

Fəxri Ağayev

FƏXRİ YOL
120 kilodan
42 kilometrə



Bakı – 2024



qanun nəşriyyatı

Bu kitab bir insanın həyatında edə biləcəyi dəyişikliklər haqqdadır. Bir insan düşünün – illərdir, hər gün üç paket siqaret çəkir, ağır çəkisi, bədənində müxtəlif xəstəliklər var və sürətlə uçuşumun ucuna getdiyini hiss edir. Bir anlıq qərarla siqareti tərgidir, daha sonra çəkisini kəskin şəkildə azaldır və ümumilikdə həyat tərzini dəyişir. Çəki və pis vərdiş olan siqaret, ağır yeməklərin yeyilməsindən imtina etmək nə qədər bir anlıq qərar kimi görünmə də, əslində, uzunmüddətli psixoloji hazırlığın nəticəsidir. Bir məqam daha – dəyişmək üçün insan illərlə beynində yazılmış vərdişlərdən və stereotiplərdən imtina etməlidir. Bu kitab məhz bu mövzulardadır.

Fəxri Ağayev. “Fəxri yol” 120 kilodan 42 kilometrə
Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2024, 208 səh.

Ölçü: 130x200 mm
Cild: yumşaq
Çapa imzalandı: 24.06.2024

Redaktor və korrektor: Əyyar Tahir
Texniki redaktor: Əsəd Qaraqaplan
Mətn dizaynı: Aytac Abdul
Qapaq dizaynı: Rafael Qasım

Qanun Nəşriyyatı
İstanbul Copyright Awards-ın qalibi
Bakı, AZ 1102, Tbilisi pr., 76
Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18
Mobil: (+994 55) 212-42-37
e-mail: info@qanun.az
www.qanun.az
www.fb.com/Qanunpublishing
www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-9952-38-974-6

© Qanun Nəşriyyatı, 2024
© Fəxri Ağayev, 2024

@ Fəxri Ağayev
@ “Red N Line” MMC

BAŞLA, BAŞLA

Müəllifdən

Hər kəs həyatına eyni başlanğıc nöqtəsindən başlayır və hər birimizə eyni imkanlar verilir. Sağlamlıq hər bir insanın anadan olduğu andan etibarən aldığı ən böyük sərmayələrdən biridir. Biz onu artırma bilmərik, sadəcə olaraq onu effektiv və rasional şəkildə istifadə edə bilərik. Bütün arzu və planlarımızı icra etmək üçün sağlamlığımız imkan verməyəndə qismətlə əlaqələndiririk, nə qədər və necə yaşayacağımıza məhz qismət qərar verir, deyə düşünürük. Bu halda, biz vacib məqamı unuduruq. Sağlamlığa necə yanaşırıqsa, elə də nəticə əldə edirik.

Qismətin bizə ömrümüz boyunca necə rəftar etməsindən asılı olmayaraq, biz öz hərəkətlərimizin nəticəsini yaşayırıq. Sağlamlıq, həyat və tale ilə bağlı bizim hər birimizin tam seçim haqqı var. Kimisi idman, doğru qidalanma, aktiv həyat tərzini seçir, kimisi isə siqaret çəkir, spirtli içkilər içir və sağlamlığına zərər verir; kimisi axşam televizor izləyir, kimisi də xarici dilini inkişaf etdirir və ya kitablar oxuyaraq özünü və bacarığını gücləndirir. Heç kim birinci qisim insanlara bəxti gətirən, ikinciyə isə bəxtsiz deyə bilməz.

2009-cu il. Şəxsiyyətimi təsdiq edən sənədə görə gənc, fiziki, mənəvi, səhhət vəziyyətimə görə yaşlı insan. 35 yaşında böyük sürətlə uçuruma doğru gedirdim və sonunda dolğun uzun ömür və erkən ölüm arasında seçim etmək zorunda qaldım.

Bu yaşa qədər nələr baş verdi?

18 il siqaret çəkdim, əlavə olaraq qidalanmağım standart – “yaxşı”, “doğru”, “hər kəsdə olduğu kimi” idi, həyatımda heç bir formada fiziki aktivlik yox idi, çünki “çox məşğul idim”, “zamanım yox idi”. Karyera və sağlamlıq arasında seçim etməli idim, hər şey ailə və övladlarım üçün idi. İstirahət sözü isə əlimdə pul ilə divanda uzanmaq və nə isə yeməkdən ibarət idi.

35 yaşında çəkim 120 kq-a çatdı, ürək-damar xəstəliklərindən qara ciyər ağrılarına qədər müxtəlif “xəstəliklər buketi” sahibi oldum. Bu vəziyyət gündəlik həyatımda ən sadə durumlara belə təsir etməyə başladı və mən bu problemlərin həllini, günahı başqalarının üzərinə atmaqda gürüdüm. Sağlamlığı satın almaq istəyirdim.

Siqareti passiv şəkildə tərgitməkdən iynə terapiyasına qədər olan bütün yolları sınađım. Çəki azaltma mövzusunda, arıqladan dərman preparatları, çaylar, müxtəlif növ masajlar və s. Bu kimi yollara əl atırdım. Özüm üçün əlimdən gələni edirdim. Əgər nəsə kömək edirdisə, bu, ancaq qısa müddətdə təsirli olmaqla bərabər, orqanizmə ciddi yan təsir edərək zərbə də vururdu.

“Tənbəllik edərək sağlam olmaq istəyən insan, susmaqla səsini gücləndirəcəyinə inanan biri kimi sadələvh davranır” – deyən Plutarx sonuna qədər haqlı idi.

Şüuraltı anlayırdım ki, məndən başqa heç kim mənə yardım edə bilməz. Böyük iradə gücü ilə həyatımı dəyişdirməyə başladım və birinci növbədə düşüncə tərzimi, beynimdə olan stereotipləri qırmağa çalışdım və daha sonra da özümü tanıma və inkişaf yoluna çıxdım.

Dəyişikliyəmin nəticəsi: siqaret çəkməyi tərgitdim, üç ayda 120 kq-dan 78 kq-a qədər arıqlayaraq, 40 kq üzərində çəki itirdim.

Ancaq bu, buz dağının görünən və üst hissəsidir. Bu kitab, məhz buz dağının görünməyən hissəsi – bu yolu NECƏ keçdim, nələr baş verdi, səyahətim zamanı hansı səhvləri etdim və ən böyük düşmənimiz olan nəfsimlə və şüuraltı stereotiplərlə necə mübarizə aparmağım haqqındadır.

Minnətdarlıqlarım

İnsan müvəffəqiyyət dağının zirvəsinə çıxır, ancaq ora yalnız getmir. Hər müvəffəqiyyətli şəxsin arxasında digər insanlara görünməyən komanda olur. Bura bizi dəstəkləyən ailələrimiz, bizə müsbət enerji verən dostlarımız, soyuq duş effekti verən və bütün etdiklərimizi təkrar gözdən keçirməyə məcbur konstruktiv və bəzən də mənfi tənqidçilərimiz aiddir. Həyatımızın bütün sahələrində olan müvəffəqiyyətlərimiz, fərqli insanların bizə qarşı müsbət və mənfi davranışlarının cəmidir. Bu mənim də həyatımda belə olmuşdur və hər imkanda mən bu insanların adlarını çəkirəm.

Birinci növbədə, Atama minnətdarlığımı bildirmək istəyirəm – öz həyat tərzini, sağlamlığına qarşı yanaşmasında mənə və ətrafına nümunə olan insan. Səhhətimdə olan sıxıntılar dövründə necə narahatçılıq və həyəcanla məni izlədiyini göürdüm. O zamanlarda atam həyat tərzimin səhv olduğunu və həyatımda dəyişikliklər etməyin zəruri olduğunu anlayırdı.

Dostum və məşhur həkim-uroloq və eyni zamanda alpist Vasif İsmayıl təşəkkürünü bildirməliyəm. Həyatımda olan dəyişikliklərdə onun rolu qiymətsizdir. Uçurumun kənarında durduğumu düşündüyüm zaman zəng etdiyim insan məhz o oldu. O dövrdə Vasifdən öz problemlərimin aktiv həllini gözləyirdim, özüm isə passiv izləyici rolunda

idim. Gözlədiyimin tam tərsi oldu – özünəməxsus sərtlik və qayğı ilə məni sakitləşdirdi və başa saldı ki, bu dünyada mənə məndən başqa heç kim kömək edə bilməz və mənim güclü istəyim, səyim olmadan heç nə etmək mümkün deyil.

Kitabımın əl yazmasını oxuyub öz fikir və düşüncələrimi bildirən dostlarıma da minnətdarlığımı bildirirəm.

Tənqid edərək inkişafıma dəstək olan insanlara borcuyam. Xüsusilə, Emin Quluzadənin sərt tənqidlərini vurğulamalıyam. Bu kreativ və çox oxumuş müasir insanın kəskin tənqidləri mənim üçün konstruktiv olurdu, çünki o bir çox məsələlərə fərqli prizmadan baxır.

Bu kitabın yazılmasından sonra tərcüməsini ən qısa zamanda çətdirən Nəbiyeva Günaya və korrektə və redaktə işlərini üzərinə götürən Ağayeva Gülnarəyə xüsusi minnətdarlığımı bildirməliyəm.

Kitab haqqında

Bu kitab hər kəs üçün yazılmışdır – gənclər; özünü, imkanlarını, əldə etdiklərini tənqidi şəkildə analiz edən orta yaşa çatmış insanlar; yaşlı adlandırılan, ancaq ruhunda hələ də gənclik olanlar; sakitcə ömrünün sonunu gözləyərək yaşayan və dəyişməyin artıq gec olduğunu düşünən insanlar və s.

Bu kitabı yazanda gənc olan və sağlamlıq kimi qiymətsiz sərmayəyə sahib kəsləri düşünürdüm. Onlar üçün xəbərdarlıqlar, təcrübədən yaranan məsləhətlər kitabın əsasını təşkil edir. Profilaktika hər zaman ortaya çıxmamış problemlərin ən yaxşı həllidir.

Sağlamlığına artıq diqqət etməməyə başlayan insanlar öz səhhət və gələcəklərini nəzarət altına almaq üçün kifayət qədər məlumat və motivasiya alacaqlar. İdmanla məşğul olmağa başlayıb, qidalanmanıza diqqət etsəniz, orqanizminizdə ola biləcək təhlükəli prosesləri ən başında durdurmuş olacaqsınız.

Müxtəlif səbəblərə görə səhhətini axarına buraxmış və “artıq hər şey gecdir” deyə düşünən insanlara müraciət edərək, heç bir zaman gec deyil demək istəyirəm. Əsas odur ki, siz özünüzə kənardan baxın və öz gələcəyinizi görməyə çalışın.

Öz həyatını sağlam, gözəl və xoşbəxt etmək istəyənlər, bugünkü vəziyyətlərinin fərqində olan və qarşılardakı

yolun çox uzun və yorucu olacağına görə dəyişikliklərə başlamaq üçün özünü toparlaya bilməyən insanlar, bu kitab sizin üçün yazılmışdır.

Yola çıxmadan öncə zaman və təcrübə ilə sınıanmış praktiki biliklərlə silahlanmaq lazımdır. Bu bilik və təcrübələri burada tapacaqsınız.

Bu, xüsusilə də məşğul insanlar üçün vacibdir, çünki onların böyük həcmli məlumatları araşdırmaq, oxumaq və analiz etməyə zamanları olmur. Sağlamlıq, sağlam və aktiv həyat tərzini, idman və arıqlamaq haqqında bir saytda məlumat tapmaq mümkün deyil. Bunların ayrı-ayrı saytlardan axtarılması, filtr edilməsi və analizi üçün çox sayda məqalələr, kitablar və bu yolu keçmiş insanların rəylərini oxumaq lazımdır. Ancaq bu da çox asan deyil, həyatını dəyişdirən insanların praktiki məsləhətlərinin toplandığı bir mənbə tapmaq da çox çətinidir.

Burada hər kəs özü üçün faydalı məlumat tapacaq. Mən, bu kitabı yazarkən öz təcrübəmlə yanaşı, dəyişmək qərarı aldığım andan etibarən hər gün yazdığım gündəliyimdən də istifadə etmişəm.

Kitabda oxumağı çətinləşdirən, sizi yoran geniş tibbi terminlər də görməyəcəksiniz. “Əzələ sistemi məşqlərin mürəkkəbləşməsinə adaptasiya ilə reaksiya verir, əzələ fəaliyyəti nəticəsində parçalanma məhsulları daha effektiv çıxarılır, əzələlərdə qlikogen, mioqlobin və mitoxondriyaların miqdarı, yağların oksidləşməsi qabiliyyəti artırır və bunlar da enerji mənbəyi olaraq istifadə edilməyə başlayır” – mən özüm belə cümlələri oxuduqdan sonra kitabı kənara qoyuram, çünki bu latın hərfləri ilə yazılmış ya-ponca sözləri oxumağa bənzəyir. Mətni oxuyuram, amma anlamıram. Belə məlumatları oxumağın nə mənası, nə faydası var.