

UOT 821.512.162

Əsmətخانım MƏMMƏDOVA
Filologiya elmləri namizədi, dosent
kamillik@mail.ru

NİZAMİ MƏSNƏVİLƏRİNDƏ SAĞLAMLIĞA, TİBBƏ AİD TÖVSIYƏ VƏ QADAĞALAR

Açar sözlər: *Nizami Gəncəvi, Nizaminin tibbi görüşləri, mənəvi və cismani sağlamlıq, məsnəvi*

Key words: *Низами Гянджеви, медицинские встречи Низами, психическое и физическое здоровье, маснави*

Ключевые слова: *Nizami Ganjavi, Nizami's medical meetings, mental and physical health, masnavi*

Kamil insan idealına aparan mənəvi təkamül yolunun sadıq yolçusunun, həyatını nizama salmaqla şərtləndirilmiş ULU ŞEYX NİZAMİNİN dünyayla salamlaşmasından nə az, nə çox 880 illik zaman kəsiyi ayırır bizi. 880 illik fəxr, güvən, istinad yerimiz, ümum-bəşəri dəyərimiz, milli sərvətimizin şərafinə bu ilimiz Nizami ili adını aldı. Onu bir daha yaxından tanımaq, anmaq, anlamaq üçün. Günlər aylara, aylar ilə döndü. Nizami rəyihəli bir il də beləcə arxada qaldı. Artıq 2021-ci il Nizami ilinin bitməsinə sayılı günlər qalır. Milli şüura sahib hər bir fərd, Vətən yüklü hər bir vətəndaş üçün son dərəcə aktual, yerində qəbul olunan bu qərar, əslində Nizami yaradıcılığının sovet ideologiyasının təsir dairəsindən uzaq, sosialist təfəkkür tərzindən arınmış, azad düşüncə işığında hərtərəfli tədqiqi, təbliği, böyük ustadın dünyaya həqiqi etnik kimliyi ilə təqdimi və ümumilikdə Nizami irsinin akademik səviyyədə araşdırılması istiqamətində bir başlanğıc, bir təməlqoyma kimi qəbul olunmalıdır. Başqa sözlə, zamanın fəvqündə bərqərar şairin hər dövrlə ayaqlaşan etik-estetik görüşlərinin, poetik-fəlsəfi fikirlərinin öyrənilməsi zamanla çərçivələnməməli, müəyyən vaxt sərhədləri ilə məhdudlaşmamalıdır. Bu başlanğıcın daha mükəmməl nəticələrə hədəflənməsi üçün vahid mərkəzdən idarə olunan planlı, konseptual strategiyanın işlənilib hazırlanaraq mərhələli şəkildə həyata keçirilməsi qarşıda duran prioritetlərdən olmalıdır. Yenə də başqa sözlə, Nizami ili bu sahədə görülən işlərlə yanaşı, görüləcək titanik miqyaslı işlərə start vermə missiyası ilə tarixə düşməlidir. Axı söhbət qeyd etdiyimiz kimi hər şeyin üstündə hökmran, hakim olan zamanın belə fəvqündə qərarlaşmış Nizami dühasından gedir. Söz mülkünün sultanı, “məğribdən məşriqə nur saçan”, “söz cadugəri”, “deyilmişlərin, yazılmışların üzərindən qələm çəkən”, “tər qönçələr kimi bakirə sözlər söyləyən”, sözünə güvənərək, sözün məqamını hər şeydən uca tutaraq, sözə tapınaraq, sözüylə dünyanı fəth edən fateh Nizamidən.

Zamanın özü kimi əbədi olan Nizami sözünün aktuallığının sərhədsizliyindən danışdıq. Təxəssüsün vacib məqamlardan biri də yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi şairin irsinin tədqiqi zamanı sovet senzurasının tələblərindən çıxış edərək Nizamini olduğu kimi deyil, onun təfəkkür və düşüncəsinə yad, təmələlə cəfəng, az qala ateist baxışlı biri kimi təqdim etmə yanlışlıqlarının aradan qaldırılmasıdır. Şeyx məqamına yüksələn şairin uca yaradana ünvanlanmış sonsuz sevgisinin bədii inikası olan yaradıcılığının müəyyən məqamları islamafobiyanın təsiri ilə bəzi hallarda təmələlə təhrif olunmuşdur. Halbuki “İslamda din geniş mənada bəşər üçün əxlaqi-mənəvi saflıq, mədəni cəmiyyət üçün doğru yol və ədalətli qanun deməkdir. Həmçinin burada tərki dünyalığa yer yoxdur, dünya və din, dünya və axirət, ağıl və iman, vəhy və ağıl, rəşadət və əxlaq, imanent və transsəndent qütblər ayrılmazdır, islam əslində bəşər fitrətinə uyğun orta yol

(hənif din) olmaqla iki qütb arasında tarazlıq yaradan təlimdir. Qurana görə düşüncə mərkəzi beyin deyil, nəfisdən paklanmış qəlbdir. Burada gerçəkliyə fenomenoloji baxış vardır, bütün varlıq aləmi Allahın ayələri, yəni nişanə və işarələri sayılır. Bunlar barədə artıq Qərbdə yetərincə akademik işlər mövcuddur və Nizami irsinin tədqiqində bunlara diqqət yetirmək, Orta çağların mədəniyyət dəyərlərinə yanaşarkən müasir sosioloji eynəyi çıxarmaq gərəkdir.” (Göyüşov, 2021)

Böyük ustadın yaradıcılığının müəyyən məqamlarını incələməmişdən öncə, əlbəttə ki, Nizaminin Nizami kimi yetişməsində müstəsna əhəmiyyətə malik ictimai-mədəni mühitin hazırladığı münbit şəraitin önəmi də qeyd olunmalıdır. XII əsr elm, incəsənət, ictimai-fəlsəfi fikrin inkişafı ilə müşayiət olunan mədəni həyatın yüksəlişi parlaq poetik məktəbin yaranmasına zəmin hazırlayır və beləcə Azərbaycan farsdilli poeziyanın yeni keyfiyyət göstəriciləri qazandığı ədəbi məktəbə çevrilirdi. Bu yüzilliyin əvvəllərindən başlayaraq Azərbaycan ədəbiyyatının Əbül Üla Gəncəvi, Xaqani Şirvani, Fələki Şirvani, İzzəddin Şirvani, Mücirəddin Beyləqani, Nizami Gəncəvi kimi dahi söz ustaları bu ədəbiyyatın zəngin xəzinəsinə yeni üslub, yeni şivə gətirərək Gəncə və Şirvanda fəaliyyət göstərən Azərbaycan ədəbi məktəbinin əsasını qoyurlar. Farsdilli şeirdə Azərbaycan üslubunun zirvəsi sayılan Nizami xalqının zəngin mədəniyyətindən ilham alaraq məsnəvilərində türk dilinin müxtəlif söz, söz birləşmələri, folklor nümunələrini böyük ustalıqla işlətməklə yanaşı, ideya-tematik arealının genişliyi, ümumbəşəri mütərəqqi fikirlərin zənginliyi, ictimai-siyasi motivlərin qabardılması ilə bu üslubu qlobal səviyyəyə yüksəltməyi bacarmışdır.

Azərbaycanda yazılı ədəbiyyat XII əsrdə özünün ən yüksək zirvəsinə çatmışdı. Dahi Azərbaycan şairi Nizami Gəncəvinin (1141-1209) ölməz “Xəmsə”si geniş mənada türk-müsəlman dünyası ədəbiyyatının opogeyini təşkil edir. Nizami Gəncəvinin zəngin yaradıcılığını nəzərə almaqla heç tərəddüd etmədən demək olar ki, ümumşərq miqyasında farsdilli poeziya üzrə rəqabət mühitində Azərbaycan birincilik qazanmış və qalib gəlmişdir. XII yüzillikdə formalaşmış Nizami ədəbi məktəbi ənənələri uzun əsrlər Anadolu-dan-Qafqaza, Orta Asiyaya və Hindistana qədər türk-müsəlman dünyası ədəbiyyatının inkişafına qüvvətli təsir göstərmişdir.

“Dahi gəncəlinin hələ XII əsrdə uzaqlara baxan gözləri özünün, əsərlərinin sabahkı taleyini də görürdü və dərin təvazö hissi ilə yaşayacağı gələcəyin müddətini hələ vur-tut yüz il götürürdü”. Halbuki 1000, 2000 və daha çox illər keçəcək, Hizami yaşayacaq, Nizami bizimlə olacaq, Nizami öyrədəcək, məsləhət verəcək, insanı uyarlıyacaq, zərərli işlərdən çəkindirəcək, sevdiyi insanların yoluna nur işıq salacaq... Yüksək poetik dəyəri ilə bizi ovsunlayan Nizami əsərləri həm də onun elm və zəkasının göstəricisi olan tükənməz bilik xəzinəsidir.

İnsana arxadır onun kamalı,
Ağıldır hər kəsin dövləti, malı

- deyən ustadı “Sələfi Əbülqasım Firdovsi, necə deyərlər, hər b və sülh şairi idi. Xələfi Məhəmməd Füzulini bütün dünya qəlb şairi kimi tanıyır. Nizami Gəncəvi cəng ədəbiyyatı ilə, əməllə qəlb arasında ağıl zirvəsidir” (Hüseynov, 2021). Elmlə şeirin vəhdətindən yaranan bu poeziya uzun zamandan bəri mütəxəssislərin tədqiqat obyektinə çevrilsə də, bu sahədə boşluqlar hələ də kifayət qədərdir. Şərq dilləri və islam elmlərinin mükəmməl araşdırıcısı riyaziyyatçı alim Əhmədağa Əhmədov 1992- ci ildə nəşr etdirdiyi “Nizami-elmşünas” adlı əsərində yazırdı: “Nizami Gəncəvi şair kimi məşhur olsa da, əslində ona “alim-şair”, bəlkə də “şair-alim” demək daha düzgün olardı. Çünki o öz dövrünün

elmlərinə vəqif olmaqla hər bir elmi mətləbi şeir dilində təqdim edir. Nizaminin əsərlərində təbiətşünaslıq, riyaziyyat, həndəsə, astronomiya, nücum, fəlsəfə, ilahiyyat, tibb, əxlaq (etika), musiqi və digər elmlərə aid zəngin məlumatlara rast gəlirik. Onların bəzisi müstəqil elmi məsələ səviyyəsinə qədər genişlənir və müəllifin bu sahədəki bilik dərcəsini aydın surətdə əks etdirir. Şairin adı həyatı məsələlər haqqında yazdığı şeirləri belə elmlə doludur. (Əhmədov, 1992: 4)

Təsadüfi deyil ki, Orta əsr Şərqiində ağılın, biliyin göstəricisi kimi dəyərləndirilən əlahiddə savad, kamal sahibləri, üləmaların daşdığı həkim ləqəbi elm, hikmət kamı Nizamiyə də şamil olunmuşdur. Nizami həm qədim, həm də öz dövründə mövcud olan bütün elmlərə vəqif və hər cəhətdən kamil bir alim olduğunu "Xosrov və Şirin" əsərində məğrurcasına "Fələklərin sirrini məndən kim soruşdu ki, onları bir-bir ona başa salmadım?"- ritorik sualı ilə bir daha təsdiqləyir:

که پرسید از من اسرار فلک را
که معلومش نکردم یک بیک را!
ز سر تا پای این دیرینه گلشن،
کنم گر گوش داری بر تو روشن.

(Nizami, 1313: 410)

Haçan, kim sordu sirrini asimanın,
Ki, məlum etmədim bir-bir bəyanın?!
Nədir başqan-başu bu köhnə gülşən,
Qulaq ver, eyləyim mən indi rövşən. (Nizami, 2004: 381)

Şair məsnəvilərində bir çox dilləri (qədim yəhudi, ərəb, fars, latın, yunan və s.) bildiyini, dünyanın məşhur alimlərinin əsərlərini diqqətlə oxuyub öyrəndiyini dönə-dönə vurğulayır. Tarix, dil, astronomiya, həndəsə, fizika, kimya, fəlsəfə, ilahiyyat, tibb və digər sahələr üzrə elmi biliklərinin bədii ədəbiyyatda yüksək pafosla inikası da onun məhz sadalanan elm sahələrinə dərinlən bələd olmasının məntiqi nəticəsidir. "Sən çalış yaxşı öyrən dünyanı, bəşəri, bitkini, daşı, heyvanı" -tövsiyəsi şairin dilində daima öyrənmək, oxumaq, elm, bilik əxz etmək şüarı kimi səslənir. Onu da qeyd edək ki, Nizami dünyaya başqa cür baxa bilməzdi. Şairə görə kainatın hər iki üzü - görünəni və görünməyəni bilavasitə elmlə bağlıdır. Şairə görə xoşbəxt həyatın da ən dayanaqlı təminatçısı məhz elm, bilikdir:

Ucalmaq istəsən, bir kamala çat,
Kamala ehtiram göstərir həyat.
Səadət kamalla yetişir başu,
Xalqa hörmət elə, ədəblə yaşu. (Nizami, 1959: 64)

Ciyərparəsi Məhəmmədə ünvanlandığı bu hikmətamiz nəsihətlərdə şairin ağılın, biliyin gücünə sonsuz inamı əks olunur. Peşə seçimində oğlunu istiqamətləndirməyə çalışan şair ona ya din elmi-fihi seçərək fəqih, ya da təbabət elminə yiyələnərək həkim olmağı tövsiyə edir:

Elmlər elmidir demiş peyğəmbər
Din elmi, təbabət elmi müxtəsər. (Nizami, 1959: 64)

Qeyri-ixtiyari ortaya belə bir sual çıxır: Nizami dövrün inkişaf etmiş saysız-hesabsız elmləri içərisindən niyə məhz fiqh və tibbə fokuslanır? Düşüncəmizə görə, bu seçimin

adı çəkilən elmlərin həmin dövrdəki aktuallığı ilə heç bir əlaqəsi yoxdur. Əslində Nizami dərinliyindən, Nizami baxış bucağından, Nizami idrak səviyyəsindən məsələyə yanaşdıqda, bu seçimin gerçək üzü ilə, təmənilə başqa bir mahiyyətlə, başqa bir həqiqətlə qarşılaşır insan. Şeyx Nizami əmin idi ki, mənəvi təmizlikdən keçən yol insanı kamilliyə aparan başlıca vasitədir. İslam dinini birmənalı olaraq daxili paklıq, saflaşma kimi qəbul edən şairə görə mənəvi-əxlaqi dəyərlər məcmusu - dini biliklərə sahiblənən insan kamilliyin ruhani tərəfini tamamlamış olur. İnsanın fizioloji, bioloji sağlamlığı isə onun cismani kamilliyini şərtləndirir. Fizioloji və bioloji sağlamlıq da öz növbəsində tibb elmini dərinlən mənimsəməklə, onun sirlərinə vaqif olmaqla əldə olunur. Başqa sözlə, oğlunun timsalında insanlığa səslənən filosof şair fiqh və tibb elminin əhəmiyyətini qabartmaqla bu elmlərdən əxz olunan biliklər sayəsində əsl insan olmanın trayektoriyasını cızır. "Sağlam bədəndə sağlam ruh" - məntiqinin davamı kimi mənəvi və cismani sağlamlığın harmoniyasından yaranan işi, sözü düz olan kamil insanın portretini yaradır:

(Nizami, 1370: 218) سخن در تندرستی تندرست است
سخن در تندرستی تندرست است

Bədən sağlam olsa, söz də düz olar,
Xəstəlik zamanı söz də, iş də süst olar. (Nizami, 2018: 192)

Tədqiqata cəlb etdiyimiz bu araşdırmada Nizaminin tibbi görüşlərindən, onun sağlamlıq haqqında tövsiyə, irad və qadağalarından söhbət açmağa çalışmışıq. "Xəmsə"-nin müəllifləri zamanı təsadüf edilən çoxsaylı parçalar, beytlər mütəfəkkir şairin bir alim-təbib kimi insan orqanizminin quruluşuna, fizioloji xüsusiyyətlərinə dərinlən bələd olduğunu əminliklə söyləməyə əsas verir. Onun eyni zamanda müxtəlif xəstəliklər, onların yaranma səbəbi, aradan qaldırılması və müalicəsi ilə bağlı dəyərli fikirləri də maraqlı doğurur. Şair ilk növbədə bir dərddə düşdünsə, onu müalicə etmək üçün həkimə müraciət etməyi məsləhət görür:

(Nizami, 1370: 134) مکن درد از طبیب خویش پنهان.
چو می خواهی که یابی روی درمان

Əgər sağlamlıq əldə etmək istəyirsənsə,
Öz həkimindən dərddini gizli saxlama.

Fars dilində درمان /dərman/ sözünün "müalicə", "əlac", "çarə", "dərman", "sağlamlıq", "sağalma" mənaları vardır. Hər iki lüğətin müəllifləri Nizaminin bu beytini həmin söz maddəsinin məhz "sağlamlıq" mənasına nümunə göstərmişlər.

Qeyd etdiyimiz kimi, şairin əqidəsinə görə müsəlmanlar dinin qoyduğu qanunlara riayət edərsə, sağlam olar. Təbii ki, burda söhbət həm də ruhun, nəfsin sağlamlığından gedir. "İqbalnamə"-də "Sonuncu peyğəmbərin tərifi" bölümündə Allah elçisinin (s. s. ə.) əlindəki نوشدارو "nuşdaru" (zəhər əleyhinə dərman) əslində bütün yaralara, dərdlərə dərman, məlhəm olan çarəni, ümidi simvolizə edir.

İnsanlar ifrat şəkildə pis adətlərə uymasalar, hər şeydə etidalı, orta həddi gözləsələr, sağlam həyat tərzi sürər, uzun ömürlü olarlar demək istəyir:

(Nizami, 1947b: 7) طبیب خوشی با روی آب و رنگ
ز حکم خدا نوشدارو به چنگ.

Allahın hökmü ilə əlində nuşdaru olan
Nurani çöhrəli, xoş üzlü bir təbib.

Seçilmiş peşənin insanın həyatındakı əhəmiyyətini, onun şəxsiyyət kimi formalaş-
masındakı xüsusi rolunu, gözəl bilən tələbkar şair:

(Nizami, 1370: 375) پالانگری به غایت خود،
بهتر ز کلاهدوزی بد.

Kamil bir palançı olsa da, insan,
Yaxşıdır yarımçıq papaqçılıqdan (Nizami, 1370: 65)-

öyüdü ilə oğlunu işinin ustası olmağa, onu sevməyə çağırır. Müqəddəs və şərəfli olduğu
qədər də məsuliyyət tələb edən həkimlikdə peşəkarlığın önəmini vurğulamaqla, yol
verilən səhvlərin insan həyatı bahasına başa gəldiyini acı təəssüflə qeyd edir, oğlundan
can alan deyil, İsa (ə.s) kimi can bəxş edən həkim olmasını istəyir.

(Nizami, 1370: 375) می باش طبیب عیسوی هش،
اما نه طبیب آدمی کش

İsa mərifətli həkim ol amma,
İnsanı öldürən bir həkim olma. (Nizami, 1983: 65)

Şair xalq arasında geniş yayılmış “hər kəs özünün həkimi olmalıdır” məsələni
çəkərək, insanın ilk növbədə özü özünün sağlamlığının qeydinə qalması, qarşısına
gələn, gözünə görünən hər şeyi yeməməyi məsləhət görür:

(Nizami, 1947b: 112) به وقت خورش هر که باشد طبیب،
بپرهیزد از خورد های غریب.

Yemək zamanı hər kəs öz təbib olarsa,
Qəribə, tanımadığı yeməklərdən çəkinər.

“Əcəli çatan hər canlı ölümü dadacaqdır”- reallığını qəbul edən dünyagörmüş
müdrək, bir gün fani dünyaya gələn insanın “bu kirayə evdə əbədi qalmayacağını” bildi-
yindən həkimlərin belə Həkim və Həkim Allahın hökmü qarşısında acizliyini vurğula-
maqla, yaradanın şəksiz qüdrət və qüvvət sahibi olduğunu açıq şəkildə göstərir:

(Nizami, 1947b: 192) پزشکی که او چاره جان کند،
چو در مانده بیند، چه درمان کند؟

Ən mahir, cana dərman tapan həkim də
Elə ki, çarəsiz (əcəli çatmış) görərsə nə əlac edər?

Yaxud:

(Nizami, 1947b: 191) طبیب ارچه داند مداوه نمود،
چو مدت نماند از مداوا چه سود

Əlac eləsə də, təbib nə qədər,
Ömür tükənibsə, nə fayda verər. (Nizami, 2004: 188)

Bildiyimiz kimi müasir tibdə elmi şəkildə sübut edilmişdir ki, həddən artıq yemək təkcə mədə-bağırsaq sisteminin, həzm üzvlərinin deyil, həm də vahid orqanizmin başqa orqanlarının (sinir, ürək-qan-damar sistemi və s.) da zədələnməsinə gətirib çıxaran faktorlardandır. Az ye, yəni lazımı qədər ye və rahatlıq, sağlamlıq əldə et:

(Nizami, 1960: 144) کم خور و بسیاری راحت نگر،
بیش خور و بیش جراحت نگر

Az ye onda rahatlığın çoxluğunu gör,
Çox ye onda xəstəliyin çoxluğunu gör.

Yemək yeyən zaman orqanizm onun həzminə müəyyən enerji sərf edir, norma-dan artıq qida qəbulu isə daxildə (qarın boşluğunda) ürək-ciyər və başqa orqanların yerini daraldır, insanın nəfəs almasını çətinləşdirir, nəfəs almanın pozulması öz növbə-sində qan dövranının pozulmasına gətirib çıxarır. Elə buna görə də, insan yüngül, çevik hərəkətini itirir, get-gedə ətalət, süstlük ona hakim kəsilir. Sonda maddələr mübadilə-sinin pozulması, kökəlmə, piylənmə baş verir ki, bu da insanın ən başlıca xəstəliklərindən biridir. Şairin aşağıdakı beytindəki tövsiyyəsi də maraqlıdır:

(Nizami, 1370: 1019) ز کم خوارگی کم شود رنج مرد،
نه بسیار ماند آنکه بسیار خورد .

İnsan sağlam olar, az-az yeməkdən,
Dünyada çox yaşamaz əsla çox yeyən.

“Sirlər xəzinə”-sindən yuxarıda verdiyimiz nümunədən başqa aşağıdakı beytlər də mütəfəkkir şairin məsləhət və tövsiyələrindəndir:

(Nizami, 1960: 211) خو میر از خوردن یک بارگی
خورده نگهدار بیگبارگی.
شیر ز کم خوردن خود سرکشست،
خیره خوری قاعده آتشست

Ölçüb-biçib yeməyə çalışmağın yaxşıdır
Az-az yeyib pəhrizə alışmağın yaxşıdır.
Şir az yediyindəndir, başı ucadır,
Açgözlüklə yemək atəşin (odun) işidir.

Başqa bir misalda:

(Nizami, 1960: 144) پر شده گیر این شکم از آب و نان
ای سبک، آنگاه نباشی گران ؟

Tutaq ki, qarının su və çörəklə doldu,
Ey cəld, (adam)o zaman ağırlaşmazsan?

Maraqlı cəhət Nizaminin “Xəmsə”-yə daxil olan məsnəvilərinin hər birində in-sanlara az yeməyi, pəhrizlə dolanmağı, yemək içməkdə orta həddi gözləməyi məsləhət

görüb, tövsiyə etməsidir. "Sirlər Xəzinə"sinin didaktik, nəsihət verici xarakterindən asılı olaraq, "Xosrov və Şirin"də tez-tez cürbəcür yemək məclisləri qurulduğundan, "Yeddi gözəl"də yeddi iqlimdən gəlmiş şah qızlarının açdıqları məclislərin rəngarəngliyindən asılı olaraq, "İskəndərnamə"də İskəndərin müdrik filosoflarla apardığı söhbətlərində bu məsələyə dönə-dönə qayıdır. Təbii ki, böyük ustadın bəhs etdiyi pəhriz həm sözün həqiqi, həm də məcazi mənasında anlaşılmalıdır. Burada yalnız bioloji varlıq olan insanın aza qane olaraq, yeməklə bağlı təbii ehtiyaclarından deyil, həm də bio-sosioloji, psixoloji varlığın, ruhun pəhrizindən söhbət gedir. Təqva pərdəsinə örtülmüş ilahi ruhun daşıyıcısı-insanın nəfsi ilə mübarizəsi əbədi xeyir və şərin mübarizəsi kimi təqdim olunur. Onun müxtəlif məsnəvilərində bu məsələyə böyük həssaslıqla yanaşmasının şahidi olur: "Xosrov və Şirin" dastanında "Məhinbanunu Şirinə vəsiyyəti" hissəsində deyilir:

جهان زهر است و خوی تلخناکش،
(Nizami, 1313: 178) به کم خوردن توان رست از هلاکش

Dünya nədir, düşün acı-zəhrimar,
Az yeməklə ondan qurtarmaq olar.

Sonrakı beytdəki tövsiyə və nəsihət tənə xarakteri alır. Belə məqamlarda şair, bəzən insanları qorumaq məqsədilə daha ciddi qadağalar, qulaqburmalardan istifadə edir:

مشو پر خواره چون کرمان در این گو
(Nizami, 1313: 178) بکم خوردن کمر در بند چون مور

Qarınqulu olma qəbir qurdutək,
Yeməkdə qarını qarışqatək çək.

Bu beytdə کرم "qurd"- həşərat leksemini çoxyeyən qarınqulu adamlara təşbeh etmiş, bənzətmişdir. "İncəbelli, zəhmətkeş qarışqa"-nı heç bir zəhmət çəkməyən, hazır yeyən "məzar qurdu" ilə təzad əkslikləri kimi qarşılaşdırılmışdır.

Qarınqulu, çox yeyən, gözü doymayan, dünya malına həris insanlar "məzar qurd-ları"na bənzədilmişdir. Ancaq həmin əsərin 1982-ci il Azərbaycan dilinə tərcüməsində ümumiyyətlə گور "məzar", "qəbir" sözü tərcümə edilməmiş, o söz dilimizə mətndə olmayan "gücsüz bir" leksemi kimi çevrilmişdir.

"Xosrov və Şirin" dastanının سوال و جواب خسرو با بزرگ امید "Xosrovun Büzürgümidlə sual-cavabı" hissəsində Xosrov şah dünyagörmüş, bilikli filosofdan yaranış, yer, torpaq, hava, su haqqında soruşduqdan sonra insan sağlamlığı, onu necə saxlamaq və bərpa etməyin sirləri haqqında öyrənmək istəyir. Ona müraciət edərək: "Sən ey dünya həkimi, mənə məsləhət ver təbiblər kimi"- deyir və alimdən aşağıdakı müdrik cavabı eşidir:

طیبی در یکی نکته نهفته است،
خدا آن نقطه را با خلق گفته است.
بیاشام و بخور خوردی که خواهی،
کم و بسیار نه کارد تباهی.
ز بسیار و ز کم بگذار که خام است،
(Nizami, 1313: 403) نگهدار اعتدال اینت تمام است

Təbiblik gizlənmiş bir ifadədə,
Xalqa aşikardır bu ifadə də:

Ye, iç bu dünyada kifayət qədər
Az yemək, çox yemək ziyan gətirər.
Çox yemək, az yemək yaxşı şey deyil,
Etidalı gözlə, hər qaydanı bil. (Nizami, 1982: 326)

Yəni hər işdə olduğu kimi yemək, içməkdə də orta həddi gözləməyə çalış. Əgər bu orta həddi tuta bilsən, çox şeyə nail ola bilərsən. Nizami özünəməxsus üslubu ilə dediklərini möhkəmləndirmək, təsdiqləmək məqsədi ilə həkimin dililə sözlərini bu hekayə ilə bitirir: “Səfər zamanı susuz olan iki şəxs bir bulaq başına çatır, onlardan biri sudan çox az içir ki, mənə ziyan verər, o birisi həddən artıq çox içir ki, susamasın, orta həddi gözləmədiklərindən hər ikisi ölür” (Nizami, 1982:403)

“Sirlər xəzinə”sinin “Yaranış haqqında” adlı səkkizinci məqaləsində ilk yaranış, yaradanın insana münasibəti, çərxi-fələyin bəzən insanlarla amansız rəftarı kimi fəlsəfi-poetik, etik-estetik görüşlərin yer aldığı dərin məna qatlarına malik yaradıcılıq nümunələrində şair insanlara “çox yeməyin uzun ömür sürməyə bərabər olmadığını” müdrik bir incəliklə çatdırır:

گر بخورش بیش کسی زیستی،
هر که بسی خورد، بسی زیستی
(Nizami, 1960: 144)

Çox yeməklə kimsə çox yaşasaydı,
Çox yeyənlərin hamısı çox yaşayardı.

Rəngi qara, göy bəzən də tünd bənövşəyi olduğundan şairlərin “dərddli ürək” mənasını vermək üçün təşbeh kimi istifadə etdikləri reyhan:

عقل ز بسیار خوری کم شود
دل چو سیر غم سپر. غم شود.
(Nizami, 1960: 158)

Ağıl çox yeməkdən azalar,
Ürək reyhan kimi dərddlərə tuş olar.

Şair çox reyhan yeməyin həm də, ümumiyyətlə, çox yeməyin ağılı azaltmasından, ürəyi də “sepərgəm”- reyhan kimi qaraltmasından və nəticədə ürəyin (sepər-e gəm) yəni qəmlərə sipər, qalxan olmasından danışaraq insanlara nəsihətini davam etdirir. Burada gözəl və kamil söz ustası sözləri istədiyi qəlibə salır və “sepərgəmi” ikinci dəfə izafətdə yazaraq (qəmlərə, dərddlərə tuş olar, düçar olar) dərddə düşər mənasında işlədir.

Yaxud başqa bir beytdə, daha ciddi şəkildə qarınqulu olmağın fəsadlarından bəhs edərək, qızdırmalı, sağalmaz xəstəliklərlə bitməsi ilə sanki müəyyən qadağaları xatırladır:

ز کم خوردن کسی را تب نگیرد،
ز پر خوردن بروزی صد بمیرد
(Nizami, 1313: 178)

Az yeməkdən heç kəs qızdırmaz ancaq,
Çox yeməkdən gündə yüzü ölür bax. (Nizami, 1982: 327)

Yağlı qidaların insan orqanizmində törətdiyi xəstəliklərdən bəhs edir. Yağlı və çox qida qəbul etmiş adamın tez soyuqladığı hamıya məlumdur. Belə insanların bədə-

nində maddələr mübadiləsi pozulduğundan öd normal işləmir və bir çox hallarda bu vəziyyət sarılıq xəstəliyinə də çevrilə bilər. "Sirlər xəzinəsi"ndən verilmiş beytdə oxuyuruq:

(Nizami, 1960: 147) ایمنی از روغن اعضای من،
رست مزاج تو ز صفرای من

Bədənimizin yağlı üzvlərilə qidalanmağı tərki elə,
Onlar (bədəndə) səfranı (sarılıq xəstəliyini) artırır.

"Xosrov və Şirin" dastanında da "sarılıq xəstəliyi" haqqında müxtəlif bəhslər açır və xəstəliyin baş verməməsi, azalması üçün sayısız məsləhət və tövsiyələr verir:

(Nizami, 1313: 152) ولی تب کرده را حلوا چشیدن،
نیرزد سال ها صفرای کشیدن

Əgər qızdırmalı yeyərsə halva,
Onun məcazında çoxalar səfra. (Nizami, 1982: 140)

Aydın məsələdir ki, səfra (sarılıq) mədədən qana keçdikdə xəstənin qızdırması daha da şiddətlənir. Şair burada təcrübəli, dünyagörmüş insandan daha artıq xəstədə gedən maddələr mübadiləsi prosesini tam dərk edən mahir bir həkim kimi bitkin fikir söyləyir.

(Nizami, 1313: 152) گهی نیشی زند کاین نوش اعضاست،
که آرد ترشیی کاین دفع صفراست

Bəzən əzaya neştərlə yara vurur,
Sirkəylə sarılığa, səfraya çarə edir. (Nizami, 1982: 140)

"Leyli və Məcnun" poemasında "Altıncı iqlim padşahının qızının" danışdığı hekayətdə də səhranın isti havasından sarılıq tutmamaq üçün, səhradan qayıdan kürdün sarılığı azaldan, sirkə kimi turşulu yeməklər yeməsində bəhs edir:

(Nizami, 1370: 646) کرد که آمد شبانگه از صحرا
تا خورد آنچه بشکند صفرای

Axşam səhradan qayıdan kürd,
Səfrasını, aclığını ləğv etməyə tələsdi.

(Nizami, 1960: 179) زر چو نهی روغن صفرای گر است
چون بخوری میوه صفرای بر است.

Qızıl yığmaq yağ kimi yayar cana sarılıq,
Yəsən onu meyvətək keçməz cana sarılıq.

Qızıl və sarılıq xəstəliyi hər ikisi sarı rəngdə olduğundan şair onları toplamağın yağı bədəne, orqanizmə, qızılı isə sandığa, gizli bir yerə yığmağın zərərli olduğunu söyləyir və məsləhəti də bu olur ki, bu fani dünyada canının qeydinə qal. Yaxud hər iki "sarı"nı toplamaqla məşğul olsan, nəticədə sarılıb- solarsan. Sarılıq xəstəliyinə tutulmuş adamlara isə qəti olaraq yağlı yeməkdən çəkindirir.

Yaxud insanda qan artıqlığı, qan təzyiqi olanda neştər vasitəsilə çərtərək qan alınmasının vacib olduğunu belə təsvir edir:

(Nizami, 1960: 211) تا قدری قوت خون بشکنی
شربت آهن خوری ار آهنی.

Qanı bir az aşağı salmaq üçün,
Dəmir tək olsan da neştərlənməlisən.

“Sirlər xəzinəsi”ndən gətirilmiş bu sitatda qədimdən bu günə müalicəvi əhəmiyyətini qorumuş hicama-qanalma prosesindən söhbət gedir. Qanın təmizlənməsi, yenilənməsi işinə xidmət edən bu üsul, istər türkcəyə kimi el arasında, istərsə də yüksək akademik tibbi müəssisələrdə geniş yayılmış metoddur. Köhnə, həm də artıq qanın yerinə tezliklə yeni saf qan formalaşır, hətta qan təzyiqi olan insanlara da bu tibbi proses müsbət təsir göstərir və uzun müddət qan təzyiqi normal vəziyyətdə qalır.

Yaxud “Xosrov və Şirin” dastanında bir neçə yerdə bu mövzunu tövsiyələrinə, xatırlamalarına nəzər salaq:

(Nizami, 1370: 211) چو خون در تن عادت بیش گردد،
سزای گوشمال نیس گردد.

Bədəndə həddən artıq olsa qan,
Neştərlə təkərlər onu damardan. (Nizami, 2018: 46)

Hətta hal-hazırda qan təzyiqini aşağı salan, normal edən dərmanlar kömək etmədikdə qan almaq üsulundan istifadə edirlər:

(Nizami, 1313: 178) چو بر گردد مجاز از استقامت
به دشواری بدست آید سلامت.

Məcaz itirərsə yolunu əgər,
Sağlamlıq çətinliklə ələ gələr.

İştahadan qalmış adamın yemək yemədən zəifləməsinə, xəstələnməsinə, hərərətinin aşağı olmasını, çox yeməkdən maddələr mübadiləsinin pozulmasını həyat üçün təhlükəli olmasını məsnəvilərinin müxtəlif yerlərində dəfələrlə müxtəlif hadisələrə uyğun qeyd edir. Belə ki, aşağıda bir-biri ilə uyuşmayan yeməklərdən, onların zərərindən söhbət açır:

(Nizami, 1947b: 122) بین، ز هر طعمه خشگواریش
حلاوت مبین و سازگاریش بین.
چو با سرکه سازی مشو شیرخوار،
که با شیر سرکه بود نا گوار

Yeməkdə əsasdır cana nuş olmaq
Onun dadına yox, faydasına bax!
Sirkəni yeyəndə süddən et həzər,
Sirkəylə süd içmək azar törədir. (Nizami, 2014: 127)

Yaxud aşağıdakı beytdə də qida qəbulu zamanı ardıcılığın gözlənilməsi məsələsinə toxunur:

(Nizami, 1313: 51)

باول شربت از حلوا میندیش
که جلوا پس بود، جلاب در پیش

Halvanı şərbətdən qabaqca yemə,
Şərbət əvvəl, halva isə sonra yeyilər.

Həkim Nizami kompleks yanaşma üsulu ilə müalicə aparan həkim kimi xəstənin sağlması üçün xəstənin pəhriz saxlamasını, yəni müəyyən yeməklərdən çəkinməsinə məsləhət görür. Uzun müddət pəhrizdə qalan orqanizmin zərərli maddələrdən, toksin və şlaklardan təmizlənərək, özünü bərpa etməsi aşağıdakı beytlərdə açıq şəkildə əks olunur:

(Nizami, 1370: 485)

بیمار چو اندکی بهی یافت ،
در شخص نزار فر بهی یافت
پرهیز نکرد از آنجا بد بود،
وان کرده نه بر قرار خود بود

Xəstə bir az yaxşılaşan kimi,
Ariq vücudu bir qədər kökəldi.
Zərərli şeylərdən pəhriz etmədi,
Bu etdiyi özündən asılı deyildi.

Nizami sözünə davam edərək, həm sağlam, həm də xəstə insanlar üçün pəhrizin faydasını açıqlayır:

(Nizami, 1370: 485)

پرهیز نه دفع یک گزند است،
در راحت و رنج سودمند است.
در راحت ازو ثبات یابند،
وز رنج بدو نجات یابند

Pəhriz tək cə ağrı aparmır,
Onunla can, bədən dincəlir.
Sağlamlıqda can ondan rahatlanır,
Əziyyət zamanı nicat tapılar.

Əlbəttə ki, mövzu arealı sərhədsiz ümmana bənzəyən, hikmətlər xəzinəsi - Nizami bədii irsi həyatın özü qədər əlvan, təbiət palitrasının rəng çalarları qədər tükənməzdir. Biz bu araşdırmamızda bu ucsuz-bucaqsız ümmandan sadəcə bir damlaya nəzər yetirə bildik. Həkim Nizaminin, filosof Nizaminin, Şeyx Nizaminin sadalanmayan, sözə enməyən yüzlərlə titul və statuslara sahib ulu Nizaminin uca sözünün qarşısında yenə də əridik, yenə də zamansızlaşdıq, əslində başqa bir mahiyyətin təmsilçisi olmağımız həqiqətinin dərkinə vardığımız, içimiz fəxarət hissi, könlümüz hüzurla, qürurla doldu. Tanrının bizə bəxş etdiyi bu misilsiz dəyərə görə yenə də bir təşəkkür borcu cücərdi içimizdə.

QAYNAQLAR:

1. Əhmədov, Ə. (1992) *Nizami-elmsünas*. Bakı: Azərbaycan nəşriyyatı.
2. Dehxoda, Ə. (1372/1994) *Loğətname*. Çəhardəh celdi, celdha-ye dovvom o şeşom o həştom o çəhardəhom. Tehran: moəssese-ye enteşarat və çap-e daneşqah-e Tehran.
3. *Fərhang-e bozorg-e soxan, be sərparəsti-ye Həsən Ənvəri*. (1381) 8 celdi, (əz celdha-ye 4, 5, 8 estefade şode əst), ketabxane-ye melli-ye İran. Tehran.
4. Məmmədova, Ə.B. (2016) Nizami əsərləri klassik fars dilinin bu gün unudulmuş səslerini bərpa etmək üçün misilsiz mənbədir. *Nizami Gəncəvinin 875 illik yubileyinə həsr olunmuş Nizami və dünya mədəniyyəti mövzusunda Respublika konfransının materialları*. Səh. 46 -53. Bakı: Elm və təhsil nəşriyyatı.
5. Nezami Gəncəvi. (1960) *Məxzən-ül əsrar*. Motun-e elmi-yo enteqadi. Bakı: nəşriyyat-e Fərhengestan-e olum comhuri-ye şourəvi-ye sosiyalisti-ye Azərbaycan.
6. Nezami Gəncəvi. (1376) *Məxzənül- Əsrar*, ba təshih o həvaşi-ye H. V. Dəstgərdi be kuşəş-e dok. Səid, Həmidyan. Tehran: nəşr-e Qətre.
7. Nezami Gəncəvi. Xosrov və Şirin. *Ketab-e kolliyyat-e Xəmse-ye Nezami Gəncəvi*. səh: 350-494; Entəşarat-e Məhtab, Tehran:1370 , 1130 s.
8. Nezami Gəncəvi. (1370) Leyli və Məcnun. *Ketab-e kolliyyat-e Xəmse - ye Nezami Gəncəvi*. səh:350-494. Tehran: Entəşarat-e Məhtab.
9. Nezami Gəncəvi. (1370) Həft peykər. *Ketab-e kolliyyat-e Xəmse-ye Nezami Gəncəvi*. səh:350-494. Tehran: Entəşarat-e Məhtab.
10. Nezami Gəncəvi. (1370) Şərəfname. *Ketab-e kolliyyat-e Xəmse-ye Nezami Gəncəvi*. səh: 696-972. Tehran: Entəşarat-e Məhtab.
11. Nezami Gəncəvi. (1370) Eqbalname. *Ketab-e kolliyyat-e Xəmse-ye Nezami Gəncəvi*. səh: 973-1110. Tehran: Entəşarat-e Məhtab.
12. Nezami Gəncəvi. (1947) *Şərəfname*. Tərtib dəhənde-ye mətn-e elmi-yo enteqadi Ə.Əlizadə. Bakı: nəşriyyat-e Fərhengestan-e Olum-e Comhuri-ye şourəvi-ye Azərbaycan.
13. Nezami Gəncəvi. (1947) *Eqbalname*. Tərtib dəhənde-ye mətn-e elmi F. Babayef. Bakı: nəşrreyyat-e Fərhengestan.
14. Nezami Gəncəvi. (1313) *Xosrov və Şirin*. Həvaşi və şəfh ba qələm-e Vəhid Dəstgerdi. Tehran: Çapxane-ye Ərməğan.
15. Göyüşov, N. (2021) Nizaminin fəlsəfi dünyası. "Xəmsə" əxlaqi və mənəvi dəyərlər toplusu, internet resursu.
16. Nizami Gəncəvi. (1982) *Xosrov və Şirin*. Tərcümə edən R.Rza. Bakı: EA nəşriyyatı.
17. Nizami Gəncəvi. (2018) *Xosrov və Şirin*. Mir Cəlal Zəkinin tərcüməsində. Bakı: Qanun nəşriyyatı.
18. Nizami Gəncəvi (2004) *İskəndərnamə. İqbalnamə*. Mikayıl Rzaquluzadənin tərcüməsində. Bakı: "Lider nəşriyyatı"
19. Nizami Gəncəvi. (1983) *Yeddi gözəl*. Məmməd Rahimin tərcüməsində. Bakı: EA nəşriyyatı.
20. Nizami Gəncəvi. (1959) *Leyli və Məcnun*, Səməd Vurğunun tərcüməsində. Bakı: EA nəşriyyatı
21. <https://525.az/news/177046-nizami-gencevi-avropa-surasinda-rafael-huseynov-yazir>
22. <https://nuhcixan.az/news/cemiyet/75-boyuk-azerbaycan-sairi-nizami-gencevi>

Asmetkhanim MAMMADOVA

**Recommendations and prohibitions about health and medicine in
Nizami's masnavi**

Summary

This year, the 880th anniversary of the genius Azerbaijani poet Nizami Ganjavi, who is at the peak of our history of artistic thinking with his poetic and philosophical heritage, is celebrated. Re-study of Nizami's artistic heritage far from the Soviet way of thinking and free from the chains of absurd atheism, in the other words, re-study of Nizami as he was, is one of the main duties of the researchers and explorers. Nizami's work, which laid the foundation of a new epoch in the socio-philosophical, artistic and aesthetic worldview of the Near and Middle East, is absolutely an educational school for everyone from children to adults, regardless of age, with an abundance of universal ideas. The deep philosophical essence of his works, form, Idea-thematic scope, an artistic reflection of socio-political processes and historical events of the period with a clear tone (even if centuries have passed since it was written) give basis to the writers to repeatedly address Nizami's work. Interest in Nizami's work, Nizami's personality knows no bounds like the thoughts of the poet. In this investigation which we have involved it to the research, we have mentioned Nizami's scientific theory and have focused health, tips and prohibitions about health lifestyle in his poems.

Эсметханум MAMEDOVA

**Рекомендации и запреты относительно здоровья и медицины
в месневи Низами**

Резюме

В этом году отмечается 880-летний юбилей гениального азербайджанского поэта Низами Гянджеви, чье поэтично-философское наследие занимает вершину истории нашего художественного мышления. Одной из основных задач, стоящих перед исследователями на современном этапе, является изучение художественного наследия Низами, без оков советского образа мышления и влияния абсурдных атеистических идей, иными словами, изучение наследия Низами должным образом. Насыщенное общечеловеческими идеями и заложившее основу новой эпохи в общественно-философском, художественно-эстетическом мировоззрении Ближнего и Среднего Востока творчество Низами, является подлинной школой для воспитания всех и каждого от мала до велика. Глубокая философская сущность, форма, идейно-тематическое многообразие произведений, художественное и наряду с этим четкое отражение общественно-политических процессов, исторических событий своего времени (невзирая на столетия минувшие с периода их создания) дают основание исследователям вновь и вновь обращаться к творчеству Низами. Интерес к творчеству и личности Низами безграничен, так же, как и мысли поэта.

В данном исследовании мы попытались рассказать о воззрениях Низами, связанных с медициной, а также привлечь внимание к описанным в месневи поэта рекомендациям и запретам, относительно здоровья и здорового образа жизни.