

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 mənəviyyatına etdiyi ən böyük kapitaldır, maddi olmayan, mənəvi yatırımdır. Birinə yaxşılıq etmək, xeyir iş görmək insan mənəviyyatı üçün inanılmaz bir qıdadır. Biz yeyərək maddi bədənimizi doyurur, amma ruhi bədənimiz acanda onu yedirmək üçün təbəbəllik edirik. Halbuki, xeyirxahlıq ruhun qidasıdır, onu qidalandırmaqla özümüzə yaxşılıq edirik əslində. Bədənimiz doyanda necə rahatlıq tapırıqsa, ruhumuz doyanda da eyni rahatlıq hissi edirik. Yəni, xeyirxahlıq etmək



etmək təkcə xoşbəxtliyi artırır, həm də insanları depressiv vəziyyətdən çıxarıır.

İnsan övladı yaranışından bu günədək xoşbəxtlik, mənəvi rahatlıq tapşığın bütün mümkün yollarını axtarır. İbادət etmək, başqalarına yardım etmək, kimsəsizə kimse olmaq, ehtiyacının əlindən tutmaq kimi istəklər beləcə yaranır. Xeyirxahlıq insanlıq əlaməti olmağa başlayandan bu günədək insan mənəviyyatı da yüksəlib. Xeyirxahlıq asılılıq yaradır insanda, bir dəfə etsinse ömrü boyu etmək istəyirsin. Çünkü həmin an orqanizmde istehsal olunan endofrin, serotonin və oksitosin hormonları bizi xoşbəxt və məmənun edir, bu məmənuniyyəti dəfələrlə yaşamaq istəyirik.

Bəzən xeyirxahlığımız başımıza bəla da olur. Biz ehtiyacı olduğunu düşündürüyümüz, köməksiz olduğuna inandığımız insanlara təmənna güdmədən, qarşılıq gözləmədən kömək edirik, onlar bizdən faydalandıqları və bizi aldada bildikləri ilə öyünürək. 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 dükəni önünde mariğa 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 yeniləb son manatını paylaşılan kart hesabına göndərən insanların sayesinde ən yaxşı yerlərdə əylənir, ən bahalı əyləncə məkanlarında gezirlər. İane edilən pullarla bir qazinin, bir uşağıın, bir ailənin köməyinə yetdiyini düşünən saf insanlar beləcə aldadılır. Aldadıldığına fərqliyə varanda çətin ki bir də xeyirxahlıq etmək fikrine düşsün. Beləcə bizi xeyir iş görməkdən iyəndirirlər və itirdiyimiz dəyərlərin sırasına biri də qoşulur. Həqiqi ehtiyacı insanlar da o fırıldاقçıların güdazına gedir.

Xeyirxahlıq edənlər və bundan fərqli məqsədlər güdənlər də cürbəcürdü. Öz reytingi üçün edənlər, məşhurlaşmaq istəyənlər, yardım edib bunu öz lehine çə-

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

Biz bu gün bunun nümunəsini çox görürük. Xüsusilə sosial şəbəkələr həyatımıza bu qədər pərçimləndikdən sonra insanlar hər şeyi orada yaşayır, həyatının hər anını, hər addımını orada nümayiş etdirirler. Xeyirxahlığı şouya, yardımlaşmayı teatra dönderən insanlar üçün sosial şəbəkələr münbit platformadır. "Sən elin verdiyini sol el bilməməlidir" frazası indi öz gücünü itirib, indi elin verdiyini bütün ölkə bilməlidir ki, o elin sahibi öz səhifəsinə "like" yığa bilsin. Xeyirxahlıq öz mahiyyətini itirib təbliğat maşınına çevrilib.

Bir de efirlərdəki "xeyirxahlıq" şouları var. Ehtiyacı olan kəsi, kəsərləri, ailələri efirə çıxarıb tənqid yağışına tutduqdan, hətta təhəqir etdikdən sonra ona dəstək göstərdiyini iddia edən bu layihələr əslində öz reytingi üçün çalışır. Çoxuşaqlı ailəni efirə çıxarıb özündən müstəbeh aparıcılar və ekspertlər kasıblıq yaşadığı halda nəsil artırmaqlarını tənqid edirlər, boyu boyda oğlu-qızı olan atanı ailəsinin və milyonlarla tamaşaçının önünde təhəqir edirlər, hamilə qadını avamlıqla günahlandırırlar, planlı hamiləlik barədə danişırlar, hamiləlikdən qoruma yolları barədə məsləhətlər verirlər, ailəni yerdən-yerə vurduqdan, bütün ölkəyə tanıtışdan sonra "yardım" edirlər. Yardımı xalq edir, paylaşılan kart hesabına iane göndərən insanlar. Amma sonradan adına yardım yığılan şəxslər həmin pulun hamisini onlara verilmədiyini, yığılan yardımın yarısının program və ya aparıcılar tərəfindən məmənəldiyini deyirlər. Beləcə insanlarda inamsızlıq, güvensizlik, sui-istifadə edilmə hissi yaradırlar.

Xeyirxahlıq yoluxucudur, yaxşılıq et-



bizi xoşbəxt edir.

Yaxşılıq etmək, başqalarına kömək etmək, xeyirxah insan olmaq sağlamlığımız üçün faydalıdır. Çünkü həm yaxşılıq edən, həm yaxşılıq edilən, həm də bu yaxşılığı şahid olanlar bu prosesde məmənunluq hissi yaşayırlar. İstər yaxşı iş gör, istər sənə yaxşılıq edilsin, istərsə də başqasına edilən yaxşılığa şahid olan, hər üç halda beynimizdən oksitosin hormonu ifraz olunur. Bu hormon qorxu, narahatlıq və stressi azaldır, eyni zamanda sakitlik və təhlükəsizlik duyusunu artırır. Sevgi hormonu kimi tanınan oksitosinin, qan təzyiqini aşağı saldığı, ümumi ürək sağlamlığının yaxşılaşmasına kömək etdiyi, özünə inamı artırduğu da məlumdur. Bu hormon həmçinin bədənimizdə nikbinlik və qarşılıqlı münasibətlərdə empatiya və bağlılıq hissini gücləndirir.

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



mək pandemiya effektlidir. Yoluxun, yolu luxdurun. 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 yaranır. Ona görə də günü-gündən çətinləşən həyat şərtləri, maddi problemlər bizi xeyirxahlıq etməkdən uzaqlaşdırmasın. Məbleği, dəyəri, həcmi əhəmiyyətli deyil, yaxşılıq eməl buğda boyda olsa da xeyirxahlıqdır. Xeyirxahlıq bumeranqdır, bu gün etdiyimiz her yardım, göstərdiyimiz hər köməklik döñəcək, dolaşacaq və yenə özümüzə qaydırıb gələcək. Bəlkə də bu gün qarşımıza çıxan yaxşılıq, hansısa xətədan sovuşmağımız, təhlükədən yaxa qurtardığımız nə zamansa etdiyimiz bir xeyirxahlığın nəticəsidir, kim bilir?

Lalə Mehralı