



Şahnaz Şahin

QARA CIYƏRİNLƏ GÜLÜMSƏ

Esse

İmkanları hüdudsuz, vəzifəsi nəhəng beynin!.. Bir az kobud şəkildə bunu insanın bütün fiziki və zehni həyatının asılı olduğu mükəmməl aparatı da adlandırma bilərik. Gözəgörünməyən fikirlərdən tutmuş hər şey bu incə aparatda analiz edilir, nəticə çıxarılır, qərarlar qəbul edilir. Əsrlərcə öyrənilməsinə baxmayaraq yenə də sirli qalan beynin adı halda çox cüzi bir hissəsindən istifadə edə bilərik. Bir film izləmişdim, şəxsin bədənində məcburi yerləşdirilən və cüzi bir hissəsi dağlara qana keçən psixotrop maddənin təsiri bədənə beyin yüksək işləmə fazasına keçid alır. Beyin aktivliyi yüksəldikcə insanda indiyədək gizli qalan bacarıqlar meydana çıxmağa başlayır, ağrı hissi yox olur, görmədən görə, eşidə bilir, ən nadir tibbi cihazların aşkar edə bilmədiyi xəstəliyi və onun fəsadını təyin edir. Yaddaşı son dərəcə güclənir, məsələn, bir neçə dəqiqədə qalın elmi əsərləri "oxuyub başa çıxır və yadda saxlayır... Sanki bir ömrü bir günə, bir neçə saata sığdırır və ən yüksək həddə cism olaraq əriyib yox olur...

Sevgili peyğəmbərimiz "təbessüm də sədəqədir" deyirdi, salami da təbessümlə verməyi məsləhət görürdü, nakam şair M. Müşviq isə " Yazıq o şəxsə ki, qaraqabaqdır, nə gözəl yaraşır insana gülmək.." deyər insanları pozitiv olmağa, həyatı sevməyə səsləyirdi. Bəs nədir təbessüm? O necə yaranır, nədən yaranır və özü nələri yaradır?..

Üz əzələlərinin mimik dəyişməsi olmazdan öncə, beynin işidir təbessüm. Bir çox əməllərin sonucu olan daxili rahatlıq hissindən insanın içi də, çölü də şəfəqlənir. Təbessüm qonur gözlərinə, dodaqlarına, dərisi belə bu zaman nur saçır.. Siz yuxuda gülümsəyən bir uşaq təsəvvür edin, heç bir qayğısı, fikri, narahatlığı olmayan, bəxtəvercəsinə gülümsəyən bir uşaq... Böyüklər də belə gülümsəyə bilərlərmi!?..

Emosiyalar, onların orqanizmin işinə, insan sağlamlığına təsiri ta orta əsrlərdən öyrənilməyə başlamışdır. Qəzəb və kin qara ciyərin işinə mənfi təsir göstərir, öd kisəsində sıxılmalar yaradaraq ödənin hərəkətini artırır, beləliklə həm də insanın immun sistemini zəiflədir. Sevinc duyğusu daxili sekreya vəzilərinə xoşbəxtlik hormonu sayılan serotonin ifrazını stimullaşdırır, bu zaman ürək və qan-damar sisteminin işinə ahəng qatır. Qorxu hissi böyrəkləri, narahatlıq mədə-bağırsaq sistemini zəiflədir, hiss-həyəcanın dalğası isə birinci ürəyi və qan-damar sistemini "vurur.." Kədər isə ağ ciyərlərin düşmənidir. Anam deyirdi ki, dər dər dər, sevinc sevinci götürür...

***Bir də görərsən ki, dağ düşündəsən,
Yığılıb üst-üstə dağ olub dərdin.
Kefinin kök vaxtı vecinə gəlməz,
Acığı tutanda şapalaq dərdin.***

***Atmaq istəyərsən, ürəyin gəlməz,
Satmaq istəyərsən, alıcısı yox.
Çiyinini donnqardar, belini əyər,
Kömürdən seçilməz ağappaq dərdin...***

(Ş.Ş)

Əlbəttə, deyə bilərsiniz ki, bunlar hər biri insana aid hissidir və bunsuz keçinmək olmaz, düz düşünürsünüz, mən də hamı kimi bu hava okeanında yaşayıram və saydığım his-

slər mənə də aiddir. Amma mən bu duyğuların normadan artıq olmasının əleyhinəyəm. Gülümsəmək tək özünü gözəlləşdirmir, dərin rəngini durultmur, həm də bu daxili rahatlıq, özünə inam yaradır. Təbessüm insan özünə yaraşan ən mükəmməl makiyajdır, bir şərtlə ki, o da daxiləndən gələ...
Təbessümün yanından dahilər də səssiz ötür keçməyib, onu hər biri öz bildiyi kimi dəyərləndirərək sevdirməyə çalışıb. Tolstoya görə təbessüm Günəş işığına bənzəyir, Mövlana göz yaşlarının da sonrakı təbessümün yollarını təmizlədiyini bildirir, Qrin fırtınalı göydə yaranan göy qurşağına bənzəyir, Hüqo isə məsləhət görür ki, gülümsəmək üçün xoşbəxt olmağı gözləmək lazım deyil, düşünün ki, gülümsəmədən ölə bilərsiniz...

Şirin dil, saf təbessüm insana həm də Allahın lütvüdür, acı dil, qaşqabaqlı adama münasibət qurmaq da çətin olur. Elə bu cür adaların özləri də az əziyyət çəkmir bu müstəvidə. Kifayət qədər atalar misallarımız da var gülüş, təbessümün barəsində:
-Şirindil adam beş evi yeyər, acı dil isə heç bir evi də yeyə bilməz.
-Canımı al, amma gülə-gülə.
Bir səmimi təbessümlə dağ boyda dərdi əritmək olar... "Ferrarisini satan rahib" əsərində Robin Şarma gülüşü yüksək dəyərləndirir:

.. "Gülmək ruhiun dərmanıdır, içindən gəlməsə belə, bir aynaya bax və bir neçə dəqiqə gül...özünü xoşbəxt hiss edəcəksən." Lap elə o məşhur mahında deyildiyi kimi:

***.. "Bir sevinc tap özündə,
Belə qəmli dayanma..."***

Atalardan qalma belə məsəl var, deyirlər sirkə tünd olarsa öz qabını çatladar. Qəzəbi, kin və nifrəti həmin sirkənin yerində təsəvvür edin, axı sirkə məcazi mənə daşıyır! Ətrafına yaydığı mənfi enerji payı bir yana, ilk ziyan çəkən də elə insanın özü olur, öz bədən orqanlarına dəyir zərbə... Amma sağlam gülüş və saf təbessümlə həm özünü, həm də ətrafında olan insanları qoruya bilər.

Təbessüm də musiqi kimidir, şeir kimidir, dinlədikcə yüngülləşsən, yamyaşıl budağıdır həyatın, təptəzə pöhrəsidir ağacın, yazda ilk gözə dəyən qızılığ tumurcuğudur... dinləyin, qoruyun, qoxlayın... Bütün ürəklərə düşən tək açardır təbessüm, icazə gözləmədən keçib əyləşə bilərsiniz...

Hər dən lap "Həmin o Münhazən" filmindəki məşhur ifadəni xatırlayın və "gülümsəyin, cənablar, gülümsəyin..!"

Bəlkə xətrinizə dəyən olub, əşsi unudun getsin! Stresləri, sıxıntıları menyunuzdan çıxarmağa çalışın, bir neçə dəqiqəlik təklifiyə çəkilin, özünüzlə danışın, özünüzü dinləyin... bəlkə elə o, sizə bu məşhur sözləri pıçıldayır:

***"Mən bilərəm xatirinə dəyiblər,
Unut mənim xatirəmə, gül bir az..."***

Hamı xoşbəxt olmaq istəyir, qəmi, kədəri sevmir, amma göy qurşağı yağış yağmadan olurmu!?. Ətrafınıza keçilməz hasarlar çəkməyin, özünüzü xoşbəxt olmaqdan çəkindirməyin, xoşbəxt olmaqdan, bəxtəver görünməkdən qorxmayın, gülümsəyin.. Bütün əzələlərinizlə, lap elə qara ciyərinizlə gülümsəyin..., gülümsəyin..., gülümsəyin...