Ukynyñ hojaýyny ýok

Category: Edebi makalalar,Kitapcy,Sözler
написано kitapcy | 21 января, 2025
Ukynyñ hojaýyny ýok UKYNYŇ HOJAÝYNY ÝOK

Meniň mydama bir arzuwym bar: tä gözlerimiň özi açylýança uklamak, ukudan ganmak. Uklap-uklap gözleri ýellenip giden adamlara kän gabat geldim. Olary iň bagtly adam hasaplaýaryn. Mämmet Seýidowda gowy pikir bar eken: «Pişigiň güýjüni syçandan soraň» diýip. Ukynyň nähili lezzetli zatdygyny ukusyny doly alyp bilmedikden soramaly.
Uklaman, onda-da üç gije-gündiz uklaman işläp bilen Ahmet Bekmyradow meni mydama haýran galdyrardy. Özüne şeýle sütem edip işlände-de, ýazan zatlaryny okasaň: «Ukusyny almadyk

adamyň ýazan makalasy» diýmersiň. Seri sag, joşgunly adamyň ýazandygy duýlar durardy. Göwnüme bolmasa, ol uzak ýaşamajakdygyny bilip, özüne şeýle sütem edip işlän ýaly bolup dur.

Her niçigem bolsa, alymlar ömür üçin ukynyň neneňsi rol oýnaýandygy barada anyk bir pikire gelmän, dürli pikiri öňe sürýärler. Alymlaryň birnäçesi «ukyny kemeniňden gorkma» diýse, birnäçesi: «Wagtly-wagtynda ukyňy almasaň, ömrüňe zyýanly» diýýär. Ukynyň we oýalygyň fiziologiýasydyr patalogiýasy barada, gör, näçe kişi galyň-galyň ylmy kitap ýazyp, her hili ylmy derejelere mynasyp bolupdyrlar?! Ýöne, anyk netije ýok.

Adamyň näme üçin pallaýandygy entegem belli däl. Pallamanyň myşsa mehanizmi mazaly öwrenilipdir. Ýöne, mysal üçin, kimdir biri pallaýar welin, onuň ýakynynda duranlar hem biygtyýar pallaýarlar.

Gadym zamanlarda ata-babalarymyz heniz gürlemäni öwrenmänkäler, ýatmalydygyny pallap, birek-biregine düşündiripdirler.

Adam ukusyny birkemsiz alan hem bolsa, gyzykly bolmadyk leksiýa diňlände, ýa surnukdyryjy ýygnakda oturanda, pallaýar. Käbir alymlar adamyň pallamasyny kislorod ýetmezçiligi bilen düşündirjek bolýar. Ýöne, şol kislorod ýetmezçiligi nädip döreýär?

Gije bilen gündiziň ukusynyň deň däldigini açyk bilýärin. Gijeki alty sagat ukynyň hümmetini gündizki alty sagat uky berip bilenok.

Alaka bir ýylyň dokuz aýyny, galan üç aýyň hem gijelerini ýatyp geçirýär. Çaga gije-gündizi üçden iki bölegini uklap geçirýär.

Döreýiş hakdaky hindi mifinde Brahma töweregine garanjaklasa, çar ýanynda yns-jyns ýokmuş. Hiç kimiň ýoklugy üçin, daş-töweregi oňa gorkuly görnüpdir. «Hiç kim ýog-a. Men kimden gorkýaryn?» diýip, Brahma pikir edipdir. Ýöne, şondan bäri adamogly uç-gyraksyz, adam-ebtatsyz ýerde ýeke galsa, ini jümşüldäp, ony gorky basmarlaýar. Şatlyk isleýär. Ýöne, barybir, şondan bäri ýekelikde şatlyk ýok.

Gije hasratyňy unutmak üçin döredilenmiş. Gijäniň döredilişi hakdaky başga bir hindi mifinde ilkinji adamlaryň atlarynyň Ýama bilen Ýami bolandygy aýdylýar. Bir gün Ýama ýogalýar, onuň uýasy Ýami erkek doganynyň ýogalanyna gynanyp, şeýlebir

aglamak aglaýar. Ony herhili ýollar bilen köşeşdirjek bolýarlar. Ýami bolsa: «Meniň doganjygym şu gün ýogaldy ahyryn» diýip, şol aglap otyrmyş. Şo döwürde gije-de, gündiz-de ýok eken. Hudaýlar: «Ýami doganyny unutjak däl. Geliň, gijäni döredeliň» diýişýärler. Şeýdibem, gije döreýär. Gije ýatyp turan Ýaminiň hasraty biraz egsilipdir.
Gije hasratyňy, ýadawlygyňy göýä özüne sorup alyp galyp, saňa hyjuw, güýç, göwnühoşluk berýär. Ýöne hasratyňy, ýadawlygyňy gijäniň içinde galdyryp, ýerine gujur-gaýrat almak üçin özüňi başy bitin ukynyň ygtyýaryna bermeli. Ukyňy doly alyp bilmeseň, onda şol gün iş edip, adamlar bilen gürleşip wejiň bolmaýar. Edil sähne ýalysyň. Pikiriň ýatmakdadyr. Rehmet Seýidow edil Oguz han zamanasyndaky deý, durmuşyň, tebigatyň gözelligini gijede görüpdir. Gijäniň edil özi deýin, onuň gözelligi-de syrly.
Ömrüň başlangyç ýagdaýy oýalyk däl-de, uky – ol hem tebigy zat diýip, professor A.Weýn bir interwýusynda aýdypdyr. Soňky birýarym asyryň içinde köp adam şu pikiri tekrarlady. Ukuda organizmiň sreda bilen baglanyşygyna dahyly bolan diňe şol ömür prosesleriniň gowşaýandygy hem anyklanypdyr. Gan aýlanyş ulgamydyr aşgazanyň işi gowşamandyr-da, işleýşiniň görnüşini üýtgedipdir. Geçen asyryň başynda sirkulýator teoriýasy formirlenipdir. Şol teoriýanyň tarapdarlary ukyny beýnidäki ganyň durmagy bilen baglanyşdyrypdyrlar, gan durmasyny bolsa bedeniň kese ýatan ýagdaýynyň netijesi hasaplapdyrlar. Işleýän organlardaky damarlar giňelip, olara köp gan akyp gelensoň, uka anemiýanyň, onuň dynç alşynyň netijesi hökmünde garapdyrlar. XIX asyryň ahyrynda «himiki teoriýa» diýilýän teoriýa «organizm zäher fabrigi kysmy bir zat, ol ukudaka uzyn günde toplanan hapalardan saplanýar» diýen tezisi öňe sürýär. Ýöne şweýsar alymy Edmund Klapared: «Biz ýadaman, köp uklaýas, aşa ýadawlyk bolsa bizi hemişe ukladyp duranok» diýip, oňa garşy çykypdyr. Zäherler oýalykda nirä gidýär? Gündizki zäherlenmäniň organizme hiç hili zyýan bermejekdigine hiç kim güwä geçip bilmese gerek.
Ukynyň çynlakaý öwrenilip başlanmagy ensefalografiýanyň açylmagy bilen başlandy, alymlar şonda adam beýnisine seredip bildiler. Uka passiw proses ýa-da haýsydyr bir durgunlyk hökmünde seretmäge esasyň ýokdugy anyklandy. Uky – çylşyrymly prosesleriň jemi. Ukuda birentek neýronlar öz-özünden döreýän aktiwligini güýçlendirýärler.

Ýaş çagalar bir gije-gündizde on alty sagat ýatýarlar, adam alty ýaşynda on bir sagat, ýigrimi ýaşdan soň ýedi-sekiz sagat ýatýar. Adam garranda gije az ýatýar. Günortan birazajyk pinek edenini kem görmeýär. Petr I, Napoleon, Gumbold, Mirabo, Şiller, Gýote, Behterew, akademik Wawilow, A.Gulmuhammedow, N.Saryhanow gije-gündizde dört-bäş sagat, Edison üç, käte iki sagat uky bilen çäklenipdirler.

Tomsuň jöwzasynda günortan, az salymlygam bolsa, uklap turmagyň nähili gowudygyny düşündirjek bolup oturmagyň zerurlygy ýok. Oba ýerlerinde adamlar daňdan işe başlap, gün gyzansoň bolsa, günorta namazşama sanýança uklaýarlar. «Sagat alty boldy, iş wagty gutardy» diýip duranoklar. Iňrik mazaly garaňkyraýança işleýärler. Oba adamlary tomsuň jokrama yssysyny şeýdip ýeňýärler.

Segsen-togsan ýaşda özüni gowy duýan Uinston Çerçill birsyhly gündiz, özem düşekde ýalaňaç ýatypdyr. Çerçilliň bu endigi K.Gurbannepesowda hem bar eken.

Pygamberimiz Muhammet aleýhyssalam hem öýle namazyndan soň ymyzganmagyň tarapdary bolupdyr.

Ýarym sagatdan artyk bolmasa-da, birentek belli alymlar hem şeýle edipdirler. Olaryň pikirine görä, diňe şeýle uky almak dynjyňy berýän bolarly.

Zigmund Freýdiň meşhur düýş teoriýasynyň esasynda ondan öň aýdylan pikirler, has takygy, 1878-nji ýylda «Ritm jähetden uky we düýş» diýen kitabyny çap eden rus alymy Ç.G.Orşansiniň pikirleri ýatyr. Biolog düýşlerde adamyň göriplik, şöhratparazlyk, keýpihonlyk ýaly hemişe garşysyna göreşip gelýän şol iň bir «gysylan» höweslenmelerini aýratyn görkezipdir. Freýd öz teoriýasyny şolaryň esasynda gurupdyr. Awstriýaly bu alymda uzyn günüň «täsiri» ýatlamalar bilen eriş-argaç bolup gidýär, «gysylan» düýş, aýratynam jyns aragatnaşyklarydyr agressiw höweslenmelere çykalga berýän obrazlara öwrülip gidýär. Ýöne düýş, elbetde, çäge sygmaýar. Freýdiň şägirtleri hem onuň çözülmedik problemalaryny çözmegini dowam etdirýär, şol problemalar bolsa dürli-dürli. Bir ýerden nämedir bir zady «tapmak» barada ezýetli pikir etmek bolar. Bethoweniňki ýaly, karetada uklap, kanon düzüp bolar ýa-da söweşiň öň ýanyndaky gijede rezerw polk üçin has amatly ýer tapyp bolar… Mendeleýew öz tablisasynyň gutarnykly wariantyny düýşünde görüpdir. P.W.Annenkow birnäçe goşgynyň Puşkiniň düýşüne girendigini tassyklaýar. «Ol irden turup,

näme etmelidigini eýýäm anyk bilýärdi. Onuň kartinada çekjek bolýan zatlary gözüniň öňünde aç-açan görnüp durdy…» diýip, Feýhtwanger Goýe hakda ýazypdy. R.Wagner özüniň belli «Tristan we Izalda» atly operasyny düýşünde döredipdir. Oýanyp, operasyny aňsatlyk bilen nota geçiräýipdir. Dünýäniň küşt boýunça on ikinji çempiony A. Karpow oýnan döwleriniň biriniň utuşly göçümini düýşünde görüpdir. Nobatguly Rejebow «Serwi agajy» atly meşhur poemasynyň süňňüni düýşünde döredipdir. «Oýanyp düýşde ýazan setirlerimi aňsatlyk bilen kagyza geçirdim. Goşgyny ýazyp gutarýançam ýagyş sesi hem eşidildi durdy» diýip, şahyr gürrüň berýär. Ahmet Bekmyradow «Magtymgulynyň bir goşgusynyň munazara goşgusydygyny düýşümde açdym» diýip gürrüň bererdi.
Işjeň adamyň organizmi surnukmaga hiç bir töwekgelçiliksiz, zyýansyz öz gujuryny üç esse, dört esse örän gysga möhletde dikeltmegiň hem köp usuly bar. Mysal üçin, autogen türgenleşigi myşsaňy gowşatmaga, demiňi dogry almaga, her hili emosional dartgynlyklary aradan aýyrmaga kömek edýär. Bize zenzele, şöhle, beýleki päsgelçilikler däl-de, biziň olara garaýşymyz uklamaga has köp päsgel berýär. Eşitmezligi, görmezligi başarmaly. Demir ýoluň ýakynynda, köp gatnawly köçeleriň ýakynynda ýaşaýan adamlar zenzelä öwrenişip, soň olary asyl eşitmeýän dek bolýan ekenler. Men köp gatnawly köçä ýakyn jaýda ýaşaýaryn. Ilki-ilkiler men maşynlaryň üznüksiz sesine arkaýyn ýatyp-turup bilmedim. Indi maşynlaryň gohuna öwrenişip gidipdirin. Göwnüme, indi kwartiramyz gaty rahat, ümsümlik ýaly duýulýar. Men arkaýyn işleýärin, arkaýyn ýatýaryn.
Gagariniň bar zady aňyndan aýryp bilendigi, her hili ýagdaýda belli bir wagta çenli irkilmegi başarandygy barada ýazypdyrlar. Jon Kennedi käte mejlisleriň arasyndaky arakesmelerde kürsüsinde on-on bäş minut uklaýan eken, onuň öz sözlerine görä, şonda bir käse ajy kofe içenden hem nepesini gowy durlap, işini dowam etdirýän eken.
«Baharyň on ýedi pursady» diýen teleflmde Ştirlis Berliniň golaýynda, özüne ýene ýigrimi minutdan oýanmagy buýrup, maşynyň içinde uklaýar, soň bolsa dogry ýigrimi minutdan oýanýar. Bu sagdyn nerw ulgamydyr, özüňe erk etmegiň türgenleşiginiň netijesi bolmaly. Islän wagtyň uklap bilmek, meniň pikirimçe, bagtlylyk. Men B.Hudaýnazarowyň, A.Atabaýewiň islän pursatlary uklap bilýändiklerine gözlüje şaýat boldum.

Olar mesawy gürrüňçiligiň arasynda-da, gerek bolsa, sähel salymlyk uklap bilýärler. Otluda, samolýotda uklaýan adamlara kän gabat geldim. Şeýle adamlara gözüm gidýär. Ýöne meniň uklamam görgi. Uzak gije uklap bilmän, iki ýana agdarylyp çykýan gezeklerim kän bolýar. Uklamagym üçin dokuzym düzüw bolmaly. Iş saparyna gitsem hem uklamam görgi. Men muny özüm hakda gürrüň bermek üçin däl-de, özüm ýaly ynjyk ukuly adamlaryň az däldigi üçin ýazýaryn. Adamyň özi ynjyk bolmasa, haýsydyr bir ýerinden ynjyklyk dörejekdir-dä!
Men soňky ýyllarda uklamak üçin özgelerden öwrenen metodymy ulanýaryn: elime haýsydyr bir o diýen gyzykly bolmadyk kitaby alyp, okamaga başlaýaryn. Şonda elimden kitabyň haçan gaçandygyny, öýdäkileriň haçan çyrany söndürendiklerini bilmeýärin.
Neýrofizikler myşsalaryň ýadamagy, göz almasynyň hereket etmegi ukyny tutdurýar diýip hasap edýärler. Şol myssşalary dolandyryýan beýni merkezleri ukudyr oýalygyň regulýatorlary bilen goňşulykda ýerleşýär. Düşekde ýatyp okamak gözi zaýalaýar, ýöne oňa derek nerw ulgamydyr ukyny aýap saklaýar. Semremezlik üçin ýatmazyndan öň nahar iýmekden saklanýan adamlaram ýa-da şeýle islegi duýmaýan adamlaram bar, diňe agşamlaryna işdäsi açylýanlar hem bolýar, olar agşam mazaly doýmasalar, uklap bilmeýärler. Dok garyn, bir tarapdan, diafragmany, ol bolsa ýüregi gysýar, ýöne, ikinji tarapdan, ýatylmazynyň öň ýanyndaky nahar gandaky süýjüniň möçberini regulirleýändigini, munuň bolsa köp adam üçin peýdalydygyny akademik A. Weým ýazypdyr. Bu babatda anyk resept ýok. Öz endigiňe eýereniňden gowusy ýok. Organizm, göwnüme bolmasa, ynjyk çaga meňzeýär. Nämäniň gerek, nämäniň gerek däldigini öz «dilinde» «üm» bilen düşündirýär. Ýöne, esasy zat, üme düşünmek. Käte biz organizmimiz «gerek däl» diýse-de, oňa hyýanat edýäris, agram berýäris, sütem edýäris. Meslik bilen, käteler gereginden artyk iýilýär, gereginden artyk içilýär. Organizmimiziň göterip biljek ýüküinden ençe esse agyr ýük urýarys. Käbir adam öňden gelýän endigini birden üýtgedýär welin, organizmi öwrenişen endiginiň üýtgedilmegini ýokuş görýär. «Pylany arak içmegini goýdy welin, şondan soň keseli köpeliberdi», «Pylany arak içmesini birden goýdy welin, şonuň üçinem ýogaldy» diýen ýaly gürrüňleri men birnäçe gezek eşitdim. Ýaş birçene baransoň, saglygymyzyň işini görenimizden soň, saglyk hakda alada etmelidigi ýadymyza düşýär. Men

wagtynda ýatyp, wagtynda turmagy endik eden adamlara aýratyn sarpa goýýaryn. Çarlz Dikkens haýsy myhmanhana, haýsy öýe barsa, ýatjak krowadyny hökman demirgazyga öwrüp goýupdyr. Ol Ýeriň magnit meýdanynyň demirgazykdan günorta aýlanýandygyny bilýän eken, ukuda hem şol ýagdaý berjaý edilmeli diýip ynanýan eken.

Ýöne soňky döwürde ukusyzlykdan zeýrenip ýören adam, göwnüme bolmasa, köpelen ýaly bolup dur. Käbir adam «ukusyzlyk» diýen termine nerw bozuklygy, uky bozuklygy diýip düşünmeli diýen pikiri öňe sürýär. Bu pikir, göwnüme makuldygy üçin bolsun gerek, ýadymda galypdyr. Sözüň göni manysynda ukusyzlyk ýok. Asla uklamaýan adamlaryň bardygy hakda hem döwürleýin metbugatda kän ýazdylar. Bir ýugoslaw daýhanynyň kelle süňküne çagalykda düýpli şikes ýetipdir, şol şikes sebäplem ol soňky döwürde uklamakdan galypdyr, oňa derek matematika bolan ukyby ýüze çykypdyr. 1886-njy ýyldaky «Russkaýa starina» žurnalynda imperator Ýelizaweta Petrownanyň ýakyn adamlarynyň biriniň onuň asudalygyny saklap, gije-gündizläp ýatmandygy habar berilýär. Leglekler uzak ýurda göçüş edenlerinde uçup barýarkalar, uklaýan ekenler. Uklamakçy gelgek uçup barýan leglekleriň toparynyň ortasyna geçmeli eken. Toparyň ortasyna geçmek, «uklajak diýmegi» aňladypdyr. Men gürleşip oturan adamyň gürrüň arasynda uklap bilýändigini gördüm. Bu, elbetde, nerw sazlygynyň alamaty bolsa gerek. Napoleon öz legendar dört sagat ukusyndan başga gündiz eýeriň üstünde irkilýän eken. Ýöne bu seýrek bolýan eken.

Adamlaryň uky bozulmasy bäş topara bölünýän eken. Olaryň biri ukudyr oýalygy kadalaşdyrmaga gatnaşýan beýniniň bölümleriniň dartgynlylygy bilen baglanyşykly, beýlekisi – içki organlaryň kesellemegi bilen baglanyşykly, üçünjisi, içki sebäplere görä döran psihiki kesellerdir depressiýanyň dürli görnüşleri bilen baglanyşykly, ukynyň tötänden bozulmasy hem bolýar. Ýöne, nähili-de bolsa, iň köpsanly topar – nerw ulgamynyň funksional bozulmasy bolan öz duýgusyna juda köp üns berýän, derrew syzýan, gyzma adamlar eken. Sosiologik barlag iň ýaramaz uklaýanlaryň dullardygyny anyklapdyr.

Adamlar iş endikleri boýunça iki topara – «baýguşlara» we «torgaýlara» bölünýär. «Baýguşlar» ir turup, ertirine joşgunly, öndümli işleýärler, «torgaýlar» bolsa, tersine, gijesine gowy işleýärler.

Lew Tolstoý, E.Hemingueý, Ý.Bondarew, K.Taňrygulyýew daňdan

turup, günorta çenli öndümli işläpdirler, soň bolsa döredijiliksizräk iş bilen meşgul bolupdyrlar. Lew Nikolaýewiç hatlara jogap beripdir, adamlar bilen duşuşypdyr. E.Hemingueý aw awlapdyr, balyk tutupdyr, peýwagtyna meýhanada oturypdyr. 1961-nji ýylyň 12-nji iýunynda E.Hemingueýiň özüni öýünde atmasynyň sebäbi hakda birnäçe çaklama bar. Ýöne, meniň pikirimçe, onuň özüni atmasynyň esasy sebäbi gijelerine gowy uklaman, özüne zor salyp işlemesi, şonuň netijesinde hem nerw näsazlygynyň döremegi, yzyndan mydama kowgy geläýjek ýaly, bus-busy hala öwrülmegi bolmaly. Özüňe sütem edip, aşa köp işlemek, wagtly-wagtynda uklamazlyk, naharlanmazlyk galaba keselleriň döremegine sebäp bolýar.
Aramyzdan juda ir giden, zehinly ýazyjy Akmyrat Şirow irden turup, günortana deňeç işlärdi. Öýleden soň bolsa, biziň ýanymyza —— redaksiýalara salamlaşmaga gelerdi. Onuň her gün diýen ýaly redaksiýa gelmesini gaty geň görüpdim. Onuň her günki «işsizliginiň» sebäbine men soň düşünip galdym.
Baýron, Dostoýewskiý, Flober diňe gije öndürijikli işläpdirler.
U. Çerçillden uzak ýaşamasynyň syryny sorapdyrlar. Şonda ol uzak ýaşamasynyň sebäbini şeýle düşündiripdir: «Oturyp bolýan wagty turjak bolmadym, ýatyp bolýan çagtam oturjak bolmadym».
Adam haýsy zatdan kösense, şol zat hakda hem köp oýlanýan eken. Mundan on-on bäş ýyl öň men uky hakda şeýle uzyn ýazgyny hernäçe sütem etselerem ýazmazdym…
Bu dünýä – ýitirmek dünýäsi. Ýyllar könelişdigiçe, ýakynlarymyzy, hossarlarymyzy, dogan-garyndaşlarymyzy, dost-ýarlarymyzy ýitirip gidip otyrys. Şolar bilen birlikde, ýaşyň könelişse, ukam senden, hürri ogul deýin, gaçarak durar eken.
Baky uky – garrylyk entek daşka, kelläňi ýassyga goýup bildigiň bes, uky seni derrew öz dünýäsine äkider. Baky uky – garrylyk ýakynlanda bolsa, «Aý, şu bendäniň sanalgyja güni galdy, dünýäni bir görüp gansyn» diýýän dek, başyňy ýassyga goýan badyna asyl-asyl uky ýakynyňa geläýenok.
Adamlar biri-birine dokuzynyň düzüw bolmagyny arzuw edýärler. Dokuzyň biri uky bolmaly.
Eý, Perwerdigärim! Türkmeniň dokuzy düzüw bolsun! Edebi makalalar