

UOT 82

YUXU VƏ ŞÜURALTI: FİZİOLOGİYA, PSIXOLOGİYA VƏ ƏDƏBİYYATIN KƏSİŞMƏSİ

Vüsalə QASIMOVA*

Məqalə redaksiyaya daxil olmuşdur: 12 dekabr 2024; çapa qəbul edilmişdir: 5 aprel 2025; online-da çap edilmişdir: 15 may 2025.

Received: 12th of December, 2024; accepted: 5th of April, 2025; published online: 15th of May, 2025.

Açar sözlər: *yuxu, şüuraltı, REM yuxusu, fiziologiya və beyin fəaliyyəti, ədəbiyyat, yuxu motivi*

Giriş

Yuxu insan orqanizminin əsas fizioloji ehtiyaclarından biri olaraq, bədənin və beyin bərpa üçün əvəzolunmaz bir prosesdir. İnsanların yatma səbəbi bəşəriyyətin özünü tanımağa başladığı ilk anlardan etibarən diqqət mərkəzində olub. Yuxu təkə istirahət və ya enerji bərpa kimi qəbul edilsə də, onun təbiətdəki yeri və funksiyası daha dərin məsələləri gündəmə gətirir. Məməlilərdən quşlara, hətta bəzi sürünənlərə qədər geniş bioloji spektrdə yuxu fərqli formalarda özünü göstərir. İnsan üçün yuxu fizioloji baxımdan həyati əhəmiyyət kəsb edir. Beyin fəaliyyətinin tənzimlənməsi, yaddaşın möhkəmləndirilməsi və emosional tarazlığın qorunması bu prosesin ayrılmaz hissələridir. Yuxusuzluq psixoloji gərginliyə, koqnitiv pozuntulara və şüuraltının nəzarətsiz təzahürlərinə yol açır ki, bu da yuxunun insan psixikası üçün əvəzsiz olduğunu vurğulayır. Şüuraltı ilə yuxu arasındakı sıx bağlılıq təkə fiziologiya və psixologiya sahələrində deyil, həm də ədəbiyyatda öz əksini tapır.

Yuxu motivi Şərqi və Qərbi ədəbiyyatlarında fərqli simvolik çalarlarla işlənərək mədəni və estetik dəyərləri əks etdirir. Bu məqalədə yuxu və şüuraltının fizioloji təməlləri, psixoloji ölçüləri və ədəbiyyatda Şərqi-Qərbi mətnləri arasındakı fərqlər prizmasından tədqiq edilməsi hədəflənir. Beləliklə, yuxunun bioloji zərurətdən mədəni simvola uzanan çoxölçülü təbiəti araşdırılır.

1. Yuxunun fizioloji zərurəti və beyin fəaliyyətindəki rolu

Yuxu, bədənimizin və zehnimizin gecələr sığdığı səssiz bir liman kimi, həyatımızın ayrılmaz bir parçasıdır. Bu sirli proses təkə fiziki bərpamız üçün deyil, beyin fəaliyyətimizin dərinliklərindəki tarazlığı qorumaq üçün də əvəzolunmazdır. Elm bu fenomeni iki əsas mərhələdə tədqiq edir: qeyri-sürətli göz hərəkəti (NREM) və sürətli göz hərəkəti (REM). *NREM, sanki bədəni "istirahət et" deyən bir əmrdir; bu dövrdə toxumalar yenilənir, enerji ehtiyatları dolur. REM isə tamamilə fərqli bir aləmdir – gözlər qapalı olsa da, beyin oyaqdır, yuxularla dolu bir səhnə açılır. Elektroensefaloqramma ilə ölçülən beyin dalğaları bu mərhələdə theta və beta ritmləri ilə rəqs edir, adətə oyaqlıqla yuxu arasındakı sərhədi bulandırır* (18, s. 45). Limbik sistem – hipokampus və amiqdala – bu zaman

*Bakı Avrasiya Universiteti

e-mail: qasimovavusala@yandex.com

ORCID: 0009-0004-6341-9084

<https://doi.org/10.30546/25194011.2025.14.2.1059>

səhnəyə çıxır; keçmişin xatirələrini düzüb qoymaq, duyğuların izlərini silmək və ya dərinləşdirmək üçün çalışır. Yuxu, beləliklə, bədənimizin fizioloji quruluşunda sadəcə bir fasilə deyil, beyin fəaliyyətimizin dirijoru kimi hərəkət edir.

Fizioloji zərurət kimi yuxu, orqanizmin homeostatik tarazlığını təmin edən və onun sağ qalması üçün fundamental şərt olan kritik bir bioloji prosesdir. Bu fundamental əhəmiyyət, müxtəlif yuxu mərhələlərinin spesifik funksiyaları ilə əlaqələndirilir (22, s. 102). Belə ki, Qeyri-REM (NREM) yuxu mərhələsi, bədənin fiziki bərpa və enerji ehtiyatlarının yenilənməsi üçün əsasdır. Bu mərhələdə, xüsusilə də dərin yuxu fazalarında (N3), hüceyrə səviyyəsində bərpa prosesləri sürətlənir, böyümə hormonu ifrazı artır və immunitet sistemi möhkəmlənir. Bu, Dement və Kleytmanın 1957-ci ildə apardığı klassik araşdırmalardan bəri geniş şəkildə təsdiqlənmiş bir faktdır. Onlar yuxunun müxtəlif mərhələlərinin fizioloji dəyişikliklərini ilk dəfə sistemli şəkildə təsvir etmişlər. Yuxusuzluq bu nizamı pozduqda nələr olduğunu təsəvvür edin: bədən yorulur, immunitet zəifləyir, beyin isə dumanlı bir səhər kimi çaşqınlaşır. Elmi tədqiqatlar, xüsusilə də funksional maqnit-rezonans tomoqrafiyası (fMRI) vasitəsilə aparılan araşdırmalar (məsələn, Harrison və Horn, 2000-ci illərin əvvəllərindəki işləri), yuxu məhrumiyyətinin PFK-nin fəaliyyətindəki bu azalmanı açıq şəkildə göstərmişdir. Bu disfunksiya, PFK-nin limbik sistemlə (xüsusilə amiqdala ilə) olan əlaqəsinin pozulmasına gətirib çıxarır. Nəticədə, fərdlər daha impulsiv qərarlar qəbul etməyə, riskli davranışlara meyil etməyə və emosional stimullara qarşı daha qeyri-adekvat reaksiyalar verməyə başlayırlar. Bu hal, emosional disrequlyasiya və koqnitiv disfunksiya kimi özünü büruzə verir ki, bu da şəxsin gündəlik həyatında gərginliyin və qarışıqlığın artmasına səbəb olur (15, s. 73).

Təbiətə baxdıqda isə yuxunun müxtəlif çalarlarını görürük. Yuxu müddətinin bioloji müxtəlifliyi, növlər arasında müşahidə olunan fərqliliklərlə xarakterizə olunur və bu, əsasən enerji mübadiləsi və beyin ölçüsü kimi fizioloji amillərlə əlaqələndirilir. Bu fərqliliyə ən bariz nümunələrdən biri fil və siçan müqayisəsidir. *Fil nəhəng bədən ölçülərinə baxmayaraq, gündəlik cəmi 2-4 saat yuxu ilə kifayətlənir Digər tərəfdən, kiçik bədən ölçüsünə malik siçanlar (məsələn, Mus musculus), gündə 12-14 saat yuxuya həsr edirlər. Bu növün yüksək metabolik sürəti və nisbətən kiçik bədən ölçüsü, yuxu vasitəsilə bərpa olunma ehtiyacının daha çox olmasına gətirib çıxarır (20, s. 19). Quşlar aləmi daha da heyratəmizdir: qağayılar uçarkən belə beyinlərinin bir yarısını yatıdırır, digər yarısı ilə səyahətə davam edir – unihemisferik yuxu adlanan bu qabiliyyət təbiətin möcüzəsidir. *Sürünənlərdə və balıqlarda yuxu daha sadə formada, istirahət kimi özünü göstərir, amma REM mərhələsi yalnız istiqlal canlılara xasdır (19, s. 34). İnsan üçün isə 7-9 saat yuxu bir standartdır – bu, beynimizin mürəkkəb quruluşu və sosial həyatın tələbləri ilə harmoniyadadır. Təbiətdəki bu rəngarəng yuxu müddətləri, hər canlının özünəməxsus fizioloji ehtiyaclarını və beyin fəaliyyətinin fərqli ritmlərini əks etdirir.**

Yuxunun fizioloji rolu beyin səviyyəsində də gözə çarpır. *REM mərhələsində sinapslar yenidən qurulur, neyrotoksinlər qlimfatik sistem vasitəsilə beyindən uzaqlaşır – bu, sanki beynin özünü təmizləyən bir gecə oksigenidir (23, s. 12). NREM zamanı yavaş dalğalar sinir sistemini sakitləşdirir, günün yorğunluğunu silir. Təbiətdəki yuxu müddətlərinin müxtəlifliyi ilə insan yuxusu arasında bir ipucu var: hər ikisi enerji idarəetməsi və beyin fəaliyyətinin sağlamlığı üçün bir-birini tamamlayır. Yuxu sanki həyatın gizli bir dirijorudur – onsuz nə bədən dayanır, nə də beyin öz melodiyasını tapa bilər. Bu fizioloji zərurət, təbiətin hər küncündə özünü fərqli rənglərlə göstərərək beyin fəaliyyətimizin ən sadə müttəfiqi olduğunu sübut edir.*

2. Şüuraltının psixoloji təhlili və yuxunun koqnitiv əhəmiyyəti

Şüuraltı və yuxular psixologiyanın ən çox tədqiq olunan sahələrindəndir. İnsan şüuru yalnız aktiv düşüncələr və məntiqi qərarlarla məhdudlaşmır; onun altında – fərqi

olmadığımız bir sahədə – şüuraltı fəaliyyət göstərir. Freydin psixoanalitik nəzəriyyəsində şüuraltı insanın davranışlarını formalaşdıran əsas qüvvə kimi qəbul olunur. Onun fikrincə, insanın düşüncə və qərarlarında hər zaman rəşional şüur aktiv olmur; əksinə, bu qərarların bir çoxu fərqiində olmadığımız, bastırılmış və ya unudulmuş emosional təcrübələrdən qaynaqlanır. Freyd yuxuların məhz bu şüuraltı təbəqədən qaynaqlandığını qeyd edir və “Yuxuların təfsiri” (1900) əsərində onların şüuraltının açarı olduğunu bildirir. O, yuxunu iki əsas hissəyə bölr: *manifest məzmun* (görünən yuxu) və *latent məzmun* (gizli, simvolik mənalər). *Latent məzmun, adətən, cinsi və aqressiv arzuların təhrif edilmiş ifadəsi olur* (17, s. 659).

Freydin yuxuya dair fikirləri onun digər əsərlərində də genişləndirilmişdir. “Gündəlik həyatın psixopatologiyası” (1901) əsərində o, *dil sürüşmələrinin, yaddan çıxmaların və səhv hərəkətlərin də insanın şüuraltı arzuları ilə əlaqəli olduğunu göstərir. Bu yanaşma göstərir ki, şüuraltı təkcə yuxuda deyil, gündəlik həyatın müxtəlif anlarında da davranışlarımızda özünü göstərə bilər* (16, s. 84).

Bu nəzəriyyəyə qarşı alternativ baxış Karl Qustav Yunq tərəfindən təqdim olunmuşdur. Yunq, şüuraltını yalnız fərdi təcrübələrin məhsulu kimi deyil, eyni zamanda **kollektiv şüuraltı** səviyyəsində də təhlil etmişdir. O, “*arxetiplər*” adlandırdığı *universal simvolların – məsələn, ana, qəhrəman, kölgə və s. – yuxularda və mədəniyyətlərdə təkrarlanmasının fərdi təcrübədən daha geniş bir psixi yaddaşın mövcudluğuna dəlalət etdiyini iddia edir* (16, s. 112). Yunqun fikrincə, yuxular həm fərdi balansın bərpası, həm də inşanın öz “özünə” doğru inkişafı – individuasiya – prosesində əsas vasitələrdən biridir.

Freydin gizlədilmiş arzular nəzəriyyəsi ilə Yunqun simvolik və arxetipik yanaşması arasında əsas fərq birinci halda yuxuların, əsasən, cinsi və emosional təbiətə malik olması, ikinci halda isə simvolların mədəni və mənəvi strukturların ifadəsi kimi izah olunmasıdır. Hər iki nəzəriyyə yuxunun şüuraltı ilə dərin əlaqəsini təsdiqləsə də, izah üsulları və nəticələri bir-birindən fərqlidir:

| Yanaşma | Şüuraltı | Yuxunun funksiyası | Koqnitiv əhəmiyyət |
|-----------------|---|--------------------------------------|-------------------------|
| Freyd | Şəxsi, daxildə saxlanılmış arzular | Latent məzmunun şifrənməsi | Arzuların təzahürü |
| Yunq | Kollektiv, arxetiplər | Simvolik kompensasiya, individuasiya | Şəxsi balans və inkişaf |
| Müasir nevroelm | Təbii proseslər və sinaptik yenidən işlənmə | Ümumi yaddaş prosesləri | Öyrənmə və adaptasiya |

Müasir psixologiya və neyrobiologiya bu klassik nəzəriyyələrə əlavə olaraq yuxunun koqnitiv funksiyalarını araşdırmağa yönəlmişdir. Koqnitiv psixologiyada yuxu, xüsusilə REM (Rapid Eye Movement) fazası sürətli göz hərəkətləri ilə müşayiət olunan yuxu dövrü – informasiya emalı və yaddaşın konsolidasiyası baxımından xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Matyu Valkerin “Niyə biz yatırırıq” (2017) adlı kitabında *REM yuxusunun emosional sabitlik, yaradıcı düşüncə və kompleks problemlərin həllində mühüm rol oynadığını qeyd edir* (21, s. 73). Onun fikrincə, yuxu zamanı beyin, gündəlik həyatımızda qarşılaşdığımız informasiyaları emal edərək, onların arasında məntiqi və emosional əlaqələr yaradır.

Neyrofizioloq Erik Hoyelin “Həddindən artıq yüklənmiş beyin” adlı nəzəriyyəsində yuxular beyindəki məlumat emalının balanslaşdırılması vasitəsi kimi izah edilir. Hoyelin fikrincə, *yuxular “overfitting” – yəni artıq informasiya yüklənməsi – halının qarşısını alır. Yuxular beyində təsadüfi, məntiqsiz və bəzən mənasız obrazlar yaratmaqla neyron əlaqələrə “səs-küy” əlavə edir və bu da yaddaşda yalnız faydalı və funksional məlumatların qalmasını təmin edir* (18, s. 5). Bu yanaşma yuxunu yalnız simvolik və ya şüuraltı istək-

lərin təzahürü kimi deyil, həm də neyron təmizləmə və sinir plastisiyası baxımından funksional mexanizm kimi təqdim edir.

Bu yanaşmaların ədəbi nümunələrlə qarşılaşdırılması da diqqətəlayiqdir. Klassik Şərq ədəbiyyatında yuxular bəzən peyğəmbərənə intuisiya, bəzən isə iç dünyaya aid dərin məna daşıyır. Məsələn, Nizami Gəncəvinin “Leyli və Məcnun” əsərində Leylinin yuxusu Məcnunun simvolik qiyafəsində iç dünyasını təcəssüm etdirir. Burada yuxu, Yunqun arxetipik simvol nəzəriyyəsi ilə uzlaşır, yəni obrazlar real hadisələrdən çox daxili vəziyyətləri əks etdirir. “*Leyli yuxusunda Məcnunun əlindən tutub uzaq dağlara çəkilir. O, həm qorxur, həm də sevgi ilə titrəyir. Bu yuxuda dağlar Leylinin daxili dünyasındakı çətinlikləri, Məcnunun isə onun həyatında əbədi bir yer tutmasını simvolizə edir. Yuxunun sonunda Leyli oyandıqda özünü narahat və qarışıq hiss edir*” (8, s. 144). Bu əsərdəki yuxular həm fərdi, həm də kollektiv şüuraltının ifadəsidir.

Təcrübədə də yuxular psixoterapiyanın vacib elementinə çevrilmişdir. Freyding qurduğu psixoanalitik terapiya məktəbində yuxuların təhlili fərdin məhdudlaşdırılmış emosional təcrübələrinin və travmalarının üzə çıxarılması üçün əsas alətlərdən biri sayılır. K.Q. Yunq məktəbi isə yuxuların simvolik təhlilini və fərdin arxetiplərlə qarşılaşmasını önə çəkərək, psixoloji inkişaf üçün dəyərli məlumat verir. Eyni zamanda, müasir koqnitiv-behavioral terapiyada (CBT) yuxu pozuntuları və kabusların analizi depressiya və travma sonrası stress pozuntusu (PTSD) müalicəsində effektiv üsul hesab olunur.

Bütün bu nəzəri yanaşmaların və tədqiqatların ortaq nöqtəsi budur ki, yuxu və şüuraltı insanın daxili həyatının açarı, emosional vəziyyətinin tənzimləyicisi və psixoloji sabitliyin təminatçısı kimi fəaliyyət göstərir. Freudun məhdudlaşdırılmış arzular nəzəriyyəsi, Yunqun kollektiv simvolizmi və müasir neyropsixoloji yanaşmalar hər biri bu sahəyə müxtəlif işıq salır. Müasir elmi metodlar klassik psixoanalitik nəzəriyyələri tamamlayır, genişləndirir və təcrübədə daha məqsədyönlü şəkildə tətbiq olunur.

3. Ədəbi mətnlərdə yuxu motivi: Şərq və Qərb perspektivləri

Yuxulara münasibət bəşəriyyətin sivilizasiyasının müxtəlif mərhələlərində dəyişmişdir. Qədim sivilizasiyalarda yuxular ilahi mesajlar, gələcəkdən xəbərlər və ya ruhlar dünyası ilə əlaqə kimi qəbul olunurdu. Məsələn, qədim Misirdə yuxu yozmaları xüsusi bir elm sahəsi sayılırdı. Yunan fəlsəfəsində isə yuxulara daha rəasional yanaşma müşahidə olunur. *Platon yuxuları ruhun qeyri-rasional hissəsinin təzahürü hesab edirdisə, Aristotel yuxuları Yuxulara münasibət insan sivilizasiyasının müxtəlif mərhələlərində dəyişmişdir. Qədim sivilizasiyalarda yuxular ilahi mesajlar, gələcəkdən xəbərlər bədənin fiziki vəziyyətinin əks olunması kimi görürdü* (8, s. 12).

Orta əsrlərdə yuxulara dini kontekstdə yanaşma gücləndi. *Xristianlıqda yuxular bəzən ilahi vəhyələr, bəzən də şeytanın hiylələri kimi şərh olunurdu. İslam mədəniyyətində isə yuxuların elmi və fəlsəfi təhlilinə xüsusi önəm verilirdi. İbn Sina yuxuları insan ruhunun qavrayış forması hesab edirdi və yuxu görmə mexanizmlərini araşdırırdı* (6, s. 45).

Yuxu insan şüurunun ən sirli və maraqlı təzahürlərindən biridir. Qədim dövrlərdən bəri fəlsəfəçilər, psixoloqlar və ədəbiyyatçılar yuxuların təbiəti, onların insan həyatındakı rolu və mənaları üzərində düşünmüşlər. Ədəbiyyatda yuxu motivi müxtəlif funksiyaları yerinə yetirərək, süjetin inkişafına, obrazların psixoloji dərinliyinin açılmasına, simvolik mənaların ötürülməsinə və hətta gələcəyin proqnozlaşdırılmasına xidmət etmişdir. Bu məqalədə ədəbi mətnlərdə yuxu motivinin Şərq və Qərb ədəbiyyatlarında necə təzahür etdiyi, hansı fərqli və oxşar xüsusiyyətlərə malik olduğu araşdırılacaq.

3.1. Şərq ədəbiyyatında yuxu motivi

Şərq ədəbiyyatında yuxu motivi qədim dövrlərdən bəri mühüm bir arxetip və dominant bədii element kimi özünə yer tapmışdır. Bu ədəbiyyat ənənəsində yuxu, Qərb

düşüncəsindən fərqli olaraq, daha çox mistik, simvolik və bəzən də proqnostik (gələcəyi xəbər verən) xarakter daşıyır. Bu, Şərq mədəniyyətlərində ruhaniyyətə, qeybi biliklərə və insanın ali qüvvələrlə əlaqəsinə verilən əhəmiyyətlə sıx bağlıdır.

Şərq ədəbiyyatında yuxu motivi qədim zamanlardan bəri mühüm yer tutmuşdur. Bu ədəbiyyatda yuxular daha çox mistik, simvolik və bəzən də proqnostik xarakter daşıyır.

3.1.1. *Klassik Şərq ədəbiyyatı*

“Min bir gecə” nağıllar toplusu Şərq ədəbiyyatında yuxu motivinin ən parlaq nümunələrindən biridir. Burada yuxular tez-tez süjetin gedişatını dəyişən, qəhrəmanlara yol göstərən və ya gələcəkdən xəbər verən vasitə kimi çıxış edir. Məsələn, “Ələddin və sehrli çırağ” nağılında fəvqəltəbii varlığın gəlişi ilə yuxuda xəbər verilir: “*Ələddin yatmışkən, yuxuda nurani bir qoca gördü ki, ona yaxınlaşıb dedi: Ey Ələddin, səni gözləyən böyük xəzinələr var. Get, o mağaranı tap, orada səni bir sehrli çırağ gözləyir*” (2, s. 67).

Firdovsinin “Şahnamə”sində də yuxu motivinə rast gəlinir. Burada yuxular daha çox qəhrəmanların taleyini əks etdirən, onların gələcək faciələrindən və ya zəfərlərindən xəbər verən proqnostik funksiya daşıyır. Rüstəmin gördüyü yuxular onun gələcək mübarizələrini və ya oğlu Söhrəblə faciəvi görüşünü simvolizə edə bilər:

*Yuxu zalımın bağrın etdi qan.
İlan kimi qıvrıldı, çəkdi fəğan.
Atıldı yerindən, qopardı haray.
Düşüb lərzəyə yüz sütunlu saray.
Gəlib dəhşətə şah çəkən fərman,
Heç kəs yoxdu desin, ey igid aslan!
O yuxu ki, idi dəhşətdən nişan,
Bir o qaldı qəlbimdə, oldu peşman... (3, s. 189).*

Nizami Gəncəvinin “Xəmsə”sində yuxu motivi mürəkkəb simvolik mənalarla zəngindir. Məsələn, “Leyli və Məcnun”da qəhrəmanların gördüyü yuxular onların daxili iztirablarını, sevgisinin gücünü və ya gələcək faciəvi sonu xəbər verir:

*Əbədi yuxudan qaçmaram, inan.
Sənin şövqin ki, var, mən bəxtiyaram,
Şad yatıb, hər zaman şad da qalxaram.
Əgər dərd üzündən qulun Nizami
Sənə yalvardısa, tut ilticami. (7, s. 20)*

3.1.2. *Müasir Şərq ədəbiyyatı*

Müasir Azərbaycan ədəbiyyatında da yuxu motivi müxtəlif formalarda təzahür edir. Məsələn, Mirzə Fətəli Axundzadənin “Aldanmış kəvakib” əsərində yuxular bəzən gerçəkliklə absurdun sərhədini göstərmək, cəmiyyətdəki nöqsanları ifşa etmək üçün istifadə olunur.

Cəlil Məmmədquluzadənin əsərlərində yuxu motivi daha çox sosial-psixoloji məzmun daşıyır. Onun bəzi hekayələrində qəhrəmanların gördüyü yuxular onların daxili narahatlıqlarını, sosial ədalətsizliklərə qarşı etirazlarını və ya gələcəyə dair ümidlərini əks etdirir: “*Kərbəlayı yuxusunda gördü ki, bazar canlanır, camaat bir-birinə kömək edir, artıq heç kim ac deyil. Bu yuxu ona bir anlıq təsəlli verdi, lakin oyananda acı həqiqət onu boğdu*” (5, s. 145).

3.2. Qərb ədəbiyyatında yuxu motivi

Qərb ədəbiyyatı ənənəsində yuxu motivi, Şərq ədəbiyyatındakı mistik və proqnostik yanaşmadan fərqli olaraq, daha çox psixoloji, simvolik və bəzən də rəşional çərçivədə təhlil edilir. Bu yanaşma, Qərb düşüncəsinin fəlsəfi kökləri – xüsusilə də rəşionalizm, empirizm və sonrakı dövrlərdə inkişaf edən psixanaliz nəzəriyyələri ilə sıx bağlıdır.

3.2.1. Klassik Qərb ədəbiyyatı

Uilyam Şekspirin əsərlərində yuxu motivi obrazların psixoloji dərinliyini açmaq üçün mühüm rol oynayır. “Hamlet”də Hamletin atası Kralın ruhunun yuxuda ona görünməsi süjetin əsas hərəkətverici qüvvəsi olur. Bu yuxu Hamletin daxili mübarizəsini, qərar verməkdə çətinliklərini və qısa arzusunu daha da dərinləşdirir: *“Və yuxuda mənə görünən bu xəyal, atamın ruhu idi. O mənə qətlə haqda danışdı, qatilini dedi”* (5, s. 55).

“Yay gecəsi yuxusu” isə yuxuların reallığı necə pozduğunu, sevgini və hissləri necə qarışdırdığını, fantastik və real dünyanın sərhədlərini necə yox etdiyini göstərir.

Dante Aligyerinin “İlahi komediya”sında yuxu motivi mərkəzi yer tutur. Dantenin cəhənnəm, təmizlənməyə və cənnətə səyahəti bir növ yuxu, yaxud mənəvi bir görmə kimi təsvir olunur: *“Mən bir yuxuda idim, lakin o qədər canlı idi ki, sanki həqiqət idi. Yuxuda cəhənnəmin qapılarını gördüm və ondan keçdim”* (1, s. 30).

3.2.2. XIX-XX əsrlər rus və Qərb ədəbiyyatı

Rus ədəbiyyatında yuxu motivi obrazların psixoloji vəziyyətinin, daxili münaqişələrinin və bəzən də gələcəyə dair qeyri-müəyyənliklərinin ifadəsi üçün geniş istifadə olunur. Fyodor Dostoyevskinin “Cinayət və cəza” əsərində Raskolnikovun gördüyü yuxular onun daxili əzablarını, günahkarlıq hissini və mənəvi böhranını əks etdirir: *“Raskolnikov yuxusunda köhnə atı gördü. Zəif atı vəhşicəsinə döyürdü. Bu yuxu onu dəhşətə gətirdi, ürəyini sıxdı və onun qərarını bir daha şübhə altına aldı”* (10, s. 120).

Lev Tolstoyun “Anna Karenina” əsərində Anna və Vronskinin gördüyü yuxular onların gələcək faciəli sonunu xəbər verən proqnostik elementlər daşıyır: *“Anna yuxusunda gördü ki, bir dəmirçi alçaq bir səs çıxararaq dəmiri döyürdü. Bu, Annanı dəhşətə gətirən bir yuxu idi və öz taleyini hiss etdirdi”* (10, s. 340).

Qərb ədəbiyyatında XX əsrdə yuxu motivi psixanalitik nəzəriyyələrin təsiri ilə daha da dərinləşdi. Frans Kafka, Albert Kamyu, Virciniya Vulf kimi yazıçılar yuxuları reallıqla qeyri-reallığın, şüurla şüuraltının sərhədlərini araşdırmaq üçün istifadə etdilər. Kafkanın “Çevrilmə”sində Qreqor Zamzanın həşərata çevrilməsi bir yuxu kimi başlansa da, sonda acı bir reallığa çevrilir: *“Bir səhər, Qreqor Zamza narahət yuxulardan oyanarkən özünü çarpayısında nəhəng bir həşərata çevrilmiş şəkildə tapdı”* (4, s. 10).

3.2.3. Haruki Murakaminin “Yuxu” hekayəsində yuxusuzluq

Yapon yazıçısı Haruki Murakaminin 1990-cı ildə yazdığı “Yuxu” hekayəsi yuxu motivinə fərqli bir yanaşma təqdim edir. Hekayənin əsas personajı olan evdar qadın, birdən-birə yuxusuzluğa tutulur və 17 gün ərzində heç yata bilmir. Ancaq bu yuxusuzluq ona əzab vermir, əksinə, qadın özündə qəribə bir azadlıq və oyanış hiss edir. O, gecələr kitab oxuyur, yunan dili öyrənir, ev işləri görür və bu müddət ərzində özünü heç olmadığı qədər canlı və şüurlu hiss edir. Bu yuxusuzluq onun gündəlik rutinindən, həyat yoldaşının və oğlunun monoton həyat tərzindən uzaqlaşmasına, öz daxili dünyasını kəşf etməsinə imkan verir.

Murakami bu hekayədə yuxunun sadəcə fiziki bir ehtiyac olmadığını, həm də şüurun əsarəti ola biləcəyini vurğulayır. Qadının yuxusuzluğu, əslində, onun sosial rollarından, gözləntilərdən və gündəlik həyatın dar çərçivəsindən psixoloji bir qaçışıdır. Murakami yazır: *“Mən artıq on yeddi gündür ki, yatmıram. Bu on yeddi gün ərzində bir dəqiqə də*

olsun yatmamışam. Və bu məni heç də yormur. Əksinə, heç vaxt bu qədər gümrah, heç vaxt bu qədər aydın düşüncəli olmamışdım” (20, s. 5).

Burada yuxu olmaması personaj üçün bir fəlakət deyil, əksinə, daxili azadlığa açılan bir qapıdır. Bu, Murakami ədəbiyyatında tez-tez rast gəlinən realizm və surrealizm arasındakı incə sərhədi də vurğulayır. Yuxusuzluq vasitəsilə qadın, həyatının əsl mənasını və öz “mən”ini tapmağa çalışır. Bu hekayə yuxunun yalnız bir istirahət deyil, həm də şüurun daxili fəaliyyətinin bir hissəsi olduğu barədə düşüncələrə sövq edir, yuxunun olmamasının da fərqli bir “oyanış” ola biləcəyini göstərir.

3.3. Şərq və Qərb perspektivlərində oxşarlıqlar və fərqlər

Yuxu motivinin Şərq və Qərb ədəbiyyatında təzahüründə həm oxşar, həm də fərqli cəhətlər müşahidə olunur.

Oxşarlıqlar:

- *Simvolik məna*: Hər iki ədəbiyyatda yuxular simvolik məna daşıyır və çox vaxt bir şeyi işarə edir, obrazların daxili vəziyyətlərini, gələcək hadisələri və ya universal həqiqətləri ifadə edir.
- *Süjetin inkişafı*: Yuxular hər iki mədəniyyətdə süjetin inkişafına təsir edə bilər, yeni hadisələrə təkan verə bilər və ya mövcud vəziyyəti dərinləşdirə bilər.
- *Obrazın psixoloji dərinliyi*: Yuxular obrazların şüuraltı dünyasını, arzularını, qorxularını və travmalarını açmaq üçün universal bir vasitədir. Bu, həm Nizami Gəncəvinin, həm də Dostoyevskinin əsərlərində açıq şəkildə görünür.
- *Proqnostik funksiya*: Həm Şərq, həm də Qərb ədəbiyyatında yuxular bəzən gələcəkdən xəbər verən, proqnostik funksiya daşıya bilər.

Fərqlər:

- *Mistik və rəasional təhlil*: Şərq ədəbiyyatında yuxu motivi daha çox mistik və ilahi təsir altında qəbul edilir, yuxular ilahi mesajlar və ya tale yazısı kimi qəbul olunur. Qərb ədəbiyyatında isə, xüsusən maarifçilik dövründən sonra yuxulara daha rəasional və psixoloji yanaşma üstünlük təşkil edir.
- *Kollektiv və fərdi şüuraltı*: Şərq ədəbiyyatında yuxular daha çox kollektiv şüurun, mifologiyanın və dini inancların təsirini əks etdirir. Qərb ədəbiyyatında isə, Freyd və Yunqdan sonra fərdi psixoloji travmaların və arzuların ifadəsi kimi daha çox vurğulanır.
- *Quruluş və funksiya*: Şərq ədəbiyyatında yuxu bəzən süjetə qeyri-adi və fantastik elementlər gətirərək, əsərin ümumi ab-havasını dəyişə bilər. Qərb ədəbiyyatında isə yuxu daha çox obrazın daxili dünyasının və ya süjetin psixoloji gedişatının dərinləşdirilməsi üçün bir alət kimi istifadə olunur. Haruki Murakaminin yanaşması da Qərb ədəbiyyatında daha çox rast gəlinən psixoloji eksperiment xarakteri daşıyır, yuxu olmamasının belə necə bir daxili dönüşümə səbəb ola biləcəyini araşdırır.

Nəticə

Yuxu motivi ədəbi mətnlərdə universal bir element olaraq, həm Şərq, həm də Qərb mədəniyyətlərində geniş şəkildə istifadə edilmişdir. Hər iki bölgənin ədəbiyyatında yuxu, süjeti inkişaf etdirmək, obrazların psixoloji dərinliyini açmaq, simvolik mənalara ötürmək və bəzən də gələcəyi proqnozlaşdırmaq üçün mühüm bir alət olmuşdur. Şərq ədəbiyyatında yuxular daha çox mistik, ilahi və proqnostik xarakter daşıyır, kollektiv şüurun və mifoloji təsəvvürlərin izlərini daşıyır. “Min bir gecə”, “Şahnamə” və “Xəmsə” kimi əsərlər bunun parlaq nümunələridir. Qərb ədəbiyyatında isə yuxu motivi zamanla daha çox psixoloji, rəasional və fərdi xarakter almış, Şekspir, Dostoyevski və Kafka kimi müəlliflərin əsərlərində obrazların daxili mübarizələrini və şüuraltı arzularını ifadə etmək üçün

istifadə edilmişdir. Haruki Murakaminin “Yuxu” hekayəsi isə yuxu olmamasının belə bir oyanış və özünü kəşf prosesinə çevrilə biləcəyini göstərir, yuxunun və yuxusuzluğun insan şüuru üçün nə qədər kompleks və dərin mənalara daşdığını ortaya qoyur.

Müasir dövrdə də yuxu motivi ədəbiyyatda öz aktuallığını qoruyub saxlayır. Psixanalitik nəzəriyyələrin inkişafı yuxuların təhlilinə yeni perspektivlər qazandırmış, yazıçılara insan şüurunun dərinliklərini daha geniş şəkildə araşdırmağa imkan vermişdir. Şərq və Qərb ədəbiyyatlarındakı fərqli yanaşmalar yuxu motivinin zənginliyini və çoxsaxəlilyini bir daha nümayiş etdirir, onun insan təcrübəsinin ayrılmaz bir hissəsi olduğunu və bədii ifadə üçün tükənməz bir mənbə olduğunu sübut edir. Yuxu, nəticə etibarilə, reallıqla xəyalın, şüurla şüuraltının qovuşduğu bir məkan olaraq, ədəbi mətnlərə daim yeni mənalara və dərinliklər qazandırmaya davam edəcək.

ƏDƏBİYYAT

Azərbaycan dilində:

1. Aligyeri D. İlahi komediya. Bakı: Yazıçı, 1996, 560 s.
2. Əbdürrəhmanov A. Ərəb xalq nağılları: Min bir gecə. Bakı: Şərq-Qərb, 2018, 352 s.
3. Əbülqasim F. Şahnamə. Bakı: Öndər nəşriyyat, 2004, 432 s.
4. Kafka F. Çevrilmə. Bakı: Öndər, 1995, 112 s.
5. Məmmədquluzadə C. Seçilmiş əsərləri. Bakı: Yazıçı, 1981, 480 s.
6. Nağıyeva Ü. İbn Sinanın fəlsəfi görüşlərində yuxu. Bakı: Elm, 2015, 180 s.
7. Nizami Gəncəvi. Xəmsə. Bakı: Lider, 2000, 624 s.
8. Nizami Gəncəvi. *Leyli və Məcnun*. Tərcümə edən: Səməd Vurğun. Bakı: Lider, 2004, 280 s.
9. Rövsən F. Antik fəlsəfədə yuxu anlayışı. Bakı: ADPU nəşriyyatı, 2017, 210 s.
10. Şekspir U. Seçilmiş əsərləri. Bakı: Qanun, 2007, 760 s.

Rus dilində:

11. Достоевский Ф.М. Преступление и наказание. Москва: Художественная литература, 1980, 560 с.
12. Толстой Л.Н. Анна Каренина. Москва: Художественная литература, 1985, 864 с.
13. Фрейд З. Толкование сновидений. Москва: АСТ, 1999, 608 с.
14. Юнг К.Г. Архетипы и коллективное бессознательное. Москва: АСТ, 2004, 480 стр.

İngilis dilində:

15. Dijk D.J. *Sleep and Physiological Rhythms* // *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 1995, p. 569–579.
16. Freud S. *The Interpretation of Dreams*. Trans. J. Crick. Oxford: Oxford University Press, 2010, 212 p.
17. Freud S. *The Psychopathology of Everyday Life*. Trans. A. A. Brill. New York: Penguin Books, 2003, 341 p.
18. Hobson J.A. *The Dreaming Brain*. Penguin Books, 2002, 344 p.
19. Lesku J.A., Rattenborg N.C., Valcu M., Vyssotski A.L., Kuhn S. & Amlaner C.J. *Evolution of Sleep: Phylogenetic Analysis Reveals Distinct Sleep Strategies in Mammals* // *Nature*, 441 (7089), 2006, pp. 705-709.
20. Murakami H. *Sleep*. Tokyo: Kodansha, 1990, 64 p.
21. Siegel J.M. *Clues to the Functions of Mammalian Sleep* // *Nature*, 437 (7063), 2005, pp. 1264-1271.
22. Walker M. *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner, 2017, 372 p.
23. Xie L., Kang H., Xu Q., Chen M.J., Liao Y., Thiyagarajan M., Nedergaard, M. *Sleep Drives Metabolite Clearance From the Adult Brain* // *Science*, 342 (6156), 2013, pp. 373-377.

Сон и подсознание: пересечение физиологии, психологии и литературы

Сон является фундаментальной физиологической потребностью и незаменимым процессом для восстановления организма и мозга. Его исследование выходит за рамки простого отдыха, охватывая глубинные аспекты функционирования мозга, консолидации памяти и эмоционального равновесия. Бессонница, напротив, приводит к психологическому напряжению и когнитивным нарушениям, что подчеркивает жизненно важную роль сна для психического здоровья. Тесная связь между сном и подсознанием проявляется как в физиологии и психологии, так и в литературе.

В литературе мотив сна представлен с различными символическими нюансами в восточных и западных традициях, отражая их культурные и эстетические ценности. В данной статье исследуются физиологические основы, психологические измерения сна и подсознания, а также их различия в восточных и западных текстах, стремясь раскрыть многомерную природу сна от биологической необходимости до культурного символа.

Восточная литература, включая такие произведения, как "Тысяча и одна ночь" и "Шахнаме" Фирдоуси, часто использует сны как прогностические и мистические элементы, предвещающие события или передающие божественные послания. В "Хамсе" Низами Гянджеви сны обогащены сложными символическими смыслами, раскрывающими внутренние переживания героев. В современной азербайджанской литературе, например, у Джалила Мамедкулизаде, сны отражают социальные и психологические проблемы.

В западной литературе сон анализируется через призму психологии. У Шекспира ("Гамлет") сны углубляют психологию персонажей. Достоевский ("Преступление и наказание") и Толстой ("Анна Каренина") используют сны для демонстрации внутренних страданий и предчувствий. В XX веке, под влиянием психоанализа Фрейда и Юнга, сон стал инструментом для исследования подсознания. Фрейд рассматривал сны как выражение подавленных желаний, а Юнг – как проявление коллективного бессознательного и архетипов. Современная нейробиология дополняет эти теории, исследуя когнитивные функции сна в обработке информации и пластичности мозга.

Особое внимание уделяется рассказу Харуки Мураками "Сон", где бессонница героини символизирует не физическое истощение, а психологическое пробуждение и обретение свободы от рутины. Этот пример иллюстрирует, как отсутствие сна может стать катализатором самопознания и выхода за границы обыденной реальности, подчеркивая сюрреалистическую грань творчества Мураками.

Таким образом, мотив сна универсален, но его интерпретация различается: от мистических пророчеств на Востоке до глубоких психологических исследований на Западе. Он остается неисчерпаемым источником для художественного выражения, позволяя писателям исследовать самые сокровенные уголки человеческого сознания и подсознания.

Ключевые слова: сон, подсознание, быстрый сон, физиология и активность мозга, литература, мотив сновидения

Summary

Vusala Kasimova

Sleep and the Subconscious: the Intersection of Physiology, Psychology and Literature

Sleep is a fundamental physiological necessity and an indispensable process for the recovery of the body and brain. Its study goes beyond mere rest, encompassing the deep aspects of brain function, memory consolidation, and emotional balance. Insomnia, in contrast, leads to psychological tension and cognitive impairments, highlighting the vital role of sleep for mental health. The close connection between sleep and the subconscious is evident in physiology and psychology, as well as in literature.

In literature, the motif of sleep is presented with varying symbolic nuances in Eastern and Western traditions, reflecting their cultural and aesthetic values. This article aims to explore the physiological foundations, psychological dimensions of sleep and the subconscious, and their differences in Eastern and Western texts, seeking to uncover the multifaceted nature of sleep from biological necessity to cultural symbol.

In Eastern literature, including classical works like "One Thousand and One Nights" and "Shahnameh" by Ferdowsi, dreams often have a mystical and prophetic character, foretelling events or conveying divine

messages. In Nizami Ganjavi's "Khamsa," dreams are enriched with complex symbolic meanings, revealing the characters' inner experiences. In modern Azerbaijani literature, such as in the works of Jalil Mammadguluzade, dreams reflect social and psychological issues.

Western literature, on the other hand, tends towards a more rational and psychological analysis of dreams. In Shakespeare's "Hamlet," dreams deepen the characters' psychology. Dostoevsky ("Crime and Punishment") and Tolstoy ("Anna Karenina") use dreams to demonstrate inner torment and premonitions. In the 20th century, influenced by the psychoanalysis of Freud and Jung, sleep became a tool for exploring the subconscious. Freud viewed dreams as expressions of suppressed desires, while Jung saw them as manifestations of the collective unconscious and archetypes. Modern neuroscience complements these theories by investigating the cognitive functions of sleep in information processing and brain plasticity.

Of particular interest is Haruki Murakami's approach in the short story "Sleep," where the protagonist's insomnia becomes not a suffering, but a form of awakening and liberation from routine. This example illustrates how the absence of sleep can serve as a catalyst for self-discovery and a departure from ordinary reality, highlighting the surrealistic aspect of Murakami's work.

Thus, the motif of sleep is universal, but its interpretation varies: from mystical prophecies in the East to profound psychological explorations in the West. It remains an inexhaustible source for artistic expression, allowing writers to delve into the deepest recesses of the human conscious and subconscious.

Key words: *sleep, subconscious, REM sleep, physiology and brain activity, literature, dream motif*

“Sivilizasiya” elmi-praktiki jurnalının məsul katibi fil.ü.f.d., prof. Şıxıyeva Səadət Məmməd qızının rəyi əsasında çapa məsləhət görülmüşdür.