

ÖZ ŞEFKAT NEDİR ?

- Öz-şefkat, kişinin zorlayıcı bir durum karşısında kendisine tıpkı çok değer verip sevdiği yakın bir arkadaşına davranır gibi davranma becerisidir.
- Bizi zorlayan bir olayla karşılaştığımızda kendimizle hangi tonda konuştuğumuz, nasıl destek verdiğimizle ilgilidir.
- Herkese gösterebildiğimiz anlayışı, desteği ve şefkati kendimize verme halidir.
- Zorlandığımız anlarda "Kendime şu an nasıl destek olabilirim? Kendim için ne yapabilirim? Neye ihtiyacım var?" sorularını sormak kendimize şefkat göstermek için muhteşemdir.
- Acı, insan yaşamının bir parçasıdır. Hepimiz acı çekeriz. Acı çekmeyi önleyemeyiz, değiştiremeyiz. Önemli olan bu acıyla beraber nasıl yaşayacağımızdır. Bu nedenle öz-şefkat becerisini edinmek oldukça önemli.
- Farkındalık, öz-şefkatin önemli bir bileşenidir. Çünkü kendimize şefkat gösterebilmemiz için öncelikle yaşadığımız acının farkında olmamız gerekir. Yaşadığımız acıyı bastırmayıp kabul etmemiz ve kendimize has bir şekilde bu acıyı yaşantılamamız psikolojik sağlığımız için gereklidir. Çünkü araştırmalar yaşanmamış acıların daha sonra kişide depresyon, kaygı, öfke nöbetlerine sebep olduğunu göstermektedir.
- Yine araştırmalar gösteriyor ki, öz-şefkati yüksek olan kişiler daha mutlu, iyimser, yaşam doyumları, içsel motivasyonları ve psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek oluyor.
- Kendimize şefkat göstermek bazı nedenlerden dolayı olumsuz şeyler çağrıştırıyor çoğumuza. Örneğin kendimize şefkat gösterdiğimizde güçsüz, savunmasız kalacağımızı düşünebiliyoruz. Ya da çevremiz tarafından bencil olarak algılanmaktan çekinebiliyoruz. Oysa öz-şefkat ne bizi güçsüz ve savunmasız kılar ne de bencil oluruz.

ÖZ-ŞEFKAT NASIL GELİŞTİRİLİR ?

- Kendinize neler yapmaktan hoşlandığınızı keşfetmek için zaman verin. Ve aklınıza gelen şeyleri deneyin.
- Gönüllü işler yapmak için zaman ayırın.
- Bilmediğiniz yeni şeyleri öğrenin.
- Yeme alışkanlığınızı gözden geçirin. Düzenli ve ihtiyacınıza uygun yiyeceyin.
- Uyku düzeninize dikkat edin.
- Egzersiz yapın.
- Kendinize dönem dönem sizi memnun edecek şeyler hediye edin. Bu bir eşya da olabilir, boş vakit de olabilir. Yaratıcılığınızı kullanın.
- Kendinizle nasıl konuştuğunuzu fark edin. Daha yumuşak bir tondan konuşmaya, destekli ve anlayışlı olmaya özen gösterin. Kendinizi kırmayın.
- Sosyalleşmeye olan ihtiyacınızı fark edin. Sosyal hayatınız için zaman yaratın.
- Kendi hayatınız için sorumluluk alın. Bir başkasının gelip sizi kurtarmasını beklemek yerine kendi kurtarıcınız olmak için harekete geçin.