

Həyat tərzı və psixi sağlamlıq

Lamiyə Qurbanova

*ADPU-nun "Ümumi psixologiya" kafedrasının dosenti,
psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru*

E-mail: lamiye.74@mail.ru

Rəyçilər: psixol.ü.f.d., dos. U.M. Qəzvini,
psixol.ü.f.d., dos. N.T. Rzayeva

Açar sözlər: psixi sağlamlıq, psixi enerji, psixoloji immunitet, sağlam həyat tərzı, psixogigiya

Ключевые слова: психическое здоровье, психическая энергия, психологический иммунитет, здоровый образ жизни, психогигиена

Key words: psychic health, psychic energy, psychological immunity, healthy lifestyle, mental hygiene

Sağlam həyat tərzının təbliğinin bu gün belə aktuallaşmasının səbəbi insan psixikasına texnogen, ekoloji, psixoloji, siyasi, sosial, iqtisadi problemlərin təsir yükünün artması ilə əlaqədardır: hər gün bizə çoxlu sayda məlumatlar təsir edir və bu məlumatların hamısı bizdən özünə qarşı müəyyən diqqət tələb edir, bu məlumatlara düzgün reaksiya vermək və diqqəti cəlb edən bütün siqnalların emalını həyata keçirmək orqanizmdən böyük psixi enerji tələb edir. Düzgün şəkildə enerji paylanmasını həyata keçirə bilmədikdə psixi baxımdan yorğunluq yaranır və bu yorğunluq vaxtaşırı üst-üstə gələrək istər psixi, istərsə də fiziki sağlamlığımıza neqativ təsirini göstərir.

Xarici siqnalların qəbul olunması və onların içərisindən əhəmiyyətlini seçmə prosesində orqanizmin ümumi aktivliyi mühüm rol oynayır, yorğun orqanizm lazım olmayan siqnallara müqavimət göstərmə qabiliyyətini itirə bilər. İnsan gördüyü hər bir şeyi beynində analiz edərək qəbul edir, ətrafdan daxil olan bütün məlumatlar semantik araşdırmaya və emala məruz qalır. Sadəcə daha mühüm əhəmiyyət kəsb edənləri, daha aktivləri və filtrasiyadan keçənlər seleksiya (seçilir) olunur (burada diqqətin seçmə funksiyası aktiv rol oynayır). Diqqətin funksiyalarının (diqqətin seçmə funksiyası ilə yanaşı, diqqətin saxlanması, tənzim etmə və nəzarət etmə funksiyaları da mövcuddur) uğurlu icrası orqanizmin ümumi aktivlik səviyyəsi ilə analoji əlaqədədir. Orqanizmin aktivlik səviyyəsində diqqəti cəlb edən bir neçə siqnallar içərisində də seçim aparılır. Yalnız ən vacib olanı tələb olunan idraki emala məruz qalır (orqanizm öz enerjisini qorumaq nöqtəyindən çıxış edərək daha vacib olanı seçim edir).

Əgər eyni anda bir neçə iş yerinə yetirilməlidirsə, onda bu prosesə sərf olunan əqli enerji (istənilən bir işi görmək üçün bizdən əqli enerjinin sərf olunması tələb olunur) sayəsində orqanizmin hansı həddə istismara məruz qalacağını isbat etməyə ehtiyac yoxdur, çünki bu prosesin nə qədər çətin olduğu təbii müşahidələrdən bəllidir. Ona görə də orqanizm özünü belə məqamlardan sığortalamağa üstünlük verir və beyində xüsusi proqram işə düşür və lazımsız məlumatlar nəzərə alınmır. Məsələn, fərz edək ki, avtobus sürücüsü söhbət edə-edə maşın sürür, birdən təhlükəli manevr etmək tələb olunur. O, dərhal söhbəti kəsərək bu təhlükəni aşmağa yardım edəcək diqqətin formalaşması üçün tələb olunan enerji sərf edir. Deməli, sürücü dəyərləndirir ki, enerjini başqa yerə deyil, məhz təhlükəni aşmaq üçün yönəltmək lazımdır (enerji itkisinin qarşısını almaq üçün). Diqqətin yaranması üçün tələb olunan psixi enerji sonsuz deyil, məhdud çərçivədədir. Bu proses məhdud psixoloji resurslara

əsaslanır.

Psixoloji resursları səfərbər edəcək psixi enerjini artırmaq, eləcə də bu enerjini qorumaq üçün sağlam həyatı vərdislərə yiyələnmək tələb olunur. Gündəlik iş qrafikini tərtib edərək istirahətə vaxt ayırmağı zərurət hesab etmək, yuxu rejiminə riayət etmək, fiziki aktivliyi təmin etmək, pozitiv insanlarla vaxt keçirmək, ekoloji təmiz məhsullarla qidalanmaq, qidalanma rejiminə ciddi riayət etmək, orqanizm üçün zərərli olan vasitələrdən (siqaret, içki və s.) uzaq olmaq, həyata optimist düşüncələrlə köklənmək və bu kimi digər avtomatlaşmış davranışlar, hərəkətlər sağlam həyatı vərdislər hesab olunur. Sağlam həyatı vərdislər sağlam həyat tərzinin tərkib hissəsinə daxildir və bu vərdislər birdən-birə formalaşmır, uşaq yaşlarından formalaşır (valideynlər tərəfindən övladlara aşılmalıdır). Sağlam həyat təzi sağlamlığın mühafizəsinə yönəlmiş həyat təzinə deyilir.

Həyat təzi (lat.-ca *modus vivendi*)- ünsiyyəti, davranışı, vərdisləri, düşüncələri də özündə cəmləşdirməklə insanın fərdi həyatı fəaliyyət formasını, yaşama üslubunu əks etdirir. Həyat tərzinin formaslaşmasında, təkmilləşməsində və dayanıqlı hal almasında insanın maraqları, tələbatları, vərdisləri, dünyagörüşü, savadı, dəyərləri mühüm rol oynayır. Sağlam həyat tərzinin seçimi insanın sağlamlığının qorunmasına dair həyata keçirdiyi tədbirlərlə düz mütənasibdir. Fizioloji baxımdan bədənə immunitetinin möhkəmləndirilməsinə yönəlmiş tədbirlər tibbi aspektə aiddirsə, psixoloji-pedaqoji aspektdə sağlam həyat təzi özündə sağlam düşüncəni, uğurlu motivasiyanı, psixi inkişafın və psixi sağlamlığının mühafizəsinə yönəlmiş tədbirləri cəmləşdirir. Fiziki sağlamlığı qorumaq psixi sağlamlığı qorumaqdan daha sadədir.

Psixi sağlamlığı qorumaq insandan ciddi psixomaariflənmə tələb edir. Məsələn, deyilsə ki, neqativ səpkili söhbətlərdən uzaq durmaq lazımdır, o zaman bunun səbəbini bilməyən insan daha da maraqla həmin söhbətlərə qulaq asmaq istəyəcək; deyilsə ki, həyata keçməyəcək xülyalarla özünü yükləmə, o zaman səbəbin axtarışı daha da psixi gərginliyi artırır və s. Ona görə də psixi sağlamlığın təməli psixomaariflənmədən qaynaqlanır. Psixomaariflənmə psixoloji immuniteti də artırır və bu immuniteti qorumaq üçün lazımi psixoprofilaktik tədbirlərin həyata keçirilməsinə xidmət edir. İnkər olunmaz faktdır ki, fiziki və psixi sağlamlıq bir-birilə qırılmaz vəhdətdədir.

Birində problem baş verərsə hökmən digərinə də təsir göstərəcəkdir. Amma maraqlı məqam ondan ibarətdir ki, psixi sağlamlığı təmin edən psixi enerji sağlam somatik xəstəliklərə də qalib gəlmək gücünə malikdir. Bunu təbii müşahidələrdən də görmək mümkündür ki, bəzən həkimlərin sağalda bilmədiyi xəstəliklərə xəstənin ümidli olması, həyata optimist yanaşması, həyat eşqi qalib gəlir. Bunu çox zaman ilahi möcüzə kimi də dəyərləndirirlər. Hələ vaxtilə Karl Qustav Yunq (almanca Carl Gustav Jung (1875-1961)) yazırdı ki, “dünya incə bir tel üzərində dayanmışdır və bu tel – psixikadır”; “psixika-ən ali gerçəklikdir!” Psixi enerjinin bərpasında psixoxanalizə güvənən Z.Freyd bu güc barəsində belə deyirdi: “mən göydəki qüvvələri yerə endirə bilməsəm də yerdəki qüvvələri hərəkətə gətirə bilərəm!”¹ Bu səpkidə fikirlər çoxdur. Belə fikirlərin yaranması təbii ki, reallıqda mövcud olan faktlara, müşahidələrə əsaslanır. Hətta, son vaxtlar alimlər belə fərziyəni də irəli sürürlər ki, yer kürəsindəki psixi enerji kosmik fəzaya qalxaraq yenidən yerə təsir edir. Psixi enerji psixika (yun. psychikos – ruh) və enerji (yun. ἐνέργεια — fəaliyyət, güc) sözlərinin birləşməsindən ibarət olub psixi potensialı üzə çıxaracaq, həyatı fəaliyyəti aktivləşdirəcək gücü ifadə edir. Psixi enerjinin aktivləşməsində subyektiv reallıq mühüm rol oynayır.

Subyektiv reallıq – insanın özü haqqında hissləri, fikirləri, düşüncələri, potensial imkanlarını dəyərləndirməsidir. İnsan inkişafını hər daim onun tələbatları və bu tələbatların

¹ F. İsmaylov. Klassik psixoxanalizin əsasları. Bakı, “Oğuz Eli”, 2011, səh.5-6.

ödənilməsi istiqamətindəki fəaliyyəti təmin edir. Tələbatlardan daha güclü olanı arzulardır, çünki tələbatlar bəzən insanın istəyi ilə üst-üstə düşməyə də bilər, zərurətdən qaynaqlana bilər, amma arzular insanı məmnun edəcək istəklərdən qaynaqlanır və arzuların reallaşması uğrunda fəaliyyət insanın psixi enerjisini artırır. Əgər insan güclü psixoloji immunitetə (latınca *immunitas* – yad təsirlərdən müdafiə olunmaq) malikdirsə, onun psixi homeostazında (dayanıqlılıqda) yüksək harmoniya mövcud olacaqdır və psixi enerjisi də yüksək olacaqdır.

Psixoloji immunitet təbii ki, psixoloji müdafiədən fərqlənir. Əgər psixoloji müdafiə mexanizmi yaşanan psixi problemlə mübarizə zamanı aktivləşirsə, psixoloji immunitet bu problemi yaxına buraxmamaq üçün aktivləşir. Psixi cəhətdən sağlam olmaq üçün hökmən insan özünün güclü və zəif tərəflərini təyin etməlidir, nəfsini öz iradəsinə tabe etməyi bacarmalıdır. Bəzən insanların psixi problemlərinin səbəbi öz yaşının tələb etdiyi fəaliyyətlə deyil, fiziki və mənəvi gücü çatmadığı fəaliyyətlə məşğul olması, eləcə də yaşına uyğun olmayan tərzdə həyat sürməsi ilə bağlıdır. Məsələn, əgər körpə uşaq oyuncaqla oynamaqdan zövq alaraq özünü xoşbəxt hiss edirsə, yaşlı insan öz həyatı təcrübəsini bölüşərək verdiyi nəsihətlərinin hörmət və ehtiramla dinlənilməsindən xoşbəxt ola bilər. Hər yaş dövrünün öz xüsusiyyətləri və aparıcı fəaliyyət növü vardır. İnsan öz yaş xüsusiyyətlərini lazımınca hiss edə bilirsə, eləcə də bunu ətrafdakıların gözlədiyi kimi onlara təqdim edərək hörmət qazanırsa, öz yaşına uyğun əmək fəaliyyəti ilə məşğul olursa, o zaman psixi sağlamlığa qeyd edilənlər müsbət təsir edir. İnsan özünü təsdiq edə bilmədikcə özündən narazı qalır, özünü qınayır və s. Özünü təsdiq insanın istər sosial, istərsə də bioloji tələbatıdır.

Özünü dərk yüksək səviyyədə həyata keçirsə bu zaman özünü təsdiq yerini özünü gerçəkləşdirməyə verir (özünü təsdiqdə ətrafdakıların rəyi və fikri əsasdırsa, özünü gerçəkləşdirmədə insanın öz tələbat və ehtiyacı əsasdır). Öz istəyini dərk edərək özünü gerçəkləşdirməyi bacaran insan həyatından məmnun olur. Həyatından məmnun olmaq isə sağlam həyat sürmək deməkdir. Psixi baxımdan sağlam həyat sürmək üçün psixologiyena qaydalarını da bilmək şərtidir.

Hər yaş dövrünə, peşə fəaliyyətinə, ailədaxili münasibətlərə və s. aid psixologiyena qaydaları mövcuddur. Valideynlər övladlarının psixi sağlamlığının qorunması naminə vaxtaşırı mütaliələr edərək övladlarının fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərinə uyğun gələn psixologiyena qaydaları müəyyənləşdirməli və bu qaydaları övladlarının həyatına daxil etməlidirlər. Yaş artdıqca və insan müstəqil həyata qədəm qoyduqca özünə uyğun olacaq, psixi resurslarını qoruyacaq psixologiyena qaydaları seçməlidir. Bu qaydalardan ən populyar olanları:

- 1) konfliktlərdən uzaq durmaq üçün ünsiyyət mədəniyyətinə riayət etmək;
- 2) orqanizmdə pozitiv hormonları aktivləşdirmək üçün mənəviyyəti təmiz saxlamaq, gözəl düşüncələrə köklənmək;
- 3) hörmət və sevgiyə olan tələbatın təmin edilməsi üçün cəmiyyətdə mövcud olan mənəvi dəyərlərə hörmətlə yanaşmaq;
- 4) özünü təkmilləşdirmə ilə məşğul olmaq;
- 5) öz güvənə xidmət edəcək davranış tərzinə üstünlük vermək;
- 6) gərginlik yaradacaq məlumat çoxluğundan uzaq olmaq;
- 7) pozitiv və səmimi insanları tanıyaraq onlarla daha çox ünsiyyət qurmaq, virtual ünsiyyətə meyillənməmək, canlı ünsiyyətə üstünlük vermək;
- 8) psixi gərginliyi aradan götürəcək fəaliyyətlə məşğul olmaq (məsələn, art terapiya, gəzinti terapiyası, idman və s.);
- 9) gündəlik gərginliklərdən azad olmaq üçün autotreninqlə (autogen məşq (AM) da deyilir,

AM psixofizioloji resursların bərpasına xidmət edən ən geniş yayılmış məşq növüdür) məşğul olmaq, AM-ə aid hərəkətlər ardıcılığı:

- tək qalmağa imkan verən guşə seçmək və fikri gərginliklərdən azad olmaq (bu məqsədlə həzin musiqiyə də qulaq asmaq olar);
- istirahət halına daxil olduqdan sonra hərəkəti əzələləri tamamilə boşaltmaq (əl və ayaqlar sallay vəziyyətdədir, onlar sanki ağırlaşır), prosesi oturaraq və ya uzanaraq da etmək olar;
- qan damarlarını gərginlikdən azad etmək (sanki bütün bədəndə istiləşmə baş verir);
- nəfəsalmada ritmiklik yaratmaq (sanki uçma hissi yaşanır);
- ürək əzələlərindən gərginliyi götürmək;
- orqanizmin enerji resurslarını bərpa edən sinir sistemini hərəkətə gətirmək (sanki bədənin bütün istiliyi qarın nahiyyəsinə cəmlənir);
- baş beyindən gərginliyi aradan qaldırmaq (sanki alında soyuqluq duyğusu əmələ gəlir);
- sakitləşdirici sözlər işlətmək (məsələn: “mən tamamilə rahatam”, “mən özümü tamamilə sağlam hiss edirəm”, “yaşamaq mənə zövq verir”, “hər şey düzələcək” və s., bu prosesdə hər kəs özünü sakitləşdirəcək fərdi sözlərdən də istifadə edə bilər).

Tibb elmi nə qədər inkişaf etsə də bütün xəstəlikləri müalicə edə bilməz. Ona görə də hər kəs öz sağlamlığının qeydinə qalmalıdır, dərk etməlidir ki, sağlamlıq ən böyük nemətdir. Bir-birilə qırılmaz tellərlə bağlı olan sağlam həyat tərzini və psixi sağlamlıq insanların təbii tələbatına çevrilməlidir. Sağlam insan həyatın bütün çətinliklərinə sinə gəlməyi bacarır. Sağlamlıq insandan fədakarlıq, uğrunda mübarizə tələb edir. Sağlamlıq tənbəlliyi sevmir. Sağlam psixikaya malik insan hər şeydən əvvəl tərbiyəli, sosial cəhətdən yaxşı adaptasiya olunmuş, cəmiyyətdə qəbul olunmuş davranış normalarına zidd hərəkət etməyəndir. Psixi cəhətdən sağlam insanın malik olduğu həyatı güc, mənəvi gümrahlıq, həyat eşqi, həyata pozitiv köklənmə orqanizmin fiziki gümrahlığını da qorumağa imkan verir. Belə insanlar həyatı dolğun və mənalı yaşayırlar. Qeyd edilmiş fikirləri ümumiləşdirəcək atalar sözü də mövcuddur: “vərdişi əkərsən xarakteri biçərsən, xarakteri əkərsən taleyi biçərsən!”.

Məqalənin aktuallığı. Müasir günümüzə qarşılaşdığımız əksər insanların tez-tez yaşam tərzindən, qayğılardan, üzləşdikləri problemlərdən, fiziki və mənəvi yükün dözülməzliyindən və s. şikayət etdiklərinin şahidi oluruq. Müşahidə edirik ki, hamı harasa tələsir, bütün gücü səfərbər edərək istəklərinə (amma istəklərin nədən ibarət olduğunu tam dərk etmədən, o cümlədən istəklərlə imkanların üst-üstə düşdüyünü təhlil etmədən) nail olmağa çalışır, arzularının reallaşması uğrunda nəyin bahasına olursa-olsun fəaliyyət göstərir və s.

Getdikcə yaşamaq uğrunda mübarizə şiddətlənir. Sanki insanların daxili istəkləri onların özlərinə qənim kəsilir, bir kabusa, düşməyə çevrilir. Nəfsi idarə etmək mükünsüzləşir, istəklər durmadan artır, bu istəklər hər gün hansısa addımı atmağa təhrik edir, uğur qazanmaq üçün kiminləsə rəqabətə girməyə sövq edir, uğur qazanmış insanlara paxıllıq etməyə məcbur edir. Get-gedə canlı ünsiyyətin yerini virtual ünsiyyət tutur, psixoloji maskalardan istifadə adıləşir, internet və mobil telefonlardan asılılıq artır. Son zamanlar düşüncələri korlayan, psixi enerjinin tükənməsində təhlükəli qüvvəyə malik olan virus fikirlərə yoluxmuş insanların sayı da çıxalır. İrrasional düşüncələr, yalançı köklənmələr, reallaşması mümkün olmayacaq iddialara dair fikirlər (belə fikirlərə qısa şəkildə virus (lat. virus – zəhər) fikirlər deyilir) insanlara tez-tez frustrasiyalar, depressiyalar yaşadır, uğurlar qazanmasına maneə olur.

Belə bir gərgin həyat gec-tez ciddi psixoloji problemlərə səbəb olur. Bəs bu daxili təlatümlə necə mübarizə aparmaq mümkündür? sualına cavab vermək olar ki, yalnız sağlam həyat tərzini sürən insanlar sağlamlıqlarını qoruyub saxlaya bilərlər. Sağlam həyat tərzinə sahib olmaq çətinidir. Bu proses insandan lazımi istiqamətdə maariflənmə, güclü iradə tələb edir. Qeyd

edilən problemlərin qarşısının alınması sağlam həyat tərzinin təbliği məsələsini gün-gündən aktuallaşdırır.

Məqalənin elmi yeniliyi. Tədqiqat işində sağlam həyat tərzilə psixi sağlamlıq arasındakı qarşılıqlı əlaqənin nəzəri və praktik aspektləri araşdırılmış, psixi sağlamlığın qorunmasında sağlam həyat tərzinə üstünlük vermənin elmi yolları müəyyənləşdirilmişdir.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Tədqiqat işindən əldə olunan nəticələr praktik psixologiya sahəsində əhəmiyyət kəsb edir və psixoloji xidmət işinin keyfiyyətinin artırılmasında psixomaarifləndirici rola malikdir.

Ədəbiyyat

1. Əliyev R.İ. Tərbiyə psixologiyası. Bakı: Nurlan, 2006.
2. Qurbanova L.M. Ailənin psixoloji problemləri və həlli yolları. Sumqayıt: Bilik, 2013.
3. Никифоров Г.С. Психическое здоровье //Психология /Под ред. А.А.Крылова. М.: СПб., 1998.
4. Яровицкий В. Психологический лечебник- М.: Рипол Классик, 2001.
5. Здоровый образ жизни. https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни

Л. Гурбанова

Образ жизни и психическое здоровье

Резюме

В статье под названием «Образ жизни и психическое здоровье» научными основами предоставляется актуальность проблемы. Психическое здоровье очень важную роль играет в жизни человека, которое не отделимо от здорового образа жизни. Образ жизни человека влияет на его здоровье больше, чем все вместе взятые факторы. Образ жизни каждого человека зависит от внутренних факторов - мотивации, жизненных целей, бытовых и личных привычек и др. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека. В целом, суть содержания статьи являются научные интерпретации, основы и рекомендации по защите психического здоровья и делается вывод что, здоровый образ жизни предстает как форма целесообразной активности человека, здоровый образ жизни - нормализатор психики человека.

L. Qurbanova

The image of life and mental health

Summary

In the article titled "The image of life and mental health", the topic of the problem is presented to the researchers. Psychological health is a very important role in the life of the person, or the separation of life from a healthy life. The image of the human soul is evolving into a healthier, more than all other factors. The image of every human being is based on internal factors - motivation, lifestyle, life, personality, and more. The healthy image of life is evidently for the benefit of different types of life. In all, the surname of the article is based on the scientific interpretation of the psychological health and basic principles of psychic health,

and the outcome of the healthy life is reflected in the human form of the human body, the healthy image of life - normalizing mentality of the human.

Redaksiyaya daxil olub: 17.10.2018