

**AZƏRBAYCAN ATALAR SÖZLƏRİ VƏ
ZƏRB-MƏSƏLLƏRİNDƏ FİZİKİ TƏRBIYƏ MOTİVLƏRİ****MOBİL ASLANLI HUNTÜRK***

Pedaqoji ideyaların ulu tarixi olduqca qədim bir dövrü əhatə edir. Xalqımızın milli-mənəvi məfkurəsini real gerçəkliyini bariz şəkildə əks etdirən atalar sözü və zərb məsəlləri dərin ideyalar, nəsihətlər, məsləhətlər şəklində nəsil-dən-nəslə verilmişdir. Bunlar arasında sağlamlığa, gümrahlığa dair fikir və mülahizələri öyrənmək, habelə bu əvəzsiz mənəvi sərvətləri ümumiləşdirib gənc nəsle çatdırmaq indiki dövrdə daha vacibdir.

Minillər boyu sağlam və güclü nəsil yetişdirmək xalqımızın ən ümdə arzusu olmuşdur. Dünyanın başqa xalqları kimi Azərbaycan xalqı da atalar sözlərində, zərb-məsəllərdə, aforizmlərdə, rəvayət, nağıl və dastanlarında, tapmaca və bayatılarında, aşıq yaradıcılığında və s. kimi klassik ədəbi irsimizin özülü olan folklor janr və nümunələrində tərbiyə, əxlaq haqqında ibrətamiz fikirlər əlahiddə yer tutur. Xalqın tarixi inkişafında tərbiyə sahəsindəki təcrübəsində xüsusi bir cəhəti qeyd etmək yerinə düşərdi. Uşaq qu-laq asmağı, susmağı, verilən tapşırığı icra etməyi və s. bacarmalı idi. Eyni zamanda sağlam, qıvrıq, zirək, işgüzar böyüməli, hərtərəfli fiziki hazırlığa yiyələnməli idi. Və bunu mövcud ictimai-tarixi şərait tələb edirdi. Çünki bədəcə zəif, çəlimsiz və gücsüzlər təbiətin sərt iqliminə, vəhşi heyvanların amansız hücumlarına və s. kimi həyatın bəzi maneə və çətinliklərinə tab gətirə bilmirdilər. Buna görə də valideynlər övladların mümkün qədər fiziki möhkəmliyinə, güclü və dəyanətli olmalarına çalışmışlar.

Bütün bəşər ailələrində valideynlər uşağı “ailənin bəzəyi”, “evin yaraşığı”, “yurda keşik”, “baldan şirin”, “candan əziz” adlandırır və onu əsl insan kimi yetişdirməkdən ötrü tərbiyəni ön plana çəkərək deyir ki, “Nəsil artırma” ilk növbədə məhz tərbiyə vasitəsilə mümkündür. Xalqın fikrincə, “uşağı böyüdən onu dünyaya gətirəndən irəlidir”. Buna görə də hər bir valideyn üçün “uşağım əzizdir, tərbiyəsi ondan əziz” kəlamı müqəddəs sayılmalıdır”. Tərbiyənin isə çoxlu tərkib hissələri vardır. Bunlardan biri **fiziki tərbiyədir**. Hər şeydən əvvəl uşağın fiziki inkişafını, sağlamlığını təmin etmək lazımdır. Çünki “Sağlamlıq sultanlıqdır”, sağlamlıq olmayan yerdə var-dövlətin də mənası yoxdur. “Neyni-

* Mobil Aslanlı Huntürk – pedaqoji elmləri namizədi, BDU-nun İdman kafedrasının dosenti.

rəm o qızıl teşti ki, içinə qan qusum”.

Xalqımız sağlamlığı, fiziki inkişafı təmin etmək üçün xalq adi gigiyenik tələblərdən tutmuş müxtəlif növ tədbirlərə, təbii və gigiyenik amillərə, habelə yarış, oyun və fiziki təmrinlərin roluna dair bu günümüzdə qədər tərəvətini saxlayan çox dəyərli fikir və ideyalar irəli sürmüşlər. Məsələn, atalar sözlərində deyilir: “Arxanı kürkə öyrətmə”, “Nə çiy ye, nə də qarnın ağrısın”, “Abır istəsən çox demə, sağlıq istəsən çox yemə” və s. Geniş izahata ehtiyacı olmayan bu müdrik kəlamlarda insanların min illər ərzincə şahid olduqları fakt və hadisələrin nəticəsi ümumiləşdirilmişdir.

Doğrudan da, sağlamlıq üçün vaxtlı-vaxtında yeməyin, təmizliyin, ayağı isti, başı sərin saxlamağın böyük əhəmiyyəti vardır. Eləcə də qarınqululuq göstərən həddən artıq yemək və ya çiy yemək sağlamlığın düşmənidir: “Çox yemək adamı az yeməkdən də qoyar”, “Çox yeyən məzarını diziyə qazar” və s.

Nurani-pirani baba və nənələrimiz bunu da yəqin etmişlər ki, fiziki inkişafı təmin edən keyfiyyətlər uşaqlara lap erkən yaşlarından aşılmalıdır. Həmin məqsədlə onlar özü rəngarəng vasitə və üsullardan istifadə etmişlər: yeni doğulmuş körpə çocuğu vaxtaşırı yuyundurmaq, ana südü ilə əmizdirmək, bələyini vaxtında dəyişdirmək, sakit yuxu şəraitində yatızdırmaq, müntəzəm təmiz havada gəzdirmək, boya çatdıqca onun müxtəlif milli oyunlarda və xalq idmanı növlərində iştirakını təmin etmək belə vasitə və üsullardandır. Yaşlı nəsil öz təcrübəsindən yaxşı bilir ki, milli idman, oyunlar, turizm, gimnastika, üzgüçülük, təkə sağlamlıq üçün deyil, həm də həyatı yaxşı dərk etməkdə, xalqın adət və ənənələrini mənimsətməklə zehni qüvvələri və mənəviyyatı cilalamaqda böyük rol oynayır. Bu barədə bəşərin dahi söz sərraflarının dönə-dönə qeyd etdikləri bir fikir də bulunur: “Sağlam bədəndə, sağlam ruh olar”.

Azərbaycan (türk) xalqı cansağlığını qiymətli və əvəzsiz nemətlərdən hesab edir. Azərbaycan atalar sözlərindən çıxan mənaya görə: adam nə qədər yoxsul olsa belə, əgər o sağlamdırsa, bəxtindən şikayətlənməməlidir: “Sağlıq ən böyük varlıqdır”, yaxud: “Sağlamlıq – soltanlıqdır demə yoxsulam mən”, “Sağlıq ən böyük nemətdir, demə babam, yoxsulam”. Əksinə, sağlıq olmayan yerdə, heç bir şeyin mənası yoxdur: “Neynirəm o qızıl teşti ki, içinə qan qusam”. Yaxud, “Uca-uca dağlar başı qarlı da olar, qarsız da. İyidin canı sağ olsun, varlı da olar, varsız da”.

Beləliklə, hər bir bəşər övladı üçün “sağlamlıq” “qızıl teşt”-dən, var-dövlətdən də qat-qat üstündür. Cansağlığını, uzunömürlülüüyü, həyata məhəbbətlə bağlanmağı bu cür yüksək qiymətləndirən əməkçi kütlələr öz təcrübələri əsasında yəqin etmişlər ki, fiziki inkişaf, cəldlik, bədənin çevikliyi və başqa bu kimi hərəkə keyfiyyətlər uşaqlara lap erkən yaşlardan aşılmalıdır. Həmin məqsədlə xalq özü müxtəlif vasitə və usullardan istifadə etmişdir.

Xalqımız arasında insanların ünsiyyətdə bir-birilərinə xoş niyyətlə xoşbəxtliyin əsası, özülü sayılan sağlam və gümrah istəyi

diləmək arzusu ilə ifadə olunan çoxsaylı alqışlarını tanıyırdıq: “Azar-bezar görməyəsən”, “Allah ağrı-bezarı səndən irəq eləsin”, “Allah ömrünü uzun eləsin”, “Anan boy-buxununla qürrələnsin”, “Ax-ox səndən uzaq olsun”, “Qəddi-qamətin əyilməsin”, “Zərin şeş dursun”, “Zoruna zor çatmasın”, “Mərd canın sağ olsun” və s.

Şifahi xalq yaradıcılığı xəzinəsində fiziki kamillik, idman bərəsində deyilmiş çoxlu atalar sözü və el məsəlləri də çox öncül yer tutur: “Qoyma başını balışa, ver özünü yarışa”, “İş insanın cövhəridir” kimi atalar sözləri məhz həmin qəbildəndir. Bu cür el sözlərinin məzmununu bizə əmək ilə idmanın, məhz fiziki kamilliyə xidmət edən həmin iki tərəfin təsir dairəsini eyniləşdirməyə əsas verir.

Oturaq həyatın, hərəkətsizliyin insan sağlamlığının durumuna nə dərəcədə mənfi rol oynadığını hamıya məlumdur. Təbabət elmi də bu məsələni sübuta yetirmişdir. Bunun qarşısını almaq üçün isə fiziki iş, bədən tərbiyəsi və idman əvəzsiz vasitədir. Atalar demişkən: “İş canı saf eylər”.

Yer kürəsinin əsrəfi olan insanın sağlamlığı daim bəşəriyyətin bir nömrəli problemi olub, indi də belədir və belə də olacaqdır. Ulu babalarımız da bu məsələni yüksək qiymətdəndirmişlər. Onlar can sağlığını heç vaxt unutmamış, onu hər şeydən üstün sanmışlar. Göründüyü kimi, xalq cansağlığını ən əziz nemət sayır. Xalqın fikrincə, onu əvəz edə bilən ikinci bir şey yoxdur və ola da bilməz.

Xalqımız bir çox məqamlarda sözünün bütöv, etibarlı, inandırıcı olmasını təsdiqləmək, əksinə yanlışlığına heç bir şübhə qalmaması üçün konkret, yığcam və ciddi şəkildə ifadə olunan and-qəsəmələrində də sağlamlıq, igidlik, ərđəmlik kimi arzuların öz təzahürünü tapdığını şahidliyik. Məsələn, “Aslan canına and olsun”, “Qamətinə and olsun”, “Qəhrəman başına and olsun”, “Sağlığını görüm”.

Validəynlər öz körpə fidanlarını müxtəlif tip mərəzlərdən qoruyub, səhhətlərini optimal səviyyədə gümrəh, şən görmək naminə, yaman gözdən qorumaq və onların sağlamlığını mühafizə etmək üçün bir sıra adətlərdən istifadə etmişdilər. “Uşağı çillədən çıxarmaq”, “Uşağı həməzətdən qorumaq”, “Uşağa diş hədiyyi bişirmək”, “Uşağın paltarından göz muncuğu asmaq” və s.

Antik tarixi qaynaqlarımızdan müasir günümüzə qədər xalqımız təmiz havanın, büllur kimi saf suyun, yumşaq iqlimin, yaşıllığın, bir sözlə, təbiətin, sağlamlığın rəhni olduğunu yüksək qiymətləndirmişlər. Təbiətin tarazlığının pozulmamasını, ətraf mühitə qayğılı münasibət, ekoloji mədəniyyətin yüksəldilməsini xalqımız bilavasitə səhhətin mühafizəsinin başlıca qarantı kimi dəyərləndirmişdir. Aşağıda ixtibas gətirəcəyimiz fikirdə də hava və suyun sağlamlıq və gümrəhlik mənbəyi baxımından nə dərəcədə gərəkli olduğu aydın əks olunur. Məsələn, xalq arasında deyirlər: “Hava kimi, su kimi lazımdır”.

Uzaq keçmişimizdən müasir günümüzə qədər xalqımızın səhhəti qayğısına, onun layiqli varislərinin şərəf, ləyaqət, mənlük və

qürurunu saxlayan sələflərimiz, gələcək nəsillərin müxtəlif mərzələrə mübtəla olmamaları üçün bizə qoyub getdikləri misilsiz mənəvi sərvətlər arasında saysız dəyərli fikirlər mövcuddur. Çox əsrliklərin sınaqlarından süzülüb gələn həmin ibrətamiz tövsiyələr arasında bizlərə yeyib-içməkdə daim ölçünü, qədəri gözləmək buyrulur. Onların fikrincə, hər zaman qida qəbulunda həddi aşıb qarunqululuq etməyə, bir sıra patoloji xəstəliklərin yaranmasına zəmin yaradan hal kimi yanaşmaq lazımdır. Odur ki, bir çox zərb-məsəllərdə, atalar sözlərində bu prosesdə daim normanı gözləmək, orta həddi saxlamaq vacib şərt hesab olunur. Məsələn, “Az yeyər-arıqlar, çox yeyər zarıldar”.

Fiziki tərbiyənin mühüm vasitəsi olan gigiyenik tələblərə (yuxu, qida, rejim və s.) ciddi əməl etməyin vacibliyi haqqında folklor ədəbiyyatımızda olduqca ibrətamiz fikirlər mövcuddur. Məsələn, təmizliyin qorunmasında bütün əməllərə ciddi riayət edilməsi bərədə bir neçə atalar sözü: “Azar təmizlikdən bezardır”, “Təmizlik sağlamlığın rəhnidir”, “Gün girməyən otağa həkim girər” və sair kimi müdrik kəlamlar bu qəbildəndir. Odur ki, səhhətin nəinki qorunub saxlanması, hətta onun möhkəmləndirilməsi işində bədən tərbiyəsi hərəkətləri, fiziki təmrinlər, müxtəlif oyun və əyləncələr məişətimizə daxil edilməsə belə, yalnız təbii və gigiyena amillərindən istifadə etməklə sağlamlığın lazımı durumunun müsbət həllinə qədərincə nail olmaq mümkündür.

Müdrüklərimizin fikir və düşüncələrindən qətrə-qətrə sızılıb saf çeşmədən qaynayan bulaq suyunun göz yaşıtək təmiz olduğu kimi, habelə nəsihət şəklində həyatda təsdiqini tapmış, öz həqiqi reallığını gerçəkləşdirmiş sağlamlıqla bağlı söylənilmiş saysız atalar sözü, zərb-məsəli bədii tərəvətini, ictimai məzmununu, milli əxlaqi, mənəvi saflığını itirməmişdir. Əksinə, xalq yüksək İntellektə, dərin erudisiyaya malik zəkali nənələrimizin, üləma babalarımızın söylədikləri həmin dərin mənaüklü sözlərdən bəhrələnərək sağlamlığın qədr-qiymətini bilməklə vətənə, torpağa sahib olmağa, onu yadellilərdən qorumağa müvəffəq olmalıyıq. Məsələn, “Sağlamlıq soltanlıqdır, demə babam, yoxsulam!”, “Sağlıq ən böyük nemətdir, demə babam, yoxsulam!”, “Sağlıq ən böyük varlıqdır”, “Saçın-saqqalın ağarsın, dünya durduqca durasan!», “Dünyanın ən böyük neməti cansağlığıdır!”, “Sağlıq varlıqdan yaxşıdır”, “Öldür-rəm deyəndən qorxma, “ölləm” deyəndən qorx!”, “Sucan ömrün olsun”, “Baş sağ olsun, papaq tapılar”.

Xalqımızın ulu mənəvi abidələrində də həmin yaddaqalan ibrətamiz, ruh oxşayan, qəlb sakitləşdirən, insanın cisminə sanki sığal çəkərək ona ümid, arxayınçılıq, özünəinam kimi mənəvi-psixoloji güc verən ifadə və deyimlərə də çox rast gəlinir. Məsələn, “Kitabi-Dədə Qorqud” eposunda da sağlamlıqla bağlı alqış və Andlara daha tez-tez təsadüf edilir. “Dirsə xan oğlu Buğac boyu”nda Dədəm Qorqud boy boyladı, soy soyladı, bu oğuznaməni belə düzüb-qoşur:

...Sağlıqla dövlətini Allah artırsın.
O öydüyüm uca tanrı yar olub yardım etsin...
Yerli böyük dağların yıxılmasın!
Kölgəmcə uca ağacın kəsilməsin!
Coşğun olan gözəl suyun qurumasın!
Qanadlarının ucları qırılmasın!
Çaparkən ağ-boz atın büdrəməsin!
Döyüşdə böyük, iti polad qılıncın gödəlməsin!
Vuruşarkən uzun nizən əyilməsin!...¹

Dastanın “Salur Qazanın evinin yağmalandığı boy”unda “Oğul!”, “Oğul!” deyib zar-zar ağlayıb, qarğı kimi qara saçlarını yolaraq fəryad edən anasını sakitləşdirmək istəyən Uruz Burla xatuna:

Sən sağ ol, xanım ana! Atam sağ olsun!²

“Qazan bəyin oğlu Uruz bəyin dustaq olduğu boy”da isə Uruz atasına:

İgid bəylər sağlam olsa, oğlu doğular
Sən sağ ol, anam sağ olsun...³

Yaddaqalan ibrətamiz və hikmətamiz, nəsihətamiz xarakterli bitkin lakonik fikirlər sağlamlığı və gözəlliyi təbliğ edən, həmişə düşündürən mənəvi sərvətlər gənclərimizin bədii zövqünün, fiziki hazırlığının yetkinləşməsində, onların güclü, cəsarətli bir vətəndaş kimi böyüməsində əsl tərbiyə məktəbi olmuşdur.

Nə qədər qüvvətli, sağlam, dəyanətli olurdusa, bir o qədər də ağıllı, təkminli, ədalətli, nəcib, mərd və sair keyfiyyətlərə malik olurdu. Məsələn, “Kitabi-Dədə Qorqud” dastanımızda (“Qanlı Qoca oğlu Qanturalı boyu”) deyilir ki, “Qanturalı gözəl və ağıllı bir igid idi”.⁴

Pedaqoji tədqiqatlar təsdiq edir ki, məktəbli gənclərdə fiziki tərbiyənin formalaşması, onların fiziki təkmilləşməsi harmonik inkişaf etmiş kamil şəxsiyyətin yetişməsinə zəmin yaradır. Belə adamlarda həm daxili, həm də zahiri gözəllik vəhdətdə formalaşır. Zahiri baxımdan tuba boya, mina gərdənə, sərv qamətə, şux bədənə, enli kürəklərə, əyilməz dizlərə, burulmaz qollara, polad sinəyə və sair kimi fiziki-cismani keyfiyyətlərə malik olan insanlarda fiziki və estetik gözəlliyin vəhdəti yaranır. Belə keyfiyyətlərə malik insanlar daim gümrah, nıqbin, xeyirxah, şən əhval-ruhiyyə şəraitində yaşayırlar.

Təsadüfi deyildir ki, xalqımızın əsrlər boyu yaratdığı əfsanə və rəvayətlərdə, nağıl və dastanlardakı qəhrəmanların bir qayda olaraq daxili və zahiri gözəllikləri həmişə yanaşı verilmişdir. Xalqın yaratdığı həmin qəhrəmanların əksəriyyəti geniş qəlbli, xeyir-

¹ Kitabi-Dədə Qorqud. Bakı, “Yazıçı”, 1988, səh.139.

² Yenə orada, səh.146.

³ Yenə orada, səh.173.

⁴ Yenə orada, səh.185.

xah, nəcib, ülvi əməllər sahibi olublar. Odur ki, xalqımız bütün yer üzünün millətləri arasında öz dərin humanist keyfiyyətləri ilə kəskin seçilmişdir. Bu bir tarixi həqiqətdir ki, türklər bütün dünya xalqları arasında mərdliyi və qoçaqlığı ilə tanınıblar. Mərd, igid sözünün etimoloji mənası müstəqim şəkildə məhz kişi anlamını bildirir. Türk ifadəsinin özü də cəsur, ərən, mərd deməkdir. Həmin xalqın milli mentalitetinə xas olan bəşəri hisslər onların genindəki güc və qüvvəsindən, hünər və rəşadətindən zühur edir ki, bütün bu deyilənlər ruhi və cismani sağlamlıqla bələnmiş cismi real varlığının gerçəkliyində bilavasitə öz təzahürünü tapır. Odur ki, bu saf əqidəli, sağlam düşüncəli xalq daim ünsiyyətdə olduqları canlı varlıqlara, canlı təbiətə xoş niyyətlə, xoş məramla yanaşmış və onlara öz müqəddəs arzularını alqışlar diləməklə bildirmişlər: “Azar-bezar görməyəsən”, “Anan boy-buxununla qürrələnsin”, “Atanın canı sağ olsun”, “Qardaşın sağ olsun”, “Qəddi-qaməti əyilməsin”, “Əminin başı sağ olsun”, “Ərin sağ olsun”, “Zoruna zor çatmasın”, “Züryətin boya-başa çatsın”, “İştahan artıq olsun”, “İştahadan kəsilməyəsən”, “Körpən boya-başa çatsın”, “Lələyin başı sağ olsun”, “Mərd canın sağ olsun”, “Oğlunun başı ərşə çatsın”, “Ömrün ömür-günə calansın”, “Ömrün uzun olsun”, “Ömründən yarıyasın”, “Pirani-nurani qocaların ömrü uzun olsun”, “Sağlamlığını görüm”, “Sağ-salamat olasan”, “Sarılıq xəstəliyi görməyəsən”, “Ürəyin ağrımasın”, “Çöhrən saralıb-solmasın”, “Cavanların ciyərli olsun”, “Camalın saralıb-solmasın”, “Canın ağrı-bezar görməsin”, “Canın çövhərli olsun”, “Cürətin artıq olsun”, “Şahə qalxan köhlən büdrəməsin”, “Şən-şux olasan”, “Şıqqın sınmasın”, “Ev sahibi sağ olsun”, “Ömrün uzun olsun”, “Atının üstündə murada yetəsən”, “Qılıncın əyilməz olsun”, “Oğul-uşaqı olasan” və s. Beləliklə, xalqımız öz alqışlarında bir-birinə uğur, nailiyyət, səadət, firəvan günlər və xoşbəxt həyat arzulamağı özlərinin mənəvi borcu hesab etmişlər.

Tarixi həqiqətdir ki, türk xalqlarının həyat tərzinə məxsus olan, onun məişətində mühüm yer tutan fiziki hazırlıq, hünər, mərdlik, dəyanət və sağlamlıq kimi dəyərli keyfiyyətlər zəhmətkeş xalq tərəfindən daim yüksək qiymətləndirilmişdir. Fiziki tərbiyənin, cismani sağlamlığın həyati zərurət olduğunu dərk edən bu xalq, öz uşaqlarının da fiziki inkişafına xüsusi diqqət yetirməyi, onları incə, zərif fərdlər kimi deyil, çətin, ağır və mürəkkəb işlərin öhdəsindən asanlıqla gələ biləcək davamlı, əzmkar, möhkəmbədənli igidlərtək tərbiyə edilməsinə ciddi qayğı göstərmişlər. Müdrik, fəzil ağsaqqallarımız, dərin əql, ürfan sahibi olan səbatlı valideynlərimiz, kamil tərbiyəçilərimiz uşaq və gənclərimizi türk mentalitetinə məxsus qeyrət, mərdlik, alicənablıq kimi mənəvi-əxlaqi, etik keyfiyyətlərə malik yüksək ədəb-ərkanlı şəxslər böyütməklə bərabər, onları istiyə-soyuğa, ağır keşməkeşli maneələrin dəf edilməsinə asanlıqla tab gətirə biləcək ərənlər ruhunda yetişdirməyi vacib əmil hesab edirdilər. Belə ki, fiziki tərbiyə işində gigiyenik tələblərə əməl edilməsini, təbii amillərin, müxtəlif fiziki

təmrinlərin, mütəhərrik və idman oyunlarının planlı və sistemli şəkildə tətbiqi gənc nəslin ahəngdar inkişafına, onların fiziki tək-milləşməsi işinə müsbət təsir göstərəcək bir faktor kimi dəyərlən-dirirdilər.

Atalar sözlərində xalq arasından çıxan nər igidlərin, şücaətli bahadırların yenilməz pəhləvanların hünər və cəsəreti ilə bağlı hikmətli ifadələr, dəyərli aforizmlər qədərincə yer tutur. Çünki bu sədaqətli xalqın, etibarlı millətin uzun əsrlik zamanında çoxsaylı qovğa və savaşlarda, döyüş meydanlarında rəşadət göstərmiş hünərvər igidlərimizin əfsanəvi qəhrəmanlığını unutmaq imkanı yoxdur. Həmin cəngavərlərimizin fiziki inkişafı, cismani əzəməti, sağlam ruhu və sarsılmaz iradi gücü belə təsdiq edir: “Qolun var, zorun var”, “Əl qoldan qüvvət alar”, “Ağalıq verimlədir, igidlik vuruqla” və s.

Zəhmət adamları fiziki inkişaf baxımından hətta soyuğun, yağışın, qarın, bərkə-boşa düşməyin də əhəmiyyətini istisna etməmiş və gənc nəsle arxasını kürkə öyrətməyi məsləhət bilməmişdir. (“Arxanı kürkə öyrətmə”). İstismarçı cəmiyyətlərdə nəsibi ağır zəhmət, yoxsulluq və ehtiyac olan əmək adamları keçmişdə öz övladlarını bu ruhda tərbiyə etməli olmuşlar. Bu cəhətdən xalq yazıçısı S.Rəhimovun aşağıdakı xatiratını yada salmaq yerinə düşər: “Havanın soyuq olmasına baxmayaraq, cavan analar öz xırdaca uşaqlarını açıq havada, qaya üstündə suya salıb çimizzdirirlər. Dağ yerlərində körpəlikdən başlayaraq insan sərt təbiətlə həmahəng olur, elə də etina etmədən, ayaqyalın, başıaçıq böyüyür. Fikirləşirsən, uşağı körpəlikdən qorqandırmaq, təbiətə alışdırmaq gərək deyilmi? Uşağı daşdan-qayadan, yağışdan, qışdan, qardan qorqanıb, qalın kürk, qulaqlı papaq geydirməkmi gərəkdir? Mən hələ də Səngər dağının döşündə Əyni obasında qışın qış günündə evlər arasında “Şaxta çığır”la ayaqyalın, başıaçıq qaçırdığımızı, yazın alaçalpovunda çarıqları çıxarıb, dizəcən çirmənib, iş-güc dalınca yüyürüşdüyümüzü unutmamışam. Birimizin də naxoşlayıb yorğan-döşəyə sərildiyimizi yadıma sala bilmirəm”.¹

Nağıllardakı qəhrəmanların da keçdiyi həyat yolu rəvan olmur, əksinə çox çətin və kəşməkəşli olur. Bütün bunların Timsalında xalq bir həqiqəti gənc nəslin nəzərinə çatdırmaq istəyir: adam istiyə-soyuğa, bərkə-boşa düşməli, hər cür şəraitdə yaşamağa alışmalıdır. Çünki həyat mübarizə tələb edir. İncə, zərif nərmenazik böyüməkdən, “arxanı kürkə öyrətməkdən” bir şey çıxmaz. Vaxtından qabaq həyatla vidalaşmaq, çətin mübarizələrdə davam gətirmək, yaşayıb qalib gəlmək üçün adamı lap erkən, kiçik yaşlardan başlayaraq dözümlü və möhkəm olmağa öyrətmək lazımdır.

Xalq pedaqogikasının bəzi materiallarından çıxan nəticəyə görə, fiziki qüvvə, cismani möhkəmlik nəcib əxlaqi və iradi keyfiyyətlərlə vəhdətdə olduğu zaman daha böyük məna kəsb edir, möcüzələr yaradır – qırx başlı əjdahalar, əcayib kəlləgözlər, divlər

¹ Rəhimov S. Dağlar məni səsleyir. “Azərbaycan” jurnalı, 1967, №11, səh.70-71.

və başqa şər qüvvələr üzərində qələbə çalır.

Xalqımızın qoşub yaratdığı dərin məzmunlu, incə kəlamları arasında sağlam həyat tərzinin əhəmiyyəti barədə mühüm əhəmiyyət kəsb edən atalar misallarına da çox təsadüf edilir. Müdrik, zəkavətli xalqımız, ədəbli, ərkanlı millətimiz əzəldən bəngi, sərxoşluğu daim tənqid etmiş, bu əcaib vərdişə meyl göstərənlər bütün el-oba arasında qınaq obyektinə çevrilmişdir. Bu ziyankar maddələrə aludə olan biçərə, məzlum kəslərin ruhi və cismani çırpıntıları, onların bir fərd kimi fiziki və mənəvi tənəzzülü barədə çox qeyd edilmişdir. Odur ki, xalqımızın deyim və duyumlarında, bir sıra folklor nümunələrində spirtli içkilərə, narkotik maddələrə aludə olan bivec, aciz adamların acı aqibəti, mənəvi şikəstliyi, cismani məhvi, bir sözlə insan həyatı üçün qorxulu bəla olan həmin naqis əməl barədə atalar sözü və zərb-məsəllərində də vurğulanır. Məsələn, “Çaxır içən malın yeyər, bənc çalan aqlın, tiryək atan ömrün”.

Xalq arasında möhkəm, davamlı, qıvraq bədənə malik cavanmərd oğullar yetişdirmək üçün, həm də mətin iradəyə sahib olmaları zəruri şərtidir. Belə cavanmərddlər özlərini müəyyən iztirablara, çətinliklərə dov gətirməkləri üçün xalqın fitrətindən gələn müxtəlif atalar sözləri meydana gəlməsi zərurətindən yaranmışdır. Belə ki, türklər həyata göz açan andan igidlik və şücaəti özlərinin şərəf və ləyaqət tacı sanmışlar. Vətən, millət, torpaq təəssübünü çəkmək, fəğirlərin hüquq və azadlıqlarını qorumaq məqsədilə xalqa qəhrəman övladların gərəkliyini türklər hamıdan əvvəl anlamışlar. Tarixən türk mentalitetində, onun tipik xarakterində torpağın basılmasını, həmin xalq belə şərəfsiz əməli bilavasitə qeyrətin təcavüzü kimi qəbul etmişlər. Məhz, buna görə də vətənə güclü, çevik, davamlı bahadır oğulların yetişdirilməsi türklərin qarşısında duran ən ümdə vəzifələrdən olub. Odur ki, çinar boylu şir boğan heybətli pəhləvanlara bu xalqın böyük sayqı və məhəbbəti olub. Onların şəninə vəsf edilən dastan, nağıl, mahnı və s. kimi folklor nümunələri arasında bədii ifadə vasitəsi kontekstində məcazi şəkilə, müxtəlif deyimlərdə bol-bol atalar sözləri də işlətmişlər. Məsələn, “Mərd igid tək qalmaqdan qorxmaz”, “Mərdə güllə dəyməz heç kürəyindən”, “Sarala-sarala yaşamaqdansa, mərd-mərdanə ölmək yaxşıdır!”, “Şir gərək pəncə vura şir ilə!”, “İgid arxasında igid gizlənər”, “İgid döyüşdə məlum olar”, “İgid ya tər altda, ya yer altda”, “İgid yarasına igid qatlaşar”, “İgid basdığını kəsməz”, “İgid odur atdan düşə atlana; İgid odur hər əzaba qatlana!”, “İgid ona deyər nə qocala, nə qarıya!”, “Kabab qanlı, igid canlı!”, “İgidin başı qalda gərək!”, “Atı yolda, igidi zorda sınayarlar”, “Ərdən ər törər, nərdən nər”, “Oğuz ormanda olar, yorğanda yox”, “İgid odur tənə oxun atmaya, halal mayasına haram qatmaya”, “Zirəklik cömərdlik gətirər”, “Adam hünəriylə tanınar”, “Meydana girən köpək kətəkdən qorxmaz”, “Meydana girən kişi nər gərək”, “At ələ düşər, meydan ələ düşməz”, “Tülkünün meydana işi yoxdur” və s.

Xalq arasında əmək həyatı ilə – əkinçilik, maldarlıq, ovçuluq,

toxuculuq, baramaçılıq və s. sahələrlə də əlaqədar alqışlar yarandı. Həmin folklor janr və nümunələrində konkret şəkildə əməkçi insanın zəhmətlə bağlı peşə, məşğuliyyət sahəsi aydın nəzərə çarpdığı kimi, insanın fəallığı, işgüzarlığı, əməyə hörmət, məhəbbəti də öz bariz əksini tapırdı. İnsanda zəhmətə ruhən, həm də cismən müsbət münasibəti arzusuna yönəlmiş istək, əməyin məhsuldarlığının artırılması məqsədini, bolluğun, halallığın əsl gözəlliyini güdən alqışlardan “Allah qüvvət versin”, “Qoluna qüvvət”, “Qolun qüvvətli olsun”, “İşin avand olsun”, “Yorulmayasan” və s. arzulardakı niyyətin, xoş məramın, məqsədin, istəyin nəticəsi kimi şərtlənirdi, maddiləşirdi.

Tarixi hadisələr təsdiq edir ki, xalqın cəsur, igid, güclü bahadırları müəyyənləşdirildiyi əsas sahələrdən biri də ovçuluq sənəti idi. Belə ki, keçilməz sıx meşələri, aşılmaz sıldırım qayaları, üzüməz çay və gölləri, nəhayətsiz sərhədləri ahu kimi süzən yel qanadlı atların belində ov edən cürətli səyyadların hünər və şücaəti barədə də ulularımızın özünün real gerçəkliyini təsdiq edən igidlik simvolu, pəhləvanlıq rəmzi olan ovçular barədə maraqlı bilgiler mövcuddur. Məlumdur ki, gələcək döyüşçülərin vuruş məharəti, döyüş qabiliyyəti, onların iradi xarakteri və fiziki yetkinliyi ovçuluq işində daha aydın səciyyələnirdi. Bu baxımdan xalq pedaqogikasında, ədəbi mənbə və məxəzlərdə, tarixi qaynaqlarda öz parlaq təzahürünü əks etdirən atalar sözləri diqqəti çəkir: “Ovçuya bir göz də kifayətdir”, “Yaxşı ovçunun toruna, ov öz ayağı ilə gələr”, “Kamil ovçu boşuna güllə atmaz», “Qartal milçək ovlamaz” və s.

Beləliklə, folklor ədəbiyyatımızda toplanmış atalar sözü və zərb-məsəllərindəki fiziki tərbiyə, sağlamlıq motivləri, habelə əxlaqi-etik, mənəvi-iradi anlayış və kateqoriyalar vəhdəti kontekstində söylənilmiş həmin misilsiz mədəni sərvətlərin gənc nəsillərin şüur və təfəkküründə formalaşdırılması biz müəllimlər ordusunun qarşısında duran ən zəruri məsələyə çevrilməlidir. Çünki millətin tərəqqisi, vətənin ululuğu, dövlətin qüdrəti onun əqli, ideya-siyasi, əxlaqi-etik cəhətdən yetkin, fiziki yetkinlik baxımından isə ahəngdar inkişaf etmiş gənclərin tərbiyəsindən asılıdır.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В АЗЕРБАЙДЖАНСКИХ ПОСЛОВИЦАХ И ПОГОВОРКАХ

МОБИЛЬ АСЛАНЛЫ ГУНТЮРК

РЕЗЮМЕ

В статье поднимаются проблемы, связанные с отражением в пословицах и поговорках, важнейших фольклорных жанров, мотивов физического воспитания.

Автор подчеркивает положительную роль пословиц и поговорок с указанными мотивами в формировании и пропагандировании здорового образа жизни, физического труда и движения, природных и гигиенических факторов.