



Şahnaz Şahin

Prokrastinasiya

Nədənsə hər gün sabaha bir az daha artıq ümid bəsləyir adam, sabah hər şeyin daha yaxşı, daha xoş olacağına inam işıq kimi dolur ürəyinə. Bəlkə ona görə ümid sonda ölər deyirlər... Bəzən bu ele onun psixoloji durumundan qaynaqlanır, günün lap tələm-tələsik başa vurub sabaha addım atmaq istəyir. Gözləmədiyi halda başına gələn kədərli bir hadisənin təsirindən qaçış istəyi, düşdüyü hər hansı burulğandan xilas yolunu zamanı adlamaqda axtarır. Təəssüf ki, özünü ovutmaq hisslərinin qarışıq dalğası onu sakitləşdirmir, əksinə əzab verir. Bəzən lap dünənə qayıtmaq da keçir könlündən, axı dünən o, daha bəxtəvər idi... Amma özündən uzaqlaşmaq üçün nə əlini uzatdığı dünən, nə də sabah ona istədiyi cavabı vermir, əlləri havadan asılı qalır...

Onlar ömürlərinin əlli ilindən çoxunu bir dam altında, yaxşı və yaman günlərini bir-birinə ən yaxın dost-həmdəm kimi yaşamışdılar. Qərbi Azərbaycandan 1948-50-ci illərdə məcburi köçürülmə siyasətinin qurbanlarından idilər. Doğma yurd yerlərini, hazır ev-əşiklərini qoyub, gəlib aranda yenidən torpağa çubuq sancmışdılar. illər boyu qarışqa kimi zəhmətlə çalışıb yenidən yurd-yuva qur-

muşdular, səkkiz övlada qol-qanad verib bu yuvadan uçurmuşdular. Oğul toyu edib gəlin də getirmiş, qız da köçürmüşdülər., nəvə-nəticədən də payları vardı. Kənd məktəbinin riyaziyyat müəllimi, həm də uzun illər direktoru işləmiş Əli müəllim əsil el ağsaqqalı, həyat yoldaşı Leyli ana da əsil el ağbırçəyi kimi camaatın hörmətini qazanmışdı, dar ayaqda çoxunun məsləhət yeri idilər. Onlar artıq ömrün ahıl çağının rahatlığını yaşayırdı, yenə bir-birinin qayğısına qalırdılar. Ta ki, hər qapıya düşən açar-əcəl gəlib evin kişisini aparana qədər. O gün əli qoyunda qalan qadının ərinin cənəzəsi başında gözlərini naməlum bir nöqtəyə dikib, içdən gələn ağrıyla söylədikləri hələ də qulaqlarından getmir...

Həyatın əbədi olmadığını, ömür payının bir gün bitəcəyini adı kimi əzbər bilən, indiyədək neçə yaxın və doğma kəsini o dünyaya yola salan bu müdrik qadın daxili sarsıntısını həmin anda məhz belə ifadə etmişdi, "ilahi, bu niyə mənim başıma gəldi!?" Bu şikayət deyildi, yaradana üsyan da deyildi, bu, bir tərəfini itirmiş insanın şok edəcək ağrısı idi ki, içindən kainata məhz bu formada atılmışdı...

Uinston Çörçüll deyirdi ki, dünənle bu gün arasında dava düşsə, itirən sabah olacaq. Anam da zamanla, vaxtla bağlı o qədər nümunələr getirirdi, deyərdin dünyanın ən böyük filosofudur.

Qonşumuzun gəlini son vaxtlar yaman kökəlib, keçmiş vaxtlar olsaydı deyərdilər ki, məşallah etə-qana gəlmişən.

Esse

İndi artıq çəkinin bir sıra xəstəliklərə yol açdığını az qala hamı bilir, o üzündən əksəriyyət normal çəkirlərini saxlamağa çalışır. Amma bu heç də uzaqdan göründüyü qədər asan məsələ deyil. Gərək nə yediyindən tutmuş, necə, nə vaxt yediyinə qədər nəzarətdə saxlaya biləsən, həzm sistemi qüsursuz işləyə, endokrin sistemi tarazlığı saxlaya, sinir sistemini həddindən artıq yükləməyəsən, stress və əsəbilikdən uzaq olasan və s...

Bu sadəliklərimin arasında ən çətininə mənəcə stresdən uzaq və əsəblərə hakim olmağı bacarmaqdı. Hazırkı dövr, zaman tam əksini dikte edir axı, dünya ovcumuzun içindədi, gərəkli gərəksiz xəbərlər özü gəlib döyür qapımızı, özünə aid olmayan nə qədər "yük"ün altına giririk.

Fiziki yük olsa kimsə daşıya bilməz, tezəcə kürəyindən atardı yerə, amma ürəyindən ata bilmir, nəticəsi də hipertoniya, infarkt, insult, və s...

Hə, qonşumuzdan danışdırdım axı, ehtiyatla kökəlməsinin niyyətini soruşanda səbəb kimi işdə və ailədə psixoloji gərginliyin olduğunu söylədi. Deyir, əsəbiləşəndə iştahım artır, yeməkdən əl çəkə bilmirəm, stresi belə atladırıram, amma sonra nəticəni görəndə ikinci travmanı alıram, özümə acıyı tutur. Bilmirəm necə arıqlayım, dieta saxlamaq istəyirəm, amma iradəm yetmir, hər dəfə sabah başlayaram deyə vaxtı uzadıram... Bax bu hal müasir psixologiyada Prokrasti-

nasiya adlanır. İnsan sadəcə işləri önə çəkir, amma çətin hesab etdiyi, beyninə dinclik verməyən və ağılda gücü yetməyəcəyi səviyyəyə qədər böyütdüyü əsas işi ertələyir...

Orqanizm stress halında olanda avtomatik özünü müdafiəyə keçir. Bu zaman böyrəküstü vəzilərin kortizol ifrazı ya artır ya da azalır və hər ikisi də xarakterik narahatlıqlar yaradır. Bu hormonun səviyyəsinin qanda uzun müddət yüksək qalması orqanizmə mənfi təsir göstərir, görünən əlamətlərdən biri də iştahın artmasıdır...

İndi müasir tibbdə bir çox xəstəliklərin müalicə üsulları da müasirləşib, həətə bəzi hallarda "asanlaşmış" deyərdim. Əlbəttə, ələcsiz hesab olunan dərmlərin dərmanı tapılıbsa, ümidi kəsilmiş xəstəni həyata bağlayan vasitə kəşf olunubsa sevinməyə dəyər. Amma indiki halda hər şeydə bir əndazənin olduğu unudulmamalı, normalar gözlənilməlidir. Yoxsa qaş düzəltməyin yerdə vurub gözü də çıxardarsan. Axı hər bir yenilik köhnə yənin üzərində inşa edilir!..

Yəqin xanıma məsləhət verib vermədiyimlə də maraqlanırsınız, ona, ilk addım olaraq qəbul etdiyi qidalar, onların miqdarı və qəbul vaxtı ilə bağlı özünə müəyyən bir sədd qoymasını təklif etdim. Həm də məsləhət gördüm ki, elə bu gündən başlasın, sabaha saxlamasın, ən əsası özünə inansın, iradəsini səfərbər edib başlasın. Mövlananın təbirincə desəm, ümid həmişə var, zaman qısa, sən yorğun, yol isə uzun olsa da...