

UOT:80.

ÜNSİYYƏT VƏ KEÇMİŞİ YAŞAMANIN FƏSADLARI

Professor Hacıyeva Natəvan Havar qızınatavanhaciyeva5@gmail.com

ORCHID ID:0000-0002-3336-2564

dosent Novruzəliyeva Sevda Caid qızısevda.novruzaliyeva@mail.ru

ORCHID ID: 0009-0007-9535-7791

Azərbaycan Tibb Universiteti

Xülasə: Ünsiyyət əsnasında keçmişdə yaşamanın ziyanları çoxdur. Ünsiyyət o zaman pozitiv və faydalı olur ki, insan keçmişə bağlanmasın, indisini yaşasın, amma keçmişindən (yanlış dolu keçmişindən, neqativ insanlarla təmas qurmasından, xətələrindən) ibrət alsın.

Məqalənin 6 başlığı var: Kin keçmişdə yaşamanın neqativ örnəyi kimi; Peşmanlıq keçmişdə yaşamanın neqativ örnəyi kimi; Stres keçmişdə yaşamanın neqativ örnəyi kimi; İntiqam keçmişdə yaşamanın neqativ örnəyi kimi; Həsəd keçmişdə yaşamanın neqativ örnəyi kimi; Nostalji hislər keçmişin xoş anları kimi.

İnsanı bədbəxt edən bir çox faktorlar var, onların arasında kin, intiqam, stres və həsəd də yer alır. Məqalədə bu 4 neqativin insanın davranış və sağlamlığına ziyanlardan danışılır, onlardan qorunma yolları göstərilir.

Açar sözlər: ünsiyyət, yenilənmə, keçmişdə yaşama, peşmanlıq, kin, intiqam, stres, həsəd

Keywords: communication, renewal, living in the past, regret, grudge, revenge, stress, envy

Ключевые слова: общение, обновление, жизнь в прошлом, сожаление, обида, месть, стресс, зависть

Tanrı insanın üzünü onu baş nahiyyəsinin önünə yerləşdirir, bu nahiyyənin arxasına yox. Burdan bu mesaj alınır ki, insan indini yaşasın, önünə baxaraq irəliləsin, keçmişini arxada qoysun, ona bağlanmasın, ondan dərs alsın. Bir fərd keçmişini arxada qoyaraq, ondan dərs alaraq, üzünü önə tutaraq irəliləyə bilər, həyatın onun üçün ayırdığı problemləri çözü bilər, vaxtaşırı dərisini dəyişib həyatına davam edən bir ilan kimi. Bir zaman ilan bədənində dəri onun bir parçası isə, dəyişildəndən sonra dəri ilana yad olur, ilan bir daha onunla maraqlanmır. Demək, keçmişini indisinə gətirməyən bir şəxs sözün geniş mənasında azad olur, indisini dolğun yaşayır, indisindən yararlanır, həyat ona gözəl və unudulmaz anlar yaşadır.

Keçmiş odur ki, yaşanıb – amma yaddaşda yaşayır, indi odur ki, yaşanır və yaddaşa yazılır, gələcək odur ki, hələ yaşanmayıb, amma yaşanacaq. İnsanın ucalmasında bu üçünün də payı var. Belə ki, keçmişin payı var, onu müəllim tutaraq verdiyi dərslərdən ibrət ala bilsək. Keçmişin həm də payı yoxdur, onun dərslərindən ibrət almasaq ya ala bilməsək ya da almaq istəməsək.

İnsanı insan edən, qurub yaradan onun indisidir. Bizi tərk edəcək indini yaşamaq yerinə keçmişə qayıtsaq, pozitiv bir gələcəyimiz olmaz. Demək, o kəslə kontakt qurmalıyıq ki, bizimlə ortaq bir gələcəyi var, o kəslə yox ki, bizimlə ortaq bir keçmişi var. O insan çevrəsi gözəldir ki, üstün bir gələcəyə yönəlir, o insan çevrəsi eybəcərdir ki, olub bitən neqativ keçmişi çeynəyir. Etdiyimiz bir yanlış işi etiraf etsək, bu o deməkdir ki, birinci, etdiyimizdən artıq peşmanlıq və ona bir daha dönmərik, ikincisi, uğura doğru ilk addım atmış oluruq. Unutmayaq ki, öyrənərək udurmaq yamsılayaraq udmaqdan min dəfə şərəflidir. Bunu da

unutmayaq ki, bir insanın arzu edib layiq olduğu ona dönəcək, arzu edib layiq olmadığı ona dönməyəcək. Hər bir ləyaqət bir tək rəqabətdə üzə çıxır, demək, rəqabət özlüyündə ləyaqəti rəndələyən və parıldadan bir prosesdir.

Kin keçmişdə yaşamanın neqativ örnəyi kimi

Kin bir insanın başqa bir insana duyduğu neqativ duyğu və istəklərin ardıcıl olaraq düşüncədə yaşatmasından ortaya çıxır. Başqa sözlə, mənəvi bir xəstəlik olan kin bir başqasının sahib olduğu imkanını, şansını, bacarıq və istedadını, sosial mövqeyini qısqaqmaq deməkdir. Kin bəsləyən insan birbaşa özünə ziyan vurur – xəstəliklərə tutulur, erkən yaşlanır, xəyal gücü daralır, sosial mövqeyi zədələnir. Kin bəsləyən insanın özünə etdiyi pisliliyi bir el yığışsa edə bilməz. Kin bəsləmək dəyişməsi mümkün olmayan bir keçmişdə yaşamaqdan başqa bir şey deyil.

Qautama Budda kin duymanı bir başqasına atmaq üçün ələ götürülən qaynar bir kömür parçasına bənzədərək 26 əsr bundan öncə deyirdi [1, s.240]

The grudge you hold on to is like a hot coal with the intent of throwing it at someone else, you are the one who gets burned.

Bəslədiyin kin birinə atmağa düşündüyün qaynar bir kömür parçası kimidir, yanan bir təkə sən olacaqsan.

İslam Peyğənbəri kəlamlarının birində kin bəsləməni, həsəd etməni və yaxınları tərək etməni qınayaraq vurğulayır ki, bir müsəlmanın öz qardaşını 3 gündən çox tərək etməsi yolverilməzdir. Bu sıralamanın başında kin, sonra həsəd, ünsiyyəti kəsmə durur. Demək, kin həsədə və ünsiyyəti kəsməyə aparan yoldur [2]:

Do not hate one another, do not be jealous of one another, and do not desert each other. O, Allah's worshipers, be brothers. It is not permissible for any Muslim to desert his brother for more than three days.

Bir-birinizə kin bəsləməyin, bir-birinizə həsəd etməyin və bir-birinizi tərək etməyin. Ey Allahın qulları, qardaş olun. Bir müsəlmanın öz qardaşını 3 gündən çox tərək etməsi yolverilməzdir.

Luiza Hey adlı amerikan motivasiya yazarı var. Bu xanım yazır ki, əgər birisi indiki anı yaşamırsa, ya yaşmaq istəmirsə, bu o deməkdir ki, o, keçmişinə - neqativlərlə dolu keçmişinə ələ bağlıdır ki, oradan qopub indiki yaşadığı ana gələ bilmir. Xanım yazarın doğru qənaətinə, bu cür insanı 9 faktor bədbəxt edir – peşmanlıq, üzüntü, qəlb qırıqlığı, qorxu, özünü suçlama, başqasını suçlama, öfkə, kin, intiqam. Xanım sonda vurğulayır ki, bu 9 neqativ faktor 2 neqativ faktordan qaynaqlanır – keçmişdə yaşanan pisliliyi bağışlaya bilməmək boşluğu keçmişdə yaşanan pisliliyi unudub indiki ana gəlməkdən imtina. Demək, neçə ki belə insanın qəlbində o cür boşluq və bu cür imtina var, o bədən olaraq indiki anda yaşasa da, düşüncə-qəlb-ruh olaraq keçmiş anlarda yaşayır, göründüyü kimi üzücü anlara köklənən keçmişdən ayrılmayan insan diri olsa da, mənən ölüdür və mənən ölü olduğu üçün gələcəyini yarada bilmir [3, s.48]:

When you don't flow freely with life in the present moment, it usually means that you're holding on to a past moment. It can be regret, sadness, hurt, fear, guilt, blame, anger, resentment, or sometimes even a desire for revenge. Each one of these states comes from a space of unforgiveness, a refusal to let go and come in to the present moment. Only in the present moment can you create your future.

Həyatın indiki axarına qovuşmursansa, bu adətən o deməkdir ki, keçmiş bir ana bağlısan. Bu – peşmanlıq, üzüntü qəlb qırıqlığı, qorxu, özünü suçlama, başqasını suçlama, öfkə, kin ya da bəzən intiqam istəyi belə ola bilər. Bu durumların hər biri bağışlamamazlıq boşluğundan, tərək edib indiki ana gəlməyə imtinadan qaynaqlanır. Sən təkə indiki anda gələcəyini yarada bilərsən.

Peşmanlıq keçmişdə yaşamanın neqativ örnəyi kimi

Ötən günləri ara-sıra düşünmək, yenilənmək üçün onlardan dərs almaq normal bir proses ikən, onlara taxılıb qalmaq, davamlı olaraq onları düşünərək peşmanlıq hisləri keçirmək həyat axarını pozan, keçmişin acı çuxurundan çıxmağa qoymayan, uğur qapılarını bağlayan bir neqativ prosesdir. Göründüyü kimi, keçmişini hərdənbir düşünmək ağıl bir göstəricisi olub pozitiv yöndə yenilənməyə yol açır, keçmişə bağlanıb qalmaq isə ağıl azlığının bir örnəyi kimi gerilənmələrə və büdrələnmələrə gətirib çıxarır. Unutumayaq ki, təbiət bir an belə yenilənməni dayandırmır və dayandırmadığı üçün sayı-hesabı bilinmiyən möcüzələri hər yerdə və hər an sərgiləyir.

İnsanın sevinc və dincliyini onun əlindən özündən başqası almır. Bir insan ötən günlərinin yaşantıları üçün peşman olursa, reallaşmağa hələlik macal tapmayan gələcəyi üçün rahatsız olursa, Tanrının verdiyi milyonlarla nemətlər qarşısında nankorluq edirsə, hindistanlı mistik Oşo doğru buyurmuşkən, belə bir insanın sevinc və dincliyi olmaz, qara günləri çox olar, ağ günləri az olar [4, s. 108]:

There are three traps that steal the joy and peace: regrets about the past, anxiety about the future, and ingratitude for the present.

Sevinc və dincliyi oğurlayan üç tələ vardır: keçmiş üçün peşmanlıq, gələcək üçün rahatsızlıq və bu gün üçün nankorluq.

İnsanı pis günə qoyan bir çox faktor var. Bir insan keçmiş xətalılarına qərq olaraq peşman olursa – xoşbəxt deyil, başqalarının sözlərinə önəm verirsə – xoşbəxt deyil, başqaları üçün yaşayırsa – xoşbəxt deyil, pozitiv düşünmək yerinə neqativ düşünürsə – xoşbəxt deyil, yaxşılıq etməli ikən pislik edirsə – xoşbəxt deyil, hamını razı salmağa çalışırsa – xoşbəxt deyil, özünün indisini keçmiş ilə müqayisə etmək yerinə özünü başqaları ilə müqayisə edirsə – xoşbəxt deyil, başqalarının uğurlarına qibtə etmək yerinə həsəd aparırsa – xoşbəxt deyil, səbr etmək yerinə yaşanan hər prosesə reaksiya verirsə – xoşbəxt deyil, sahib olduqlarına minnətdar olmaq yerinə nankorluq edirsə – xoşbəxt deyil, optimist olmaq yerinə pessimist olursa – xoşbəxt deyil, hədəfli olmaq yerinə hədəfsiz olursa – xoşbəxt deyil, özünə güvənməli ikən başqalarına güvənirsə – xoşbəxt deyil. Demək, insanı xoşbəxt edən də, bədbəxt edən də yalnız onun özüdür. İnsanın taleyini Tanrı yazır, amma bu taleyi Ona yazdıran insanın özüdür.

İnsan keçmişinə baxıb ahuzar etməli deyil, peşman olmalı deyil, keçmişindən ibrət almalıdır. İbrət götürülən bir keçmiş uğur sandığıdır. Həyat yolunun bir mənəvi maşını var – iradə adında, bu maşının bir sürücüsü var – ağıl adında, bir motoru var – cəsarət adında, təkərləri var – zəhmət adında, keçmişə baxan iki kiçik aynası var – ibrət adında, arxada saxlanan bir sandığı var – təcrübə adında, motoru çalışdıran bir açarı var – stimül adında, bir ötürücü qutusu var – xəyal gücü adında, bakında bir yanacaq var – ümid adında, bir köməkçi fənəri var – xoş əxlaq adında. Deməli, insanı gerilədən onun keçmiş deyil, keçmişindən ibrət almamasıdır. İbrət alarsa, “iradə, ağıl, cəsarət, zəhmət, təcrübə, stimül, xəyal gücü, ümid, xoş əxlaq” kimi özəlliklər onu yüksəldəcək.

Stres keçmişdə yaşamanın neqativ örnəyi kimi

Stres insanın yaşadığı gərginlik, çətinlik və problemlərə qarşı sərgilədiyi zehni və hissi bir yanaşmadır. Stresə səbəb olan təhlükə gerçək ya da gerçək olmayan bir rahatsızlıqdan yarana bilər. Təhlükə və qorxu keçirirək insan orqanizmində kortizol və adrenalin kimi stres hormonları hərəkətə keçir. Bu hormonları hərəkətə keçirən faktorlar çoxdur – ailə üzvünün ölümü ya ağır xəstələnməsi, ailə problemləri, boşanmalar, iş yerində mübahisələr, iş yerini itirmək qorxusu, qonşularla yola getməmək, övladların qeyri-etik davranışı, bank kreditlərini vaxtında ödəyə bilməmək, çətin maddi durum və yüzlərlə bu kimi başqa səbəblər.

Elə bir normal insan ola bilməz ki, stres keçirməsin ya keçirməli olmasın. Normal bir stres hər bir insana xas bir haldır. Amma yaşanan bir stres insan zehmində davamlı olaraq

yaşayırsa, stres zehində xronikləşir, keçmişdə yaşamının neqativ bir örnəyinə dönür, rahatsız edici durumlara yol açır, o sıradan ürək-damar, həzm-bağırsaq, diabet, astma, metabolik pozuntular, unutkanlıq, depressiya, xroniki yorğunluq kimi xəstəlikləri ortaya çıxarır.

Yaşanan stres insan qəlbinə çökərək, insanın gün-güzəranını çökdürür. İnsanı içdən yeyən bu amansız düşməni yox etmək üçün bunları etmək gərəkdir:

1. *Hər günə yeni bir ovqat, fərqli bir plan ilə başlamaq;*
2. *İnsanların sözlərinə yox, davranışlarına diqqət yetirmək;*
3. *Pis düşünməmək, pis danışmamaq və pis öyrətməmək;*
4. *Neqativ düşünən, neqativ davranan insanlardan yayınmaq;*
5. *Pozitiv düşünən, pozitiv davranan insanlara qatılmaq;*
6. *Sosial medianın bəriş və fayda verici proqramlarını izləmək;*
7. *Həyat sevgisini motivasiya edən kitablar oxumaq;*
8. *Başqasının pisliliyini bağışlayıb unutmaq və onu bir daha yaxına buraxmamaq;*
9. *Ara-sıra təkbəşinə qalib qəlbin mesajlarını eşitmək;*
10. *Maddi və mənəvi yardıma ehtiyac duyanlara yardım etmək;*
11. *Özünü sevmənin önəmini ön planda saxlamaq;*
12. *Sağlam qidalanma rejiminə ömür boyu riayət etmək;*
13. *Təbiət qoynunda dincəlmək, vaxt keçirmək;*
14. *Düzənli olaraq səhər idmanına vaxt ayırmaq;*
15. *Turistik səyahətlərə, sanatoriya və kurortlara getmək;*
16. *Ailəyə sevgi və davamlı sayğı göstərmək;*
17. *Xoş notlara, anamlı sözlərə yüklənən musiqi dinləmək;*
18. *Sevgi və sayğı duyduğu bir iş sahəsində işləmək;*
19. *Milli, dini və dövlət bayramlarına rəğbət bəsləmək;*
20. *Hər işdə səbirli, təmkinli və təvazökar olmaq;*
21. *Yaranan bir xəstəliyin mualicəsini təxirə salmamaq;*
22. *Qəlbə, ruha, bədənə sığal çəkib sağlamlıdan proseslərə, özəlliklə namaz və oruca vərdis edərək mənəvi zövqə dalmaq;*

Hər kəs sağlam yaşamaq istəyir, bir kimsə yoxdur ki, xəstə yaşamaq istəsin. Hər kəs bilir ki, stres düşməndir, amma az sayda insan bu düşməne dirəniş göstərir. Psixiatriya üzrə amerikalı professor İrvin Devid Yalom doğru buyur ki [5]:

What a person chooses or prefees is not the disease but the stress, and it is the stress that chooses the disease.

Bir insanın seçdiyi ya da üstünlük verdiyi xəstəlik deyil, stresdir ki, o da xəstəliyi seçir.

İntiqam keçmişdə yaşamının neqativ örnəyi kimi

Bir insanı acı keçmişinə bağlayan tellərdən biri intiqam duyğusudur. *“İntiqam bir anlayış olaraq ilkin anlamda ərəbcədən “cəzalandırma, qınama” demək olsa da, geniş anlamda pisliliyə qarşı pisliliklə qarşılıq verməkdir”* [6, s.98].

İntiqam almanın ziyanı onun faydasından qat-qat çoxdur. Ağillı insan faydaya yönəlir, ziyandan yayınar. Bir insan ki, unutmur və bağışlayır – ağillıdır. Bir insan ki, bağışlayır və unudur – böyükdür. Bir insan ki, unutmur və bağışlamır – kiçik insandır.

İntiqam mənəvi yaranı daim açıq tutur, qoymur qaysaq bağlasın. İntiqam öfkəni (qəzəbi, stres) azaltmır, onu artırır-artırır çoxaldır. İntiqam alan özünü düşməne tay edir, dəyərli olana dəyər verir. İntiqam ağıl yeyib tükədir, qəlb və ruhu normal axardan çıxarır. İntiqamı düşünən kəs intiqamdan qaynaqlanan problemi çözmür, ona xroniki görkəm verir, qarşdakının sonrakı intiqamına yol açır.

Rus xalqı intiqam almır, kin bəsləmir, buna qarşılıq olaraq ulu Tanrı bu xalqa dünyaca tanınan dahilər silsiləsi bəxş edib, yer altı və yer üstü sərvətlərinin toplam dəyəri 74 trilyon

dollardır, 17 milyon kv.km torpağa sahibdir, bir çox xalqların, o sıradan 380 min azərbaycanlının şəhid olduğu 2-ci Dünya müharibəsində faşist Almaniyasını darmadağın edib, kosmosda söz sahibidir, iki okean və içində Xəzər olmaqla 12 dəniz ilə su sərhədi var.

17-ci əsr ingilis filosofu Fransız Bekon intiqam almağı qınayaraq, bağışlayıb intiqam almayanı bir prins sayaraq vurğulayır [7]:

Certainly, in taking revenge, a man is but even with his enemy, but in passing it over, he is superior; for it is a prince's part to pardon.

Doğrudan da, intiqam alırkən insan düşməninə tay olur, amma düşməni bağışlarkən onu üstələyir, çünki bağışlamaq bir prins işidir.

Həsəd keçmişdə yaşamanın neqativ örnəyi kimi

Mənəvi bir xəstəlik, neqativ bir duyğu olan həsəd bir başqasında olan üstünlüyün, bilik və bacarığın yox olmasını, onların ancaq özündə olmasını arzu etməkdir. Həsədli insanın rahatlığı olmur, ona sayğı və sevgi duyulmur.

Həsəd birbaşa eqoya (başqalarını kiçik görüb, özünü böyük görməyə) yol açır. Həsəd çəkən insan şəfqət-mərhəmət-düzlük-ədalət-sevgi-sayğı kimi pozitiv özəlliklərə sahib olmadığı üçün parlaq gələcəyi olmur, ürək-damar, diabet, mədə-bağırsaq kimi xəstəliklərin burulğanına düşür, yan-yörəsində yaşanan pozitiv dəyişiklik və gözəllikləri xoş qarşılayan ürəyi olmadığı üçün gün-güzəranı cəhənnəmə dönür. Paxıl insan gələcəyə yönəlməyə vaxt və macal tapmır, çünki ancaq keçmişdə (pis niyyətli keçmişdə) yaşayır.

Paxıl insanın yaşadığı acı həyatın sonu olmur, çünki çevrəsində yaşanan gözəl proseslər yaşandıqca, paxıl insanın qara günlərinin üzərinə qara günlər qatılır. Demək, mənəvi çöküşün dibində çabalayan həsədli insanı kimsə qurtara bilməz, ən muasir tibb alimləri ona yardım edə bilməz, çünki bu bədbəxtlik onun içindən (iç dünyasının qaranlıqlarından) qaynaqlanır. Beləsinə ancaq onun özü xilas edə bilər. Bu məqalədə yer alan “Stres keçmişdə yaşamanın neqativ örnəyi kimi” adlı başlığın 22 qeydində keçmişdən qaynaqlanan bu kimi neqativ davranışlardan qurtulmanın yolları açıb göstərilir.

Sülh üzrə Nobel mükafatçısı, çinli buddist lider, 14-cü Dalay Lama qəzəb, nifrət və həsədin pozitiv bir işə yaramadığını, şəfqət, qayğı və sayğının çiçəkli bir həyata yol açdığını belə açıqlayır [8, s.106]:

Anger, hatred and jealousy never solve problems, only affection, concern and respect can do that.

Qəzəb, nifrət və həsəd problemləri əsla çözməz, ancaq şəfqət, qayğı və sayğı bunu edə bilər.

Nostalji hislər keçmişin xoş anları kimi

Keçmişdən qaynaqlanan hislər iki qola ayrılır: pozitiv hislər doğuran anlar, neqativ hislər doğuran anlar. İnsan keçmişinin xoş və sevincli anlarına bağlayan duyğular pozitiv bir hiss olmaqla nostalji bir duyğudur. İnsan qayğısız keçən uşaqlıq çağlarını, enerjiyə yüklənib hədəflərə yönələn gənclik illərini, uzun illər öncə həyatdan köçən nağıllı baba və nənələri, dünyasını dəyişərək yuxu və xatirələrdə qonaq gələn ata və anaları, müdrik ağsaqqal və xeyirsevər ağbirçəklərin öyüd və tövsiyələrini xatırlarkən nostalji hislər oyanır. Bu gözəl və unudulmaz hisləri keçirən insan qanadlanıb keçmişinə uçur, qəhərlənir, ağlamsınır, gözləri yaşarır. İnsan ötüb keçən keçmişini qaytara bilmir, nə yaxşı ki, Yaradan xoş keçmişinin xatirələrini oyatmaq gücünü insana bəxş edib. Tanrının insana bəxş etdiyi nemətlər saya sığmır, onları sayıb bitirmək olmur və bu nemətlərdən biri, göründüyü kimi, əziz və işıqlı insanları xatirələrdə diriltmək bacarığıdır. Demək, nostalji anlar yaşantının ötüb keçən elə bir formasıdır ki, insan keçmişinə qayıtmaq istəyir, amma qayıtmağa yer və məkan yoxdur. Həyatda olmayan bu yer və məkanın xoş sızılısı həmişə qəlblərdə yaşayır, neçə ki insan yaşayır və çarpışır.

Şair düşüncəsi nostalji hislərə ən çox yüklənən bir düşüncədir. Şairlərin şeirlərində baba-nənələrin, məktəbli illərin, uşaq oyunlarının xiffəti çox duyulur. Xalq şairi Hüseyn Arifin bu dörd misrası dediyimizi təsdiq edən minlərlə poetik örnəklərdən sadəcə birisidir [9]:

*Qayıt uşaqlığım, qayıt bir anlıq,
Yeriyib, yıxılıb, qaçmaq istərəm.
Səhərlər çiyində məktəb çantası
Sinif otağını açmaq istərəm.*

Mövzunun aktuallığı

Ünsiyyət həmişə keçmiş, indi və gələcəklə sıx bağlıdır. Onları bir-birindən ayırmaq mümkün deyil. Ünsiyyət o zaman faydalı və pozitiv olar ki, keçmişdən dərs alıb faydalansın, indini yaşasın və gələcəyə yönəlsin.

Mövzunun aktuallığı odur ki, keçmişdə yaşamının indiki ünsiyyətə vurduğu ziyanları açıb göstərir və onlardan qurtulmanın yollarını sadalayır.

Ünsiyyət və keçmiş yaşamının fəsadları dünya durduqca aktual olub, indi də aktualdır və gələcəkdə də həmişə aktual olaraq qalacaqdır.

Praktiki əhəmiyyət və tətbiqi

Bu məqalədə qaldırılan məsələlər, verilən rəy və mülahizələr, alınan nəticə və qənaətlər bir çox elmi sahələrdə faydalı ola bilər. Belə ki, psixologiya, psixiatriya, pedaqogika, akademik və işgüzar kommunikasiya, fəlsəfə, müqayisəli filoloji tərcümə kimi elmi sahələrə aid dissertasiya və elmi məqalələrdə istifadə oluna bilər.

Ədəbiyyat

1. Smith P., Sayings of the Buddha, "Grete Space Independent", 2013, 434 p.
2. <https://www.sunnah.com> / Sahih al-Bukhari / Do not hate
3. Hay L., The Power is Within You, "Hay House LLC", 1991, 256 p.
4. Quotes of Osho, "Hay House", 2021, 293 p.
5. <https://www.goodreads.com> / Quotes by Irvin D. Yalom
6. Ragib el-Isfahani, El-müfredat, "nkm", İzmir, "Aydınlar" 2020, 468 s.
7. <https://www.kwize.com> / Francis Bacon / Certainly
8. Dalai Lama, The Art of Happiness at Work, "Riverhead Books", 2003, 224 p.
9. <https://www.youtube.com/watch?v=hVUHHClwsEM>

COMMUNICATION AND THE CONSEQUENCES OF LIVING IN THE PAST

Hajieva Natavan Havar, Novruzaliyeva Sevda Jaid

Summary

There are many disadvantages of living in the past during communication. Communication becomes positive and useful when a person does not cling to the past, lives in the present, but learns from the past (from the past filled with falsehoods, from contacting negative people, from their mistakes).

The article has 6 headings: Resentment as a negative example of living in the past; Regret as a negative example of living in the past; Stress as a negative example of living in the past; Revenge as a negative example of living in the past; Envy as a negative example of living in the past; Nostalgia as happy moments of the past.

There are many factors that make a person unhappy, including resentment, revenge, stress and envy. The article discusses the harm these 4 negatives can cause to human behavior and health, and shows ways to protect against them.

КОММУНИКАЦИЯ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЖИЗНИ В ПРОШЛОМ*Гаджиева Натаван Хавар, Новрузалиева Севда Джаид**Резюме*

Общение в прошлом имеет много недостатков. Общение становится позитивным и полезным, когда человек не привязан к прошлому, живет настоящим, но учится на своем прошлом (на своем прошлом, полном ошибок, на общении с негативными людьми, на своих ошибках).

Статья содержит 6 заголовков: Обида как негативный пример жизни в прошлом; Сожаление как негативный пример жизни в прошлом; Стресс как негативный пример жизни в прошлом; Месть как негативный пример жизни в прошлом; Зависть как негативный пример жизни в прошлом; Ностальгические чувства, как приятные моменты из прошлого.

Существует множество факторов, которые делают человека несчастным, включая обиду, месть, стресс и зависть. В статье обсуждается вред, который эти 4 негатива могут нанести поведению и здоровью человека, а также показаны способы защиты от них.

*Rəyçi: prof. Hacıyeva N.X.**Daxil olma tarixi 05 may 2025-ci il*