

ÜNSİYYƏT VƏ SAĞLAM DÜŞÜNCƏ

Ünsiyyət bütün canlı varlıqlar arasında yaşanan prosesdir. Ünsiyyət olmadan heç bir canlı varlıq keçinməz. Ünsiyyətin ali forması insana xas ünsiyyətdir. Ünsiyyət bir yoldur ki, insan ona dayanaraq, sahib olduğu duyğularını, düşüncələrini, yanaşmalarını, informasiyasını, biliyini və təcrübəsini qarşı tərəfə sərgiləyir, digər tərəfdən, bunları ondan geri alır. Demək, ünsiyyətin, kommunikasiyanın özəyində maraq durur, ünsiyyəti hərəkətə keçirən maraqdır.

Ünsiyyət daha çox söz olmadan yaşanır, çünki söz ünsiyyətin tamamını açmağa bilmir, dünyanın ən zəngin dilləri sayılan ingilis və rus dilləri də ünsiyyətin gücü, potensialı, əhatəliyi, sehiri qarşısında acizdir. İnsan danışmadan hansısa bir prosesə baxırsa – bülbülün duruşunu, ötməsini görürsə, Günəşin doğub batmasını izləyirsə, qaranlıq gecədə Ayın nura bələnməsini müşahidə edərsə, göy üzündəki buludlara nəzər salırsa, min anlaşılmaz dildə pıçıldaayan küləyin səsinə eşidirsə, üzüntüyə tuş gələn bir insanın iç yaşantılarını gözlərinin və üzünün gileyindən duyursa – bütün bu durumlarda insan ünsiyyətə girmiş olur. İnsan tək olanda da, yata da ünsiyyət boyunduruğundan qurtula bilmir. İnsan yalnız və yalnız ölərkən ünsiyyətdən çıxmış olur.

Bu dediklərimizdən bu anlaşılır ki, sözü olmayan ünsiyyət verbal (sözlü) ünsiyyətin üzərində dayanır. 7 əsr öncə **Mevlana Rumi** sükut və danışmanı bir tərəzinin ayrı-ayrı gözlərinə qoyarkən, sükuta üstünlük verərək yazırdı (1, s. 98):

Sükut bir okean, danışma bir çaydır. Okean səni arayırkən, çaya girmə. Okeanı dinlə.

Sağlam düşüncə və formalaşma

İnsanı formalaşdıran (cəmiyyətdə tanıtdıran, yerini göstərən) düşüncə adlı anlayışdır. İnsan nəyi düşünürsə, nə ilə ünsiyyətdə olursa, ona da dönür. Düşüncə enerjiyə sahib olan böyük bir güc olaraq, qaçılmaz bir sehir olaraq, diqqət çəkən bir maqnit olaraq insanın bütün davranışlarına, sözlərinə və baxışlarına diktə edir, onları arxasınca ara vermədən çəkir.

Sağlam düşüncə və güclü davranış

Sağlam düşünən bir insan zaman axarında güclü davranışlara sahib olar, pozitiv olar, yaşanan proseslərə səbirli və dözümlü olar, yaşadığı həyat ona məmnunluq verər, keçmişə bağlanıb qalmaz, gələcək üçün planlar qurar, qurub yaratmaq bacarığına yiyələnər. Sağlam düşüncənin güclü davranışlara yol açdığını **Vilyam Şekspir** belə açıqlayır (3, s.138): *Sağlam düşüncələrdən güclü davranışlar doğar.*

Sağlam düşüncə və mütaliə

Sağlam düşüncəni formalaşdıran faktorlar arasında mütaliə də yer alır. Davamlı mütaliə bu düşüncəyə mənəvi qida ötürür, ona həyatı dərinlənə anlamaq istedadı aşılayır, düzgün qərar çıxarmağa yardım edir. **Fyodor Dostoyevski** adlı dahi rus yazaraının ədəbi istedadını üzə çıxaran iki faktor ortada var – gənc ikən siyasi motivlərə görə katorqa zindanına düşməsi, dərin mütaliə vuruğunu olması. Birincisi onun böyük istedadını tərənəşə gətirdi, ikincisi bu yüksək istedadı diri saxladı. Böyük yazara kitab oxumanın onun üçün nə demək olduğunu Mixail adlı qardaşına yazdığı məktubda belə incələyir (4): *Oəribə oxuyuram, mütaliə mənə qəribə təsir göstərir. Coxdan oxuduğumu təkrar oxuyarkən sanki yeni güc qazanıram, hər şeyin içinə dalıram, açıqca anlayıram və özüm yaratma bacarığı aazanıram.*

Böyük insanların, o sıradan dünyaca tanınan vazar və sahibkarların düşüncələri dərin olur. Ünsiyyət dairələri geniş olduğu üçün yüksək pəşəkarlarla görüşüb informasiya alırlar. Biznes sahəsində hər yüksək pəşəkar yüksək bir sans, informasiya və təcrübə qaynağı, plan verici və yönləndirici bir həmkardır. Sağlam düşüncə uğura aparan voldur, amma dərin mütaliəyə davanan dərin sağlam düşüncə böyük uğura aparan voldur. Belə ki, dərin mütaliə davamlı olaraq zehinə informasiya ötürür, ona potensial güc verir, onu zəif olmaqdan qoruyur. Ən zəngin insanlardan biri olan amerikalı **Bill Gevts** dərin mütaliə və dərin düşünmənin onun həyatında fundamental bir parça olduğunu belə açıqlayır (6, s. 236): *Özümü rahatsız və cansıxıcı hiss edərkən, və da pis bir davranışdan təşvişə düşərkən ara vermədən saatlarca otağıma cəkilib kitablara və düşüncələrə dalırdım.*

Sağlam düşüncə və sağlam davranış

İnsanın üzü gözəl olursa, buna gözəl demək olar, amma gözəllik demək olmaz. “Gözəl” bir anlayış olaraq obyektin görünən tərəfini acıb ortaya qoyur, obyektin iç tərəfinə (məna baxımdan ən önəmli tərəfinə) toxunmur. Bir insan bədən, düşüncə, qəlb, ruh olmaqla 4 faktorun yığımı olan bir varlıqdır. Bədənə qulluq edən gözəlliyə qulluq etmir, gözələ qulluq edir, amma düşüncəyə, qəlbə və ruha qulluq edən sözün geniş anlamında gözəlliyə qulluq etmiş olur. Bir sitatında gözəl üzü gözəllik saymayan rus yazara **Anton Cexov** gözəl düşüncələrə, gözəl qəlbə və gözəl ruha diqqət cərkərək “gözəl düşüncə, gözəl qəlb, gözəl ruh” üçlüyünün başına “gözəl düşüncə” anlayışına yer ayırır (7): *Gözəllik gözəl bir üzə sahib olmaq deyil, gözəl düşüncələrə, qəlbə və ruha sahib olmaqdır.*

Sağlam düşüncə və dürüstlük

İnsanda niyyət, söz və davranış üçlüyü doğru-düzgün olursa, o insan dürüst olaraq anılacaq. Bir bahalı mülk olan dürüstlük insan varlığına yüksək mənəvi dəyərdən bir libas geydirir, onu başqa insanlardan köklü olaraq ayırır. İnsan dürüst olmayınca, sağlam düşüncəli ola bilməz, çünki sağlam düşüncə niyyət, söz, davranış olmaqla 3

⁹⁰ Azərbaycan Tibb Universiteti, dosent. sevda.novruzaliyeva@mail.ru Orkid kodu: ID 0009-0007-9535-7799

⁹¹ Azərbaycan Tibb Universiteti, dosent d.nagiyeva@mail.ru. Orkid kodu: ID 0009-0005-2839-8318

süzgəcdən keçir. Bu üçündən biri olmadıysa, qalan ikisinin faydası az olacaq. Dürüst insanın düşündüyü, dediyi və etdiyi reallığa, etik qaydalarına, əxlaq normalarına, vicdanın diktəsinə, tərbiyə gücünə və şəxsiyyət saflığına dayanır.

Hər bir insanın özü qarşısında, ailəsi qarşısında, cəmiyyət qarşısında, dövlət qarşısında vəzifə və borcları vardır. Onları gərəyincə icra etmək üçün ilk başda insanın söz düzlüyü və davranış düzlüyü olmalıdır. Söz niyyəti səsləndirən bir çağrı, davranış isə sözü reallığa çevirən bir mənəvi varlıqdır.

Mövlana Ruminin fikrincə sözün dürüst, gərəkli və nəzakətli olmasını sağlam düşünən insandan başqası düşünməz (10. s. 31): *Danışmadan öncə aov sözlərin üç qapıdan keçsin: doğru, gərəkli, bu nəzakətli?*

Sağlam düşüncə və sadə davranış

Özü və etdiyi işlərlə öyünməyi sevməyən, başqasının xoşuna gəlsin dəvə göstərişli işlər görməyən bir insan sözündə və davranışında təvazökar olan insandır. Sağlam düşüncə və sadə davranış bir-biri ilə sıx bağlı olan anlayışlardır. Hər zaman insanlığın, sağlam düşüncənin, dinc və sadə bir həyat vəsəmənin tərəfini saxlayan **Albert Evnşteyn** hesab edir ki, dinc və sadə bir həyat uğur ardınca qaçmaqdan törənən daimi rahatsızlıqdan daha çox uğur gətirir (12, s. 36): *Sakit və təvazökar həyat, daimi narahatlıqla birləşən uğur axtarışından daha çox xoşbəxtlik gətirir.*

Sağlam düşüncə və optimist yanaşma

Sağlam düşüncəyə aid olan faktorlardan biri, sözsüz ki, həyatda yaşanan proseslərə (yaşanmış, həm də yaşanacaq proseslərə) optimist yanaşmaqdır. Optimist insanlar enerjili, aktiv, həyatsevər, xəyal və plan quran, gələcəyə ümidli baxan, problemlərin keçici olduğuna və çətinliklərin ardından asanlıqların gələcəyinə inanan, qarşıya çıxan hər çətinliyə bir sınaq kimi yanaşan olurlar. Belə insanların ən üstün özəlliyi onların yüksək əməksevər olmasıdır. Bu özəlliklər optimist insanı bir qalxan kimi xəstəliklərdən, orqanizm üçün xoşa gəlməz travmalardan qoruyurlar. Elə buna görə də optimist insanlar sağlam, gümrəh, uzun ömürlü, xoş aura paylayıcı, pozitiv enerji paylayıcı anılırlar. Yaşadığımız günlərdə dünyanın ən zəngin insanı olan amerikalı **Elon Mask** insanlarda ruh yüksəkliyi oymatmaq üçün onları optimist düşünməyə, optimist yaşamağa, səhər oyanarkən həyata optimist bir pəncərədən baxmağa dəvət edir (13, s. 102): *Səhər oyanarkən gələcəyin daha yaxşı olacağını düşünsəniz, o gün parlaq bir gündür.*

Optimist insan üçün problemlər var, amma bunu dərd eləmir, onun həllini arayıb axtarır və tapır. Optimistin qarşısında çətinliklər var, onların öhdəsindən gəlməyə inanır. Neqativləri görür, amma pozitivləri də vurğulayır. Ən pisinə acıqdır, amma ən yaxşısını da gözləyir. Sikavət üçün səbəbi var, amma gülümsəməyi seçir. Problem, çətinlik, ən çətin an, şikayət önündə optimist olmağı üstün sayan amerikalı motivasiya yazarı **Uilyam-Artur Uord** yazır (14): *Gerçək optimist problemlərin fərqiçədir, amma həllini də bilir; çətinlikləri görür, amma öhdəsindən gələcəyinə də inanır; neqativləri görür, amma pozitivləri də vurğulayır; ən pisini açıb deyir, amma ən yaxşısını da gözləyir; şikayət etməyə səbəbi var, amma gülümsəməyi seçir.*

Mövzunun aktuallığı. Bəşər yarandığı gündən ünsiyyət içindədir, ünsiyyət olmadan bəşərin bir anı da olmaz. Ünsiyyətin pozitiv keçməsinə, yeni-yeni uğurlara qapı açmasını böyük insanlar zaman-zaman düşünərək fərqli nəticələrə gəliblər və kitablar yazıblar. Bu məqalənin aktuallığı odur ki, insanlığın yaradıcısı olan ünsiyyətin sağlam düşüncə ilə bağlılığını öyrənir, sağlam düşüncənin ünsiyyətdə qoyduğu optimal izləri çağdaş prizmalardan incələyir. Məqələdə dünya dilləri olan ingiliscə və rusca sitatların və azərbaycancaya çevirdiyimiz dəqiq tərcümələrin yer alması məqalənin aktuallığını artırır.

Elmi yeniliyi. Məqalənin elmi yeniliyi odu ki, filosof, alim, yazar, sahibkar və siyasətçi olmaqla dünyaca tanınan insanların sağlam düşüncə ilə bağlı kəlamları (doğruluğu zamanın sınaqlarından keçən sitatları) çağdaş elmi prizmalardan incələyir, onlara müstəqil və kimsəni yansılamayan bir yanaşma sərgilənir.

Praktik əhəmiyyət və tətbiqi. Bu məqalə akademik və işgüzar kommunikasiya, dilçilik, biznes, pedaqogika, psixologiya, məntiq, motivasiya və filoloji tərcümə problemləri ilə məşğul olan elmi sahələrin çağdaş tədqiqində, habelə bu fənlərə dair dissertasiya və məqalələrin hazırlanmasında istifadə oluna bilər.

İstifadə edilmiş ədəbiyyat

1. Barks C., The Essential Rumi, Harper One, 2004, 416 p.
2. Buddha G., We Become What We Think, Independently Published, 2020, 120 p.
3. Shakespeare G., King John, The History Press, 2009, 240 p.
4. <https://www.socrafty.net/> Я Странно Читаю / Ф. Достоевский
5. <https://www.citaty.info/> женщина, которая читает / Ф. Достоевский
6. Haidt J., The Anxious Generation, Penguin Press, 2024, 400 p.
7. <https://www.dzen.ru/> Красота заключается / А. Чехов
8. Winfrey M., Mahatma Gandhi Quotes, Independently Published, 2020, 32 p.
9. <https://www.buboquote.com/> Among The Special Duties / Hegel
10. The Big Book of Rumi Quotes, Independently Published, 2023, 501 p.
11. The Tao of Warren Buffet, Scribner, 2006, 192 p.
12. <https://www.reddit.com/> A Calm and Modest Life / A.Einstein
13. Motivational Notebook with Quote by Elon Musk / Independently Published, 2019, 127 p.
14. <https://www.quozio.com/> Real Optimism is Aware / W.A.Warden
15. <https://www.goodreads.com/> Quote by Elbert Habbard

Açar sözlər: ünsiyyət, sağlam düşüncə, dürüstlük, sadəlik, müəliə, optimist yanaşma, şəxsi formalaşma

Keywords: communication, common sense, honesty, simplicity, reading, optimistic approach, personal development

Ключевые слова: общение, здравый смысл, честность, простота, чтение, оптимистический подход, личностное развитие.

Xülasə

Ünsiyyət elə bir prosesdir ki, onun sonu yoxdur, zaman keçdikcə yeni-yeni istiqamətləri yaranır. Odur ki, ünsiyyətdən nə qədər danışsalar, nə qədər yazsalar, yenə azdır.

Ünsiyyət anlayışını çoxşaxəli edən aspektlər çoxdur, onlardan ən önəmli olan sağlam düşüncədir. Bu məqalədə ünsiyyət prosesində sağlam düşüncənin, sağlam yanaşmanın rolu açıqlanır.

Məqalədə ünsiyyət və sağlam düşüncə anlayışlarına açıqlamalar verilir. Məqalənin bu başlıqları var: Sağlam düşüncə və formalaşma, sağlam düşüncə və güclü davranış, sağlam düşüncə və mütaliə, sağlam düşüncə və sağlam davranış, sağlam düşüncə və tale, sağlam düşüncə və dürüstlük, sağlam düşüncə və sadə davranış, sağlam düşüncə və optimist yanaşma.

Son olaraq qeyd edirik ki, məqalədə dünyaca tanınan Q.Budda, M.Rumi, U.Şekspir, F.Dostoyevski, V.Hegel, A.Çexov, M.Qandi, B.Qeyts, U.Baffet, E.Mask kimi insanların kəlamlarından istifadə olunub.

Communication and common sense

Summary

Communication is a process that has no end, new directions emerge over time. Therefore, no matter how much they talk about communication, no matter how much they write, it is still little.

There are many aspects that make the concept of communication multifaceted, the most important of which is common sense. This article explains the role of common sense and common sense in the communication process.

The article explains the concepts of communication and common sense. The article has these headings: Common sense and formation, Common sense and strong behavior, Common sense and reading, Common sense and common behavior, Common sense and fate, Common sense and integrity, Common sense and simple behavior, Common sense and an optimistic approach.

Finally, we note that in the article, world-famous people such as G.Buddha, M.Rumi, U.Shakespeare, F.Dostoevsky, V.Hegel, A.Chekhov, M.Gandhi, B.Gates, U.Buffett, E. Musk words were used.

Общение и здравый смысл

Резюме

Общение – процесс, которому нет конца, со временем появляются новые направления. Поэтому сколько бы ни говорили об общении, сколько бы ни писали, его все равно мало.

Существует множество аспектов, которые делают понятие общения многогранным, важнейшим из которых является здравый смысл. В данной статье объясняется роль здравого смысла в процессе общения.

В статье объясняются понятия общения и здравого смысла. В статье есть следующие заголовки: Здравый смысл и формирование, Здравый смысл и сильное поведение, Здравый смысл и чтение, Здравый смысл и здоровое поведение, Здравый смысл и судьба, Здравый смысл и честность, Здравый смысл и простое поведение, Здравый смысл и оптимистический подход.

Наконец, отметим, что в статье упоминаются такие всемирно известные люди, как Г.Будда, М.Руми, У.Шекспир, Ф.Достоевский, В.Гегель, А.Чехов, М.Ганди, Б.Гейтс, У.Баффет, Э.Маск, цитаты которых были использованы.

Rəyçi: dosent Qocayeva Leyla Vəli qızı