

B-50

Elmi redaktor:

Tibb elmləri namizədi
İnsanov Qəmbər Binnət oğlu.

Rəyçi:

Azərbaycan Tibb Curnalının
baş redaktoru, t.e.d., professor
F.M. Abdullayev.

*Müəllifin icazəsi olmadan kitabın yayılması
və parçalardan istifadə olunması qadağandır.*

B-50 Bəhram Eyvaz oğlu Şamilov.

«Stress RelYativizm Psixoanaliz»
(rezyume) B., «Parni iz Baku» Nəşriyyat Evi,
2004, 32 səh. 25 nüsxə.

Lisenzia № AV003006.

GİRİŞ

Relyativizm dedikdə, həm idrakın, həm də məkan və zamanın nisbiliyi, o cümlədən insanın məkan və zamana təsiri nəzərdə tutulmuşdur. Relyativist astrofizikaya dair ilk tədqiqatı alman alimi K.Şvartsşild (almanca "qara çüxur" deməkdir) aparmışdır. İfrat sıx ulduzlarda zaman relyativist (nisbi) olaraq sonsuz yavaşır («qara dəşik» nəzəriyyəsi).

Stress və psixoanaliz isə oxuculara məlumdur. İşığın məkan və zamanla sirlə əlaqəsi var. Bəlkə də işıqların (aşıqların) beyninin içərisində mikro "qara çüxur" əmələ gəldiyi üçün (parlaq qara rəngli) halələr (auralar) yaranır. (Bəlkə də dayanıqlıq və yer kürəsinin qorunması, enerji mənbəyi bu parlaq qara rəngli halələrdədir).

Qədim yunan tarixçisi (salnaməçisi) Plutarx yazır ki, II Filippə sevgilisində o qədər işıq var idi ki, toy gecəsi bütün şəhər işıqlanmışdı. Həmçinin onlardan doğulan Makedoniyalı İsgəndərin də işıq saçdığını yazmışdır ("həmçinin Məhəmməd peyğəmbərin də" - N.G.). (Ordu heç bir mahiyyət olmadan bu işığa pərəstiş edərək yığılmışdır. M.Füzuli demişkən, pərvanə işığa yığılan kimi.) Roma tarixçisi Kursi Ruf İsgəndəri pisləmişdir

Emosionallıqdan (məhəbbətdən) yaranan işıq effektləri haqqında ətraflı məlumata N.Gəncəvinin, M.Füzulinin əsərlərində rast gəlmək olar. Yeri gəlmişkən rəssam A.Hacıyevin "Koroğlu" dastanındakı Koroğlunun parlaq qara rəngli portreti ifadəliliyi ilə insanı heyrətləndirir. Həmçinin T.Salahovun "Koroğlu" portreti. Azər - işıq deməkdir. M.Füzuli türkləri işıq əhli adlandırmışdır. Türklər bir neçə dinə mənsubdurlar (islam, buddizm, xristianlıq, iudaizm və s.). Bəzi alimlərin fikrincə türklər dünyanın ən qədim sakinləri hesab olunur. İslamda fanatizm, buddizmdə tərki dünyalıq, iudaizmdə eqoizm, xristianlıqda «dünya iblisdir, bütün insanlar doğulduğu gündən günahkardır» fikri mürtəce-dağıdıcı xarakter daşıyır. Hansı din olursa-olsun, paklıq sülh, ətyeməzlik (vegetarianlıq), körpə kimi saf qəlblilik və sevgi deməkdir. (Rəvayətə görə Adəm və Həvva yeyilməsi qadağan olunmuş meyvəni yedikləri üçün cənnətdən qovulmuşlar. Seylona gələrək Adəm körpüsündən Hindistana keçib bütün dünyaya yayılmışlar. Başqa bir rəvayətə görə isə Adəm və Həvva ət yedikləri üçün cənnətdən qovulmuşlar.)

Pak sevgi zamanı oğlan və qızın üz və başlarında işıq halələri (auralar) yaranır və bu aşıqlar (ışıqlar) zamana və məkana təsir edirlər (relyativistik effekt), yəni Yer kürəsində həyat qorunur. (Şüur

sanki bu işıqdan - auradan yaranmışdır.) V.Hüqo yazır ki, "...bircə nəfər də sevən olmasaydı Günəş sönərdi". Bəlkə də Kopernikin heliosentrik təlimini dəqiqləşdirmək lazımdır. (Kainatın bir məxluqda cəmlənməsinə V.Hüqo sevgi deyir. Mənim fikrimcə iki məxluqda cəmlənməsinə sevgi deyilir.)

Bu həqiqətən də belədir.

Emosionallığın əksər təzahürləri qadın orqazmı ilə əlaqədardır (ən yüksək orqazm yalnız məhəbbət zamanı olur). Yəni, emosionallığın, intellektin (şüurun) və relyativistik effektin (peyğəmbərliyin) ilkin əlamətləri (təzahürləri) əvvəlcə qadında yaranmış, kişilər isə yamsılayaraq (imitasiya) həmin əlamətlərə malik olmuşlar (imperativ hipnopediya) (burada fizioloji yuxuda təlqin nəzərdə tutulmur). (Dindən Adəm və Həvvanın məhəbbətini misal göstərmək olar. Lakin burada həqiqət təhrif edilmişdir). (Yeri gəlmişkən, mənim fikrimcə «Leyli və Məcnun» və s. oxşar əsərlərin mövzusu Adəm və Həvvadan götürülmüşdür).

Məqsəd relyativizmi, stressi və psixoanalizi lakonik (rezyume) şəkildə oxuculara çatdırmaqdır. İnsanın mahiyyəti yer kürəsini (dünyamızı) qorumaqdır, əgər qorumursa insan mahiyyətini itirir, heyvanlaşır.

Kitab bir növ psixoloji avtoportret xarakteri daşıyır.

STRESS, STRESS-REAKSIYA, XƏSTƏLİK

Son zamanlar insanın əlaqə və münasibətlərinin mürəkkəbləşməsi və intensivləşməsi ümumiyyətlə insanın psixi fəaliyyətinə verilən tələblərin son dərəcə artması ilə əlaqədar olaraq, insanın psixikasına (o jümlədən emosiyalar sahəsinə), böyük yük düşür ki, bu da şəxsi, sosial, tibbi, iqtisadi və s. baxımdan xoşagəlməz, hətta zərərli nəticələrə gətirib çıxarır.

Stress - (ingilisjə) - təzyiq, sıxma, sıxışdırma, basma, gərginlik və s.

Distress - (ingilisjə) - kədər, hüzn, bədbəxtlik, halsızlıq, üzülmə, ehtiyaj və s. deməkdir.

Stress - mənfi və hətta, dezorqanizasion (tibbi baxımdan patogen) təsir göstərdiyi kimi, fəaliyyətə və insan sağlamlığına stimələdiyi təsir də göstərə bilər (sağlamlıqla stress arasında ikili münasibət var).

Bəzi müəlliflər dezorqanizasion stressi - distress kimi qəbul edirlər.

Bəzi müəlliflər stressi, şok və s.-lə birlikdə ekstremal hallara aid edirlər.

Stress iki jür olur:

1. Fizioloji stress (bəzi müəlliflər, bioloji yazır).

2. Psixoloji stress.

Psixoloji stress daxili və xarici qıjılara emosional reaksiyadır.

1. Fizioloji stressorlara (stress törədən faktorlar) - həddən artıq fiziki gərginlik, yüksək temperatur, aşağı temperatur, ağır stimulları, tənəffüsün çətinləşməsi və s. aid edilir. Fizioloji stressorlar da çox vaxt, ikinjili olaraq psixoloji stress-reaksiyaya-emosional gərginlik, fəaliyyətin motivasion strukturunun transformasiyasına, hərəkət və nitq fəaliyyətinin pozulmasına və s. səbəb ola bilər.

2. Psixoloji stress də iki jür olur:

a) informasiya stress; b) emosional stress.

İnformasiya stress - informasiya çoxluğu, vaxt azlığı və yüksək məsuliyyət hissiylə hər hansı problemin həlli çətinləşdiyini zaman baş verir və s.

Emosional stress - təhdid, təhlükə, kinayə, lağ və s. situasiyalar zamanı baş verir. Emosional stress də impulsiv, tormozlanmış, generalizə olunmuş və s. formalara bölünür.

Emosiya - /fransızca-emotion, latınca - emovere, rusca - volnovat/, potrəsatğ - /çuvstvo, volnenie, duşevnoe perejivanie, azərbaycanca isə hiss, duyğu, (hissetmə qabiliyyəti), sevgi, məhəbbət, həyəcan, təlatüm, vəlvələ, təşviş, iztirab, narahat-

lıq, ruhi həyəjan, nigarançılıq/.

Psixo /rusja-duşa, yunanja-psyjhe, azərbaycanja ruhi deməkdir/.

Selye - görkəmli Kanada alimi, stress nəzəriyyəsinin banisi, Beynəlxalq Stress İnstitutunun əsasını qoyan və ilk prezidenti (əvvəllər bu institut - Eksperimental Təbabət və Jərrahiyyə İnstitutu olub).

Selye psixoloci qıjıqlar, travma, infeksiya, donma, yanıq və başqa bu kimi (patogen) faktorları - stressor və bu reaksiyanın özünü stress reaksiya adlandırır.

Selyeyə görə stressin müxtəlif növlərindən psixoloci stress daha çox adaptasiya xəstəlikləri törədir. Qeyd edək ki, Selye, az qala, bütün xəstəlikləri - adaptasiya xəstəlikləri adlandırır.

Lakin stress həmişə patogen deyildir. İnsanın hər bir fəaliyyəti müəyyən stresslə müşayiət olunur.

Selye adaptasiyanı həyatın əsas səjiyyəsi kimi qiymətləndirir. O göstərir ki, yaşamağın iki üsulu var: 1. Aktiv mübarizə yolu. 2. Passiv, çətinliklərdən qaçmaq, dözmək, səbr etmək yolu. Əgər zəhər orqanizmə daxil olmuşdursa, əlbəttə, qaçmaq mümkün deyilsə də, orqanizmdə baş verən reaksiya yenə iki jürdür: 1. Zəhərin orqanizm tərəfindən kimyəvi parçalanması (aktiv mübarizə). 2. Birgə

yaşayış yolu (passiv yol, dözmək, səbr etmək).

Selye ikinci yolu adaptasiya da adlandırmışdır. Selyeyə görə, adaptasiya çox vaxt müvəffəqiyyətin rəhni olur.

Həyatın davamı üçün stress zəruridir. Selyenin dediyi kimi, stress -həyatın məzəsidir. Stressdən qaçmaq olmaz və heç lazım da deyil. Stressin olmaması həyatın dayanması deməkdir.

Selyeyə görə stress - reaksiya üç mərhələdə gedir:

1) Güclü (patogen) stress-faktorun təsirinin başlanğıjından 6-48 saat sonraya qədər davam edir. Bu mərhələ orqanizmin ona qəflətən təsir edə bilən zədələyiji faktora qarşı ümumi təhlükə və xəbərdarlıq mərhələsidir.

Bu mərhələni Selye elə belə də adlandırır. Patogen faktor çox güclü olduqda insanın bioloji imkanları ajiz qaldıqda, orqanizm birinji mərhələdə də tələf ola bilər.

Lakin orqanizm güclü olduqda və müdafiə-uyğunlaşma reaksiyaları yaxşı təşkil olunduqda stress reaksiyanın II mərhələsi - rezistentlik (müqavimət) dövrü başlayır. Bu zaman həyati funksiyalar (orqanizm) qüvvətlənir, pozulmuş funksiyalar yavaş-yavaş bərpa olur və orqanizm adi vəziyyətinə qaydır.

Orqanizmin müdafiəsi yaxşı təşkil olunmadıqda stress reaksiyanın III mərhələsi - sarsılma başlayır ki,

bu da patoloci xarakter daşıyır. Selye bu dövrləri, əsasən, endokrin sistemdə gedən dəyişikliklər əsasında öyrənmişdir. Həqiqətdə isə stress-reaksiyalarının əmələ gəlməsində sinir sisteminin, o jümlədən, ali sinir fəaliyyətinin rolu böyükdür (Təqdisi).

Ali sinir fəaliyyətinin aparıcı roluna əsaslanan Təqdisi stress reaksiyasının dinamikasını daha dəqiq öyrənərək, 3 yox, 6 mərhələnin olmasını göstərmişdir: I hazırlıq, II müqavimət, III gərginlik dövrüdür.

Bu ilk 3 dövrün hamısında oyanma ləngiməyə nisbətən üstünlük təşkil edir. Ləngimənin oyanmaya nisbətən üstünlük təşkil etdiyi etapda da 3 mərhələ vardır: I başlanğıc sarsılma, II qoruyucu ləngimə və III tam sarsılma dövrləri. Bu mərhələlərdən (birinci etapdakı) gərginlik və (ikinci etapdakı) tam sarsılma patogen xarakter daşıyır. Qalan mərhələlər isə müdafiə və ya uyğunlaşma reaksiyalarıdır.

Bütün hadisələr və təsirlər insanda, beyin qabığında analiz və sintezə uğrayıb, qəti qərar çıxarılır.

Bəzən güclü stresslər, o jümlədən psixoloci stresslər (sıx və qüvvətli st.) uzun müddət təsir etdikdə xəstəliyin gedişi ağırlaşır və müddəti uzanır. Bu zaman həkimin müaliyə tədbirləri də çox vaxt effekt vermir.

Selyeyə görə, stressin müxtəlif növlərindən psixoloci stress daha çox adaptasiya xəstəlikləri tö-

rədir. Buna əlavə olaraq, deyirik ki, fikir (arzu, niyyət) başqa psixoloji faktorlarla yanaşı, ən əsas faktor kimi stress törədə bilər.

Emosional stress (şok), işıq effekti, relyativizm və psixoanaliz

Stress (ingiliscə - təzyiq və s. deməkdir) iki jür olur:

1. Fizioloji stress (mexaniki, fiziki, kimyəvi və s.);

2. Psixoloji stress.

Psixoloji stress də iki jür olur:

a) İnformasiya stress;

b) Emosional stress.

Emosiya (fransızca hiss, həyəcan və s. deməkdir) - insanın dərk etdiyi jisim və hadisələrə, başqa adamlara, həmçinin özünün rəftar və davranışına, fikir və arzusuna bəslədiyi münasibəti ifadə edən psixi prosesdir (Ə.S. Bayramov).

Məqsəd emosional stressin mahiyyətini daha dəqiq aydınlaşdırmaq, fikrin duyulan enerji olmasını və emosional stressdə əsas faktor olmasını elmi jəhətdən əsaslandırmaq, fikrin hipnoz, hipnopediya və hipnokineziyada kardinal rolunu şərh etmək, emosional stressdə işıq effekti və relyativizmin izahı, intuisiyanın yeni təsnifatını

vermək, profilaktik tədbirləri göstərməkdir. Fikir (arzu, niyyət) başqa psixoloci faktorlarla yanaşı, ən əsas faktor kimi stress törədə bilər. Ona görə də, bunu nisbətən ətraflı şərh edək. Nəinki hədə, təhqir, kobud sözdən, hətta fikirlərdən də psixoloci stress yarana bilər. Mənfi məzmunlu (təhqir, hədə, aqressiya fikirləri), yaxud müsbət məzmunlu, yaxud indifferentlik (o jümlədən sevgi oyunları) ünvanlanan fərdlərdə eyni anda, zaman və təfərrüat dəqiqliyi ilə məsafədən asılı olmayaraq duyulur və müvafiq psixoloci vəziyyətə (stressə) səbəb olur. ("Niyyətin hara, mənzilin ora". Atalar sözü).

Müsbət məzmunlu fikirlər - sevgi, oxşamalar, rəğbət (folklorda bunlara alqış deyilir və s.) müsbət (?) psixoloci vəziyyətə, mənfi məzmunlu fikirlər - aqressiya, təhqir niyyətləri isə mənfi (?) emosional vəziyyətə, emosional stressə səbəb olur (folklorda buna pis niyyət, qarğış deyilir).

Emosional stressin - gərginliyin duyulması meteorizmdəki hissiyata bənzər "partlayış" ("qazçıxma hissiyatı") şəklində duyulur (el arasında buna kinayə, lağ, digər təhdidlərdən boğulma deyilir). Yaxşı niyyət bəzən mümkün olmur. Bu jür ambivalensiya vəziyyəti müəyyən çərçivədə normal hesab edilməlidir.

Yuxarıdakı fikirləri intuisiya kimi qiymətlən-

dirdiyimiz üçün intuisiyanı nəzərdən keçirək.

Biz ilk dəfə olaraq intuisiyanı 3 qrupa bölürük:

- 1) evristik intuisiya
- 2) fərdlərarası təfərrüatlı intuisiya
- 3) digər intuisiya.

mövjud təsnifat:

I - intellektual intuisiya

II - hissi intuisiya

Təfərrüatlı intuisiya telepatiya, telesteziya (telekineziya) şəklində özünü büruzə verir. Fərdlərarası təfərrüatlı intuisiyanı psixiatriya praktikasındakı senestopatiyalar və parapsixologiya ilə qarışdırmaq lazım deyildir. Təfərrüatlı intuisiyanı sübut edən təjribələri (eksperimenti) əks jinslər arasında seksual aksentlə apardıqda (fikir, niyyət-lə bağlı) daha dəqiq nəticə almaq mümkündür. Çünki əks jinslər arasında fitri maraq olduğu üçün maksimal diqqət konsentrasiyasına nail olmaqla, fikrin (niyyət və arzunun) duyulun enerci olduğu sübut etmək olar. Bu eksperimentdə qadın kişi üçün, kişi isə qadın üçün sanki güzgü rolunu oynayır. Buna görə də, eksperimentə "güzgü qaydası" demək məsləhətdir. (Əksliklərin vəhdəti qanununa uyğun olaraq).

Fikir differensasiya olmuş mürəkkəb kodlu bioenerjidir, o, həm də duyulan bioenerjidir. Bu

enerci bizdən asılı olmayaraq mövjudur (elektroensefaloqrafiya müəyyən mənada bizim ideyanı sübut edir). Sanki janlı fərdlər efir içərisindədir və bu (bioloci) enerji vasitəsilə əlaqələnərək, neyə deyərlər, antropo (bio) sferanı əmələ gətirirlər.

Pedaqoqika - tərbiyə, təhsil və təlim haqqında elmdir. Hipnopediya - (hipnoz+pediya) ana uşağını hipnoz edərək, təlqin yolu ilə (zehni və fiziki jəhətdən) tərbiyə edir. Uşaq heç vaxt bu hipnozdan, hətta uzaq məsafədə olsa da, yaxa qurtara bilmir. (ana həmişə uşağın "könlünü" oğurlayır) (həm də ona görə məhəbbət baş tutmur). Ana (qadın) uzaq məsafədən uşağını (kişini) qorxuda, jəsərləndirir, təhrik edər və uşağın gizli işlərini duya bilər. Səbəbsiz qorxu yoxdur. Patoloci (xəstə) ehtirasa uyan (yaxud uydurulan) ana uşağını (qadın kişini) fiziki və zehni jəhətdən şikəst edər (böyüdə) bilər. Bundan başqa körpəsinə olan məhəbbətdən doğan stress (şok) zamanı ananın uşağını yediyi hallar olmuşdur (İnkvizisiya tarixi). (Molla Nəsrəddinin ət əhvalatı). ("Pişik çox istədiyindən balasını yeyər" atalar sözü). (Qədim Misirdə pişiklər müqəddəs heyvan hesab edilirdi) Əgər fikir duyulan enerjidirsə, ananın fikirləridominant, diktəediji, uşağın sonradan yaranan fikirləri müti və passivdir. Bu passivlik oğlan uşağın-

da ömrü boyu qala bilər, qız uşaqlarında isə müəyyən yaşdan sonra genetik olaraq fəallaşır, təjribə ilə möhkəmlənir, müstəqilləşir. Bu misallarla fikrin duyulan enerji olması məlum olandan sonra, hipnoz, hipnopediya və hipnokineziyanın mahiyyəti elmi jəhətdən aydınlaşır. Həm də qadının psixofizioloji fəallığı (kişidən daha fəal olması) aydınlaşır. Nejə deyərlər, uşaq heç vaxt anasından çox bilmir. Freyd prinsipial səhv edərək, psixoanalizi əks istiqamətdə aparır. Genetik olaraq, qadın orqanizmi təlatümə (menstruasiya, hamiləlik, doğuş və s.) meyilli olduğu üçün onlar sakitliyi sevmirlər, sakitlikdən qorxurlar, sanki "qiyaməti" yaxınlaşdırmağa çalışırlar (Sanki sadizm və mazoxizmdən ləzzət alırlar).

Qadının psixofizioloji fəallığı Molla Pənah Vaqifin təkrirində:

*Biri laçın gözlü, tərən qəmzəli,
Biri qırğı başlı, sona cəlvəli
Biri şəkər sözlü, şirin kəlməli,
Biri qənd ağızlı, qaymaq dodaqlı.*

Fiziologiyaya məlumdur ki, qadınlarda koordinasiya və müvazinət mərkəzi olan beyinçik və digər ünsürlər daha yaxşı inkişaf etmişdir. "Pişiklər kraliçası" (Romeo və Jülyettanın anaları və s., Leyli və Məjnunun anaları və s.) "Tibaltı" və s.-

ni hipnokineziya yolu ilə idarə edib, məhəbbəti (ışıqları) məhv edir. (Hərə (ışığı) közü (qoru) öz qabağına çəkir.)

M.Füzuli - Sən seydi olan xüjəstə şəhbaz (səni ovlayan o uğurlu şahin) - deyərək, qadını (Leylinin timsalında) şahinə bənzədir. Sevmək - hipnozdur (hipnoz xiffət doğursa, emosional stressə-xəstəliyə səbəb olur).

M.Füzuli - Hər zülfi siyah qəsdinə bir əfi ilan-dır (yəni hipnoz, hipnopediya, hipnokineziya qabiliyyəti yüksəkdir anlamı verir) deyir. Təsadüfi deyil ki, Çınqaçquk müdrik olduğu üçün ona "Böyük İlan" ləqəbi vermişlər (Kuper). Hindularda tayfa başçılarına günəş də deyilirdi. V.Q.Yan Çingizxanı pişiyə bənzədir. Məlumdur ki, əfilər (anakonda, piton və s.) nisbətən xırda pələngləri də heyrətamiz jəldliklə (jəldliyi saniyənin 1/250-nə bərabərdir) sarılaşdıraraq boğur və uduur. (Xatırladaq ki, ehtirasla şərtlənən emosional stressdə qadın orqanizmində (həmçinin "himen"də) qeyri-adi relaksasiya baş verir). Ehtiras "himen"də olduğu üçün bəzən qadınlar kesər kəsiyindən istifadə edirlər.

H.Javid:

*Bəyaz, pənbə, nazlı bir quş
Yalçın qayalıqda durmuş*

*Boynunu, bax nasıl burmuş
Kimi gözlər göyərçinim,
Mənim dilbər göyərçinim*

deyərək, Füzulinin, Vaqifin poetik psixoloci fikirlərini davam etdirir. Qadını müdriklikdə ilana, gözəllikdə güllərə (zanbağa, (nilufərat), qızılgülə, bənövşəyə və s.) bənzədirlər. "Dədə Qorqud" dastanında əsərin müqəddiməsində qadın Allahla bir qiymətləndirilir. "Leyli və Məjnun" (N.Gənjəvi, M.Füzuli), "Yusif və Züleyxa" (Ə.Jami), "Romeo və Jülyetta", "Otello" (V.Şekspir), (fərz olunur ki, Otello Atillanın italyanja tələffüzüdür. Xatırladaq ki, Şekspirin əsərlərinin bəzisinin ən qədim (yəni oricinal) nüsxələri italyan dilindədir). "Bənəfşəni" (Aşıq Qurbani), "Sənsiz", "Yeddi gözəl" (N.Gənjəvi) "Arşın mal alan", "O olmasın, bu olsun" (Ü.Hajibəyov), "Üç müşketyor" (A.Dümaq) və s. əsərlərində psixoloci vəziyyətlər təsvir edilmişdir.

Psixoloci vəziyyətin ən yüksək inikasına "Leyli və Məjnun"u misal göstərmək olar. (Əksliklərin vəhdəti qanununa uyğun olaraq.) (Leyli - ərəbjə gejelik, gejeyə mənsub, məjazi mənada sirr deməkdir. Məjnun - ağılsız, eşqə tutulmuş deməkdir. Qeys-ər-əslı latıncadan, imperatorlara verilən addır, almanja Kayzer) Burada da bədii

ümumiləşdirmə yolu ilə qadının psixi prioriteti göstərilir (o jümlədən psixoseksual prioritet). (Molla Nəsrəddinin oğlunun yıxılması əhvalatı.)

Məhəbbət, vürğunluq, pərəstiş zamanı emosional stress emosional şoka keçərkən, üz və başda işıq effekti həmin anda seyr edənlər tərəfindən məftunediji halə şəklində görünür ("müsbət ikona əlaməti" və "budda əlaməti"); mənfi məzmunlu affektlər zamanı isə ikrahediji (aura) halə şəklində vizual olaraq görünür ("mənfi ikona əlaməti"). (Leninin ikonası vardır.) (M.F. «Leyli işıq qəlpələri ilə ətrafdakıları yaralayır» - yazır.)

Qırmızı rəngli halə - şəhvani ehtiraslar, hökmranlıq və qəddarlıq ilə şərtlənən emosional stressdə, narıncı (nar+inji) rəngli halə - məhəbbət, paklıqla şərtlənən emosional stressdə, sarı rəngli halə - hökmranlıq, hiyləgərlik, şəhvani ehtiraslar və s. ilə şərtlənən emosional stressdə, yaşıl rəngli halə - şəhvani ehtiraslar və s. ilə şərtlənən emosional stressdə; göy rəngli halə - şəhvani ehtiraslar, mavi rəngli halə paklıq, saflıqla və s. şərtlənən emosional stressdə, bənövşəyi rəngli halə saflıq, paklıq, məsumluq, bakirəlik və s. ilə şərtlənən emosional stressdə; ağ (dümağ, ağap-paq) halə şəhvət ilə şərtlənən emosional stressdə - və nəhayət, şəffaf (hamar konturlu və yaxud səpələnmiş) işıq haləsi - məhəbbət, mətanət və fə-

dakarlıq ilə şərtlənən emosional stressdə olur. İgidlik, rəşadət, aşıqlıq və s. ilə şərtlənən emosional stressdə parlaq qara rəngli halə olur. Göstərilən halələr eyni şəxsdə müxtəlif emosional vəziyyətlərdə rast gələ bilər. (Məsələn: amerikan kino ulduzu bənövşəyi gözlü Elizabet Teylor «Kleopatra» rolunda.) (Dəliy qırmızı sevər, gij sarı. Atalar sözü.)

Məsələn: Andrey Rublyovun "Troitsa" (bəlkə də Rublyov bu portretdə bütün işıqlıların izolyasiyasını nəzərdə tutmuşdur), "Müqəddəs Georgi əcdahını öldürür" (Bəhram Gurun əcdahını öldürməsi) şəffaf işıq haləsinə; (mifologiyada əcdaha yaşıl rəngdə təsvir edilir.) "İqor və başqaları" portreti qırmızı rəngli haləyə misal ola bilər. "Şeyx Nəsrullahın mübarək üzü yaşıl rəngdə idi". (J.Məmmədquluzadə "Ölülər".) Mor və Koroğlunun portreti (parlaq) qara rəngli haləyə misaldır. (Şiller "Qaçaqclar"). (Mənim fikrimjə parlaq qara rəngli halə yalnız vegetarianlıqda mümkündür).

Koroğlu dastanında ehtiras (Mömünə xanım) və məhəbbət (Nigar xanım) təsvir edilmişdir. Koroğlu harada yaşayırsa başı üzərində duman olduğu üçün, bəlkə də, "Çənlibel" ifadəsi yaranmışdır. (İnsanın iqlimə təsirinə misaldır). Miqrasiyada iqlimə təsir edə bilər. İşıqların ideal

izolyasiyası da iqlimə təsir edə bilər, təbii fəlakətə səbəb ola bilər.

Romalılar işığa münasibətinə görə bütün insanlar 3 (üç) qrupa bölündü: 1) patrisilər(işıq nəsl-i), 2) nobilitetlər(yeni işıqlar), 3) plebeylər. İspaniyadakı işıqla bağlı sehrlilərə də maraqlıdır ("Qədim kitabın sirri"). Sehrlilərə kilsəyə yığılarkən, bəlkə də, hər jür hipnozdan çıxıb sərbəst-prioritet düşüncəyə malik olmaq istəyirdilər. Azər-ışıq deməkdir. Ərəbjə, elm-ləm, işıq deməkdir. Nizaminin "Yeddi gözəl" əsəri işığın yeddi rənginə işarədir. Müxtəlif rəng çalarları olan daş-qaşlarla inkrustasiya edilmiş "Taj-Mahal" abidəsinin də rənglərlə və emosionallıqla əlaqəsini söyləmək olar. (Həmçinin Şəki xan sarayının).Deyilənə görə, dünyada məlum olan rəng çalarlarının (valyor) hamısı bu abidələrdə var.

Məşhur Azərbaycan rəssamlarından hansısa rənglərin ardıcılığını aşağıdakı jümlə ilə ifadə etmişdir: "Qarı nənə sarı yubka geyəndə marala bənzəyir" (Q.N.S.Y.G.M.B.). Bu ifadədə (kalamburda) emosional vəziyyətlərlə əlaqədar yozumlar da mümkündür. Rənglərə, səslərə, forma və təəssürlərə uyğun olaraq emosionallıq, üz və bədən imitasiya oluna bilər. ("Buqələmun əlaməti", H.Hesse.) Ona görə də, sürrealist təsvirlər

(sürrealist ikonalar) insan psixosomatikasına destruktiv təsir göstərdiyi üçün zərərliyə. (Ölümlə, yaxud ağır bədən xəsarəti ilə gizli (təhdid) təhlükə olduğu anda qorxu, təşviş yarana bilər, psixomotor oyanma baş verə bilər, a/sfinkter qeyri iradi boşala bilər və s.). Səbəbsiz qorxu hissi yaranmır. (Hər hansı bir üstünlük - zehni, fiziki və s. psixoseksual prioritetlə nəticələnə bilər.

*Gördü ki, bu şölə bir nəfəsdir,
Nə şöleyi-cirmi-xarü-xəsdir.*

(M.Füzuli. "Leyli və Məjnun")

Gördü ki, bu od (ışığı) bir janlıdır, çör-çöp yanasının işığı deyil. ("Kül başına olub", yaxud "Başına kül ələlib", yaxud "Kül başına!".) (Qarğış.) (Məjnunun aqibətinə işarədir.)

Mən öz həyat təjribəmə əsaslanaraq, bu təsviri Məjnunun real portreti kimi qəbul edirəm. Bunu fiziki hadisə kimi başa düşürəm. Yəni psixi halətin fiziki halətə (enercinin bir növdən başqa növə keçidi) keçidi - işıq (aşıq) effekti, halə kimi anlayıram. (Müsbət ikona əlaməti.) (Bəzi müəlliflər Məhəmməd pey-ğəmbəri (ışığı haləsinə görə) Məjnunla eyniləşdirirlər. Guya öz sevgilisini itirdiyi üçün 25 yaşında 41 yaşlı Xədiyə ilə evlənməyə məجبur olmuşdur.) N.G. yazır ki, öləndən sonra da işıqlar öz təsirini əbədi saxlayır,

Məhəmməd peyğəmbərin türbəsini misal çəkir.

- "Romeo və Jülyetta" əsərindən: (Sanki işığın (gül yetti) Romaya yetməsi anlamını verir).

Romeo:

- Onun gözəlliyinin yanında ətrafdakı məşəllər sönük görünür. Gejənin qoynunda onun gözəlliyi qara bir zənji qulağındakı misilsiz inji kimi parlayır. O qız bu dünyanın məxluquna bənzəmir, ağ göyərçinə bənzəyir, - Könül, sən əvvəljə sevirdinmi?. Ah, gözlərim, o sevdadan əl çək! Bu gejəyə qədər mən gözəlliyin nə olduğunu anlamamışam!

Burada da, psixoloci halətin fiziki halətə (enercinin bir növdən başqa növə keçidi) keçidi - işıq effekti, halə şəklində olduğunu öz həyat təjri-bəmlə təsdiq edirəm. (Müsbət ikona əlaməti. İkona - yunanja şəkil, surət, təsvir deməkdir.) (İkonanın bir mənası da müqəvvə deməkdir.)

N.Gənjəvi "Leyli və Məjnun" əsərində: "İki işıq (bəbəklər) ilk dəfə görüşəndə ildırım çaxmışdır. İldırım bu çöpün (Məjnunun) üzərinə düşmüşdür... Leyli qaçaraq səhrada axtarıb Məjnunu tapır" - yazır. (Yəni sevgi ilə iqlim arasında əlaqə var). (Türk dillərində hava (Həvva) iqlim mənasında işlədilir, Adəm isə insan mənasında işlədilir) (təndir, firni istisi). İki mələk xislətli işıq (bəbəklər) ilk dəfə görüşəndə ildırım çaxmışdır,

(vurulmuşlar) kişiləri bir "bulud", qadınları da yaxınlaşan ikinci bir "bulud" kimi təsəvvür etsək, bu aşışlər "buludların" toqquşma nöqtəjkləridir. Sanki bu "nöqtəjik"də təbiət (biosfer), kainat (iki əkslik) toqquşur və "ıldırım" çaxır), ("psixi (ruhi) partlayış"). (Bu jür məhəbbət (nadir hallarda olur) sanki ilahi (dini) xarakter daşıyır. Bu jür məhəbbət zamanı ən dəruni sükut baş verir və sanki zaman dayanır. Bu zaman ya işıqların qovuşması, ya da təbii fəlakət, müharibə və s. baş verə bilər). (enerji partlayışı) (heyvanlar arasında da belə sevgi bəlkə mümkündür).

"Marius Kozettaya diqqət yetirməyə başladıqdan sonra Kozetta da Mariusa diqqət yetirməyə başladı və sanki xəyalən sevgi sazişi bağlandı..." "Hələ özünü dərk etməyən bir qəlbin bu ilk baxışı dan yerinin ağarmasına bənzər. Bu - parlaq, həm də məjhul bir şeyin meydana gəlməsidir. Müqəddəs qaranlıqda birdən görünən, özündə bu günün bütün məsumluğunu, sabahın bütün ehtirasını birləşdirən bu solğun işığın (*bəbəklər ləçək üzərinə düşmüş iki solğun şəh damlasına bənzəyir-B.Ş.*) məhvediji jazibədarlığını təsvir etmək mümkün deyil... Bu qadın baxışlı bakirəlikdir" (V.Hüqo "Səfillər"). Bu jür baxmağı istənilən yaşda öyrənmək mümkündür.

Ümumiyyətlə, görüşəndə düz bəbəklərə (fokus nöqtəsinə) baxmaq lazımdır ("məmlük baxışı"). (Sanki məmlüklər belə baxmaqla dürüstlüyü və itmiş ilahi işıqları axtarmışlar.) (Sanki bütün enerci bəbəklərdədir.)

"Sevmə səni sevməyəni Misirdə sultan isə də, sev səni sevəni xak ilə yeksan isə də" (Azərbaycan atalar sözü). Bəlkə də ilk insan sevgisindən şüur yaranmışdır. (Adəm və Həvvanın məhəbbəti.)

Relyativizmin (nisbiliyin) izahı:

*Tarixinə düşdülər müvafiq
Bir olmaq ilə ol iki aşiq (ışiq)*

M.Füzuli "Leyli və Məjnun".

*Məndə sığarkən bu cahan,
mən bu cahana sığmazam
Gövhəri - laməkan mənəm,
kövnü məkana sığmazam.*
İ.Nəsimi

(Yəni insan zehni və fiziki jəhətdən yerə və kainata təsir göstərə bilər).

(Qadınlar eyni anda "Seks bomba"ya həsr edilmiş filmə baxarkən (yaxud eyni anda xatırlayarkən) "rezonans" baş verməsi ehtimalı var). (zəlzələ)

Fərz olunur ki, "Mehdi Sahib əz-zaman ifadəsi" insanın zamana hökm etmək iqtidarında olduğu deməkdir.

*Mən fikirlər ustadiyam,
fəzilətim bir ümmandır.
Zamanlara, məkanlara
hökm etməyim səmadandır.*

*Mən-kainat məşəliyəm,
mən dördüncü qatda - günəş,
Mən-ikinci İsayam ki,
xoş nəfəsim bir Loğmandır.*

N.Gənjəvi

Sual olunur ki, enerjini günəşmi, aymı, yoxsa insanı verir.

İki işıq görüşəndə (sevəndə) baş verən vizual effektdən əlavə, (qalaktik) zaman sonsuz olaraq yavaşır. Bu, əlbəttə, subyektiv fikirdir (V.Hüqo). Elə elm və din özü də fikrin məhsulüdür, yəni subyektivdir. Bu, meyvəsindən danışmış ağajını unutmaq deməkdir. Bəlkə də yalnız işıq obyektivdir. (Astronomlara məlumdur ki, Günəş sönməyə doğru gedir. Qalaktik (kosmik) zamanın yavaşması Günəşin ömrünün uzanması deməkdir). Xatırladaq ki, bəzi dillərdə fəlin zaman bö-

Igüsü yoxdur.

Hər kəs tövbədən sonra paklaşıb sevə bilər və hər jür fəlakətə son qoyular. (Oğlan qızdan 6-7-dən 10 yaşa qədər böyük olmalıdır. -Viktor Hüqo, V.Şekspir və s. Bu fərq mütləq deyildir). (Girişə bax)

Optimal fərq klimaks (menopauza) yaşları arasındakı fərqdır; ideal fərq isə jinsi yetkinlik yaşları arasındakı fərqdır. Oğlan və qızın rəngləri müxtəlif olsa yaxşıdır, qohum olmamalıdır.

Otellonun monoloqu: (psixoloci (emosional) stressə misal ola bilər)

*Şübhə başlandı, yaman qısqandım,
Edilən fitnəni düzgün sandım.
Yazınız, burda axmaq bir zənci
Tapdı dünyada gözəl bir inci.
İncinin qədrini bilməz axmaq,
Onu atdı dənizə qanmayaraq.
Ağlamazdım, inanın sözlərimə...
İndi yaş verməz aman gözlərimə...*

*Artırın sonra: Hələbdə bir gün
Gördüm azğınlığını bir türkün,
Bir venesiyalını, gördüm ki, döyür,
Senatı hərzəvü hədyanla söyür.
Türkü tutdum boğazından bu sayaq,
Xəncəri bağına sancdım, belə, bax!...*

(Özünü xənjərlə vurur).

Bu monoloqdan ibrət dərsi almaq lazımdır. Qısqançlıq fəjiyə ilə qurtarır. Bu monoloqun başqa emosional yozumları da mümkündür. Qəzəblə (qətl təhdidi ilə) şərtlənən emosional stress (şok) zamanı gözlər qəzəblənmiş əfinin gözlərinə bənzəyir. Bir müəllif kimi, iki işığın ən tez (ləngimək - üzülməyə, təbii fəlakətə, müharibəyə və s. səbəb olduğu üçün) qovuşmasını labüd hesab edirəm. Bu yeni işıq nəslinin yaranması deməkdir. (Lüteranlıqda təkrar evlənməyə ijasə verilir.) Vaxtilə Roma katolik kilsəsi ciddi monoqamiya elan etmişdir (İndiyə qədər də).

M.Füzuli türkləri "ışığı əhli" adlandırmışdır.

Ə.Jami ya sevməyi, ya da tək yaşamağı məsləhət bilir:

*Sən də İsa kimi həmişə tək yat!
Təkliyi əlindən buraxma, heyhat!
Cami! Allahından mərhəmət istə
Dilini sükutla cəzalandır sən
Ki, sükut yaxşıdır söz söyləməkdən!*

Sükutdan sonra insan fikir (arzu, niyyət) ilə tək qalır.

Məqalədəki nəzəri fikirlər bizim eksperimentdə sübut olunmuşdur (İstinad mənbələri - ədə-

biyyat, injəsənət və folklor nümunələri vardır). Koroğlu dastanında işıqın (Nigar xanımın) övladı (sonu) olmadığı üçün Koroğlu ağlayır.

Yekun

1. (Emosional) stressin mahiyyəti daha da dəqiq-ləşdirilmişdir.

2. Fikir (arzu, niyyət) məsafədən asılı olmayaraq hiss olunan kodlu enerjidir. Fikir həm də kommunikativ vasitədir.

3. Fikir (arzu, niyyət) emosional stressdə birinci ən vacib stress faktor olduğu əks jinslər arasında seksual aksentlə aparılmış "Güzgü əksi" eksperimentində mənim tərəfimdən sübut olunmuşdur. 1989-2003.

4. Psixoanalizin daha dəqiq təyini:

- (diktəediji) fikrin (arzu, niyyətin) hipnoz, hipnopediya və hipnokineziyada kardinal rolu və fikrin kommunikativliyi təsdiq edilmişdir (fikir enerji olduğu üçün bəlkə də müstəqildir);

- Freydin prinsipial səhvi (Freyd məhəbbəti və qadının psixi prioritetini qiymətləndirmir);

- qadının psixi prioriteti (qadınlar fikir mənbəyidir). Davranış psixologiyasında davranışın, fəaliyyətin motivasion strukturu kişilərdə - ikinjili, passivdir. Qadınlarda isə aktiv - birinjilidir.

5. İntuisiyanın təklif olunan yeni klassifikasiyası:

- evristik intuisiya;

- fərdlərarası intuisiya;

- başqa intuisiya növləri (elmi əsaslandırılmış).

6. İşıq effektləri (auralar) relyativizmin əsas arqu-

mentidir. Məhəbbətin ifadəsidir (eyni regionda rənglərin müxtəlifliyi arzu olunandır), qohum olmamalıdır.

7. Psixi enerjinin çevrilməsinə misal: emosionalstreslərdə (şokda) psixoloji portretlər "Troitsa", "Müqəddəs Georgi əcdahanı öldürür" müsbət ikona əlaməti, "İqor və başqaları" mənfi ikona əlaməti və s...

8. İşıq effekti relyativizmin əsas arqumenti kimi: ruhi(psixi) partlayış və xaos: emosional stress(şok) ekoloji qəzaya və kriminala səbəb ola bilər.

9. Psixoseksual funksional ambivalensiya müəyyən hədd daxilində normaldır.

10. Emosional stressin əlaməti(yalançı və həqiqi) "meteorizim" ("qazçıxma hissiyatı") və başqa klinik əlamətlər.

11. Profilaktik tədbirlər: a) əhəlinin psixoloji hazırlığının artırılması; b) rifahın yaxşılaşdırılması; v) idman; q) intellektual əyləncəli tədbirlər; d) məhəbbət əsasında ailənin qurulması; e) münasibətlərdə kompromiss (güzəşt); i) sanitariya-epidemioloji tədbirlər; k) ekoloji tədbirlər; ı) sərbəstlik.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. Şamilov B.E. Stress və onunla mübarizə yolları. "Azərbaycan təbiəti" curnalı, 2-3. 2001, s. 44-45.
2. Şamilov B.E. Stress və onunla mübarizə yolları. Beynəlxalq Elmi Praktiki konfrans "İnsan və fəlakətlər..." Bakı, 17-18 sentyabr 2001, s. 531-538.
3. Şamilov B.E. Emosional stress (şok), işıq effekti, relyativizm və psixoanaliz. 2-ji Beynəlxalq simpozium "Fövqəladə hallarda Ekologiya və Texnologiya problemləri". Bakı, 8-10 oktyabr 2002, s. 571-577.
4. Təqdisi J.H. Ekstremal hallar. Moskva, 1992.
5. Freyd Z. Psixoanaliz. Moskva, 1994.
6. Selye H. Ümumi adaptasiya sindromu. Moskva, 1989.
7. Svyadoş. Qadın seksopatologiyası. Moskva, 1989.
8. Bayramov Ə.S. Psixologiya. Bakı, 1989.
9. İsmayılov N.V. Psixiatriya. Bakı, 1989.
10. Məmmədov Y.J., Təqdisi J.H., İslamzadə F.İ. Patoloji fiziologiya. Bakı, 1989 və s.