

Ən ali insani keyfiyyət: xeyirxahlıq

4 sentyabr Ümumdünya Xeyirxahlıq Günüdür



Xeyirxahlıq bu dünyada insana özünü yaxşı hiss etdirə biləcək ən böyük əməldir. Bu, əslində, insanın öz mənəviyyətinə etdiyi ən böyük kapitaldır, maddi olmayan, mənəvi yatırımdır. Birinə yaxşılıq etmək, xeyir iş görmək insan mənəviyyəti üçün inanılmaz bir qidadır. Biz yeyərək maddi bədənimizi doyuruq, amma ruhi bədənimiz acanda onu yedirtmək üçün tənbəllik edirik. Halbuki, xeyirxahlıq ruhun qidasıdır, onu qidalandırmayla özümüzə yaxşılıq edirik əslində. Bədəniniz doyanda necə rahatlıq tapırıqsa, ruhumuz doyanda da eyni rahatlığı hiss edirik. Yəni, xeyirxahlıq etmək



bizi xoşbəxt edir.

Yaxşılıq etmək, başqalarına kömək etmək, xeyirxah insan olmaq sağlamlığınız üçün faydalıdır. Çünki həm yaxşılıq edən, həm yaxşılıq edilən, həm də bu yaxşılığa şahid olanlar bu prosesdə məmnunluq hissi yaşayırlar. İstər yaxşı iş gör, istər sənə yaxşılıq edilsin, istərsə də başqasına edilən yaxşılığa şahid olasan, hər üç halda beyninizdə oksitosin hormonu ifraz olunur. Bu hormon qorxu, narahatlıq və stressi azaldır, eyni zamanda sakitlik və təhlükəsizlik duyğusunu artırır. Sevgi hormonu kimi tanınan oksitosinin, qan təzyiqini aşağı saldığı, ümumi ürək sağlamlığının yaxşılaşmasına kömək etdiyi, özünə inamı artırdığı da məlumdur. Bu hormon həmçinin bədəninizdə nikbinlik və qarşılıqlı münasibətlərdə empatiya və bağlılıq hissinin gücləndirir.

Həmçinin, yaxşı işlər görəndə, xeyirxahlıq edəndə beyninizdə, adətən idmandan sonra da ifraz olunan endorfin hormonu ifraz olunur və bu hormon insan bədənindəki ağrıları azaltmaq funksiyasını yerinə yetirir. Üstəlik yaxşılıq etmək orqanizminizin ən təhlükəli reaksiyalarından biri olan stressi azaldır və dolayısı ilə stresslə bağlı yaranan xəstəliklərdən qoruyur. Yaxşılıq edən, xeyirxah işlər görən insanın orqanizmində dərhal serotonin ifraz olunmağa başlayır. Yaxşılıq etdiyimiz zaman bədəniniz sakitləşdirici effekti verən, xoşbəxtlik hormonu tanınan serotonin istehsal etməyə başlayır. Başqa sözlə desək, xeyirxahlıq



etmək təkcə xoşbəxtliyi artırmır, həm də insanları depressiv vəziyyətdən çıxarır.

İnsan övladı yaranışından bu günədək xoşbəxtlik, mənəvi rahatlıq tapmağın bütün mümkün yollarını axtarıb. İbadət etmək, başqalarına yardım etmək, kimsəsizə kimsə olmaq, ehtiyacının əlindən tutmaq kimi istəklər beləcə yaranıb. Xeyirxahlıq insanlıq əlaməti olmağa başlayandan bu günədək insan mənəviyyəti də yüksəlib. Xeyirxahlıq asılılıq yaradır insanda, bir dəfə etsinsə ömür boyu etmək istəyirsən. Çünki həmin an orqanizmdə istehsal olunan endorfin, serotonin və oksitosin hormonları bizi xoşbəxt və məmnun edir, bu məmnuniyyəti dəfələrlə yaşamaq istəyirik.

Bəzən xeyirxahlığımız başımıza bəla da olur. Biz ehtiyacı olduğumu düşündüyümüz, köməksiz olduğuna inandığımız insanlara təmənna güdmədən, qarşılıq gözləmədən kömək edirik, onlar bizdən faydalandıqları və bizi aldada bildikləri ilə öyünürlər. Biz pul kisəmizdəki sonuncu manatı onlara verəndə, kartımızdakı son pulumuzu yaxından tanımadığımız adama göndərəndə onun ehtiyacı olduğunu düşünürük, o isə bizi aldada bildiyinə sevinir.

Qəssab dükanı önündə marığa yatmış pişik kimi virtual yardım qruplarında fürsət gözləyən insanlar da istismar edir xeyirxahlığımızı. Onlar əllərinə keçən bütün imkanlardan istifadə etməklə hər ay yaxşı gəlir əldə edirlər. Mərhəmətinə yenilib son manatını paylaşılan kart hesabına göndərən insanların sayəsində ən yaxşı yerlərdə əylənir, ən bahalı əyləncə məkanlarında gəzir. İlanə edilən pullarla bir qazinin, bir uşağın, bir ailənin köməyinə yetdiyini düşünən saf insanlar beləcə aldadılır. Aldadıldığının fərqinə varanda çətin ki bir də xeyirxahlıq etmək fikrinə düşsün. Beləcə bizi xeyir iş görməkdən iyrəndirirlər və itirdiyimiz dəyərlərin sırasına biri də qoşulur. Həqiqi ehtiyacı insanlar da o fırladaçılarının güdazına gedir.

Xeyirxahlıq edənlər və bundan fərqli məqsədlər güdənələr də cürbəcürdür. Öz reytingi üçün edənlər, məşhurlaşmaq istəyənlər, yardım edib bunu öz lehinə çə-

virənlər, xeyirxahlığı ilə öyünənlər. Hərəsinin öz məqsədi var. Öz reytingi üçün edən qisim xeyirxah deyil, sadəcə "like" toplamaq üçün, səhifəsinə baxış qazandırmay üçün özünü yardımsevər kimi göstərir. Məşhurlaşmaq istəyənlər var ki, ehtiyacı olan ailələri tapıb ictimailəşdirir, onların ehtiyacını şouya çevirir və beləcə öz məşhurluğuna qovuşur. İlanə toplayıb yardım edənlər var ki, xeyirxahlığı öz xeyrinə istifadə edir, özünü kütləşdirir. Bir qisim insan da var ki ətrafına yaxşı imic təsiri bağışlamaq üçün xeyirxahlıq edir. O xeyirxah deyil, qəlbi yaxşılıq üçün yaranmayıb, xeyir işləmək onun üçün səhnədə artistlik etmək kimi bir şeydir. Daxili xeyir olmayan insanlar xeyirxah ola bilmir, onlar publikaya oynayırlar.

Biz bu gün bunun nümunəsini çox görürük. Xüsusilə sosial şəbəkələr həyatımıza bu qədər pərçimləndikdən sonra insanlar hər şeyi orada yaşayırlar, həyatının hər anını, hər addımını orada nümayiş etdirirlər. Xeyirxahlığı şouya, yarımlaşmağı teatra döndərən insanlar üçün sosial şəbəkələr münbit platformadır. "Sağ əlin verdiyini sol əl bilməməlidir" frazası indi öz gücünü itirib, indi əlin verdiyini bütün ölkə bilməlidir ki, o əlin sahibi öz səhifəsinə "like" yığa bilsin. Xeyirxahlıq öz mahiyyətini itirib təbliğat maşınına çevrilir.

Bir də efirlərdəki "xeyirxahlıq" şouları var. Ehtiyacı olan kəsi, kəsləri, ailələri efirə çıxarıb tənqid yağışına tutduqdan, hətta təhqir etdikdən sonra ona dəstək göstərdiyini iddia edən bu layihələr əslində öz reytingi üçün çalışır. Çoxuşaqlı ailəni efirə çıxarıb özündən müştəbəh aparıcılar və ekspertlər kasıblıq yaşadığı halda nəsil artırmaqlarını tənqid edirlər, boyu boyda oğlu-qızı olan atanı ailəsinin və milyonlarla tamaşaçının önündə təhqir edirlər, hamılə qadını avamıqla gūnahlandırırırlar, planlı hamiləlik barədə danışırırlar, hamiləlikdən qorunma yolları barədə məsləhətlər verirlər, ailəni yerdən-yerə vurdudqan, bütün ölkəyə tanıtdıqdan sonra "yardım" edirlər. Yardımı xalq edir, paylaşılan kart hesabına ilanə göndərir insanlar. Amma sonradan adına yardım yığılan şəxslər həmin pulun hamısının onlara verilmədiyini, yığılan yardımın yarısının proqram və ya aparıcılar tərəfindən mənimsənilmədiyini deyirlər. Beləcə insanlarda inamsızlıq, güvənsizlik, sui-istifadə edilmə hissi yarıdrlar.

Xeyirxahlıq yoluxucudur, yaxşılıq et-



mək pandemiya effektlidir. Yoluxun, yoluxdurun. Bizi biz edən, bizi insan edən bu dəyəri itirməyin, unutmayın. İtirilən xüsusiyyətlərə bu da əlavə edilməsin. Xeyir iş görməyin verdiyi həzz, mənəvi rahatlıq başqa heç bir işin müqabilində yaranmır. Ona görə də günü-gündən çətinləşən həyat şərtləri, maddi problemlər bizi xeyirxahlıq etməkdən uzaqlaşdırmasın. Məbləği, dəyəri, həcmi əhəmiyyətli deyil, yaxşı əməl buğda boyda olsa da xeyirxahlıqdır. Xeyirxahlıq bumeranqdır, bu gün etdiyimiz hər yardım, göstərdiyimiz hər köməklik dönəcək, dolaşacaq və yenə özümüzə qayıdıb gələcək. Bəlkə də bu gün qarşımıza çıxan yaxşılıq, hansısa xətdən sovuşmağımız, təhlükədən yaxa qurtardığımız nə zamansa etdiyimiz bir xeyirxahlığın nəticəsidir, kim bilir?!

Lalə Mehralı