



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
BEYPAZARI REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
REHBERLİK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

POZİTİF PSİKOLOJİDE ŞEFKAT KAVRAMI

Hazırlayan:
Pelin ARAS DOĞAN

ANKARA-2022

İÇİNDEKİLER

1.ŞEFKAT.....	2
1.1.Şefkatin Tanımı.....	2
1.2.Şefkatin Tarihçesi.....	5
2.ŞEFKATİN İYİ OLUŞA ETKİLERİ.....	8
2.1. Şefkatin Biyolojik Temelleri.....	8
2.2.Şefkat ve Önündeki Engelleri.....	9
2.3.Şefkatin Hayatımızdaki Aşamaları.....	13
2.4. Şefkatli bilinçli farkındalık tutumları nelerdir?	
Şefkati yaşamımıza nasıl dâhil edebiliriz?.....	14
2.5.Şefkati Yaşamamıza Dâhil Edebileceğimiz Bilimsel Destekli Programlar.....	15
3.ŞEFKATİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK ÇALIŞMALAR.....	19
3.1.Kitap Önerileri.....	19
3.2.Şiir Önerileri.....	21
3.3.Şefkat İle İlgili Sözler.....	21
3.4.Şefkat İle İlgili Dinlenebilecek Müzikler.....	22
3.5. Şefkat İle İlgili İzlenilebilecek Film Önerileri.....	23
3.6. Şefkat İle İlgili Etkinlik Örnekleri.....	24
KAYNAKÇA.....	39

*İnsanoğlu kâinat dediğimiz bütünün bir parçasıdır, zaman ve mekânla sınırlanmış bir parça...
Kendi benliğini, düşüncelerimizi ve duygularımızı her şeyden soyutlanmış hissediyoruz ve
buna bilincin yarattığı bir göz yanılması denebilir.*

*Bu yanılısma bizi kişisel arzularımıza ve en yakınımızdaki birkaç kişiye olan bağlılığımıza
hapseden bir cezaevi gibidir. Görevimiz, şefkat evrenimizi tüm canlıları ve bütün güzelliğiyle
doğayı da kapsayacak şekilde genişleterek, kendimizi bu cezaevinden azat etmek olmalıdır.
İnsanoğlu varlığını sürdüreceksen yeni bir zihniyete ihtiyacı vardır.*

Albert Einstein

1.ŞEFKAT

1.1.Şefkatin Tanımı

Kişiler arası ilişkiler kurmak ve sürdürmek için insanların birbirlerine karşı olumsuz davranışlarını olduğu gibi kabul etmeleri, anlayış ve hoşgörü ile yaklaşmaları önemlidir. Kişilerin birbirlerine karşı anlayış göstermeleri ve ön yargısız yaklaşabilmelerinde ise şefkat kavramının önemli bir rolü olduğu söylenebilir. Şefkat, bireyin merhamet etme, acıma yeteneğinden gelen bir duygudur. Başkasının acısını fark edebilen ve bu acıyı paylaşabilen kişide şefkat duygusu gelişmektedir. Bu nedenle başkalarının acısının farkında olan ve şefkatle yaklaşabilen kişiler, o acıyı azaltma eğiliminde olmaktadır. Daha geniş bir tanımla şefkat, insanların eylemlerini ve düşüncelerini hatalı olarak değerlendirmek yerine insanların hayatında zorlukların olabileceğini, insanın elinde olmayan veya kontrol etmesinin son derece zor olduğu durumlar yaşayabileceğini, her insanın aynı şartlara sahip olamayacağını düşünerek katı ve acımasız yargılardan kaçınmamıza yarayan bir duygudur.

Şefkat, çevresindeki insanları kabullenme, onlarla yakından ilgilenme, onlara sevecenlik ve sempati ile yönelmedir. Başkasını koruma, himaye altında bulundurmaz. Dolayısıyla, çevresindeki insanların iyi özelliklere sahip olmalarını arzu edip, onları felakete sürükleyecek yanlış işlerden ve kötü davranışlardan koruma isteği de şefkat duygu ve düşüncesinden kaynaklanır. Zorlukların üstesinden gelirken aşırı çabalamanın içinde kaybolma yerine onunla beraber, istikrarlı ve dengeli olma kapasitesini keşfetme ile başlar. Sıcaklık ve bağ kurma ilişkisidir, bireyin kendini ve diğer insanları kabullenmesinin ayrılmaz bir parçasıdır. Şefkat, her türlü hakkın ötesinde herkese hak etmediği ama onu aydınlatan sevgiyi verir; karşılıksız, gerekli bir lütuf gibi aydınlatır bu sevgi bizi. Duygusal olgunluğun son ifadesidir. Kişi, kendini anlamının en derin noktalarına ve zirvesine, ancak şefkat sayesinde ulaşabilir.

Şefkat, bireylerin kalbine dokunmaya ve dokundurmaya başlaması ile kalplerinin derin, engin, dipsiz ve sınırsız olduğunu keşfetmeye başlaması ve kalplerinde çok fazla yer olduğu, içinin sıcaklığının ve yumuşaklığının keşfetmesi olarak tanımlanmaktadır. Şefkat psikolojik

anlamda yorumlanırken, genellikle yumuşak ya da hassasiyet içerikli bir konu olarak ele alınır, vurgu yapılır ama gerçekte çok daha güçlü bir psikolojik anlamı vardır. Şefkatli olmak için kişi sevgi, nefret, keyif, korku, acı gibi her duygunun etkisini kabul etmeli, bu duyguları anlayışla karşılamalı, yeterince içine sindirip hazmedebilmeli ve anlamını kabul edebilmelidir ki, böyle bir duyguyu yaşayan kişi ile duygusal bir bağ içine girebilsin. Öfkenin zarar verici yönüyle, dehşetin yürekleri paramparça eden etkisiyle, sevginin en yumuşak dokunuşlarıyla yüzleşmek ve bu yüzleşmenin ardından, duyguların kabulü ve duyguları yaşayanları kavramak; bütün bu duyguları geniş bir bağlamda kucaklamak sevginin en güç yanısıdır. Şefkatli olmak demek, başkalarının tutkularını ve kendi içinde ortaya çıkan tutkuyu yaşamak demektir. Duyguyu bir izleyici gibi dışarıdan gözlemek değil, ona katılmak, duygusal bir beraberliğe girmek, duyguyu isteyerek yüklenmek, onu karşılayacak ve gerçekleştirecek güce sahip olmak demektir. Şefkat öfkeden daha güçlüdür, sevgiden ve korkudan daha kuvvetlidir. Şefkat insan olarak kişinin gücünün ölçüsünü gösterir, zayıfların duygusu değildir. O, güçlülerin zor elde ettikleri bir haldir. Şefkatli insan, bir kişinin zor zamanlarında yanına sadece iyi kalpli bir şekilde giden insan değildir. Sever, ancak aynı zamanda nefret de eder. Cesareti vardır, aynı zamanda korkusu da. Keyif alır, aynı zamanda acı çeker. Şefkatli insan, sadece tatlı duygular taşımaz, hayatın güçlüklerini ve acı yönlerini de yaşar. Şefkatin sınırı insan duygularının sınırındır. Keyifli ya da üzüntülü birine karşı şefkat hissetmek için kişi, bu duyguların ne içerdiğini ve bu duyguların, onları yaşayanlar için ne anlam ifade ettiklerini anlamak için, keyif ya da üzüntü için kendi kapasitesini kullanmalıdır. Korkmuş, yalnız veya aç, kıskanç, şüpheli ya da melankolik bir ruh hali içinde bulunan kişiye şefkat hissetmek için, kişi bu duyguların, durumların ve ruh hallerinin ne anlama geldiğini anlamak için kendi iç dünyasına başvurabilmelidir.

Kendini ve başkalarını anlama ile şefkat çok yakından ilintilidir. Öncelikle, bir başkasını anlamak için, sadece onun ne düşündüğünü değil, ne hissettiğini de anlamalıyız. Zihinde olanı anlamak yeterli değildir. Kalbinde olanı anlamak da çok önemlidir. İkincisi, kişinin kendini anlaması için de duygularıyla barışık olması gerekir. Kişinin kendi duygularıyla barışık olmaksızın, başkalarının kalbinde olanı anlaması da mümkün değildir. Kişi bu duygu için kendi kapasitesini kullanır, bu duyguyu yaşadıkça, bu duyguyu hak edip kendisinde sevinç ve keyif duyma hakkı olduğunu bilerek onunla barışık oldukça, keyifli olma bağlamında şefkatli olabilir. Kişinin kendisi keyifli değilse, keyfi paylaşamaz. Kişinin parası ya da gücü olursa, tabii ki, başkalarının keyif aldığı durumlara ya da araçlara sahip olmak için pek çok şey yapabilir. Fakat bu şefkatle aynı şey değildir. Keyifli birisine karşı, gerek bir başkası gerekse kişinin kendisi olsun, şefkatli olmak kendini kabul etmenin en üst derecesini gösterir. Ve belki de kişinin

kendini gerçekleştirmesinin son noktası olarak alınabilir. Şefkatli olmak, diğer şeyler arasında duyguyu kendini gerçekleştirme noktasında ele aldığımız anlamına gelir.

Şefkat kavramı, kişinin kendisi ve başkaları için sevgi duyması ile ilintilidir. Şefkat, kişinin kendini de başkalarını da kabul etmesi anlamını en derin manada taşır. Ayrıca kişinin incinmiş birisine en iyi şekilde yardım edebilmesi için, kendi duygu dünyasında incinmiş olmanın ne anlama geldiğinin farkında olması gerekir. Kişinin, bir başkasının sevgiye açlığını, kabul görme arzusunu, dostluk için ne kadar aç olduğunu anlayabilmesi için, kendisi dünyasında bu duyguları tecrübe etmiş olması gerekir. Şefkat gerçekten dünyada büyük bir güçtür. Şefkatli davranış gerçekte bir gücün kullanılışı, biriken bir dostluk stokudur. İnsanları en iyi idare edenler, başkalarına karşı sevgi, şefkat ve merhamet duyanlardır.

Şefkat kelimesinin (compassion) kökenleri Latince'den gelir. Com- beraber ve -pati acı çekmek demektir. Şefkat, acıyı paylaşmak, anlamak ve fark etmektir. Sankrit dilinde anlamı, acıyı hafifletmek için bir eylemde bulunmaktır. Kendimizin ve başkalarının çektiği acılara olan açıklığımızı ve acılarımızı azaltmak için oluşturduğumuz motivasyondur. Diğerlerinin acılarının farkında olmak, önemsemek, bu ıstırap ve acılardan bağlantısız olmayı ve sakınmayı, diğerlerinin ortaya çıkan ıstıraplarını hafifletme arzusunu içermektedir. Fakat şefkat her şeyden önce acı çekmenin doğasını açık bir biçimde görebilme kapasitesidir. Güçlü durabilmek ve 'ben bu acının bir parçasıyım, bundan ayrı değilim.' diyebilme becerisidir. Biyolojik olarak da bizi harekete geçiren şefkat, gerçekten acıyı dönüştürme arzusu demektir. Acıdan kaçınmayacağını bilip acıya rağmen birlikte devam etme, gelip geçiciliği fark etmektir. Onun acıyı giderme isteğini, acının kaynağını anlamayla ilgili bilimsel süreci ve şefkatli eylemlerde bulunmakla ilgili davranışsal süreci bir arada içerisinde barındırıyor olmasıdır. Güdü, duygu, düşünce ve davranışın kombinasyonu ile oluşur. Güçsüzlük ve hassaslıktan daha çok cesaret ve güven ile ilişkilidir. Acılarla, zorlayıcı deneyimlerle yüz yüze gelebilme cesaretidir. Kendimize ve karşımızdaki kişiye bununla beraber yaşayabileceği ve ya üstesinden gelebileceğine dair güven duymakla ilişkilidir. Dünyanın herhangi bir yerinde veya çok yakınımızda bir başkası da bizimle aynı nitelikte veya farklı daha az veya daha çok acı yaşamaktadır. Hiçbir acıyı ne ilk ne de son olarak biz yaşıyoruz. Bunu bilmek, aslında acıyı bilmek demektir. Acıyı, acının doğasını anlayabilmektir. Kendimizi ya da egomuzu belki en çok hissettiğimiz zamanlar, acı çektiğimiz anlardır. Ben ve benimle ilgili zihin moduna geliriz böyle zamanlarda. Birbirine bağlı hissetmek, aynı zamanda ortak paydaşımı hissetmek ve acı çektiğimiz için kendimize acımak yerine şefkat duyabilmektir.

Şefkatin yanında ve birbirlerini tamamlayan kavramımız öz-şefkat, zor zamanlardan geçen yakınlarımız, arkadaşlarımıza gösterdiğimiz sevgi ve ilgi gibi aynı ilgiyi ve nezaketi kendimize göstermektir. Yetersiz hissettiğimizde, zaman zaman herkesin bu şekilde hissedebileceğini hatırlamaktır. İşler zorlaştığında ya da moralimiz bozukken kendimizi eleştirip reddetmek yerine bu hisleri kabul ederek anlamaya çalışmaktır. Kendine şefkatli olmak demek, öz-şefkat geliştirmek kişiliğimizin hoşumuza gitmeyen ve bizi tatmin etmeyen yanlarını görmezden gelmek ya da her yönüyle kendini mükemmel ve kusursuz görmek değildir. Bu yönlerin ve durumların farkında olmak ve onlardan bahsederken kendimizi eleştirmek, yargılamak, suçlamak ve diğer insanlardan eksik ve farklı hissetmek yerine onları kabul etmek ve kapsamaktır. Öz-şefkat özellikle kendimizi kabul etmekle yakından ilişkili olup eksikliklerimize ya da bizi zorlayan duygularımız ve düşüncelerimiz için şefkat sahibi olmak ve diğer herkes gibi savunmasız ve sınırlı olduğumuzu itiraf edebilmektir. Öz-şefkat, başkalarına karşı şefkat geliştirebilmek için temel ilkedir. Kendine verilen değerden ziyade kendine karşı sağlıklı bir tutum içinde olması olduğunu belirtilmektedir ve öz-şefkatin üç bileşininden söz edilir. Bunlar; öznezalet, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalıktır. Öznezalet, acı ve başarısızlık durumunda kendini anlama; ortak paydaşım, daha büyük insan deneyiminin parçası olarak başkalarının deneyimlerini algılama ve bilinçli farkındalık, acı verici duygu ve düşünceleri geçmiş ve geleceğin etkilerinden bağımsız olarak şimdiki anda yargısız bir tutumla ele almaktır. Bu tutumlar, acı veren durumlarda zorluklara rağmen duygularımızı düzenlemeye imkân veren sağlıklı bir benlik için önemlidir.

1.2.Şefkatin Tarihçesi

Yaşamamızı şefkatle devam ettirebilmek için önemli bir evrimsel süreç olduğunu fark etmeliyiz. İnsanın “doğası gereği” saldırgan ve şiddet eğilimli bir tür olup olmadığı sorusunu düşünürken, derin bir nefes alıp madalyonun diğer tarafına bakmak faydalı olabilir. Elbette, tarihimizde insanlar arası şiddete dair kanıtlar var. Gerçekte, insanlar arası şefkatle ilgili çok daha fazla kanıt mevcut: Yaralılarla ilgilenen ve hasta veya bedensel engellilerin hayatta kalmasını sağlayan kişiler var. Bu eğilimler (nezaket, merhamet ve şefkat) insan türünde saldırgan eğilimlerimizden çok daha yaygın olarak görülen ortak bir olgudur. Birçok hayvan, kendine yönelen tehditlere karşı savaşarak tepki verir. Öte yandan, çok az hayvan yaralı arkadaşlarına ihtimam gösterir ve sadece insanlar bunu sürekli biçimde yaparlar. Belki de şaşırtıcı bir biçimde, arkaik dönemdeki türümüze özgü kişiler arası şiddete ilişkin olarak, yalnızca bizimle en yakın canlılar olan Neanderthallerden kalan iki örneğe sahibiz. Toplam 30

iskeletten ve 300 kısmi Neanderthal kalıntısı bulunmuş. Bu iskeletlerden birisinde, şu an günümüz Fransa'sındaki Saint Césaire bölgesinde 36 bin yıl önce yaşayan genç bir yetişkinin kafatasının ön tarafında bir darbe izine rastlandı. Diğeriyse, günümüz Irak'ındaki Shanidar Mağarası'nda keşfedilen Neanderthal cesedi; 45 bin ila 35 bin yıl önce kaburgalarından (belki de modern bir insanın vurduğu bir darbe ile yakın zamanda) yaralanmış. Çatışma ya da anlaşmazlığa düşülebileceğine ilişkin olası en eski kanıtın, yaklaşık 13 bin yıl önce Nil Vadisi'nde bulunan ve 60 kadar Homosapiens bireyin çoğunun şiddetli bir şekilde can verdiği anlaşılan Jebel Sahaba adlı bir yerleşimin mezarlığına dek uzandığı görülüyor. Öte yandan, şefkatin ilk kanıtları, insanların anatomik açıdan modernleşmesinden çok daha önceye, en az 1.5 milyon yıl geriye gidiyor. Kenya'daki Koobi Fora'da bulunan ve yaklaşık 1.6 milyon yıl öncesine tarihlenen "Homoergaster" türünden bir dişi, vücudunda A vitamininin zehirleyici biçimde birikmesine karşın birkaç hafta ölüme karşı direnmişti. Bu hastalıkla savaşmasına yetecek ve kemiklerinde hastalığına dair bir iz kalacak kadar uzun süre beslenmiş, ayrıca çevredeki yırtıcılardan da korunmuş olmalıydı. Benzeri kanıtlar yarım milyon yıl öncesinde daha da belirginleşiyor. Neanderthallerin atalarının yaşam alanı olarak seçtiği İspanya'ya bağlı bir bölge olan Sima de los Huesos'ta, bir çukurda bulunan 28 kişiden üçü, şiddete uğramışçasına izler taşıyordu (kafatası zarar görmüş olan bir kız, sağır bir adam ve leğen kemiği hasar görmüş bir yaşlı bir adam) ancak sorunlu durumlarına rağmen uzun süre hayatta kalmışlardı; birilerinin onlara iyi bakmış olduğu anlaşılıyor. Yaralanmış bir Neanderthal'in tespit edildiği Shanidar'daki kazı bölgesinde, araştırmacılar bir gözü görmeyen, iştihayı kaybetmiş yanı sıra kasları erimiş bir kol ve bacağına sahip olan başka bir iskelet daha keşfettiler; bu da, beslenmeyi ve suya ulaşmayı son derece zor ya da imkânsız hale getiren, hayatta kalmayı olanaksızlaştıran bir durumdu. Kemikleri, yaralanmasının ardından 15-20 yıl daha hayatına devam ettiğini gösteriyor. Günümüz Vietnam'ında "Man Bac" adı verilen ve insan yerleşiminin yaklaşık 3 bin 500 yıl öncesine tarihlendiği bir bölgede, neredeyse tamamen felç ve oldukça zayıf kemiklere sahip olan bir adam on yıllar boyunca başkalarına muhtaç halde yaşamını sürdürdü; günümüzde dahi gerçekleştirilmenin zor olduğu oranda insani bir bakım koşuluna sahip olduğu anlaşılıyor.

Tek bir şiddet ânına karşıt olarak bütün bu sevecenlik ve şefkat eylemleri, haftalarca, aylarca, hatta yıllarca devam etmiş. Besinlerin paylaşımına benzer biçimde, sağlık ve bakım hizmetleri de atalarımız için hayatın bir parçasıymış; en sağlıklı biçimde hayatta kalmak için nasıl da beraber çalıştıklarının çok önemli bir göstergesidir bu. İnsanlar, hasta veya yaralılara bakım ve empati göstermek için içgüdüsel bir yönelime sahiptir; bu yönelim, evrimsel çıkarlarımız doğrultusunda çalışır. Bazı durumlarda yardım etmemizi engelleyen, oldukça üst

düzyer bir bilinç söz konusudur. Bebekler dahi acı çekenleri sakinleştirmek için bir çaba sarf ederler. Şiddet ve saldırganlık hakkındaki hikâyeler doğal olarak dikkatimizi çekiyor; potansiyel tehditlere karşı özel bir uyarı mekanizmamız var ve bu mekanizma bizi hayatta tutuyor. Neticede haberler, gündelik iyilik hikâyeleriyle değil, iç burkucu ve korkunç hikâyelerle dolu; korkutucu oldukları için de daha fazla önem taşıyorlar. Sonuçta, bizi diğer canlılardan ayıran şey, nezakete eğilimli davranışlarımızdır.

Memelilerde bağlanma sisteminin gelişimini 1950'lerde ilk inceleyen psikolog Harry Harlow'dur. Harlow annelerden ayrılıp kafeste yalnız yetiştirilen yeni doğmuş maymunların davranışlarını gözlemlemiştir. Doğumdan hemen sonra iki tane maymun, yalancı anne maketlerinin yanına bırakılmışlardır. Bunlardan bir tanesi ısı ve rahatlık hissi veren, yumuşak havlu kumaş ile sarılmış anne maymunken, diğeri sert tel örgüden yapılmış ama göğsüne süt vermesini sağlayan bir biberon yerleştirilmiş yalancı bir anne maymundur. Ve bebek maymunların, bu annelere nasıl tepki verdiğine bakılmıştır. Bebek maymunlar sanki hayatları ona bağıymış gibi yumuşak kıyafetten yapıma annelerine sarılmışlardır. Sert olan tel örgü figürünün yanına ise sadece hızlıca süt içmek için gitmişlerdir. Bu deneyde dikkati çeken nokta, rahat bez parçası tarafından sağlanan duygusal rahatlık, maymunların kendilerini beslenme ihtiyacından daha güçlü olmuş gibi görünmesidir. Sıcaklık ve rahatlık da beslenme kadar güçlü bir yaşama gereksinimidir. Harlow deneylerini, bağlanma sistemlerindeki şefkat temasının biyolojik alt yapılarına destek sağlamak, olarak açıklamıştır.

Anne çocuk ilişkisinde çocuğun kendini güvende hissetmesi çocuk için önemli bir ihtiyaçtır. Çocuklar erken yaşlardan itibaren şefkat ihtiyaçlarını gidermek, sevgi ile büyümeleri, daha güvende hissetmelerine ve diğeri kişilere karşı daha açık ve kabullenici olmalarına katkı sağladığını araştırmalarda desteklemiştir. Bu özellikler, şefkatin de aynı zamanda temelini oluşturur. Sevgi ve şefkat ile büyüyen çocuklar, yetişkinliklerinde daha şefkatli olmaya eğilimlidirler. Yaşamın ilk yıllarında bakım veren kişiyle olan ilişkimizin belirlediği ve yetişkin yaşamdaki ilişkimizin de temelini oluşturduğuna inanılan bağlanma kuramına göre şefkat, ebeveyn ve ya bakıcının bebeğin ihtiyaçlarını karşılamasını sağlayan bakım verme davranış ile ilişkilendirilmektedir. Araştırmalar, şefkat ve bağlanma arasında ilişki olduğunu desteklemektedir. Örneğin; kendilerine karşı şefkatli olmayan kişilerin, kendilerine şefkat gösterebilen kişilerle karşılaştırıldıklarında daha eleştirel bir anneye sahip oldukları, işlevsel olmayan ebeveynlerle yetiştikleri ve güvensiz bağlanma geliştirdikleri bulunmuştur. Bundan dolayı da yetişkinlikte kendilerine ya da diğeri insanlara şefkat göstermekte zorlanan bu bireyler ruhsal sorunlarla ve aynı zamanda zorlayıcı duygu ve durumlar ile başetmekte daha

yetersizlerdir. Birçok olumlu duygu gibi şefkati hissetmekte de güven önemli rol oynar. Bizler kendimize, diğerlerine ve yaşama güven duyabilmek için sağlam, değişmez ve öngörülebilir zeminlere ihtiyaç duyarız. Bağlanma ile ilgili yapılan klinik çalışmalarında, bakıcıları tarafından istismar, ihmal veya utanç duyma anıları olan bireylerin, kendileri ve başkaları için şefkat göstermeyi tehdit olarak algıladıklarını ve şefkat görmeyi de karşıladıkları belirtilmektedir.

2.ŞEFKATİN İYİ OLUŞA ETKİLERİ

2.1. Şefkatin Biyolojik Temelleri

Şefkat duygusu geliştiren bireylerde beyinlerinin olumlu duygulanım ve duygusal yakınlıklı ilişki olan bölümlerinde daha fazla nöral aktivasyon görülmüştür. Psikolojik inşaaalar arasındaki ilişkiyi araştıran her çalışma, şefkatin iyilik haliyle pozitif yönde ve zorluklarla negatif yönde ilişki olduğunu bulmuştur. Bireylerin mutluluk ve kortizol seviyelerinde, özşefkat, bilinçli farkındalık, iyimserlik ve özyeterliliklerine olumlu yönde katkı sağladığı görülmüştür. Stres düzeyi, depresyon gibi olumsuz duygu durumu süreçlerinde de azalmaya rastlanmıştır. Şefkat korkusu yaşayan ya da gösteremeyen, özellikle de kendi için şefkat göstermede ve başkalarından şefkat almada zorlanan ve korkan bireylerin, yüksek öz eleştiri, güvensiz bağlanma, aleksitimi (duygu küntlüğü) gibi psikopatolojik göstergelerinin olduğunu, mutluluk, empati ve farkındalık seviyelerinin düşük, depresyon, kaygı ve stres seviyelerinin ise yüksek olduğunu belirtmektedir. Ayrıca bu bireylerde utangaçlık ve yeme bozukları da görülebilmekte, stres seviyelerinin yüksek oluşu fizyolojik tepkilerin, rahatsızlıkların da oluşmasına neden olabilmektedir. Bu tür çalışmalar bireylerin şefkat korkusunun ne ölçüde değiştiğini gösterse de, bu korkuların gelişimi için köken ve kırılganlığa dair kanıtlar hala azdır.

Oksitosin hormonunu güvenlik ve bağlamıyla oldukça ilişkilidir. Eğer oksitosin hormonuna sahip olmadıysak sevdiklerimizle bağ kurmamız çok zor olurdu. Oksitosin aynı zamanda sevme, yardım etme ve güvende hissetme ile ilişkilidir. Oksitosinin şefkat duygusunu algılamayı artırdığını, şefkatin de oksitosin sistemiyle alakalı olabileceğini göstermiştir. Sosyal ipuçlarını yakalamamızı sağlayan dikkati artırması da görülmektedir. Bu durumda daha iyi sosyal ilişkiler ve destek ile stres tepkilerini hafifletmektedir. Eş zamanlı olarak bağ kurma ile stres hormonlarını engelleyerek ya da salınımını azaltarak stres seviyesini azaltır.

2.2.Şefkat ve Önündeki Engelleri

Şefkat bir beceridir ve geliştirilebilir, maksatlı olarak şefkat duygusunu yerleştirebiliriz. Daha fazla acı çekmekten korkmadan diğerlerine şefkat gösterebilir, bunu hak ettiğimize, bunu alabileceğimizi ve karşıdaki kişiyi de vermenin iyi gelebileceğini anlayıp öğrenerek başkasından gelen şefkate kendimizi açabilir, gerçek bir şefkatin özde başlayacağını bilerek kendine şefkat gösteren yönümüzü bulabiliriz. Şefkate bir üst sınır yoktur, alt sınır olmadığı gibi, yeni bir insanın tamamı ile şefkatli ya da tamamı ile şefkatsiz olması mümkün değildir.

Her yeni farkındalıkla beraber yaşamlarımızda şefkati yeniden yapılandırırız. Bunun içindir ki şefkati sürekli olarak pratik etmeli ve onu geliştirmek için yaşam boyu çabalamamız gerekir. İyilik, güzellik, adil ve eşit bir yaşam hedefimiz vardır. Olaylar, durumlar karşısında kalbimizin yumuşadığı, şefkati içimizde hissedip duygu, düşünce ve davranış olarak ortaya çıkardığımız bakış açısına sahip olmak adına yol haritamız şöyle olabilir:

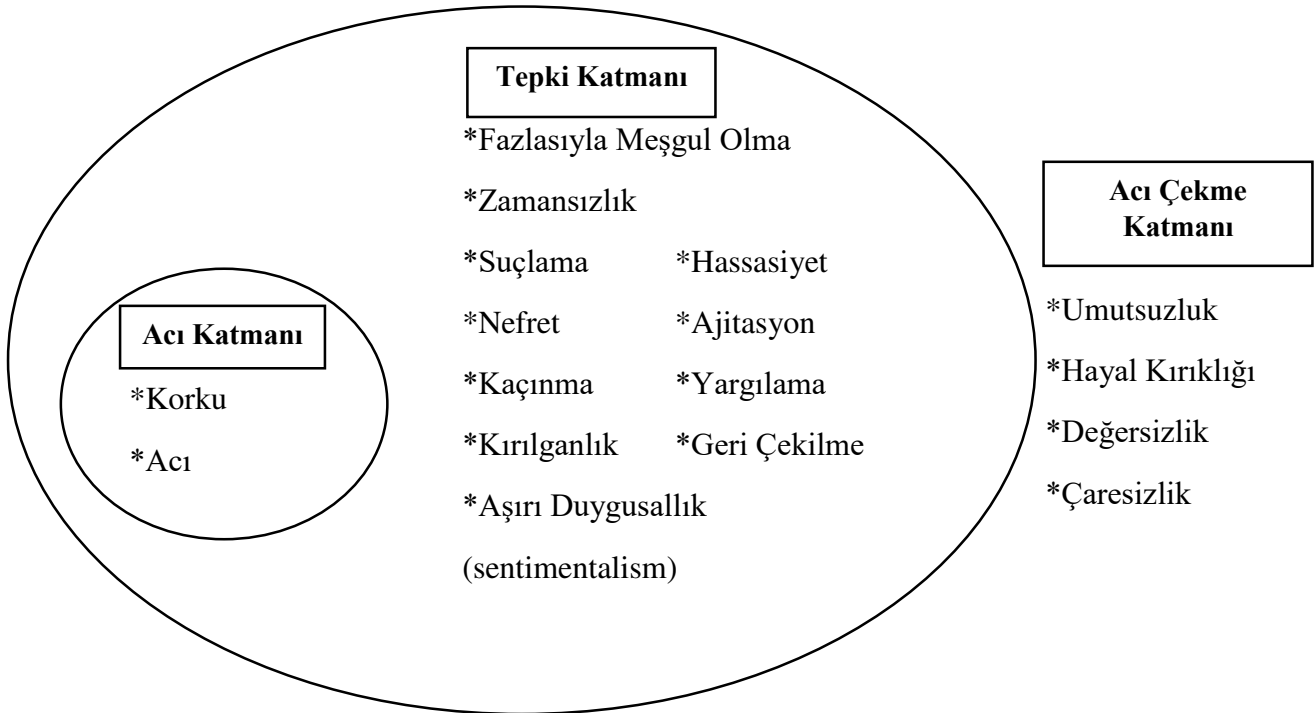
- Acının ortak olduğu sadece el değiştirdiğini anlamak
- Acının gelip geçici doğasını fark etmek
- Acının yaşamdaki kaçınılmazlığını bilmek
- Tüm acıların sabit ve durağan ya da çözülebilir olmadığını kabul etmek
- Şefkatin bazen bir duygu, bazen bir eylem olabileceğini deneyimlemek
- Şefkatin önünde engel olan korkularımızı fark etmek.

Şefkat, acının varlığında ortaya çıkan bir duygudur. Şefkatin ortaya çıkabilmesi için öncelikle acıyı fark etmek ve varlığını kabul etmek gerekir. Şefkat, hissetme ve bağlı olma, bizim biyolojik doğamızın bir parçasıdır. Beynimiz aslında önemsemek ve önemsenmek için tasarlanmıştır. Dert gördüğümüzde derde derman, yara gördüğümüzde yaraya merhem olmak isteriz. Bazen bunu yapamayacağımızı anladığımızda sonunda başarısız olduğumuzu düşünmektense, acıyı görmemeyi, göz ardı etmeyi seçeriz. Birçok insan, şefkat duyulan biri olmaktan korkmaktadır, çünkü şefkat karşılığında kendilerinden bir şeyler isteneceğinden ya da borçlu hissetmekten korkarlar, çünkü zayıf biri haline gelmekten, yeteri kadar çok çalışmamaktan, keder ve üzüntü tarafından yenilmekten korkmaktadır. Oysa şefkat ve öz şefkat, kişinin kendi kendisine acımasından ve hatalarını görmezlikten gelmesinden farklıdır. Kendi kendine acımak, kişinin kendi problemleri içine dalması ve diğer insanlarda benzer sorunlara sahip olabileceğini unutmak ile ilgilidir. Birey, herkesin acı çekebileceğini ve

problemleri olabileceğini bilmelidir. Bu yüzden diğer insanları da kapsayıcı bir bakış açısı geliştirir.

Gerçek anlamda şefkatli olmak, korkuyu acıyı barındırmaz, cesaret, üzülmeyi, sıkıntı çekmeyi gerektirir. Kalbinizi açmak, sıcaklığı, hoşgörüyü, üzülme, sıkılmaktan, iyi niyetimizin suiistimal edilmesinden korkmamayı gerektirir.

'Şefkat için sırtınız sert ve sağlam, göğsünüz yumuşak ve açık olmalıdır.' (Anonim)



Tablo:1 Şefkatin Önünde Engeller

Şefkatin önünde engeller ve onun önüne geçebilecek bazı duygu ve durumları olduğunu söyleyebiliriz. Bunlardan belki de en önde gidene korku; acı çekmekten, başarısız olmaktan, yardım edememekten oluşur. Korku aslında bizi çoğu zaman tehlikelerden koruyan bir kalkan gibiyken yaşamla temasımıza belki de en çok engel olan etmenlerden de birisidir. Hatta biliyorsunuz ki biz korkudan paralize olmuş bir toplumda yaşıyoruz, dolayısıyla şefkat kapasitemiz de paralize olmuş durumda. Korku ve nefret, her şeyle olan ilişkimizde kırılmalar, çatlama yaratır. İnsan olarak korkudan ve acıdan hoşlanmamamız anlaşılır bir şeydir. Dürtüsel olarak, fiziksel ve duygusal sıkıntılarda geri çekilmeye, kaçınmaya ve ya fazlasıyla meşgul olup savaşmamaya ve de kaygılı olmaya eğilimliyizdir. Oysaki bu, alışagelmış kaçma

ve ya savaşma örüntülerinden, benzer şekilde alışılagelmiş suçlama, nefret, hoşlanmama, yargılama ve ajitasyon örüntülerine uzanan bir yoldur. Acı çekme ise bunların hepsinin üzerinde bir katman oluşturur. Bu tepki katmanının etkisi, acının ve ıstırabın gerçekliğini büyütür, fakat daha da önemlisi umutsuzluk, hayal kırıklığı, değersizlik ve çaresizlik gibi sonraki duygusal ıstırapları tetikler.

Bu yarışmacı toplumda şefkat zayıflıkmış gibi görünüyor. Hatta ‘Acırsan acınacak hale düşersin.’ diye bir atasözü bile var. İnsanların birbirini kandırmak için türlü numaralarla acıyı bir araç olarak acının gerçekliğine dair inancımızı da yitirmemize neden oldu. Çoğunlukla farklı olmasına rağmen şefkatle karışan acımdan ve acımdan korkarız çünkü acı tecrübe etmekten, savunmasızlıktan ve yardım alamamaktan korkarız. Bazen bireylerin ellerinden alınacak olmasından, başkalarının onlara bağımlı olacak olmasından ve bu kişilerin başkalarının sıkıntılılarıyla baş edemeyecek olmalarından dolayı şefkatli olmaktan korktuğu da olabilmektedir. İnsanların sakat numarasıyla dilendiği, yalan söyleyerek diğerlerini kandırdığı ve tüm bunları aracı olarak da diğerlerinin acıya duyarlılığını ve yardım etme isteğini kullandığı bir dünyada insanların şefkat duygularını, niyetlerini ve eylemlerini kaybetmeleri çok doğal. Acıya karşı olan duyarlılığın iyi niyetli olmayan kişilerce kullanılması korkusu da şefkatin önündeki bir engeldir.

şefkat aynı zamanda risklidir de, çünkü içerisinde kırılmalığı barındırır. Kırılmalığı olduğunu, kırılmalığın insan doğasının bir parçası olduğunu kabul etmeyi barındırır. Bizim toplumumuz gibi ataerkil toplumlarda özellikle de erkeklik rolünde, kırılmalığ ve hassasiyet dikkatle kaçınılması gereken unsurlar olarak algılanıyor. Zayıf, hassas, güçsüz görünmenin bir süre sonra, gücün üzülmemek, acı çekmemekle eşleştirildiği bir toplumda, şefkatin bireylerin korkulu rüyası olması kaçınılmazdır. şefkatin önündeki bir diğer engelse zamansızlıktır. Bizler kötü insanlar değil sadece bazen şefkat için zamanımız olmaz. Acelemiz olduğunda, stresli ve korkmuş olduğumuz durumlarda şefkatimizle olan doğal bağımızı kaybederiz. Yavaşladığımızda bu bağ ve değer ile temas halinde oluruz. Özellikle büyük şehirlerde, kalabalıkta ve trafikte bazen tek odaklandığımız şey bir an önce gideceğimiz yere gitmek ve yapacağımız içi bitirmek olabilir. Böyle zamanlarda bizden yardım isteyen kişilere, kendimiz için yardım istemeye ve en önemlisi de kendi kendimize şefkat göstermeyi bir zaman kaybı olarak görebiliyoruz. Aşırı duygusallık anlamına da gelen sentimentalizm de şefkatin önünde bir engeldir. Duygusallık belki de gerçekte duyguyu hissetmek için çok üşenmekten ortaya çıkar ve daha yüzeyseldir. Duygusallık, aslında kişisel bağlarımız ve korkumuzun sonucudur ve dolayısıyla kendine odaklı bir duygudur. Daha fazla acı çekmekten, üzülmekten korkmayı

içinde barındırır. Oysaki şefkat, birbirine bağlılığı vurgular. ‘Ben bu acıdan farklı değilim, bu acının bir parçasıyım.’ diyebilmektedir.

Hem olumlu hem de olumsuz duygular, önemlidir ve hayatımızda bir amaca hizmet ederler. İçinde yaşadığımız toplumun değerleri, medeni toplumlarda toplumun düzenini sağlamak için oluşturulmuş kurallar, toplumun en küçük yapı biriminden genele doğru yaygınlaşmış biçimde vardır. Olumsuz duygular, toplumun düzenini bozacak biçimde cezalandırmak ya da istenmeyen davranışların sıklığını önlemek için olumsuz pekiştiriciler olarak kullanılabilir. Dolayısıyla bu duygular bir amaca hizmet ederler. Kendi yarattığımız düzenleme araçları bizi ve toplumu düzenlemekle beraber bir süre sonra duygusal birer tuzak olarak karşımıza çıkarlar. Toplamların ve bireylerin yaşamlarını düzenlemek ve becerikli bir biçimde kullanmak için gerekli, bireye yardımcı olan tuzaklar şunlardır:

Düşünmek	{	*Çözümler bulmak
	{	*Plan yapmak
	{	*Hazırlıklı olmak
Gerçek tehlikeleri fark etmek ve uzak durmak	{	*Riskli davranışlardan uzak durmak
	{	*Bize zarar veren şeyleri fark etmek
Yapıcı öz-eleştiri	{	*Yaşanılan duruma özgü
Değerlendirme	{	*Dengeli
	{	*Nazik
Etik ve Ahlaki	{	*Kendimizi ve başkalarını korumak (korku)
Sorumluluklar	{	*Adaletsizliği adil olmayana düzeltmek (öfke)
	{	*Yaratıcı başarılar (tutku)
	{	*Diğerlerini önemsemek (sevgi)

Bize yardımcı olmayan tuzaklar:

Düşünsel geniş getirme (ruminasyon)	{	*Depresyona yol açan, tekrarlayan düşünceler
	{	*Tasalanmak

Zorlayıcı duygu ve durumlardan kaçınmak veya yok saymak	<ul style="list-style-type: none"> *Düşünceler, anılar, olasılıklar *Duygular, hisler *Dürtüler
Yıkıcı ve kaba öz-eleştiri	<ul style="list-style-type: none"> *Genelleyici *Aşırı *Dengesiz *Kaba
Zarar veren baş etme yöntemleri	<ul style="list-style-type: none"> *Saldırganlık *Alkol ve maddenin kötüye kullanımı *Aşırı yemek yeme *İnternetin kötüye kullanımı

Düşünmek, dış dünyadaki tehlikelerden kaçmak, öz-eleştiri ve duygulardan hızını alan davranışlar her zaman kötü, zarar veren tuzaklar değildir. Bu tuzaklar toplumların ve bireylerin yararını düzenlemek için gereklidir. Önemli olan tek şey bunları becerikli bir şekilde kullanmak ve dostumuz olan bu tuzakları düşmanımız haline getirmemektir.

2.3.Şefkatin Hayatımızdaki Aşamaları

Şefkatin yönelimi açısından bireylerin başkalarına anlayış ve şefkat gösterebileceği, başkalarından gelen şefkati deneyimleyebileceği ve kendilerine de anlayış ve şefkat gösterebileceği belirtilir. Şefkat ile ilgili yapılan araştırmalar bazı bireylerin özellikle de öz-eleştiri düzeyi yüksek olanların, kendi için şefkatli ve anlayışlı olmada ve başkalarından gelen şefkati almada zorlandıklarını, isteksiz olduklarını ve korktuklarını, bu bireylerin kendileri için şefkat korkusu, başkaları için şefkat korkusu ve başkalarından şefkat alma korkuları geliştirebileceğini göstermektedir.

Şefkatin ön plana çıktığı, bireyden şefkat beklenen bir durumla karşılaştığında bireyin kabul aşamalarından; bireyin ilk verdiği içsel tepki, kaçınma- direnme, uzak durma olur. Bu durum bir süre sonra işe yaramaz ve diğer aşamaya geçilir. Karşılaştığı durum karşısında birey

'Bu duygu nedir?', 'Ne zaman oluyor?', 'Ne anlama geliyor?' gibi sorulara cevap arar ve merak- rahatsızlığa ilgi ile yönelmek aşamasına gelir. Ne ile uğraştığını anladığında hala bireyin üzüntüsü geçmiyorsa hoşgörü- emniyetli olarak devam etme, dayanıklılık aşamasına geçer. Hoşgörü bir tür dayanıklılıktır fakat bu aşamada duygusal üzüntüye hala direnir ve sıkıntının gitmesine umut eder. Son aşama da ise bireyin direnci azalır, dostluk- benimsemek, ardından yaratan değeri anlamak aşaması yani teslim etme (izin verme) aşamasına geçilir. Bu sıkıntı veren duyguların gelmesine ve gitmesine izin verir. Yaşantıya uyum sağlandığında ve derinleştğinde kendini, kendi olumsuz durumunun içinde gizli değeri gördüğünde 'dostluk' aşamasında bulur. Bu aşamalar doğrusal bir sıra ile meydana gelmek zorunda değildir. Bazı günler düşüşe geçer bırakırız, bazı günler ise ileriye hızlı sıçrarız. Üzüntümüz ne kadar derinse kabul aşamalarını geçmemiz o kadar uzun sürer.

2.4. Şefkatli bilinçli farkındalık tutumları nelerdir? Şefkati yaşamımıza nasıl dâhil edebiliriz?

Şefkati geliştirmek amacıyla yapılan pratikler ve bunları içeren eğitimlerin, becerilerin temel amacı bizde farkındalık yaratmaktır. Fark etmek, bir çözüm gibi görünse de problemleri ortadan kaldırmak için tek başına yeterli değildir. Acı veren durumu fark ettikten sonra duruma yaklaşmayı öğrenmek ve bu durumu şefkat ve bilinçli farkındalıkla ele almak için bireylerin sahip olması gereken altı tutum bulunmaktadır.

***Fark etmek:** Bireyin yaşamında zorlayıcı duygu ve durumlarda olduğunu fark etmesi çok önemlidir. Acılar ve sıkıntılar yoğunken durumun farkında olabilmek zordur. Durumu var olduğu hali ile tanımlamak ya da görmek önemlidir.

***Kabul etmek:** Şefkati hayatımıza dâhil etmek için öncelikle kabulü geliştirmeliyiz. Kabul geliştirmek için içimizdeki duygu ve düşünceleri kabul edip onların bize ne dediklerine ses vermeli ve onu anlamalıyız. Onunla savaşmak, karşılık vermekten ya da çatışma yaşamaktan çok yaşadıklarımızı şefkatle ve sıcaklıkla sarmalıyız. Kabul bir andan gerçekleşmez. Kendi içinde aşama aşama dönüşür. Durumu başka duruma dönüştürmeye ve ya değiştirmeye çalışmadan sakince varlığını kabul etmek çok önemlidir.

***Şimdiki anda olmak:** Yaşadığımız zorlanmanın aslında zorluğun kendisinden çok geçmiş ve gelecekle bağlantısından kaynaklandığını fark ederek onu yalın biçimde mevcut anda

ele almaktır. Zihnimiz geçmişe ve geleceğe her gittiğinde onu nazikçe, şefkatle içinde bulunduğumuz o duruma getirmektedir.

***Akışına bırakmak:** Yaşamımızda zorlayıcı durumlarla karşılaştığımızda hayatın akışını durdurup o zorlayıcı duruma takılırız. Akışına bırakmak; her şeyin, acıları ve sıkıntıların da gelip geçici olduğunu görebilmektir.

***Sabır:** Hoşumuza gitmeyen durumlarda içimizden gelen ilk istek onun bir an önce geçmesi üzerinedir ya da ‘şimdi olsun’ isteriz. Bize sıkıntı ile beraber kalabileceğimizi ve sabrettiğimiz zaman bulanık suların dinginleşip berraklaşacağını öğretir.

***Her şey ve bir hiç olarak benlik:** Acı çekmenin ve sıkıntısının en önemli kaynakları ya kendimize verdiğimiz aşırı önem ya da yaşadığımız probleme atfettiğimiz değer ve büyüklüktür. Kendi içimizdeki bütün ve tam olmaya gayret gösterip yaşadığımız tüm acı ve zorlanmadan daha büyük olduğumuzu evrenin içinde de aslında bir hiç olduğumuzu anlamakla ilişkilidir.

2.5.Şefkati Yaşamamıza Dâhil Edebileceğimiz Bilimsel Destekli Programlar:

Son dönemlerde, akıl sağlığı profesyonelleri arasında bilinçli farkındalığa ilgi patlamasına tanık olmaktayız; bunun nedeninin, bilinçli farkındalığın tüm etkili psikoterapi yöntemlerinin altında yatan temel bir algısal süreç olabileceği düşünülmektedir. İster öncelikle ilişkisel olarak çalışan psikodinamik psikoterapistleri, ister yeni, daha etkili, yapılandırılmış uygulamalar geliştiren bilişsel-davranış terapistleri, isterse de insanı “hissettikleri deneyimlere derinlemesine girmeye” teşvik eden insancıl psikoterapistler olsun; her çeşit psikoterapist, çalışmalarına bilinçli farkındalık uygulamaları eklemeye dikkat etmektedir. Bilinçli farkındalık çalışmalarının çoğu tasarım sınırlılıklarına sahip olmasına rağmen; yeni keşfedilmiş popülaritesi için en güçlü kanıt belki de bilimin uygulamayı yakalamaya başlamasıdır. Meditasyon şu anda en çok çalışılan psikoterapötik yöntemlerden biridir. Spor, müzik, sinema, politika, uluslararası özel şirketler gibi birçok sektörde; bilinçli farkındalık uygulamaları, eğitimleri ve terapi yöntemleri giderek artan bir şekilde kullanılmaya devam etmektedir. Bilinçli farkındalığı deneyimsel olarak anlayabilmek adına bilimsel olarak desteklenmiş programları incelememiz gerekmektedir.

***Mindfulness-Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı(MBSR)**

***Mindfulness- Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi(MBCT)**

Bu programlar, öz-düzenleme çalışmalarıdır. Amaçları, anda kalmak, doğru ve ya yanlışın olmaması, her ne olursa olsun hissettiklerimizi ya da hissedemediklerimizi şefkatli, yargısız ve açık bir biçimde ele almaktır, yaşanan olayı olduğu gibi algılayabilmek önemlidir. Bireyler, duygu, düşünce ve davranış kalıplarını düzenleyip artan farkındalık, kabul ve yeni tepki yollarını bulur ve hayata geçirir.

MBSR ve MBCT'in bireylerin yaşamına katkıda bulunmayı sağladığı şeyleri şu şekilde sıralayabiliriz:

-Yaşamlarımıza dikkati getirmek.

-Bizde, iç dünyamızda ve çevremizde olup bitenleri fark etmemizi sağlamak.

-Yaşadığımız, deneyimlediğimiz her ne ise iyi- kötü, doğru- yanlış yargılarından arındırarak var olduğu haliyle ve şimdiki anda ele almak.

-Geçmiş ve geleceğe uçuşma eğiliminde olan zihniyetimizi duyularımız(görmek, koklamak, dokunmak, tatmak, işitmek) vasıtasıyla mevcut ana 'şimdi ve buraya' getirmek.

-Bizde, iç dünyamızda ve dışarıda olup biteni fark ettikten sonra bu deneyimlediğimiz her ne ise olduğu hali ile onu yaşıyor olduğumuzu 'kabul etmek'.

-Yaşadığımız zorlayıcı duygu ve durumları 'şefkat' ile ele almamızı sağlamak.

***Karar ve Kararlılık Terapisi(ACT)**

Bu terapi modeli, Hayes tarafından bulunan; kapsam ve derinlikle ilgili olayların etkilerini ve tahminlerini amaç edinen, işlevsel bağlamlılık felsefesine dayanmaktadır. Zorlu klinik ikilemlere yeni çözümler ararken ortaya çıkmış olup farkındalık temelli bir terapi yaklaşımıdır.

***Diyalektik Davranış Terapisi(DBT)**

Linehan ve meslektaşları tarafından, sınırda kişilik bozukluğu (BPD) olan kişiler için psikolojik bir tedavi yöntemi olarak geliştirilmiştir. Yapılan araştırmalar; bu tedavinin alternatif uygulamalarla karşılaştırıldığında daha etkili olduğunu göstermektedir. DBT, tutarlı bir davranışçı teorik alt yapısına dayanmaktadır. Bununla birlikte; DBT'nin kullandığı prosedür ve stratejiler; psikodinamik, hasta merkezli, stratejik ve bilişsel terapiler dahil olmak üzere çeşitli alternatif terapi yönelimleriyle büyük ölçüde örtüşmektedir.

***Duygu Düzenleme Terapisi(ERT)**

ERT'nin hedefleri; bireylerin en zor durumlarında bile duygularını daha iyi ayırt edebilmeleri ve tanımlayabilmek; (2) hem duygusal deneyimin kabulünü hem de gerektiğinde duyguları uyarlanabilir şekilde yönetme yeteneğini arttırmak; (3) endişe ve diğer duygusal kaçınma stratejilerinin kullanımını azaltmak; (4) duygusal bilgileri; ihtiyaçları tanımlama, karar verme, düşünmeye rehberlik etme, davranışları motive etme ve kişilerarası ilişkileri ve diğer bağlamsal talepleri yönetmede kullanma yeteneğini arttırmaktır. Bu terapötik hedeflerin başarılması için; hastaların, istenen sonuçlara ulaşmak, sıkıntıya tahammül etmek ve yaşamın kaçınılmaz zorluklarına uygun bir şekilde uyum sağlamak için gerektiğinde duygusal deneyime katılımlarını etkili bir şekilde artırma veya azaltma yeteneğiyle donatılmaları ile gerçekleşebileceği belirtilmektedir.

***Şefkat Odaklı Terapi**

Şefkat odaklı terapi (ŞOT), psikolojik ve duygusal sıkıntı yaşayan bireylere yardım etmeyi amaçlayan 3. kuşak bilişsel davranışçı terapi yaklaşımlarından biridir. Özellikle kişinin kendine şefkat göstermesi, diğerlerine şefkat göstermesi, farkındalık ve değerler temelli eylemlerde bulunması üzerinde çalışır. ŞOT'un temel amacı bireylerin kendileri ile olan ilişkisini değiştirmektir. ŞOT bu değişimi kendine ve başkalarına yönelik şefkat gösterebilme, sıcaklık ve nazik tutum, anlayışlı olma, kendinin ve diğer insanların sorunları altında yatan geçmiş kişisel zorlukları anlamaya çalışma, önyargısızlık ve yargılayıcı olmama yoluyla yapmaya çalışır. İlk olarak, yüksek düzeyde utanç duyan ve öz eleştirel olan insanların, kendilerine karşı nazik olma, öz şefkatli olma ve iç sıcaklığı hissetme konularında büyük zorluklar yaşayabildikleri gözlemlenmiştir. İkinci olarak, utanç ve öz eleştiri ile ilgili problemlerin çoğu zaman geçmişteki kötü muamele, istismar, zorbalık, ihmal ve ilgisizlikten kaynaklandığı da uzun zamandır bilinen bir gerçektir. Bu tür davranışlara erken yaşta maruz kalmış kişiler dış dünyadan gelen reddedilme tehlikesi veya eleştiriye karşı oldukça hassas olabilirler ve çabucak kendilerine saldırabilirler. Kendi iç ve dış dünyaları kolaylıkla düşmanca bir şekil alabilir. Üçüncü olarak, terapi sürecinde utanç ve öz eleştiri ile ilgili çalışılırken bu tür erken deneyimlere ve anılara odaklanılmasının gerekli olduğu bilinmektedir. Bu çalışma, travma için geliştirilmiş tedavi yöntemleri ile de örtüşebilmektedir. Dördüncü olarak ise terapi sürecinde bilişsel ve davranışsal ödevleri yerine getiren, olumsuz düşünce ve inanışları karşısında alternatif üretmekte beceri kazanmış bazı danışanlar olabilir ama yine de terapide ilerleyemeyebilirler. Bu durum genellikle şu şekilde ifade edilir: "Alternatif düşünmenin mantığını anlıyorum ama bu daha iyi hissetmem için yardımcı olmuyor." veya "Kendimi suçlamamam gerektiğini biliyorum ama yine de öyle hissediyorum." Paul Gilbert,

danışanlardaki alternatif düşüncelerin duygusal tonunun genellikle öfke, aşağılanma, hayal kırıklığı veya sıcaklıktan uzak olmak gibi çeşitli olumsuz duygularla ifade edildiğini fark etmiştir. Aynı zamanda danışanlardan alternatif düşüncelerin yanı sıra daha yardımsever, sıcak ve şefkatli bir his yaratması istenildiğinde, birçok danışanın bunu zor, korkutucu veya rahatsız edici bulduğu gözlemlenmiştir. Bu nedenle, ŞOT başlangıçta, danışanların belirli bir olumlu duygulanımdan köken alan, belirli tipte bir olumlu duygusal ton (örn. kendi ses tonlarında) üretme pratiği yapmalarına yardımcı olacak bir yol olarak geliştirilmiştir.

Paul Gilbert, bu terapinin ortaya çıkışında etkili olan bireylerde üç sistem olduğunu ve bunların tehdit, dürtü ve memnuniyet sistemi olduğunu belirtmektedir. Tüm canlılar tehditleri fark edip onlardan korunmaya yönelik evrilmiş olup özellikle memelilerin savunma mekanizmaları birçok duygu, davranış ve bilişsel yargı içermektedir. Tehlikelere karşı güvende hissetme ihtiyacı ve korunma sisteminin fazla ya da az gelişmesi bireylerdeki psikopatolojinin zeminini oluşturmaktadır. Dürtü sistemi ise; bizi kaynaklara yönelme konusunda motive eder, beklentilerimizin ve zevk almanın kaynağıdır. Dürtü ve tehditten korunma sistemleri olumsuz olaylardan kaçınmak istediğimizde birbiri ile ilişkilendirilir. Son olarak memnuniyet sistemini, canlıların tehlike içinde olmadıkları zaman hallerinden memnun oldukları, sadece tehlikenin olmaması durumunun dışında da iyi oluş hali, pozitif duygular ve sakinlikle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Şefkat odaklı terapinin temel amacı dengesi bozulan bu üç sistemi yeniden dengelemektir. Şefkat odaklı terapi ile öğrenilmesi hedeflenen beceriler; şefkate dikkat, şefkatli düşünme, şefkatli davranış, şefkatli görselleştirme, şefkatli hisler ve şefkatli duyumsamadır.

Paul Gilbert, şefkati insana dair ve geliştirilebilen psikolojik bir kapasite olarak görür. Şefkat, bakım verme yeteneğimizi artırır ve bu bağlamda fiziksel bağlantılara sahiptir. Şefkatin 3 yönü vardır:

Bizden diğerlerine aktarılan anlayış ve şefkat göstermek; onların acılarına duyarlı olmak, o açıdan bağlantısız olmadığımızı bilmek ve ondan sakınmadan ortaya çıkan ıstırapları hafifletme arzusunu içermektedir.

Başkalarından bize gele şefkat; acı ve kederi yok etmeye çalışmaktan çok, ulaşılmazlığımızı farketmek ve kendimizi daha açık ve ulaşılabilir hale getirmeye çalışmaktadır.

Öz-şefkat: kendi kendimize duyduğumuz şefkat; genel olarak kişinin zor zamanlarda hata yaptığı durumlarda, sıkıntı yaşadığında ya da zayıf onlarında kendisine karşı duygusal anlamda destekleyici ve anlayışlı olmasını içerir. Kendimize karşı duyarlı olmak, sevdiğimiz

zor zamanlardan geçerken onlara gösterdiğimiz ilgi, destek ve nezaketin benzerini gerektiğinde kendimize gösterebilmektir.

***Öz-Şefkatli Farkındalık Programı**

Öz-şefkatli farkındalık programı, bilinçli farkındalığı öğretmek üzerine geliştirilen programlar olup aynı zamanda öz-şefkati arttırdığı da belirtilmektedir. Öz-şefkatli farkındalık programında da bilinçli farkındalık öğretilse de ana vurgu öz-şefkat üzerindedir. Her program farklı becerileri derin ve kapsamlı şekilde geliştirmek için oluşturulmuştur. Stres altında olan kişiler için MBSR daha faydalı olurken, kendini çok eleştiren bireyler için Öz-şefkatli farkındalık programı daha etkili olmaktadır. Program, kendimize karşı daha şefkatli olmayı öğrettiği gibi bilinçli farkındalık becerilerini de geliştirir. Çünkü bilinçli farkındalık, öz-şefkatin bileşenlerinden biridir. Özellikle öz-eleştiriye yatkın olan bireyler için öz-şefkat yeni bir kavram olduğu için programın temel amacı öz-şefkat ihtiyacının nedenleri ve iyi oluş hali için gerekliliği öğretilmektedir. Bireyler için işler iyi gitmediğinde kendilerini eleştirmelerinin duygusal acıyı arttırırken, öz-şefkatin bu acıyı hafifletmesi anlatılmaktadır.

3.ŞEFKATİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK ÇALIŞMALAR

3.1.Kitap Önerileri: Şefkat kavramı ile ilgili için önerilen kitap örnekleri aşağıda sıralanmıştır.

Kitabın Adı: Şefkatin Bilgeliği

Yazarı: Dalai Lama, Victor Chan

Yayınevi/Yılı: Aya Yayınları/2015

Konu: Bu kitap, şefkatin bilgeliğini ve diğer insanlara gösterdiğimiz ilginin bizi derin kökleri olan bir iyilik düzeyine nasıl taşıdığı hakkında yazılmıştır. Dalai Lama'nın şefkati nasıl kucakladığı ve uyguladığı konusunda benzersiz bir örnek sunmaktadır. Aslında bu kitap Dalai Lama'nın kendisidir: canlı canlı, önceden yazılmamış ve olanca samimiyetiyle gözler önüne serilmiştir. Dört farklı kıtada, değişik insanlarla girdiği etkileşimlerin hikâyelerini okuduktan sonra mutluluğu nasıl elde edeceğimizi öğrenebiliriz. Kitapta yer alan üç bölüm şefkat olgusunu düşüncede (Sıkıntıları Yenme), konuşmada (Kalbi Eğitme) ve harekette (Şefkatli Davranış) göstermektedir.

Kitabın Adı: Şefkatin Gücü

Yazarı: Dalai Lama

Yayınevi/Yılı: Okyanus Yayınları/2003

Konu: Her biriniz büyük bir potansiyele sahip olduğunuzu ve kendinize güven ve biraz çabayla eğer isterseniz değişim gerçekten mümkün olduğunu hissetmelisiniz. Eğer şimdiki yaşam şeklinizin hoş olmadığını ya da zor olduğunu hissediyorsanız, o zaman bu olumsuz şeylere bakın. Olumlu yönü, potansiyeli görün ve bir çaba gösterin.

Kitabın Adı: Şefkat-Zorlayıcı Duygu ve Durumlarla Yaşayabilme Sanatı

Yazarı: Zümra ATALAY

Yayınevi/Yılı: İnkılap Kitapevi/2019

Konu: Şefkat, insan yaşamında zaman zaman kaçınılmaz olabilen acıya farkındalık-duyarlılık ve insan acılarının azaltılması doğrultusunda bir sorumluluk gerektirir. Acı karşısında sergilenen duyarsızlık insan olmanın temel erdemlerinden birine körleşmek demektir. Şefkat acıya karşı verilen bilge bir yanıttır. Bu kitap, şefkati anlamak ve onu bir duygudan eyleme dönüştürebilmek için yazılmıştır.

Kitabın Adı: Burun Giysisi

Yazarı: M. Banu AKSOY

Yayınevi/Yılı: Storyside/2020

Konu: M. Banu Aksoy'un kaleme aldığı bu eserde ebeveyn ve çocuk ilişkisi sevgi, empati ve şefkat gibi duygular çerçevesinde ele alınıyor. "İnsan üşüdüğü zaman, ne kadar da tatsız bir hisse dönüşüyor şu soğuk! Neyse ki, çözümü basit: Giyinmek! Ama insanın içini giysiden de çok ısıtan bir şey var ki, onu en iyi anneler ve babalar bilir..." ifadeleriyle somut örnekler üzerinden soyut kavramlar olan sevgi ve şefkate dair çağrışımların yaratıldığı eser sayesinde çocuklar duyguları ile erken yaşta kavramsal olarak başlangıç düzeyinde tanışıklık sağlayabilirler.

Okul Öncesi ve
İlkokul Öğrencileri
içindir.

Kitabın Adı: Ömer ve Şefkat Ormanı(Şefkat-Merhamet)

Yazarı: Alper Yusuf KÖROĞLU, Tamer UZUNER

Yayınevi/Yılı: Şiir, Çocuk Yayın, Eğitim/2011

Konu: Değerler eğitimi; çocukların karakter gelişiminin büyük oranda tamamlandığı okul öncesi dönemde ele alınması gereken, insan yaşamının tümünü etkileyecek önemli bir konudur. "Değerler Eğitimi 1-2" setimizde ele alınan içerik ile tam uyumlu bir şekilde hazırlanmış olduğumuz bu hikâye; şefkat ve merhamet konusunu somutlaştırarak çocuklarımıza sunmaktadır.

Okul Öncesi ve
İlkokul Öğrencileri
içindir.

3.2. Şiir Önerileri: Aşağıda yer verilen şiir örneklerini ortaokul ve lise öğrencileriyle sınıfta etkinlikleri sırasında paylaşılabilir, bunlar gibi eserleri sınıf ya da okul panolarında yer verebilirsiniz.

ŞEFKAT

Bir kaynak düşününki nehirler ondan beslenir!
Onun suyuyla yıkananda ne pas kalır ne de kir!
Merhamet ve refetse ondan fişkırır birer hayat!
Kurumayan bir insanlık okyanusudur şefkat!

Aşktan da, sevgiden de kat be kat daha keskindir!
Erkek mi daha çok bulunur kadında mı kim bilir?
Analar temsil edermiş onu, öyle mi fitrat-ı hilkat?
Yakub'un gözlerini yitirmesine ne demeli? Şefkat!

Söküldü mü kalbinden, insan delirir ve canileşir!
Kas katı olur davranışları, ruhu ve kalbi taş kesilir
Ne insanlık alemi onsuz yaşayabilir, ne de hayvanat!
Adaletle kaimdir onunla daimdir tüm varlık ve kainat
Zerreleri galaksilere bağlayan ilahi cazibedir Şefkat!

Şirhan Hatay

ŞEFKAT İLE BAK

En akıllı varlık insanız bizler,
Çevreyi gönülden süzmeli gözler,
Çaresize karşı erisin özler,
Merhametli olup şefkat ile bak!

İslah duası et bela olmuşa,
Fitne fesat ile gelme dolmuşa,
Yardım eli uzat zorda kalmışa,
Merhametli olup şefkat ile bak!

Haksızlara olsun akınlarımız,
Sevap ile dolsun çıkınlarımız,
Sevgimize muhtaç yakınlarımız,
Merhametli olup şefkat ile bak!

Sağirozan der ki, yaşasın vicdan
Güzel söz söylesin her zaman lisan,
Belki yola gelir dikenli azgan,
Merhametli olup şefkat ile bak!

İsmail SAĞIR

3.3.Şefkat İle İlgili Sözler: Aşağıda yer verilen güzel sözleri ortaokul ve lise öğrencileriyle sınıfta etkinlikleri yaparken paylaşılabilir, bunlar gibi diğer sözleri sınıf ya da okul panolarında, okulun görünen yerlerinde bulundurabilirsiniz. Sözleri sınıfta okuyup öğrencilerle şefkat hakkında konuşabilirsiniz. Ayrıca sözleri öğrenciler ile paylaşıp öğrencilerinde hissettirdiklerine dair şiir, resim, kompozisyon, şarkı, beste gibi sanat dallarında paylaşım yapmalarını da sağlayabilirsiniz.

'Benim acımda sevgimde sen, senin acında senin sevginde ben. Şefkat işte bu. Bir iç titreyiş, bir razı oluş. Hayata en yakın duygu değil mi?'

-Leylâ Erbil

'Her insan kendisine bir yurt arar. İnsan daima sıla özlemi içindedir, sevgiyi ve şefkati arar.'

- Kemal Sayar

'Sadece şefkat iyileştiricidir. Çünkü insanın içindeki tüm hastalıklar sevginin eksikliğinden kaynaklanır.'

- Osho

'Şefkat öyle bir dildir ki sağır da işitebilir kör de okuyabilir.'

- Mark Twain

'Çocuklara sevgi ve şefkatle davranmayanlar ve büyüklere saygı göstermeyenler bizden değildir.'

- Hadis-i Şerif

'Yaradani hangi kelimelerle tanımladığımız, kendimizi nasıl gördüğümüze ayna tutar. Şayet, Allah dendi mi öncelikle korkulacak, utanılacak bir varlık geliyorsa aklına, demek ki sende korku ve utanç içindesin çoğunlukla. Yok eğer, Allah dendi mi evvela aşk, merhamet ve şefkat anlıyorsan, sende de bu vasıflar mevcut demektir.'

- Şemsi Tebrizi

'Şefkat, zekâyı aydınlatmakla kalmak, kalbini de ısıtır.'

-Lamartine

'İşte ben, içi dışı bir insanı, tabiat ananın şefkatle özene bezene yarattığı, gerçek, normal bir insan olarak görürüm.'

-Dostoyevski

3.4.Şefkat İle İlgili Dinlenebilecek Müzikler: Aşağıda paylaşılan müzikler, bireyde birden fazla duygu ve düşünce olarak farklı hisleri bir arada uyandırabilir. Sizde bu müzikleri çeşitlendirip kendinizi iyi hissettirmesi adına dinleyebilirsiniz, etkinlik esnasında öğrencilere dinletebilirsiniz.

*Hayat Sevince Güzel- Paul DYWER

*Tatlı Dile Güler Yüze- Neşet ERTAŞ

*Hoş Gör Sen- Ajda PEKKAN

*Sev Kardeşim- Şenay

*Baharda Kuşlar Gibi- Özdemir ERDOĞAN

3.5. Şefkat İle İlgili İzlenilebilecek Film Önerileri:

Filmin Adı: Hayatın İçinden

Yönetmen: Tom McCarthy

İzleyici Kitle: Yetişkin

Kategori/Yapım Yılı: Komedi-Drama/2004

Konu: Cücelikle doğan bir adam, tek arkadaşı öldüğünde, yalnız bir hayat yaşamak için kırsal New Jersey'e taşınır, sadece konuşkan bir sosisli sandviç satıcısı ve kendi kişisel kaybıyla uğraşan bir kadınla tanışmak için. Dostluğa ve yalnızlığa dair kalp yakıcı bir görsel deneyim. Patronunun ölümünden sonra, sinik ve duygusal olarak yalnızlaşmış bir insan olan Finnbar McBride, New Jersey kırsalındaki bir tren istasyonunu devralıyor ve son derece yüksek seviyelerde olan sosyal anksiyetesini yıkmak için seferber olan çeşitli karakterlerle tanışıyor. Oyuncularının muhteşem performanslarıyla parlayan film, başkalarının acımasız zulmüyle yalnızlığa itilen insanların, güçlü bir şefkat ve dostluğun şifasıyla, iyileşme sürecini oldukça dokunaklı ve etkileyici bir perspektiften aktarıyor.

Filmin Adı: Hayat Sevince Güzel

Yönetmen: Temel Gürsu

İzleyici Kitle: 8 Yaş ve Üzeri, Aile

Kategori/Yapım Yılı: Komedi-Drama/1970

Konu: İyilik, şefkat ve yardım duygularıyla dopdolmuş olan Ayşe, annesi ölünce yaşadığı kasabadan ayrılıp şehre teyzesinin yanına gider. Burada çevresi dertli insanlarla dolu olan Ayşe onlara yardımcı olup hayati kendisi gibi görmelerini sağlar. Ayşe zenginlere yardıma muhtaç çocuklara sahip çıkması için fikir önerilerinde bulunuyor, huysuz yaşlılara ne olursa olsun iyi davranarak onları daha sevimli insanlara dönüştürüyor. Herkesin içindeki iyiliği ve şefkati görerek ortaya çıkarmayı başarıyor.

Filmin Adı: Evlilik Hikâyesi

Yönetmen: Noah Baumbach

İzleyici Kitle: Yetişkin

Kategori/Yapım Yılı: Drama/2019

Konu: Film biten bir evliliğin ardından birlikte kalmaya çalışan bir ailenin dokunaklı ve şefkatli hikâyesini konu alıyor. New York'lu başarılı bir tiyatro yönetmeni olan Charlie ve Los Angeles'lı bir oyuncu olan Nicole'ün boşanma hikâyesini konu ediyor. Şehirlere neden bu kadar vurgu yaptığını soracak olursanız; Nicole'ün aşkı yüzünden New York'ta kaldığını ve yaşadığını ama Los Angeles'ı çok özlediğini ve daha rahat yaşamı tercih ettiğini belirtmeliyim. Nicole'ün aksine Charlie ise kendi doğruları ve hedefleri doğrultusunda ilerleyen birisi. New York'la özdeşleşmiş ve kültürüyle herkese meydan okuyan cinste bir karakter. İlişkilerindeki temel sorunlardan birisi işte bu zıt düşünce ve kafa yapısı. Filmin başında birbirlerini anlattıkları metinler de, bu zıtlığı kanıtlar nitelikte. Yine bu metinlerde, birbirlerini nasıl çok sevdiğini ve birbirlerine yaptıkları küçük şeylerin bile değerli olduğunu görüyoruz. Film belirtmiş olduğum bu zıt düşünceleri, bizlere "bu doğru" veya "bu yanlış" şeklinde sunmuyor. Herkesin kendi doğruları olabileceğini ve saygı duymamız gerektiğini yansıtıyor. Boşanmaların her zaman lanse edildiği şekliyle olmadığını ve karalar bağlanmayacağını gösteriyor. En nihayetinde birbirine deli gibi âşık olan çiftlerin de başına gelebileceğini görüyoruz.

Filmin Adı: Kabakçının Hayatı

Yönetmen: Claude Barras

İzleyici Kitlesi: Aile

Kategori/Yapım Yılı: Müzikal-Animasyon/2016

Konu: Bu animasyon filminin yönetmeni Claude Barras. Film, Gilles Paris'nin "Bir Kabakçının Otobiyografisi" adlı romanından uyarlama. En İyi Animasyon Film Akademi Ödülü için İsviçre'nin adayı olan bu animasyon, dokuz yaşındaki bir çocuğun yetiştirme yurdunda tüm olumsuzluklara rağmen sevgiyi, şefkati, dayanışmayı ve güveni öğrenerek hayata tutunmaya çalışmasını konu alıyor. Müzikleriyle ve atmosferi ile tüm aileyi etkisi altına alacak olan bu animasyon, naifliği ve duygusal sahneleri ile gözlerinizi biraz doldurabilir.

Filmin Adı: La Boite/Kutu

Yönetmen: Eliott Belrose, Loïcia Lagillier, Carole Favier, Joran Rivet,

Juliette Perrey, Aloïs Mathé

İzleyici Kitlesi: 7-15 Yaş Arası

Kategori/Yapım Yılı: Kısa Film Animasyon/2018

Konu: Animasyon yaşlı ve yalnız bir adamın bir fare ile dostluğunu anlatıyor. Yine karşımızda sözsüz bir animasyon var. Müzik seçimi ise anlatmaya çalıştığı değerlere paralel olarak oldukça esneklikli. Yaşlı adam önce fareden rahatsız oluyor ve onu bir kutu ile yakalıyor. Ancak daha sonra farenin aç kalmasına gönlü razı gelmiyor. Onu kutunun içinden beslemeye başlıyor. Fare ile uyumlu bir şekilde yaşamaya başlayan adam, şefkatin, hoşgörünün ve uyumun mutluluk getirdiğini son sahnede yüzüne yansıyan gülümsemesiyle bizlere gösteriyor.

3.6. Şefkat İle İlgili Etkinlik Örnekleri:

Aşağıda, okul öncesi, ilkokul, ortaokul, lise ve yetişkin olmak üzere her yaş ve kademe grubundan birer örnek olmak üzere 5 adet etkinlik örneğine yer verilmiştir. Bu örnekler, birebir bize ait değildir. Bazı kitap, video, pano örneklerinden alınarak hazırlanmıştır. Bu örnek gibi sizlerde okunulan kitaplardan, filmlerden, izlenen videolardan yararlanarak, örnekler oluşturabilir, sınıflarınızda öğrencilerle gerçekleştirebilirsiniz. Bu etkinliklerde dikkat edilmesi gereken, şefkat kavramının soyut bir kavram olmasıdır. Bu yüzden yapılan etkinlikte yer verilen kavramları bazı yaş ve gruplarda somut olarak değinilmesi, uygulanan biliş düzeyinin uygulanan kitleyle uyumlu olması hem uygulayıcı hem de uygulanan kitle açısından durumu kolaylaştıracak ve daha anlaşılır bir etkinlik olacaktır. Ayrıca daha anlaşılır bir şefkat kavramı içinde eve ödevler verilebilir, velilerin katılımı için de önerilerde bulunabilir, ev içi çalışmalarına da zaman ayrılabilir, bunun içinde daha kapsamlı çalışmalar yapabilirsiniz. Burada öğrenci-veli ve öğretmen gönüllülüğü esas olmalıdır.

ETKİNLİK:1

KENDİMİ SEVİYORUM	
Amaç: Şefkat ve öz şefkat kavramının önemini bilir.	
Süre: Bir Ders Süresi	
Hedef Kitle: Okul Öncesi/İlkokul	
Materyal:	
-Onur Erol- Günaydın Videosu	
-Boyama 1 ve Boyama 2	
-İsteğe göre Boyalar	
Etkinlik Öncesi Hazırlık:	
-Onur Erol'un Günaydın adlı videosu hazırlanır.	
-Çalışma Kâğıdı 1 dikkatlice okunur.	
-Boyama 1 ve Boyama 2 öğrenci sayılarına göre çoğaltılır.	
SÜREÇ	
1. Öğrencilere şefkat ve öz şefkat kavramı, somut olarak açıklanır.	
2. Öğrencilerin hayatlarından şefkat örnekleri vermeleri istenir.	
3. Öğrencilere 'Onur EROL- Günaydın' adlı şarkı ve videosu izletilir ve ritim tutmaları istenir.	
4. Sonrasında öğrenciler rahat bir şekilde sınıfta yerlerine oturtulur ve çalışma kâğıdı 1 deki etkinlik yapılır.	
*Şefkat nedir?	
*Kimlere şefkat gösterilir?	
*Bize kimler şefkat gösteriyor?	
*Şefkatli olduğumuzu göstermek için neler yapabiliriz?	
Soruları öğrencilere isteğe göre sorulabilir.	
5. Sınıftaki öğrenci sayılarına göre çoğaltılan boyama 1 ve boyama 2 öğrencilere dağıtılır ve boyama çalışmalarına geçilir. Boyama 1 sınıfta boyanırken, boyama 2 eve ödev olarak gönderilir. Boyanan etkinlikler de sınıf panosuna asılır.	
6. Etkinlik sonunda da aşağıdaki tartışma soruları öğrencilere sorulabilir.	
TARTIŞMA SORULARI	
1.Şu anda nasıl hissediyorsunuz?	
2.Bedeninize ne tür hisler var?	
3.Sevdiğin birisine iyi dilekler dilemek sana nasıl hissettirdi?	
4. Pek de sevmediğin birisine iyi dileklerde bulunmak nasıl bir deneyimdi?	
5.Kendine iyi dileklerde bulunmak sana nasıl hissettirdi?	

ÇALIŞMA KÂĞIDI 1

*Bu etkinlik, Zümra Atalay'ın Mindfulness-Çocuklar İçin Bilinçli Farkındalık kitabından alınmıştır. (Say. 44-74)

ŞEFKAT

‘Şimdi şefkat ile ilgili uygulamalar yapacağız. Size şefkatten bahsetmeden önce diğer insanlar ve kendinizle ilgili birkaç soru sormak istiyorum.

*Bir arkadaşın üzgün olduğunda ne yaparsın?

*Ona nasıl yardım edersin?

*Sen üzgün olduğunda ne yaparsın?

*Kendine nasıl yardım edersin?

*Sen üzgün olduğunda arkadaşlarından ne beklersin?(Ne yapmalarını istersin?)

Üzgün olduğunuzda ya da kendinizi iyi hissetmediğinizde, çevrenizdeki kişilerden yardım isteyebilir, hatta böyle zamanlarda kendi kendinize yardım edebilirsiniz. Başka birisine yardım etmek için çok da büyük şeyler yapmaya gerek olmayabilir, bazen sadece dinlemek ve yanında olmak da yanımızdaki kişinin sıkıntısını azaltabilir.

Bazen de üzgünken kendimize karşı anlayışlı davranmak, üzgün olduğumuzu fark etmek iyi gelebilir. Üzüntünün hemen geçmesi için fazlasıyla çabalamaktansa hissettirdiği duygu ve ya diğer kişileri hata yaptıkları için suçlayabiliriz. Üzgün olduğumuz ilk anda kendimize daha nazik davranmak önemlidir. Bazen üzüldüğümüzde bunu sadece biz yaşıyormuşuz gibi gelebilir.

Unutmayın, herkes zaman zaman üzüntü, öfke, hayal kırıklığı, sıkıntı yaşar. Zorlandığın zamanlarda böyle hissedilen tek kişinin sen olmadığını, yalnız olmadığını bil. Şefkatli olmayı denemek için bir uygulama yapalım.

Şefkat Meditasyonu

Şimdi oturduğun yerde rahat bir pozisyon al. Sırtın dik, omuzların rahat olsun, bir nefes al ve ver. Sağ elini kalbinin üzerine koy ve gözünün önünde bir küçük çocuk canlandır, belki senden daha küçük. Ona iyi dileklerde bulun.

‘Mutlu olmanı diliyorum.’

Seni seven birini düşün. İlk aklına gelen kişiyi gözünün önünde hayal et. Seni sevdiğini anımsa ve ona iyi dileklerde bulun.

‘Sevgi dolu olmanı diliyorum.’

‘Huzurlu olmanı diliyorum.’

Şimdi çok sevdiğin birini düşün. Ona da güzel dileklerde bulun.

‘İsteklerinin olmasını diliyorum.’

Şimdi bir arkadaşını düşün. Çok samimi bir arkadaşın olmasına gerek yok, okuldan herhangi birisi olabilir. Onu gözünün önünde canlandır. Aklına ilk gelen kişi olsun.

‘Daha çok gülmeni, daha az ağlamayı diliyorum.’

‘Sevgi dolu olmanı diliyorum.’

Şimdi çok da sevmediğin birini düşün. Gözünün önünde hayal et. Belki çok kolay olmayabilir ama ona da iyi dileklerde bulun.

‘Sağlıklı olmanı diliyorum.’

‘Mutlu olmanı diliyorum.’

Şimdi kendini düşün. Kendin için her ne istiyorsan istediğin şeyleri serbest bir biçimde dile getir. Sonra da bu güzel dilekleri tüm okula, sokaklara, diğer insanlara, hayvanlara, kedilere, köpeklere ve herkese dile.

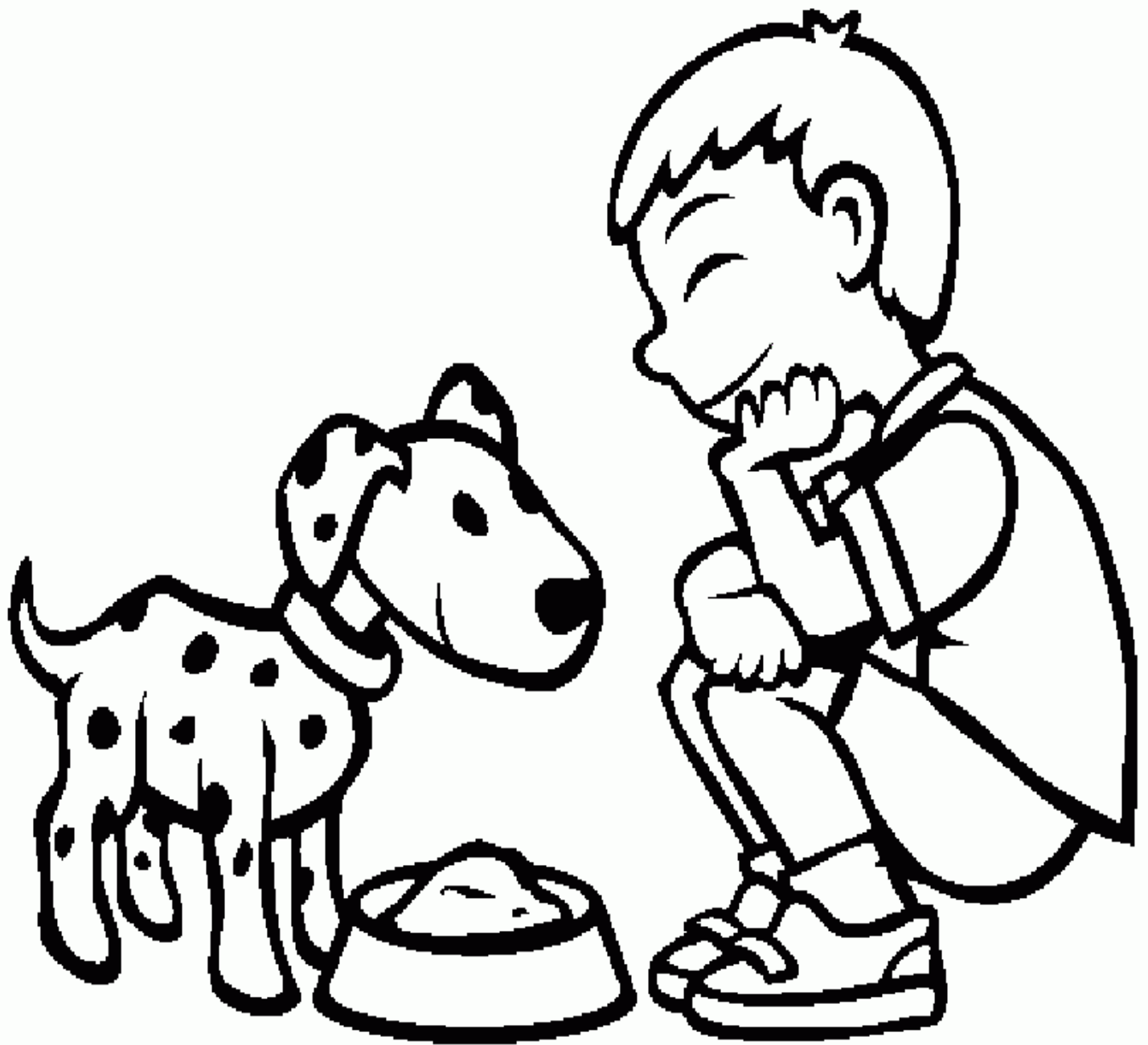
‘Tüm insanların ve canlıların mutlu olmasını, barış içinde olmasını diliyorum.’

‘Tüm insanların ve canlıların güvende olmasını diliyorum.’

BOYAMA 1



BOYAMA 2



ETKİNLİK:2

ŞEFKATLİYİM, ŞEFKATLİSİN, ŞEFKATLİYİZ
<p>Amaç: Şefkat kavramının anlamını ve şefkatli davranışları bilir.</p> <p>Süre: 1 Ders Saati</p> <p>Hedef Kitle: İlkokul</p> <p>Materyal:</p> <ul style="list-style-type: none">-Şefkat içerikli bir video ya da hikâye-Kalem-Çalışma Kâğıdı 2 <p>Etkinlik Öncesi Hazırlık:</p> <ul style="list-style-type: none">-Çalışma Kâğıdı 2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.-Etkinlik esnasında kullanılacak olan video ya da hikâye belirlenir.
SÜREÇ
<p>1.Etkinliğin amacının şefkat kavramının anlamını ve şefkatli davranışları bilmek olduğunu açıklanır.</p> <p>2.Öğrencilere ‘Balonların Yarışı’ hikâyesi video olarak izletilir.(İsteğe göre şefkat üzerine bir hikâye sınıfta da okunabilir.) (https://www.youtube.com/watch?v=p0wjh5U6_MY)</p> <p>*Bu hikâye hakkında ne düşünüyorsunuz?</p> <p>*Şefkat nedir?</p> <p>*Şefkatli davranış nasıl olur?</p> <p>*Kimlere şefkat gösterilir?</p> <p>*Bize insanların şefkatli davrandığını nasıl anlarız?</p> <p>Gönüllü olan öğrencilere bu sorular cevaplandırılır, kavramın tam olarak anlaşıldığı düşünüldükten sonra diğer adıma geçilir.</p> <p>3.Hazırlanan çalışma kâğıdı 2 tüm öğrencilere dağıtılır. Öğrenciler bu etkinliği bireysel ya da yanındaki arkadaşıyla cevaplarken onlara ‘Vivaldi- Dört Mevsim’ bestesi ya da tercih edilen bir müzik dinletilebilir.</p> <p>4.Tüm öğrencilerin etkinliğe katılımını sağlayarak etkinlik esnasındaki verdikleri cevaplar ve bu cevaplar hakkındaki düşünceleri alınır. ‘Etkinlikteki bireylerin geliştirebilecekleri çözümler ne olabilirdi?’ sorusu düşünülebilir.</p> <p>5.Son olarak da ‘Daha şefkatli olabilmek için neler yapabiliriz?’ sorusu sınıf içinde tartışıldıktan sonra etkinlik sonlandırılır.</p>

ÇALIŞMA KÂĞIDI 2

Hasta olan kardeşime
kitap okudum ve
ilaçlarını verdim.

Köpek yavrularına bakacak
yerim ve zamanım yok.
Doğduklarında hepsini
bahçeye atacağım.

Arkadaşımın üzüntüsünü
hafifletmek için ona sıkı sıkı
sarıldım ve yalnız
olmadığını söyledim.

Doktorum iyileşmem için çok
çaba sarf etti. Onun sevgisini
ve şefkatini hissettim. Bu
bana moral verdi.

Babaannemin
rahatsızlığından dolayı evde
hiç müzik dinleyemez oldum.

Annemin üzüntüsünü
görmek içimi kararttı.
Ondan ayrılıp sinemaya
gittim.

Öğretmenin dersler dışında
bizimle ilgilendiğini hiç
görmedim.

Tanımadığım biri, yolda
yürürken düştü ve hemen
yanına gidip bir şey olup
olmadığını sordum.

ETKİNLİK 3

BEN OLSAM

Amaç: Şefkat kavramının anlamını ve şefkatli davranışları bilir.

Süre: 1 Ders Saati

Hedef Kitle: Ortaokul

Materyal:

-Çalışma Kâğıdı 3

Etkinlik Öncesi Hazırlık:

-Çalışma Kâğıdı 3 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.

-Ressamın Aynası adlı hikâye etkinlik öncesi okunur.

SÜREÇ

1. Etkinliğin amacının şefkat kavramının anlamını ve şefkatli davranışları bilmek olduğunu açıklanır.

2. 'Ressamın Aynası' adlı hikâye öğrencilere okunur.

Ressamın Aynası

Usta ressamın evinde mutsuz bir gece yaşıyordu. Ressam aylardır Lord Buckingham'ın sarayındaki büyük duvar resmini bitirmek için çalışmıştı. Sonunda resmi bitirmişti ve nefes kesici güzellikte bir resim çıkmıştı ortaya. Herkes resmi görmek için koşup gelmiş, resme hayran kalmıştı. Ressam ne zamanından, ne malzemedен cimrilik etmiş, parlak renkler yaratmak için en iyi boyaları kullanmıştı ve sonuç büyüleyiciydi. Ancak sıra para almaya geldiğinde Lord sonuçtan memnun olmadığını söylemiş, gözünün yaşına bakmadan kovmuştu usta ressamı. Lord, küstah bir gülümsemeye şöyle demişti: 'Senin sözde 'sanatına' tek kuruş bile ödeyecek değilim. İstersen çıkmadan yaptığını silebilirsin; benim için zaten göz zevkimi bozan değersiz bir şey.' Ressamın şaheserinin üzerini boyamaya kıyamadığını çok iyi biliyordu. Böylece ressam kalbi kırık bir şekilde ece gelip durumu karısı ve çocuklarına anlattı. Bekledikleri parayı alacaklardı. Borçlarını ödemeyeceklerdi. Zor zamanlar onları bekliyordu.

Akşam en küçük oğlu çekingen bir şekilde, ressamın durumunu tekrar gözden geçirmek için çekildiği atölyesine geldi. 'Baba, anlamıyorum. Lord çok zengin. Bu duvar resminin yapmak için ne kadar çok çalıştığını, ne kadar malzeme harcadığını biliyor olmalı. Kararının bizi fakirliğe sürükleyeceğini nasıl bilmez? Neden bizi hiç düşünmüyor?'

Usta ressam şefkatli gözlerle oğluna baktı. Sonra bir cam parçasını kaldırıp yüzüne doğru tuttu. 'Söyle oğlum, ne görüyorsun?' diye sordu. 'Eh' dedi oğlu, 'Tabi ki camın ardından senin yüzünü görüyorum.' Yaşlı ressam bir fırçayı gümüş boyasının olduğu kaba daldırdı ve camın arka yüzünü dikkatle boyadı. Sonra gümüş boyasıyla boyanmış camı oğlunun yüzüne doğru kaldırdı. 'Şimdi ne görüyorsun?' 'Şey, cam şimdi ayna oldu. Sadece kendi yüzümün yansımalarını görüyorum.' diye cevap verdi oğlu. 'İşte sorun bu oğlum. Para ve gümüş insanların gördüğü şeyi değiştirir. Para olunca insanın tek gördüğü kendisidir.'

Okunan hikâye sonrasında şu sorular sorulur:

*Şefkat nedir? Hayatımızda şefkatin yeri ve önemi nedir?

*Hayatındaki en önemli insanların ihtiyaçları, mücadeleleri ve yetenekleri neler?

*Çevrendeki insanları hayatını daha anlamlı kılmak için nasıl bir yardımın dokunabilir? Ona nasıl şefkatini gösterirsin?

*Genellikle yardım etme biçimlerimiz aynıdır. Zamanımızı, dokunuşumuzu, maddi eşyaların yanı sıra sözlerimizi hediye edebiliriz. Sana en doğal gelen yardım etme biçimi hangisidir?

*Şefkatli söz örnekleri neler olabilir?

3. Öğrencilere çalışma kâğıdı 3 dağıtılır ve doldurmaları için süre verilir.

4. Kâğıdı dolduran öğrencilerden gönüllü olanlar, sorulara verdikleri cevapları okur ve etkinlik sonlandırılır.

ÇALIŞMA KÂĞIDI 3

• Yolda yürüyordunuz bir köpeğin ayağının kırık olduğunu ve yerde kıvrandığını gördünüz ne yapardınız?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

• Karşıdan karşıya geçmek için bekliyorsunuz, yanınızda gözleri görmeyen bir kişi karşıya geçmeye çalışıyor bu durum karşısında ne yapardınız?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

• Okuldan eve dönüyorsunuz apartmandan içeri girdiniz yaşlı bir teyze ellerinde poşetlerle merdivenleri çıkmaya çalışıyor bu durumda ne yapardınız?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

• Sınıfta bir arkadaşın düştüğünü ve ayağının incindiğini gördünüz ne yapardınız?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ETKİNLİK 4

ŞEFKATE MEKTUP	
Amaç: Şefkat kavramının anlamını ve şefkatli davranışları bilir.	
Süre: 1 Ders Saati	
Hedef Kitle: Lise	
Materyal:	
-Çalışma Kâğıdı 4	
-Çalışma Kâğıdı 5	
Etkinlik Öncesi Hazırlık:	
-Çalışma Kâğıdı 4'ten öğrenci sayısı kadar çoğaltın.	
SÜREÇ	
1. Etkinliğin amacının şefkat kavramının anlamını ve şefkatli davranışları bilmek olduğunu açıklanır.	
2. Çalışma Kâğıdı 5'te yazan kişileri sınıfa gönüllü olan bir öğrenci vasıtasıyla okuyabilirsiniz. Sonra bu kişiler ile ilgili soruları cevaplandırabilir, şefkat üzerine daha farklı sorularda ekleyebilirsiniz.	
3. Sonrasında çalışma kâğıdı 4 formlarını öğrencilere dağıtın ve soruları sorarak forma yazmalarını isteyin. (Bu etkinlik, Zümra ATALAY'IN Şefkat adlı kitabından alınmıştır. Sayfa: 52-53)	
Hayata Geçir: Yazı ile Öz-Şefkat	
1.Hangi kusurlarınız sizin mükemmel olmanızı engelliyor?	
Herkesin onu belki utandıran, belki güvensiz hissettiren ya da 'yeterince iyi' hissetmesine engel olan kendi ile ilgili sevmediği bir yönü vardır. Mükemmel olmamak, zaman zaman başarısız veya yetersiz hissetmek aslında tüm insanlığa ait bir şeydir. Kendinizi yetersiz hissettiğiniz bir durum hakkında yazın, yazdıkça aklınıza neler geliyor? Sadece duygularınızı hissedin ve onlar hakkında yazın.	
2.Sizi koşulsuzca seven hayali bir arkadaşınızdan kendinize mektup yazın.	
Hayali bir arkadaş düşünün... Bu kişi sizi koşulsuzca seviyor, kabul ediyor, nazik ve şefkatli. Bu kişi sizin tüm güçlü ve zayıf yanlarınızı görüyor; size ne söylerdi? Unutmayın ki bu arkadaşınız insanların bir sınırları olduğunu biliyor ve size affedici yaklaşıyor. Arkadaşınız sizi şu anki siz yapan milyonlarca şey olduğunu biliyor. Kendinizde yetersiz gördüğünüz her şey, sizin seçemediğiniz birçok sebeple ilişkilidir; genleriniz, aile geçmişiniz, yaşam koşullarınız... Tüm bunlar aslında sizin kontrolünüzün dışında olan şeylerdir.	
Şimdi bu hayali arkadaşınızın gözünden, kendi yetersizliklerinizi ve yargıladığınız yanlarınızı düşünerek bir mektup yazın. Arkadaşınız size 'yetersizlikleriniz' ile ilgili ne söylerdi? Özellikle kendinizi acımasızca eleştirdiğiniz zamanlarda size en içten şefkati nasıl verebilirdi? Size yalnızca bir insan olduğunuzu nasıl hatırlatırdı? Peki, tüm bu yazdıklarında koşulsuz kabul olduğunu nasıl hissettirirdi?	
3.Sizi yumuşatan ve rahatlatan şefkati hissedin.	
Mektubu yazdıktan sonra onu bir süre bir kenara bırakın, sonra tekrar dönün ve okuyun ve tekrar okuyun; sözcüklerin içinizde akmasına izin verin. Şefkatin içinize akmasına izin verin, sizi rahatlatmasına, yumuşatmasına... Sevgi, bağlanma ve kabul sizin doğuştan hakkınız, onu talep etmek için yalnızca kendinize bakmanız yeterli...	
4. Yazdığı mektupları okumak isteyen gönüllü öğrencilere okutun.	
5. Yapılan bu etkinliklerden sonra 'şefkat, hayatımızdaki yeri, gereklilikleri' üzerine konuşmaları yaptıktan sonra etkinliği sonlandırabilirsiniz.	

ÇALIŞMA KÂĞIDI-4

.....

1.

2.

3.

ÇALIŞMA KÂĞIDI-5

Mevlana Celaleddin-i Rumi

Mevlana 30 Eylül 1207 tarihinde Horasan'ın Belh bölgesinde, Afganistan sınırları içinde kalan Vahş kasabasında doğmuştur. Şair, düşünce adamı ve mutasavvıftır. Tasavvufta Meslevi yolunun öncüsüdür. Mevlana, yazdığı Mesnevi adlı eserinde insanlara karşı duyarlı olma, yapılan iyiliklere karşı vefasızlık etmemek, gönül gözüyle kalpleri fethetmek, yetimleri düşünmek, hayvanları korumak, fakirlere karşı duyarlı olmak gibi konular vurgulamaktadır. Mevlana'nın insanlığa olan derin sevgisinin ve duyarlılığının ödülü, insanlığın kalbinde büyük bir yer edinmesi olmuştur. Mevlana sadece insanlığa değil hayvanlara da aynı şefkat ve merhametle yanaşır. Mevlana'nın merhameti, hoşgörüsü, insanlar oldukları halleriyle kabul etmesi birçok ülkede tanınması, onun öğretilerinin kullanılması sağlanmıştır. Psikolojide Sufi Psikoloji diye bir yaklaşım açığa çıkmıştır. Unesco 2007 yılını Mevlana yılı ilan etmişti.

Bir gün Hazreti Mevlana, kızı Melike Hatun'un, hizmetçisini azarladığını görür. Ona şöyle nasihat eder:

-Onu niçin incitiyorsun? Acaba sen onun hizmetçisi olsaydın ne yapardın? Kızım, Yaradan'dan başka hiç kimsenin gerçek manada kulu-kölesi yoktur. Sana hizmette bulunanlar, asla hizmetçilerimiz değil, hepsi de ancak kardeşlerimizdir.

Mevlana'nın bir müridi, merkebine binmiş gidiyordu. Merkez anırmaya başladı. Mürid de hiddetlenerek eşeğin başına birkaç kere vurdu. Onu gören Mevlana Hazretleri, şu düşündürücü ikazlarda bulundu:

- Seni taşıdığı halde, sen binici o da taşıyıcı olduğu için şükredeceğin yerde, bu biçare hayvanı niçin dövüyorsun?! Allah göstermesin, eğer iş tersine olsaydı o zaman ne yapacaktın?

*Mevlana sizce neden böyle davranmıştır?

*Bu yüzyılda da adından söz ettirmesinin nedenleri nelerdir?

*Mevlana'nın bu özelliklerinden etrafınızda örnek verebileceğiniz insanlar var mı?

*Buradan çıkarılması gereken temel felsefi düşünce nelerdir?

DALAI LAMA

Tenzin Gyatso(1935), 1950'den beri görevde bulunan 14. Dalai Lama'dır. Tibet'in Amdo ilinde çiftçilikle geçinen bir ailenin 16 çocuğundan 5.si olarak dünyaya gelmiştir. 17 Kasım 1950'de, 15 yaşında, Tibet'in devlet başkanı ve en önemli politik yöneticisi olarak atanmıştır. O zamanlar Tibet, Çin Halk Cumhuriyeti'nin kuşatması altındadır.1949'da yeni kurulan Çin Halk Cumhuriyeti hükümeti Tibet'i işgal etmeye başlayınca genç yaşına rağmen ulusal kabine başkanlığı görevini de üstlenmek durumunda kalan Kutsal Dalai Lama dokuz yıl boyunca Çinli işgalcilere karşı barışçıl, şiddet karşıtı bir politika izlemiştir. Çinlilerin kutsal şehir Lhasa'yı kuşatmaya almaya başlamasıyla, Hindistan başbakanı Nehru'nun daveti üzerine Kutsal Dalai Lama barışçıl mücadeleyi sürdürmek üzere Himalayaları aşarak 31 Mart 1959'da Hindistan'a geçiş yapmıştır. Orada 'Sürgündeki Tibet Hükümeti' adıyla Tibet'i idare eden yönetim birimini kurdu ve kendisine eşlik eden binlerce Tibetli mülteci ile birlikte Tibet kültürünü ve eğitimini korumaya çalıştı. Kutsal Dalai Lama, barışçıl politikaları ve Tibet'in özgürlüğü için şiddet karşıtı mücadelesi nedeniyle 10 Aralık 1989'da Nobel Barış Ödülü almıştır.14. Kutsal Lama, hem tüm varlıklar arasında barış, sevgi, şefkat ve merhamet geliştirme çalışmaları hem de manevi öğretilerinin içerdiği derin, ancak son derece pratik bilgelik sayesinde dünya çapında saygı göstermektedir.

*Dalai Lama'yı dünyada tanınır hale getiren özellikleri nelerdir?

*Dalai Lama, bu şekilde davranmayı neden seçmiştir?

*Bizim ülkemizde ya da dünyada bu bireyler gibi verebileceğiniz örnekler var mıdır?

*Bizler bu insanların hangi özelliklerini nasıl hayatımıza geçirebiliriz?

ETKİNLİK 5

ŞEFKAT MEDİTASYONU	
<p>Amaç: Şefkat kavramının anlamını ve şefkatli davranışları bilir.</p> <p>Süre: 1 Etkinlik Saati</p> <p>Hedef Kitle: Yetişkin</p> <p>Materyal:</p> <ul style="list-style-type: none">-Mat, paspas ya da halı(Oturmak isteyenler için)-Rahatlatıcı bir müzik-Çalışma Kâğıdı 6 <p>Etkinlik Öncesi Hazırlık:</p> <ul style="list-style-type: none">-Meditasyon eşliğinde rahatlatıcı müzik seçilir.-Çalışma Kâğıdı 6, katılımcı sayısı kadar çoğaltılır.	
SÜREÇ	
<p>*Katılımcılara Şefkat kavramından bahsedilir.</p> <p>*Çalışma kağıdı 6 formu katılımcılara dağıtılır ve doldurtulur. Gönüllü olanlarla form hakkında konuşulur.</p> <p>*<i>‘Şefkat Meditasyonları, dikkatimizin odağını genişletir, olumlu duyguları artırır ve olumsuz durumları azaltır. Bu meditasyonlar, kişinin kendisini diğerleri ile ilişkisi olarak görmesini sağlayarak şefkati ve empatiyi artırır.</i></p> <ul style="list-style-type: none">-Kendine odaklanma-Sevdiğiniz bir arkadaşına odaklanma-Ona karşı pek bir şey hissetmediğiniz birine-Sizi zorlayan birisine-Eşit şekilde dağılmış bir dikkatle kendinize, sevdiğiniz bir arkadaşınıza, nötr olduğunuz birisine ve sizi zorlayan birisine-Son olarak ise tüm evrene odaklanılır. ’ ifadeleri açıklama yaparken kullanılır. <p>*Bütün bireyler hazır olduğunda doğa müzikleri içeren, rahatlatıcı bir müzik eşliğinde etkinliğe başlanır.</p>	
<p>Şefkatli olmanı diliyorum...</p> <p>*Şefkat meditasyonu için odaklanmanızı kolaylaştıracak bir yer ve duruş belirleyin. Oturabilir, uzanabilir veya ayakta durabilirsiniz.</p> <p>*Öncelikle oturduğunuz yerle olan teması hissedin, rahat bir nefes alın ve bedeninizi, kalp atışlarınızı hissedin.</p> <p>*Yaşamınıza verdiğiniz değeri hissedin; acı çektiğiniz zamanlarda ona karşı kendinizi nasıl koruduğunuzu fark edin.</p> <p>*Bir süre sonra, sevdiğiniz birini düşünün. Onu zihninizde canlandırın, ona kalbinizde nasıl yer açtığınızı fark edin.</p> <p>*Şimdiyse onun yaşamındaki acıları düşünün, zorlandığı zamanları...</p> <p>*Ona kalbinizde nasıl iyi dileklerde bulunduğunuzu hissedin, acısını nasıl paylaştığınızı ve onu nasıl şefkatle karşıladığınızı...</p> <p>*İçinizden ona iyi dileklerde bulunun:</p> <p>Şefkatli olmanı diliyorum.</p> <p>Yaşadığın acıların ve üzüntülerin hafiflemesini diliyorum.</p> <p>Kalbinin huzurla dolmasını diliyorum.</p>	
<p>Bu dilekleri kendi niyetinize göre şekillendirebilir, ekleme yapabilirsiniz.</p>	

Birkaç dakika sonra, hayal ettiğiniz kişinin siz şefkatli bir şekilde baktığını ve onun acılarından taşıdığınız yükü fark ettiğini düşünün. O da size iyi dileklerde bulunuyor:

Şefkatli olmanı diliyorum.

Yaşadığın acıların ve üzüntülerin hafiflemesini diliyorum.

Kalbinin huzurla dolmasını diliyorum.

Bu iyi dilekleri ondan alın ve size geçmesine izin verin. Ondan aldığınız bu iyi dilekleri, kendinize yönlendirin.

Şefkatli olmanı diliyorum.

Yaşadığın acıların ve üzüntülerin hafiflemesini diliyorum.

Kalbinin huzurla dolmasını diliyorum.

Şimdi aynı çok da tanımadığımız, nötr olduğunuz birini hayal edin. Bu kişi bir komşunuz, iş yerinde gördüğünüz birisi olabilir. Şimdiyse onun yaşamındaki acıları düşünün, zorlandığı zamanları...

*İçinizden ona iyi dileklerde bulunun:

Şefkatli olmanı diliyorum.

Yaşadığın acıların ve üzüntülerin hafiflemesini diliyorum.

Kalbinin huzurla dolmasını diliyorum.

*Ona kalbinizde nasıl iyi dileklerde bulunduğunuzu hissedin, acısını nasıl paylaştığınızı ve onu nasıl şefkatle karşıladığınızı...

*İçinizden ona iyi dileklerde bulunun:

Şefkatli olmanı diliyorum.

Yaşadığın acıların ve üzüntülerin hafiflemesini diliyorum.

Kalbinin huzurla dolmasını diliyorum.

Şimdi şefkatinin bir adım ileriye taşıtabilirsiniz; şefkatinizi genişletebildiğiniz kadar genişletin yaşadığınız topluma, acı çeken tüm insanlara ve tüm canlılara...

Unutmayın ki, buradaki niyet dünyadaki acıları düzeltmek değil. Nefes alın. Şefkatin ortasındaki kalbinizin ve nefesinizin olduğu şekilde dinlenmesine izin verin...

(Şefkat Meditasyonu, Zümra ATALAY'ın Şefkat kitabından alınmıştır.)

Tartışma Soruları

- 1.Bu etkinliği yapmak size nasıl geldi?
- 2.Hangi durumlarda şefkat almayı ya da vermeyi ihmal ediyoruz?
- 3.Bu meditasyonu hayatımıza nasıl uyarlayabiliriz?

ÇALIŞMA KÂĞIDI 6

En son ne zaman bir başkası için güçlü bir şekilde şefkat duygusunu hissettiniz?

.....
.....
.....

Bu deneyimi mümkün olabildiğince en detaylı haliyle hatırlamaya çalışın.

1.Bu olayda bilişsel olarak hangi düzeyde olduğunuzu düşünüyorsunuz?
(diğerlerinin duygularına empatik olarak fark edebilme becerisi)

2.Bu olayda duygusal olarak hangi düzeyde olduğunuzu düşünüyorsunuz?
(başkalarının sıkıntısını yaşayan)

3.Bu olayda motivasyonel olarak hangi düzeyde olduğunuzu düşünüyorsunuz?
(başkalarının acısını hafifletme isteği)

4.Bu olayda davranışsal olarak hangi düzeyde olduğunuzu düşünüyorsunuz?
(ortaya çıkan eylem)

Bu durumu genel olarak nasıl tanımlarsınız? Olumlu- olumsuz ya da bu ikisinin dışında?

Bu sizin için ne anlama gelmektedir?

.....
.....
.....
.....

KAYNAKÇA

Bu çalışma, okullardaki rehberlik çalışmalarında ‘şefkat kavramına’ daha sağlıklı ve farkındalıkla yer verilmesi adına hazırlanmış olup, herhangi bir profesyonel alanda sergilenmeyeceği ya da kullanılmayacağı için (tez, makale, dergi vb.) metin içi kaynakça gösterilmemiştir. Yararlanılan yayınlar aşağıda sıralanmıştır.

Çalışmada Yararlandığım Kitaplar:

- Zümra TALAY- Şefkat Zorlayıcı Duygu ve Durumlarla Yaşayabilme Sanatı
- Zümra ATALAY- Mindfulness Çocuklar İçin Bilinçli Farkındalık
- Şerife IŞIK- Okulda Pozitif Psikoloji Uygulamaları 12-18 Yaş Öğrencilerine Yönelik Grup Rehberliği Etkinlikleri
- Itai Ivtzan, Kate Hefferon, Piers Worth- İkinci Dalga Pozitif Psikoloji Yaşamın Karanlık Yanını Kucaklamak
- Judith Malika LIBERMAN- Masal Terapi
- Şefkat Odaklı Terapi (Compassion Focused Therapy-CFT)- Senay ÇELENAY ÖZYAŞAR(115. Bölüm, 1241-1248 sy.)

Çalışmada Yararlandığım Makale/Tez Yayınları:

- Nusefa UYANIK, Özlem ÇEVİK- Öz-şefkat Gelişiminde Bilişsel Formülasyonun Rolü- Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (660-674, DOI: 10.35452/caless.2020.3)
- Mustafa KURTOĞLU, Şaziye Senem BAŞGÜL- Koruyucu Faktör Olarak Öz-Şefkat Üzerine Bir Derleme Çalışması- Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi 2020 (<https://doi.org/10.5455/JCBPR.1930>)
- Ferah MERİÇ- Şefkat Korkusu, Öz-Anlayış ve Psikolojik Dayanıklılık: Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Ebeveynleri Üzerine Bir Araştırma- Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı
- Merve ATALAY- Mersin Üniversitesi Çalışanlarında Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi- Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı
- Demet Vural YÜZBAŞI, Filiz KÜNÜROĞLU- Öz-şefkat, Sağlıklı Yaşlanma ve Öz-şefkate İlişkin Müdahale Programları- Nesne Psikoloji Dergisi (8(16), 143-157, DOI: 10.7816)

-Rabia ÖZPEYNİRCİ, Canan KIRMIZI- Öz Şefkat Kavramı ve Örgütsel Yansımaları-
Business& Management Studies: An International Journal (Vol.:8 Issue:3 Year:2020, 2924-
2952, DOI: <http://dx.doi.org/10.15295/bmij.v8i3.1559>)

Çalışmada Yararlandığım İnternet Sayfaları:

- <https://livetobloom.com/sefkat-duygusunun-iyilestirici-gucu/>

<https://tr.wikipedia.org/wiki/%C5%9Eefkat#:~:text=%C5%9Eefkat%20s%C3%B6z%C3%BCklerde%20%E2%80%9Cac%C4%B1yarak%20ve%2Fveya,davran%C4%B1%C5%9F%20bi%C3%A7imi%20olarak%20dile%20getirilmi%C5%9Ftir>

-<https://silo.tips/download/efkat-evresindeki-insanlar-kabullenme-onlarla-yakndan-iligilenme-onlara>

- <https://www.manevisosyalhizmet.com/?p=232>

-<https://www.gazeteduvar.com.tr/bilim/2017/11/29/sefkat-de-insanin-dogasindadir>

-<http://www.insanidegerleregitemi.com/sayfa.php?degerID=25>

<https://rpd.baskent.edu.tr/kw/upload/719/dosyalar/F%C4%B0LM%20%C3%96NER%C4%B0LER%C4%B0%20D%C3%9CZENLENM%C4%B0%C5%9Ed%C3%B6n%C3%BCr%C5%9Ft%C3%BCr%C3%BCld%C3%BC.pdf>