KENDİNE DOST OLMAK: ÖZ ŞEFKAT

Öz şefkat, kendi içsel benlikle derin bir bağ kurmayı ve kendine karşı nazik, anlayışlı ve şefkatli olmayı ifade eder. Kendi duygularına, ihtiyaçlarına ve sınırlarına dikkat etmek, kendini desteklemek ve kucaklamak anlamına gelir. Öz şefkat, kendini eleştirmenin ve mükemmeliyetçi standartlar koyma eğilimlerinin yerine, kabul edici ve sevgi dolu bir tutumu tercih etmektir. Bu, kendi hatalarınızı kabul etmek, zor zamanlarda kendinize destek olmak ve kendinize nazikçe davranmak demektir.

Öz Şefkat Ne Değildir?

Öz şefkat, kendi hatalarınızı örtbas etmek ya da sorumluluklarınızdan kaçmak anlamına gelmez. Aksine, kendinizle dürüst olmayı ve gelişim için sorumluluk almayı içerir. Ayrıca, kendinizi başkalarının üzerinde tutmak ya da başkalarını önemsizleştirmek anlamına da gelmez. Öz şefkat, diğer insanlara da saygı göstermeyi ve onlarla empati kurmayı içerir. Kendinizi yargılamak, eleştirmek veya küçümsemek yerine kabul edici ve anlayışlı bir tutum sergilemek önemlidir. Özetle, öz şefkat, kendinize karşı nazik, merhametli ve anlayışlı olmakla birlikte, sorumluluk almayı, diğerlerine saygı göstermeyi ve empati kurmayı da içeren dengeli bir yaklaşımdır.

Öz Şefkatin Faydaları:

Öz şefkatin birçok faydası vardır:

Duygusal İyilik Hali: Öz şefkat, duygusal refahı artırır. Kendinize şefkatli davranmak, daha az stres, kaygı ve depresyonla ilişkilendirilmiştir.

Stresle Başa Çıkma: Öz şefkat, stresle başa çıkma becerilerini güçlendirir. Zor zamanlarda kendinize destek olmak, olumsuz duyguları azaltabilir ve daha esnek bir zihinsel tutumu teşvik edebilir.

Kendine Güven: Kendinizi kabul etme ve değer verme, genel özgüveni artırır.
Kendinize karşı daha olumlu bir tutum geliştirmek, kendinize olan güveninizi ve yaşamla başa çıkma becerilerinizi güçlendirebilir.

Daha Sağlıklı İlişkiler: Öz şefkat, daha sağlıklı ve destekleyici ilişkiler kurmanıza yardımcı olabilir. Kendinizi sevgi dolu bir şekilde kabul etmek, diğerleriyle daha anlayışlı, empatik ve bağlantılı olmanıza yardımcı olabilir.

Mükemmeliyetçilikle Mücadele: Öz şefkat, mükemmeliyetçilik gibi zararlı düşünce kalıplarıyla mücadele etmenize yardımcı olabilir. Kendinize daha yumuşak davranmak ve hataları kabul etmek, daha sağlıklı bir bakış açısı geliştirmenize ve daha az kendini eleştirmenize yol açabilir.
Bu faydalar, düzenli olarak öz şefkat pratiği yapan bireylerde gözlemlenir. Öz şefkat, genel yaşam kalitesini artırabilir ve psikolojik iyilik halini destekleyebilir.

Öz Şefkatin Bileşenleri

Öz şefkatin bileşenleri genellikle üç ana unsurdan oluşur:

Naziklik (Kindness): Kendimize karşı nazik olma yeteneği öz şefkatin temelidir. Kendimize karşı nazik olmak, içsel eleştiri ve yargılamayı azaltır ve kendimizi kabul etme ve sevme becerisini geliştirir. Naziklik, hatalarımızı affetmeyi içerir.

Ortak İnsanlık (Common Humanity):
Öz şefkat, insan deneyiminin evrensel bir parçası olduğunu kabul eder. Başkalarının ve kendimizin yaşadığı zorlukları anlamak, insanlığın ortak bir özelliği olduğunu kabul etmek, kendimize karşı daha anlayışlı olmamıza yardımcı olur. Başkalarının yaşadığı acıları hatırlayarak ve insan deneyiminin paylaşılan bir yanı olduğunu düşünerek kendimize daha sevecen bir yaklaşım geliştirebiliriz.

Farkındalık (Mindfulness): Öz şefkatli olmak için farkındalık önemlidir. Farkındalık, içsel deneyimlerimizi (duygular, düşünceler, bedensel duyumlar) fark etme ve kabul etme yeteneğimizi ifade eder. Kendimize karşı farkındalık geliştirmek, içsel eleştiri ve yargılamayı azaltır ve bizi şimdiye odaklanmaya teşvik eder, geçmiş hatalarımızla kendimizi suçlamaktansa şu anki deneyimimizin farkında olmamızı sağlar.
Bu bileşenler birlikte çalışarak öz şefkati güçlendirir ve duygusal iyilik halini artırır.

Öz Şefkatte Farkındalık

Öz şefkat, kendimize karşı nazik, kabul edici ve şefkatli olma yeteneğimizi ifade eder. Farkındalık ise içsel ve dışsal deneyimlerimize odaklanma ve onları kabul etme yeteneğimizdir. Öz şefkat ve farkındalık bir araya geldiğinde, kendimize karşı olumlu ve kabul edici bir tutum geliştirmemizi sağlarlar.
Öz şefkatte farkındalık, kendimize olan duygusal reaksiyonlarımızı anlamamıza ve kabul etmemize yardımcı olur. Bu, içsel konuşmalarımızı, duygusal tepkilerimizi ve bedensel duyumlarımızı fark etmemizi içerir. Bu farkındalık, kendimizi eleştirel bir şekilde yargılamak yerine anlayışla karşılamamıza olanak tanır. Bu da öz şefkati artırır ve zihinsel refahımızı geliştirir.
Öz şefkatte farkındalık geliştirmek için meditasyon, nefes egzersizleri ve duygusal farkındalık pratikleri gibi teknikler kullanılabilir.

Öz-Şefkat Geliştirmek İçin Öneriler:

Öz-şefkat değişmeyen bir karakter özelliği değil, pratik edildikçe geliştirilen bir beceridir. Herkesin kendine karşı olduğundan daha şefkatli bir yaklaşım geliştirmesi mümkündür.
Bunun için aşağıdaki önerilere hayatınızda yer vermeye başlayabilirsiniz .

Yakınma ve Kendime Karşı Tutumum Egzersizi: Sevdiğiniz bir yakınınız zor zamanlar geçirdiğinde ona nasıl yaklaştığınızı, ardından benzer zamanlarda kendinize nasıl yaklaştığınızı detaylıca not alın. İki tutum arasındaki farklara dikkat edin ve kendinize gösterdiğiniz tutumu yakınınıza gösterdiğiniz tutuma yaklaştırmak için atabileceğiniz adımları saptayın.

Öz-şefkat Molası: Günün herhangi bir anında zorlandığınızı, acı çektiğinizi fark ettiğinizde öz-şefkatin 3 bileşenini hatırlamak için kısa bir mola verin. Tüm dikkatinizi o anda yaşadığınız duyguya odaklayın ve bu duyguyu tanımlayın. Ardından diğer insanların da benzer duygular ve deneyimler içinde olabileceğine odaklanın. Bunu yaparken dilerseniz ellerinizi kalbinizin üzerinde birleştirebilirsiniz. Son olarak içinde bulunduğunuz anda kendinize nezaket göstermek için neye ihtiyacınız olduğunu araştırın ve bu ihtiyacı karşılamaya çalışın.

Öz-şefkat Mektubu: Bu yazı çalışması için öncelikle kendinizde sevmediğiniz, değiştirmek istediğiniz, sizi yetersiz hissettiren özelliklerinizi listeleyin. Sonra sizi koşulsuz seven, size değer veren ve tüm güzel özelliklerinizin farkında olan bir arkadaşınız varmış gibi hayal edin. Bu arkadaşınızın dilinden başta listelediğiniz özelliklere de odaklanarak şefkat dolu bir mektup yazın. Mektubunuzun arkadaşınızın size göstereceği kabul, sıcaklık ve özeni yansıttığına emin olun.

Şefkatli Dokunuş: Sizi zorlayan zamanlarda birkaç derin nefes alarak egzersize başlayın. Ardından ellerinizi kalbinizde birleştirin. Eğer göğsünüze dokunmayı tercih etmezseniz yüzünüze, kollarınıza, karnınıza da dokunabilirsiniz. Ellerinizin dokunduğunuz bölgede yarattığı hislere ve sıcaklığa odaklanın. Aynı zamanda nefesinize ve nefesinizin bedeninizde yarattığı değişikliklere dikkatinizi verin. Egzersizi dilediğiniz kadar sürdürün ve egzersizin sizde uyandırdığı duygulara dikkat ederek sonlandırın.

Eleştirel iç sesi değiştirmek: Bu egzersizi kendinize eleştirel bir şekilde yaklaştığınız zamanlarda yazılı olarak veya iç diyalog şeklinde uygulayabilirsiniz. Egzersizin amacına ulaşması için düzenli ve istikrarlı bir şekilde tekrarlanması önemlidir. Öncelikle, eleştirel iç sesiniz konuşmaya başladığında bu durumu fark edin. Eleştirel iç sesinizin ne gibi kelimeler, cümleler kullandığını ve bu sesin geçmişinizden önemli birini hatırlatıp hatırlatmadığını tespit edin. Eleştirel iç sesinize bir isim vermeyi de deneyebilirsiniz.

Ardından eleştirel iç sesinize şefkatli cevaplar verebilmek için aktif çaba harcayın. Eleştirel iç sesinizin yaptığı gözlemleri daha pozitif ve yapıcı hale gelecek şekilde yeniden çerçevelendirerek eleştirel iç sesinizi şefkatli bir iç sese dönüştürün. Bunu yaparken şefkatli dokunuş egzersizinden de yararlanabilirsiniz.

Bu uygulamalar, kendimize ve içsel deneyimlerimize daha fazla dikkat etmemizi sağlayarak öz şefkati artırabilir ve duygusal iyilik halini güçlendirebilir.

KAYNAKÇA

Başoğlu, B. (2020). Şefkatle Var Olmak: Kendi Yaşamınızın Yaratıcısı Olmak İçin Kendinize Şefkat Gösterin. Optimist Yayınları.
Germer, C. K. (2018). Farkındalık ve Öz Şefkat: Duygusal İyilik ve Denge İçin Pratik Rehber. Varlık Yayınları.
Neff, K. D. (2003). Öz-şefkat: Kendine karşı sağlıklı bir tutumun alternatif kavramsallaştırılması. Benlik ve Kimlik, 2(2), 85-101.
Özkalp, E. (2019). Kendine Şefkat: Duygusal Zekânın İyileştirici Gücü. Okuyan Us Yayınevi.

Psikolojik Danışman Esma Nur KIRANTA