışdırmayaq, haqla nahaqqın yerini səhv salmayaq, qaranlıq işıq bilməyək, özümüzmə istəmədən belə, şərə xidmət etməyək?.. Əgər xoşbəxtliyi kiminsə bədbəxtliyində tapa biliriksə, həttə bu da bizi qane edir. İnsanın bir varlıq kimi mürəkkəbliyi, rəngarəngliyi, qeyri-standartlığı da bu yaşantılardadır. İntellektimizin, şüuraltı duyğularımızın və instink-

tiv yaddaşımızın tənzimləyiciləri də məhz bunlardır - insan təbiətində qovuşan bir-birinə zidd və bir-birini ahəngdar təməmləyən xüsusiyyətlər.

## Erosla Tanatos arasında

İnsanelə bir unikal bioloji varlıqdır ki, bütün xarici ələm, əslində onun daxilində formalaşmışdır. Daha dəqiq yanaşsaq, hər bir informasiya hüceyrələrdə oturuşub öz əksini tapır. Bundan əlavə, yetkinlik yaşına çatanaqədər verilən təlim-tərbiyə, təhsil nəticəsində yeni informasiyalar hüceyrə yaddaşına absorbe olunur. **"İnsan öz beyninin, yəni düşüncələrinin məhsuludur" (M.Qandi).**

Həyat bütünlükdə, həm də yalan və yanlışlıqlar içərisində keçir. Yaranışdan hüceyrələrimizin yaddaşıyla doğuluruq. Genetik kodlar, dədə-babalarımızın universal həyat tərzinin simptomları, həttə doğulduğumuz yerin, torpağın, təbiətin coğrafi yaddaşı və s. və i.a... Bütün bunlar hüceyrə yaddaşımızın ilkin təməl yükü, informasiya bankıdır. Zaman keçdikcə bizim yaşam və həyat tərzimizə uyğun olaraq bu hüceyrə yaddaşı da dəyişir, inkişaf edir, bəzən də coşğun halda düşüb hədləri və sərhədləri itirir. Bütün bunlar isə bizim əməllərimizdən süzülür. Biz, hüceyrələrimizin yaddaşına təsir etməklə, əslində onu idarə edirik. Bütün yalan və yağmalarımızla, yanlışlıqlarımızla, pis vədişlərimizlə onları çaşdırır, ilkin xoşniyyətli mənəyindən ayırır və pəren-pəren salırıq. Bu, həm mənəvi, həm də fiziki ağırlara, əzablara gətirib çıxarır.

Bumeranq prinsipi nəzərə alınarsa, əksər təhsil və tədris istənilən böyük yanlış və yalançı informasiyalar yaradır. Bütün bunlar da bizim DNT sistemimizə hopur və böyük fəlakətlərə yol açır. Həttə, bəzi dini kitablarda, deyək ki, günah və xəyanət haqqında diskussiyalarda yanlış hökmlər verilir, çaşdırıcı fikirlər irəli sürülür, Yaradanın qorxusundan, cəhənnəm əzabından, işgəncədən, cənnət feyzindən və s.o qədər danışıqlar ki, son anda insan çaşbaş qalır. Belə çıxır ki, həttə Allah insanlara cənnət vəd etməsəydi, ona inanmaz, sitayiş etməz və onu sevməzdilər?

(ardı gələnlə sayımızda)

