

**POZİTİF PSİKOLOJİDE  
YER ALAN  
ŞEFKAT KAVRAMI  
ÜZERİNE ETKİNLİKLER**



**ŞUBAT-2022**





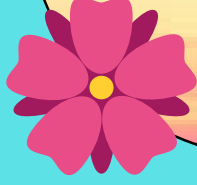
## Ankara/ Beypazari Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü

Şubat-2022

**Bu kitapçıkta, Pozitif Psikolojide yer alan 'Şefkat' kavramına yönelik örnek çalışmalar, etkinlikler, filmler, sözler, şiirler, kitaplar paylaşılmıştır. 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 etkinlikler, birebir bize ait değildir. Bazı kitap, video, pano örneklerinden alınarak hazırlanmıştır. Örneklerde olduğu gibi sizlerde okunulan kitaplardan, filmlerden, izlenen videolardan yararlanarak, etkinlikler oluşturabilir, sınıflarınızda öğrencilerle gerçekleştirebilirsiniz. Bu etkinliklerde dikkat edilmesi gereken yer, 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 kolaylaştırıcı olacak ve daha anlaşılır bir etkinlik gerçekleştirilecektir. 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.**



# İÇİNDEKİLER



**1**

KİTAP ÖNERİLERİ

---

**2**

GÜZEL SÖZLER

---

**3**

ŞİİR ÖNERİLERİ

---

**4**

MÜZİK ÖNERİLERİ

---

**5**

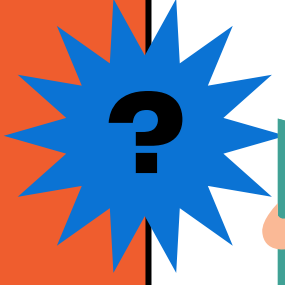
FİLM ÖNERİLERİ

---

**6**

ETKİNLİK ÖNERİLERİ





# 1.KİTAP ÖNERİLERİ

1

**Kitabın Adı:** Şefkatin Bilgeliği  
**Yazarı:** Dalai Lama, Victor Chan  
**Yayınevi/Yılı:** Aya Yayınları/2015

2

**Kitabın Adı:** Şefkatin Gücü  
**Yazarı:** Dalai Lama  
**Yayınevi/Yılı:** Okyanus Yayınları/2003

3

**Kitabın Adı:** Şefkat-Zorlayıcı Duygu ve Durumlarla Yaşayabilme Sanatı  
**Yazarı:** Zümra ATALAY  
**Yayınevi/Yılı:** İnkılap Kitapevi/2019

4

**Kitabın Adı:** Burun Giysisi  
**Yazarı:** M. Banu AKSOY  
**Yayınevi/Yılı:** Storyside/2020

5

**Kitabın Adı:** Ömer ve Şefkat Ormanı(Şefkat-Merhamet)  
**Yazarı:** Alper Yusuf KÖROĞLU, Tamer UZUNER  
**Yayınevi/Yılı:** Şiir, Çocuk Yayın, Eğitim/2011

# 2.ŞİİR ÖNERİLERİ



## ŞEFKAT

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

Aşktan da, sevgiden de kat be kat daha keskindir!  
Erekte 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!

Şirkan Hatay

## ŞEFKAT İLE BAK

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

Islah 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!

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

İsmail SAĞIR



# 3. GÜZEL SÖZLER

**'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-**

**'Yaradanı 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-**



## 4.MÜZİK ÖNERİLERİ

**Hayat Sevince Güzel**

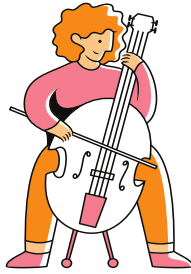
**Paul DYWER**

**Tatlı Dile Güler Yüze**

**Neşet ERTAŞ**

**Hoş Gör Sen**

**Ajda PEKKAN**

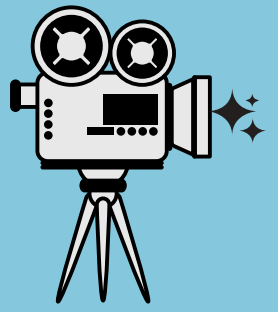


**Sev Kardeşim**

**Şenay**

**Baharda Kuşlar Gibi**

**Özdemir ERDOĞAN**



# 5. FİLM ÖNERİLERİ



**Filmin Adı:** Hayatın İçinden

**Yönetmen:** Tom McCarthy

**İzleyici Kitle:** Yetişkin

**Kategori/Yapım Yılı:** Komedi-Drama/2004

Cücelikle doğan bir adam, tek arkadaşı öldüğünde, yalnız bir hayat yaşamak için kırsal New Jersey'ye 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.



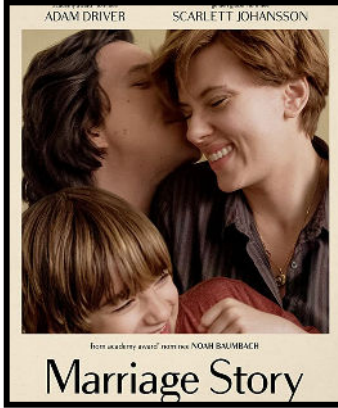
**Filmin Adı:** Hayat Sevince Güzel

**Yönetmen:** Temel Gürsu

**İzleyici Kitle:** 8 Yaş ve Üzeri, Aile

**Kategori/Yapım Yılı:** Komedi-Drama/1970

İyilik, şefkat ve yardım duygularıyla dopdolu 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 görebilerek ortaya çıkarmayı başarıyor.



**Filmin Adı:** Evlilik Hikâyesi

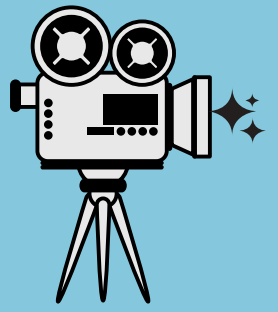
**Yönetmen:** Noah Baumbach

**İzleyici Kitle:** Yetişkin

**Kategori/Yapım Yılı:** Drama/2019

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 cinsten 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 sevdiklerini 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.



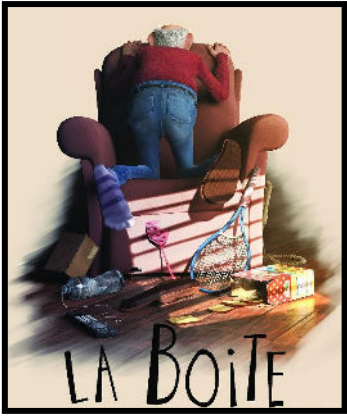


# 5. FİLM ÖNERİLERİ



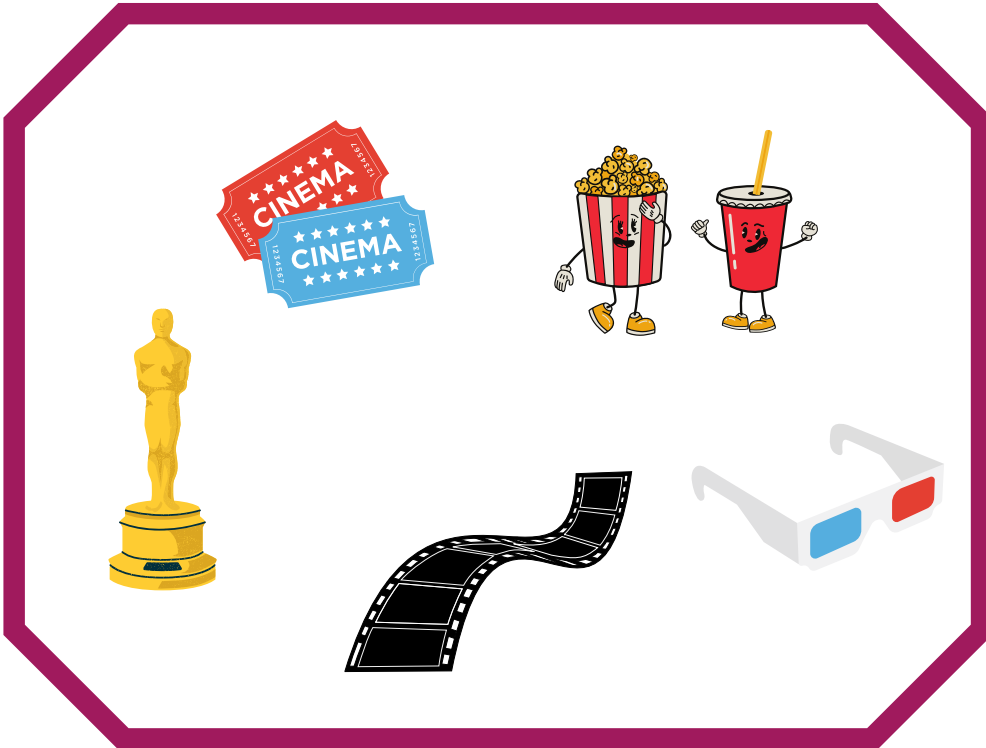
**Filmin Adı:** Kabakçının Hayatı  
**Yönetmen:** Claude Barras  
**İzleyici Kitlesi:** Aile  
**Kategori/Yapım Yılı:** Müzikal-Animasyon/2016

Bu animasyon filminin yönetmeni Claude Barras. Film, Gilles Paris'nin "Bir Kabakçının Otobiyografisi" adlı romanından uyarlanmıştır. 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:** Elliott Belrose, Loïcia Lagillier, Carole Favier, Joran Rivet, Juliette Perrey, Aloïs Mathé  
**İzleyici Kitlesi:** 7-15 Yaş Arası  
**Kategori/Yapım Yılı:** Kısa Film Animasyon/2017

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 esenlikli. 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.



### 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 ağlamanı diliyorum.'

'Sevgi dolu olmanı diliyorum.'

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

'Sağlıklı olmanı diliyorum.'

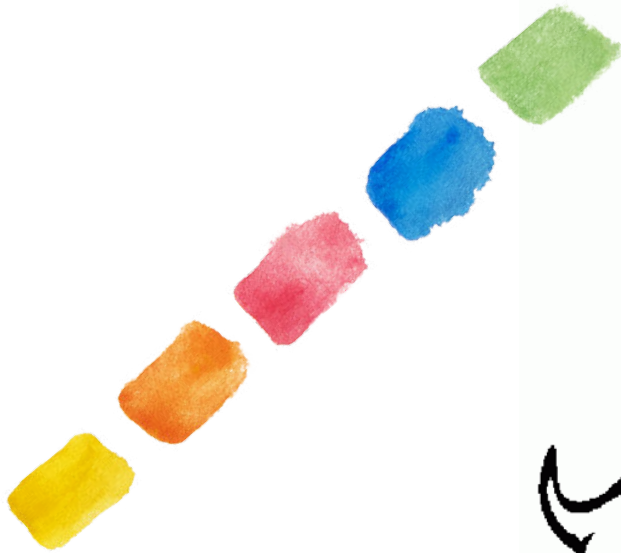
'Mutlu olmanı diliyorum.'

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.'

# Etkinlik 1





### ŞEFKATLİYİM, ŞEFKATLİSİN, ŞEFKATLİYİZ

**Amaç:** Şefkat kavramının anlamını ve şefkatli davranışları bilir.

**Süre:** 1 Ders Saati

**Hedef Kitle:** İlkokul

**Materyal:**

-Şefkat içerikli bir video ya da hikâye

-Kalem

-Çalışma Kâğıdı 2

**Etkinlik Öncesi Hazırlık:**

-Çalışma Kâğıdı 2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.

-Etkinlik esnasında kullanılacak olan video ya da hikâye belirlenir.

### SÜREÇ

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

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](https://www.youtube.com/watch?v=p0wjh5U6_MY))

\*Bu hikâye hakkında ne düşünüyorsunuz?

\*Şefkat nedir?

\*Şefkatli davranış nasıl olur?

\*Kimlere şefkat gösterilir?

\*Bize insanların şefkatli davrandığını nasıl anlarız?

Gönüllü olan öğrencilere bu sorular cevaplandırılır, kavramın tam olarak anlaşıldığı düşünüldükten sonra diğer adıma geçilir.

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.

4.Tüm öğrencilerin etkinliğe katılımını sağlayarak etkinlik esnasındaki verdikleri cevaplar ve bu cevaplar hakkındaki düşünceleri alınır. 'Etkinlikteki bireylerin geliştirebilecekleri çözümler ne olabilirdi?' sorusu düşünülebilir.

5.Son olarak da 'Daha şefkatli olabilmek için neler yapabiliriz?' sorusu sınıf içinde tartışıldıktan sonra etkinlik sonlandırılır.

## ÇALIŞMA KÂĞIDI 2

Hasta olan kardeşime  
kitap okudum ve  
ilaçlarımı verdim.

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

Arkadaşımın üzüntüsünü  
hafifletmek için ona sıkı sıkı  
sarıldım ve yalnız  
olmadığımı 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.

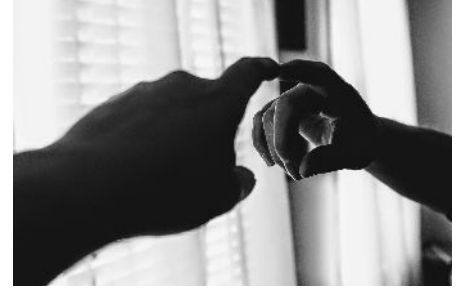
Annemin üzüntüsünü  
görmek içimi kararttı.  
Ondan ayrılıp sinemaya  
gittim.

Öğretmenin dersler dışında  
bizimle ilgilediğini hiç  
görmedim.

Tanmadığım biri, yolda  
yürürken düştü ve hemen  
yanına gidip bir şeyi olup  
olmadığını sordum.

### 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 malzemedan 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 yansımını 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 ayırdır. 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 teyz e ellerinde poşetlerle merdivenleri çıkmaya çalışıyor bu durumda ne yapardınız?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





### 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 içinde 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.

# Etkinlik 4

## ÇALIŞMA KÂĞIDI 4

---

1.

2.

3.



## ÇALIŞMA KAĞIDI 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. Merkep 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 bilgeliği 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?

## ŞEFKAT MEDITASYONU

**Amaç:** Şefkat kavramının anlamını ve şefkatli davranışları bilir.

**Süre:** 1 Etkinlik Saati

**Hedef Kitle:** Yetişkin

**Materyal:**

-Mat, paspas ya da halı(Oturmak isteyenler için)

-Rahatlatıcı bir müzik

-Çalışma Kâğıdı 6

**Etkinlik Öncesi Hazırlık:**

-Meditasyon eşliğinde rahatlatıcı müzik seçilir.

-Çalışma Kâğıdı 6, katılımcı sayısı kadar çoğaltılır.



## SÜREÇ

\*Katılımcılara Şefkat kavramından bahsedilir.

\*Çalışma kağıdı 6 formu katılımcılara dağıtılır ve doldurtulur. Gönüllü olanlarla form hakkında konuşulur.

\*‘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.

-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.

\*Bütün bireyler hazır olduğunda doğa müzikleri içeren, rahatlatıcı bir müzik eşliğinde etkinliğe başlanır.

*Şefkatli olmanı diliyorum...*

*\*Şefkat meditasyonu için odaklanmanızı kolaylaştıracak bir yer ve duruş belirleyin. Oturabilir, uzanabilir veya ayakta durabilirsiniz.*

*\*Öncelikle oturduğunuz yerle olan teması hissedin, rahat bir nefes alın ve bedeninizi, kalp atışlarınızı hissedin.*

*\*Yaşamınıza verdiğiniz değeri hissedin; acı çektiğiniz zamanlarda ona karşı kendinizi nasıl koruduğunuzu fark edin.*

*\*Bir süre sonra, sevdiğiniz birini düşünün. Onu zihninizde canlandırın, ona kalbinizde nasıl yer açtiğinizi fark edin.*

*\*Şimdiyse onun yaşamındaki acıları düşünün, zorlandığı zamanları...*

*\*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.*

*Bu dilekleri kendi niyetinize göre şekillendirebilir, ekleme yapabilirsiniz.*

*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 tanımadığınız, 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?

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

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

**Bu deneyimi mümkün olduğunca 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?**

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

**Bütün öğrenci,  
öğretmen ve  
velilerimize bol şefkatli  
ve yaratıcılık içeren  
etkinlikler dileriz...**



**Beypazarı Rehberlik ve  
Araştırma Merkezi  
Rehberlik Bölümü**