



Dünyada zamanla hər şeyin dəyəri dəyişir. Var-dövlət unudulur, pul dəyərini itirir, gözəllik solur. Amma bir şey var ki, zaman onun dəyərini azalda bilmir - xeyirxahlıq. Xeyirxahlıq insan qəlbinin ən saf, ən nəcib hissidir. O, bəzən bir dilim çörək, bəzən səmimi bir söz, bir baxış qədər sadə, amma dəyərli olur. Xeyirxahlıq edən insan təkcə başqasına deyil, əslində öz ruhu na nur qatır. Xeyirxahlıq nə böyük sərvət, nə də çoxlu söz tələb edir. Bu əməl, sadəcə, ürək istəyir.

Noyabrın 13-də Ümumdünya Xeyirxahlıq Günü qeyd olunur.

Ümumdünya Xeyirxahlıq Hərəkatının birinci konfransı 1988-ci ilin məhz bu günü Tokioda keçirilib. Konfransda Avstraliya, Kanada, Yaponiya, Tailand, Sinqapur, Böyük Britaniya və ABŞ-ın nümayəndələri iştirak ediblər. Sonralar başqa ölkələr də bu hərəkata qoşulublar.

“Ümumdünya Xeyirxahlıq Hərəkatı” təşkilatı 1997-ci ildə Yaponiyada yaradılıb. Müxtəlif ölkələrdən olan xeyirxahlıq hərəkatının həmfikirliyi və könüllüləri “bir bayraq altında” toplanıblar. Bu təşkilat yorulmadan hərəkat edir və öz əməlləri ilə insanları xeyirxah işlər görməyə

İnsanlığın ən uca zirvəsi!

Qəlbləri bir araya gətirən gün...

ruhlandırır. Bu gün xeyirxah, səmimi, nəcib bir iş görmək istəyən hər kəs onlara qoşula bilər. Üstəlik, Hərəkat iştirakçılarının əsas ünsiyyəti internet vasitəsilə baş verir. Burada onlar öz resurslarında xeyirxah işlərə dair ideyalar və onların həyata keçirilməsi yolları haqqında danışirlar.

Hərəkatın özünün “Xeyirxahlıq Bəyannaməsi” adlı rəsmi sənədi var. Orada deyilir: “Biz sadə insan mehribanlığını məmnun və mənalı həyatın əsas şərti kimi qəbul edirik və bu sənədlə Ümumdünya Xeyirxahlıq Hərəkatını yaratmağımızı elan edirik. Biz hər bir ölkədəki təşkilatlar vasitəsilə və dünya miqyasında şəbəkə yaratmaqla bir araya gəlməyə və daha mehriban, daha mərhəmətli bir dünya yaratmağa çalışacağıq”.

Məhz bu təşkilatın üzvləri

belə gözəl bayram yaratmağı təklif ediblər. Ümumdünya Xeyirxahlıq Günü rəsmi olaraq Sin-



qaporda 2000-ci il noyabrın 18-də Hərəkatın 3-cü Konfransında təsis edilib.

Xeyirxahlığın sağlamlığa təsiri

Müxtəlif ölkələrin psixoloq

və həkimlərinin araşdırmasına görə, hər gün xeyirxah işlərlə məşğul olan insanlar özlərini fi-

ziki cəhətdən daha yaxşı hiss edirlər. Onlar həyatlarının daha ahəngdar olduğunu hiss edir, daha yaxşı immunitetə malikdirlər. Yəni daha az xəstələnirlər və daha uzun yaşayırlar. Bütün bun-

lar hətta praktiki araşdırmalarla da təsdiqlənib. İnsan başqa insanlara yaxşılıq edəndə onun limfositlərinin səviyyəsi yüksəlir və qan damarları genişlənir. Bu, ürəyin düzgün işləməsinə səbəb olur. Beyin sakitləşdirici təsir göstərən, stresin təsirlərini neytrallaşdıran və depressiyanı yüngülləşdirən çoxlu miqdarda endorfin (“zövq hormonları” kimi tanınır) istehsal edir.

Həç kimə sirr deyil ki, müasir dünyada texnologiyaların hər keçən gün daha da inkişaf etdiyi bir zamanda insani hisslər, məna və keyfiyyətlər getdikcə ikinci plana keçir. Odur ki, bugünkü bayram insanlara xeyirxahlığı xatırladır və müxtəlif ölkələrdə mövcud olan xeyirxahlıq hərəkatlarını birləşdirir.

Yeganə BAYRAMOVA