

# ÖZ ŞEFKAT

**Kendinle dost olmak...**

**ÇAYELİ AHMET HAMDİ İSHAKOĞLU MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU  
LİSESİ PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ**

**Şule ÇAKUPOĞLU**  
**Psikolojik Danışman ve Rehber Öğrt.**



**Öz şefkat bireyin kendiyle dost olma  
becerisidir.**

**Zor bir süreçten geçerken ya da başarısız  
olduğunuzda kendinize nasıl davrandığınızı  
tanımlar.**

*Şimdi bir deneme yapalım;*

*Sizin hayatınızda her şey yolunda giderken çok sevdiğiniz ve çok değer  
verdiğiniz bir yakınınız bazı sorunlar yaşıyor (acı çekiyor) ve bu sorunlar  
yüzünden kendine aşırı yükleniyor ve suçluyor.*

*Ona neler söylerdiniz bir hayal edin, nasıl moral verirdiniz?*

*Onunla nasıl bir tonla konuşursunuz?*

*Olaylar tersine döndü ve siz hayatınızın kötü bir evresindesiniz,  
sorunlarınız var ve kendinizi suçluyorsunuz.*

*Kendinize neler söylersiniz?*

*Kendinizle nasıl bir tonla konuşursunuz, kendinize nasıl yaklaşırsınız?*

*İşte ÖZ ŞEFKAT bireyin kendine de sevdiği diğer insanlar gibi  
davranabilmesidir ve aslında buna çok ihtiyaç duyarız.*

*Eğer ÖZ ŞEFKAT'ı bir soruya dönüştürebilseydik şu olurdu:*

*"Bu zor anımda kendime nasıl destek olabilirim?"*

**ÖZ ŞEFKAT ACIYA  
SAĞLIKLI BİR  
TEPKİDİR!**

# ÖZ ŞEFKATİN 3 BİLEŞENİ

## ÖZ NEZAKET

Çoğumuz zor zamanlardan geçerken kendimize karşı son derece yargılayıcı, acımasız ve sert davranırız. Hatta başkalarına kolay kolay söylemeyeceğimiz sözleri kendimize söylemekte tereddüt bile etmeyiz. Öz Nezaket, kendimize de tıpkı sevdiğimiz birine yaklaşacağımız gibi iyilikle , sevgiyle ve nezaketle yaklaşımdır.

## ORTAK İNSANLIK DUYGULARI

Acı çektiğimiz zaman aklımıza en sık gelen soru "NEDEN BEN?"dir. Bu soru yalnızlaştırıcıdır. sanki herkes sorunsuz, acıdan uzak, mutlu ve "normal" hayatlar yaşıyormuş gibi düşünürüz ve bu da kendimizi diğerlerinden olumsuz yönde ayırma eğilimini destekler. Aslında herkes acı çekebilir, başarısız olabilir, mutsuz olabilir bu insanlığın var oluşunda vardır. Bunu kabul ettiğimizde zor durumlara dayanmak bizim için daha kolay olabilir.

## BİLİNÇLİ FARKINDALIK (MINDFULNESS)

Christopher Germer Mindfulness'i şöyle tanımlar:

"Deneyimlediğimiz şeyin ne olduğunu, onu deneyimlemekte olduğumuz sırada fark etmek."

Acımıza şefkatle yaklaşabilmemiz için önce çektiğimiz acıyı fark etmemiz ve kabul etmemiz gerekir.

*Aslında işin özünde,*

***KENDİMİZİ OLDUĞUMUZ GİBİ DUYGULARIMIZLA,  
SEÇİMLERİMİZLE VE HATALARIMIZLA KABUL EDEBİLMEK  
VARDIR!***

# ÖZ ŞEFKAT NE DEĞİLDİR!

ÖZ ŞEFKAT KENDİNE ACIMANIN BİR YOLU DEĞİLDİR.

ÖZ ŞEFKAT ZAYIFLIK DEMEK DEĞİLDİR.

ÖZ ŞEFKAT SİZİ UMURSAMAZ YAPMAZ

ÖZ ŞEFKAT NARSİSTİK BİR DAVRANIŞ DEĞİLDİR.

ÖZ ŞEFKAT BENCİLLİK DEMEK DEĞİLDİR.

UNUTMAYIN; YANINIZDA "KENDİNİZLE"  
YÜRÜRKEN DURDURULAMAZ OLACAKSINIZ.

**BU KONU İLGİNİZİ ÇEKTİYSE BU  
KİTAPLARI İNCELEYEBİLİRSİNİZ:**

Pembe Fıli Düşünme - Zeynep Selvili Çarmıklı

En Uzun Yollar Tek Adımla Başlar - Bilge Uzun

Öz Şefkatli Farkındalık - Christopher K. Germer

Öz Şefkatli Farkındalık Uygulama Rehberi - Christopher K.

Germer, Kristin Neff

**NOT: Bu liste benim okuyacağım kitaplardan oluşuyor birlikte  
okuyup değerlendirebiliriz. Keyifli olabilir.**

KAYNAK:

<https://www.zeynepselvili.com/tr/oz-sefkat>

<https://kemalsayar.com/haftanin-yazisi/oz-sefkat-kendini-simartmak-degildir-bakin-nasil-deneyeceksiniz>