

Klassik ədəbi irsimizdə mənəvi və fiziki sağlamlığın təcəssümü

Mobil Aslanlı Huntürk,

Pedaqoji elmlər doktoru, Beynəlxalq dərəcəli hakim.

(əvvəli 8 oktyabr tarixli sayımızda)

Şair suyu da bir təbiət alimi kimi təsvir edir, onun təbiətdə dövrünü, günəşin istisilə göylərə çəkilməsini və canlıların həyatında oynadığı çox mühüm rolu “Töhfətül-İraqeyn” adlı poemasında çox parlaq əks etdirərək “Canlıyam mən, suya möhtacdır hər anım” - deyir. Bu bir təkzibedilməz faktıdır ki, orqanizmdə susuz heç bir həyatı proses getmir və canlının hər anı suya möhtacdır. Odur ki, Xaqani dörd ünsürdən biri olan suyu insanın gigiyenasında, qida məhsulları tərkibində əvəzsiz nemət kimi qiymətləndirir.

Hələ XII əsrdə böyük Nizami Gəncəvi şərabın çox böyük ziyanını dərindən dərk etmiş və dövrünün müasirlərini, gənclərini bu pis adətdən çəkinməyə çağırmışdır. Aparılan çoxsaylı tibbi və pedaqoji müşahidə və araşdırmalar sübut etmişdir ki, sərxoş adam cəmiyyət qanunlarına riayət edə bilmir, tez-tez davranış normalarını pozur, onun əsəbi və kobudluğu ətrafındakılara mənfi təsir göstərir. Təzibedilməz faktıdır ki, ailə dağılmalarının, həmin ailələrdəki uşaq və yeniyetmələrin yaramaz ünsürlərə çevrilmələrinin başlıca səbəblərindən biri də valideynlərin sərxoşluq çamuruna yuvarlanmasıdır. Şəksiz demək olar ki, sərxoşluq ictimai və sosial bir bəla kimi, insanı təkcə fiziki-cismani cəhətdən deyil, o həm də əqli və mənəvi cəhətdən məhvə yönəldir.

Böyük şairimiz Əvhədinin də yaradıcılığını diqqətlə izlədikdə onun dönə-dönə bütün dövrlərin dözülməz bəlası hesab edilən bu problemə toxunmasının şahidi oluruq. Şair nəsihətlərində, tövsiyələrində qüdrətli kəlamları ilə bu ictimai bəlanın inandırıcı şəkildə mənfi təzahürlərini pisləyir, badə və bəng düşkünlərinə iradə və xarakterlərini tərbiyə etməyi məsləhət görür:

Mey içib ağlımı gəl vermə yelə,

Özünü özgəyə tapşırma belə.

Şairin “Aclığın faydası” əsərində söylədiyi ibrətəməz nəsihətlər həqiqətən də insanın ruhən və cismən sağlamlığı üçün böyük mənə kəsb edir. İnsanın gümrah və qıvraq qalmasında onun əqli və fiziki inkişafı, habelə bədən əzələlərinin, daxili orqanların harmoniyasına bilavasitə köməklik göstərən gigiyenik amillərə - yuxu, qida, rejim, hava, günəş, su, təbiət və s. kimi ciddi riayət edilməsi həmin şəirdə ətraflı inikasını tapır. Şair insan mənəviyyatının əsas qayəsini onun iradi-əxlaqi keyfiyyətlərinin durumunda görür. İnsanın pis hərəkət və vərdislərdən yayınmaq, özünü gözləmək, özünü saxlamaq, habelə təkidliliyi, inadkarlığı insan əxlaqının əsas meyarı hesab edir. Şair yazırdı ki, nəfsinə və ehtirasına baş əyməyən insan igiddir.

Əvhədiyə görə, nəfsi gizlədib qoruya bilməyən şəxsin mənəvi kasıblığı ilə yanaşı, onun iradi cılızlığına, xarakter düşkünlüyünə şübhə olmamalıdır. Onun fikrincə, mərd, qoçaq, fiziki cəhətdən yetkin və kamil insan, həm də qətiyyətli, mətin və mübariz olur. Bütün bu fiziki və cismani komponentlər isə insanın mənən kamilləşməsinə və əxlaqi yetkinliyini şərtləndirən başlıca atributlardır.

Dahi şairimiz Füzuli isə alleqorik poemalarından olan “Bəngü Badə” əsərində bu məsələyə öz münasibətini daha ciddi və kəskin şəkildə bildirmişdir. Füzulinin Şah İsmayıl Xətəiyə ithaf etdiyi həmin poemasında tibbi-bioloji, əxlaqi-etik, xüsusilə də, fiziki tərbiyənin əsas vasitəsi olan gigiyenik amillər kontekstində çox qiymətli fikirlərinə rast gəlirik. Şair poemada göstərir ki, şərabın xəmiri zinadan yoğrulmuşdur. O, şəraba üz tutaraq deyir: “Sən öz qanuni nəslin ilə deyil, başqa mənşədən olan canlılarla birləşərək (zina edərək) əmələ gəlirsən”. Buna görə də şair çox qəzəblə qeyd edir ki, səni nəsilə qoymaq, axtalamaq lazımdır. Şair həm də şərabın əsəb sisteminə mənfi təsir göstərən, əqli başdan çıxarıb huşsuz bir məxluqa çevirdiyini, ayaqları hərəkətdən saxladığını, bir sözlə, insanın cismində olan bütün fiziki və mənəvi imkanları əlindən aldığı göstərir. Böyük mütəfəkkir şərabın eyni zamanda dava-dalaşa səbəb olan, əxlaq normalarını pozan cinayət mənbəyi olduğunu əsaslandırır, onun hara ayağı dəysə, o yeri xarabaya döndərdiyini dönə-dönə göstərir.

Füzuli insanın şəraba tədricən alıxdığını yada salır, ona aludəcəliyi mənfur bir hal hesab edir və bunu maraqlı hekayə şəklində oxucuya çatdırır. Əsərdə nəql edilir ki, bir gün böyük bir alim xəstələnməkən həkim ona bir dərman olaraq az miqdarda şərab içməyi məsləhət görür. Alim isə get-gedə bu “dərman” tədricən artırır, nəticədə öz vüqarını, əzəmətini, məninə, dinini, bir sözlə, insanlıq simasını itirərək səfil vəziyyətə düşür. Füzuli əsərdə bundan sonra insan həyatına qənim kəsilən və özünə bilərəkdən qəbir qazan Badənin dili ilə digər bir ziyanlı vərdişin - Bəngin pis xassələrini şərh edir. Şair habelə təkrarən xatırladır: “Tiryəkə meyil edən adamın mərdliyi, xarakteri, kişiliyi qalmır”. O, qorxaq, cılız, mənəviyyatca şikəst, əfəl, namərd bir varlığa çevrilir. Şair göstərir ki, bəng insanı ictimai həyatda simasızlaşdırır, onu şərfəsiz hala salmaq kimi ən ülvi hissləri itirməyə məcbur edir. Füzuliyə görə, bəng hətta ağıllı, ən ağır başları belə yüngül edir və o, qəti qərara gəlir ki, bütün xəstəliklər və illətlər məhz ondan törəyir. Müstəqim mənada bəngin zərərini

göstərən dahi şair onun insan orqanizminə, xüsusən sinir sisteminə təsirini daha aydın göstərmək məqsədilə bir sıra hekayətlər nəql edir. Bu hekayətlərdə göstərilir ki, bəng qəbul etmiş adama ay işığı dünyanı bürümüş sel kimi görünür, o özünü yerə çırpıb məhv edir. Yaxud yazır ki, bəngdən sərxoş olan bir şəxs gecə ay işığında evə getdikcə kiçik su damlalarını sel bilib taxta parçasının üstünə atılır ki, özünü xilas etsin, lakin başı daşa dəyib ayılır.

Zəngin ədəbi irsi və özünəməxsus orijinal yaradıcılığı ilə seçilən Saib Təbrizi insanın ahəngdar və hərtərəfli inkişafı üçün onun ruhən, həm də cismən vəhdətinin təmin olunmasını əsas götürür. Şairə görə, kamil insan bilavasitə özünün fiziki cəhətdən sağlam və yetkin olmasına çalışır. Eyni zamanda, fiziki tərbiyənin əsas amilləri olan gigiyenik və təbii amillərə meyillənməsi və zərərli adətlərdən uzaqlaşması onun sağlam düşüncə sahibi olmasına dəlalət edir. Yaradıcılığında fiziki cəhətdən yetkinliyi təkcə zəhmətdə, əməkdə, mütəhərriklikdə görən, tütən, bəng və badəni insanın mənəvi-cismani varlığını iflasa uğradan vasitə hesab edən şairin II Şah Abbasa xitabən yazdığı şeirlərində də bu hiss olunur. Saib Təbrizi Şah Abbasa həsr etdiyi fəxriyyəsinə məmləkətin həyatındakı əcaibliyin əsas səbəbini onun eyş-işrət qurşanmasında görür və hökmdarı bu çirkab əməldən yaxa qurtarmağa çağırır.

Böyük satirik şair S.Ə.Şirvani şeir və nəsihətlərində oğlunun timsalında bütün xalqa nəsihət edərək millətin övladlarını, bütövlükdə xalqımızı şüurlu surətdə sağlam həyat tərzinə yiyələnmiş, zərərli adətlərdən uzaq, gümrəh və xoşbəxt görmək istəyirdi. Şairə görə, bu zərərli adətlərdən çəkinməyin özü sağlam, normal və rahat həyat yaşamağa zəmin yaradan şərtlərdəndir. O bu barədə “Oğluma xitab” adlı şeirində belə yazırdı:

Ey oğul talibi-badə,

Getməsin ta ki izzətin badə.

Badənin zuri əqli zail edər,

Adəmi hər fəsədə mail edər...

S.Ə.Şirvani sərxoşluq əleyhinə yazdığı “Şərab haqqında”, “İçkidən çəkin” və başqa şeirlərində şərabın əxlaq pozğunluğuna səbəb olduğunu, “evlər yıxdığını”, “xanimanlar dağıtdığını” özünəməxsus yüksək sənətkarlıqla açıb göstərmişdir. Şair sərxoşluğun zərərindən danışıarkən həmişə buna işarə edirdi ki, meyxaşaya meyil edənlər yalnız dünyanın başqa ləzzətlərindən həzz almağı bacarmayan, məqsədsiz və gələcəksiz yaşayan bivec adamlardır.

XIX əsr Azərbaycan ictimai-pedaqoji fikir tarixində nadir simalardan biri kimi əlahiddə yer tutan A.Bakıxanov dövrünün istedadlı alimi kimi sağlam həyat tərzinin roluna xüsusi toxunmuşdur. İstedadlı alim, görkəmli şair “Təhzi-bi-əxlaq”, (“Əxlaqın təmizliyi”) əsərinin “Etidala riayət”, “Yaxşı işlərin fəziləti”, “Can sağlamlığının qazanılması” və s. fəsillərində, “Mişkatül-ənvar” (“Nurlar mənbəyi”) kitabında isə “Nəfsin qorunması” başlığı adı ilə yazdığı şeirində, habelə “Kitabi-nəsihət” (“Nəsihətnamə”) və s. monoqrafiyalarında, pedaqogika və psixologiyaya dair fəlsəfi əsərlərində gənclərin mənəvi, əxlaqi-etik normalara uyğun davranış və rəftarları, vicdan təmizliyi, şəxsiyyət bütövlüyü, ədalət, mərdlik, humanist keyfiyyətlər, elmə hörmət, Vətənə məhəbbət, insanlara nəvaziş, əməyi sevmək və s. vacib məsələlərlə yanaşı, insanın sağlam və fəal yaşaması üçün sağlam həyat tərzinə əməl etməsini zəruri sayır. Şair göstərir ki, insanın cəmiyyətdəki yerini müəyyənləşdirməkdə əsas cəhət onun öz nəfsinə, iradəsinə, ağıl və hissələrinə hakim olması əsas şərtlərdəndir. Onun fikrincə, alkoqola, şərabə aludəliyin insan nüfuzuna, onun səhhətinə gətirdiyi ziyanın xələli şəksiz və ölçüsüzdür.

Şairin həyat və fəaliyyətinə nəzər saldıqda görürük ki, o, ömrü boyu peşəkar hərbiçi kimi müəyyən dərəcədə fiziki tərbiyə məşğələlərinə bağlı olmuşdur. Şairin yaratdığı incə ruhlu, dərin mənə kəsb edən poetik misralarında deyil, sözün müstəqim mənasında özünün əməli işlərində də bunu aydın görmək olur. O, bütün ömrü boyu sağlam həyat tərzini keçirmiş, Yaxın və Orta Şərqi, habelə Avropa və Asiyanın bir çox ölkələrini səyahət etmiş və həmin səyahətlərin böyük bir qismini gözəl minici kimi atla gəzintidə keçirmişdir. Həyatının böyük bir hissəsini əsl turist kimi turizm, səyahət və ekskursiyalara həsr edən A.Bakıxanov bütün bunların sayəsində olduqca sağlam, qıvrıq, həyatsevər bir insan kimi mənəli ömür yaşamışdır. Zəmanəsinin həm də görkəmli coğrafiyaşünası və səyyahı kimi tanınan ədibin zərərli adətlərə heç zaman meyil göstərməməsinin başlıca səbəbi müdrək, səbatlı və qətiyyətli xarakteri idi. Qaynaqlarda göstərilir ki, hərbi generalı Abbasqulu ağa Peterburqda olduğu vaxt birinci Nikolayın qonaqlıq məclisinə dəvət olunur. Nikolaya və arvadına çatdırırlar ki, Qafqazdan gələn qonağın ömründə dilinə içki dəyməyib. Nikolayın arvadı çox qürrəli halda söyləyir ki, mən Abbasqulu ağaya ilk dəfə şərab içirdərəm. O, bir qədəh şərabı qızıl podnosa qoyub özü gətirib Bakıxanova təqdim edir. Padşahın arvadının şərab təqdim etməsi qonaq üçün ən yüksək hörmət sayılmışdır. Abbasqulu ağa ayağa qalxaraq podnosdan qədəhi götürür və üzünü çar birinci Nikolaya tutaraq deyir:

- Ey mənim həşəmətli hökmdarım, siz deyirsiniz bu şərabı için, Allahım deyir içmə. Hansınızın sözüne baxım?

Çox dindar olan çar Nikolay bir anın içində:

- Əlbəttə, Allahın! - söyləyir.

Abbasqulu ağa əlindəki şərab qədəhini təzədən qaytarıb padşah arvadının əlindəki podnosa qoyur. Padşah arvadı peşman halda qayıdıb yerində oturur.

Yaradıcılığında fiziki tərbiyə və sağlamlıq probleminə geniş yer ayıran məşhur filosof, şair, publisist və böyük maarifçi M.T.Sidqi göstərirdi ki, məktəbdə tədris olunan fiziki tərbiyə məşğələləri şagirdlərin bədənə ahəngdar inkişafını təmin etmək, sağlamlığını möhkəmlətmək, habelə onlarda mənəvi-iradi keyfiyyətləri formalaşdırmaqla yanaşı, onların cəsur, dəyanətli, mübariz vətəndaş kimi öz əxlaq vəzifələrini yerinə yetirmələri üçün (məsələn, xalq üçün çalışmaq, vətəni müdafiə etməyə hazır olmaq və s.) imkan yaradır.

Uzunillik maarifçilik fəaliyyətində apardığı çoxşaxəli pedaqoji müşahidə və təcrübələrdən fiziki tərbiyə motivləri ilə bağlı dəyərli qənaətlərə gələn böyük pedaqoq insan sağlamlığının qorunub möhkəmlənməsində təbii və gigiyenik amillərin roluna yüksək əhəmiyyət verirdi. O bu məsələdə qida rejiminə xüsusi diqqət yetirilməsinin vacibliyini qeyd edərək, nəfsi saxlamağın sağlamlıq üçün vacib səbəblərdən biri kimi səciyyələndirirdi. Sidqinin fikrincə, yeyib-içmək işində daim orta həddi, qədəri gözləmək vacib işdir: “İnsan nəfsinin səlamətliyi bədənin səlamətliyinə dəlildir. Nəfsi səlamət şəxsin əqli kamil, fikri sabit, xəyalı vüsətli və zehni salim olur...”.

Məlum həqiqətdir ki, insan səhhətini möhkəmləndirən əsas faktorlardan biri təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvəsi olan hava, su, günəş şüası və s. vasitələrdən lazımı qaydada istifadə etməkdir. Çünki təmiz və açıq havada olmaq, vaxtaşırı çimmək, mütəmadi surətdə bədəni yaş dəsmalla silmək, göy çəməndə və bol ağac olan yerdə gəzintiyə çıxmaq, günəş vannası qəbul etmək və s. kimi gigiyenik, təbii amillərdən lazımınca bəhrələnmək insan sağlamlığı üçün vacib şərtlərdəndir. İnsan həyatının xoşbəxtliyini onun sağlamlığında axtaran pedaqoq, həmin qiymətsiz sərvətə yiyələnməyin köklərini hər bir kəsin öz əqlində, fəhm və fərasətində görür: “... səhhət və afiyət, yəni bədənin salimliyi gözəl nemətlərin ən ümdəsidir. Vücudun səlamətliyini dünya dolusu sərvətə bərabər tutmaq olmaz. Bir adamın bədəni salamat olmasa, çox şeylərin zövq və şövqündən məhrum qalar. Xülasə, səhhəti yerində olan adam bir qiymətsiz xəzinə sahibi və bir böyük nemətə malikdir. İnsan bədənin səlamətliyindən savayı qüvvəyi-hafizə və qüvvəyi-zehniyyə və fikriyyəsinin mühafizəsinə də diqqət etməlidir. Çünki səhhəti-zehniyyənin mühafizəsi səhhəti-bədəniyyənin mühafizəsindən artıq dərəcədə lazımdır... İnsanın zehni sağlam, fikri salamat, vücudu pürqüvvə, ixtiyarı öz əlində olmalıdır”.

(davamı növbəti saylarımızda)