

# POZİTİF PSİKOLOJİ BÜLTENİ

**MERHAMET**



# MERHAMET

*İnsanlık, bir erdem olarak, neredeyse merhametin eş anlamlısıdır. Tamamen merhametten yoksun olmak, insan dışı olmaktır. Auguste Comte*

Hepimiz hayatımızda kendini korumaya gücü yetmeyen bir kişiye kötü davranıldığında ya da bir kediye, köpeğe yapılan kötü muameleleri gördüğümüzde ne kadar merhametsiz insanlar var demişizdir. Ancak insanların bize merhamet göstereceği bir durumda kalmak da istemeyiz. Hem insanları merhametsiz olmakla suçlar hem de "Merhametten maraz doğar" sözünü kullanırız. O zaman bu merhamet dediğimiz özellik iyi midir, kötü müdür? Nedir ki bu merhamet başkalarını merhametsiz diye suçlarken kendimizi merhamet gösterilecek bir konumda bulmak istemeyiz. Türk Dil Kurumu (TDK) merhameti bir kimsenin veya bir başka canlının karşılaştığı kötü durumdan dolayı duyulan üzüntü, acıma olarak tanımlar. Arapça "r-h-m" kökünden gelen merhamet, "bir şeye acımak, bağışlamak, cezasını affetmek, çok şefkatli olmak" gibi anlamlara gelir.

Merhamet düzeyi yüksek insanların özellikleri:

- Başkaları da benim kadar önemlidir düşüncesine sahip olur,
- Bütün insanların eşit değerde olduğunu düşünür,
- Sıcakkanlı ve cömert olarak başkalarına sevinç yaşattığını ve güven hissettirdiğini bilir,
- Kendini evrenin merkezi olarak değil, insanlığın ortak bir parçası olarak görür,
- Affetme becerisine sahiptir,
- Egonun bencil ısrarlarına karşı koyabilir,
- Bir başkasının ıstırabını yüreğinde hisseder.

Merhametli insan için;

- Vermek almaktan daha önemlidir.
- Yaşamının en iyi yolu başkaları için iyilik yapma, başkalarına nezaketle yaklaşmak ve sevmektir.
- Sadece arkadaşlarına ya da aile üyelerine değil, ihtiyacı olan insanlarla ilgilenmek ve acı çeken insanlara merhametle yaklaşmak önemlidir.
- Canlıların yaşamlarını sürdürebilmeleri için bütün canlılara yönelik bir sorumluluk duyar.
- İnsanın özüne derin bir hürmet duyar.
- Şiddet karşıtı olur, incitmekten uzak durur, yalnızca yaptıkları ile değil yapmadıkları ile de merhametli olur.

Merhametin hem psikolojik hem de fizyolojik sağlık için birçok faydası olduğu gösterilmiştir. Ruh sağlığı, duygu dzenleme, kişilerarası ve sosyal ilişkiler üzerindeki olumlu etkileriyle şefkat geliştirmenin önemli ve geniş kapsamlı faydaları olabileceği ağıktır.

Araştırmaları, nezaket kurallarını öğrenemeyecek kadar küçük bebeklerin, bir ödöl vaadi olmadan kendiliğinden yararlı davranışlarda bulduklarını ve hatta bunu yapmanın önündeki engellerin üstesinden gelebileceklerini gösterdi.

Merhamet, bireysel, kişilerarası ve toplumsal refahın kilit bir bileşenidir, bu nedenle merhamet geliştirmek önemli bir uygulama olarak kabul edilebilir. Merhamet geliştirmek, başkaları için empati veya endişe yaşamaktan daha fazlasıdır.

Acıyla başa çıkma, şefkatli eylemde bulunma gücü ve şefkat yorgunluğunu önleme direnci geliştirir - aşırı gerilim ve başkalarının acılarıyla meşgul olma durumu. Bu nitelikler, kişisel ilişkileri geliştirmekten dünyada olumlu bir fark yaratmaya kadar çok çeşitli hedefleri destekler.

### 1. Merhamet öğrenilebilir mi?

Kesinlikle. Bazılarımız yetiştirilme tarzı ve diğer çeşitli faktörler nedeniyle diğerlerinden daha tutarlı bir şekilde şefkatli davranırken, şefkati teşvik eden müdahaleler şefkatin öğretilbilir olduğunu gösterir. Dahası, bu tür müdahaleler, sosyal bağlantı gibi çeşitli olumlu faktörlerde artışlar bulmuştur.

Doğal olarak, kişiliklerin ve inançların hala gelişmekte olduğu bir zamanda empati, şefkat ve nezakete doğru bir yöreneyi teşvik etmek için şefkat öğretmek küçük çocuklarla başlamalıdır.

### Daha Merhametli olmak için ne yapabilirim?

**Fedakar olun:** Konfor alanlarımızın ötesine geçerek ve insanlara, hayvanlara ve topluluklarımıza yardım etmenin bir yolu olarak bireylere yardım ederek veya gönüllü çalışmalarına katılarak daha merhametli olabiliriz.

**Yargılamaktan kaçının:** Bir kişiyi mevcut durumlarına sürükleyen faktörleri bilmek imkansızdır; ve aynı durumda biz olsak nasıl başa çıkacağımızı da bilemeyiz. İhtiyacı olan diğer kişilerle kendi benzerliklerimizi düşünmek, empati ve şefkatin gelişmesine yardımcı olacaktır.

**Minnettarlığı uygulayın:** Hayatınızda takdir ettiğiniz şeyler üzerine düşünmek, daha az şanslı olanlar için bir şefkat duygusu geliştirecektir.

**Kendinize nazik olun:** Bazen kendimizin en kötü düşmanlarıyız. Unutmayın ki tüm insanlar kusurludur ve hata yapacaklardır; Devam eden düşünme ve kendinden nefret etme, size veya çevrenizdeki herhangi birine bir fayda sağlamaz. Bunun yerine, daha olumlu bir şekilde ilerlemenize yardımcı olacak kendini affetme ve başa çıkma araçları uygulayın.

# MERHAMETİN ÜÇ YÖNÜ

## Merhamet Alma

Birinin başkalarından iyiliği hak etmediğini hissetmenin şefkat alma korkusu yaratabileceğini öne sürmüşlerdir. Bazıları için merhametin alıcısı olmak, kaçınmaya ve keder veya yalnızlık gibi olumsuz duygulara neden olabilir.

## Kendine Merhamet

Kişinin kendi ıstırabına açık olması ve bunun farkında hareket etmesi olarak tanımlanan öz-şefkat, birçok olumlu nitelik ile ilişkilidir. Kendine merhamet göstermenin, başa çıkma becerilerini, yaşam doyumunu, duygusal zekayı , sosyal bağlılığı, hedeflere hakimiyeti , kişisel inisiyatifi, merakı, bilgeliği, mutluluğu, iyimserliği ve olumlu duyguyu olumlu yönde etkilediği öne sürülmüştür.

Kendine şefkatli insanlar, kusur ve başarısızlığın çoğu zaman kaçınılmaz olduğunu kabul etme eğilimindedir ve bu nedenle, olumsuz deneyimlerle karşılaştıklarında kendilerine karşı nazik olma olasılıkları daha yüksektir.

## Başkalarına Merhamet

Başkalarına merhamet, çoğu kültürde belirgindir ve bazıları tarafından kendine merhametten daha kolay düşünülür.

Ancak başkalarına karşı merhametin her zaman ifade edilmediği ve aslında bastırılabilir veya engellenebileceği bulunmuştur.

1. Merhamet, benliğin aksine başkalarına yöneliktir.
2. Bireyler genellikle başkalarına kendilerinden daha şefkatlidir.



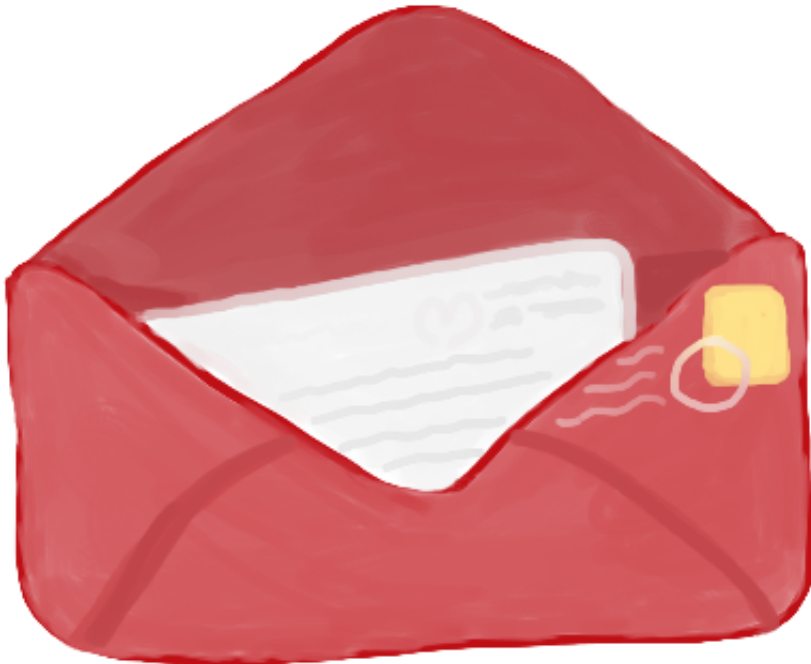
# ETKİNLİKLER

## Kendine Merhametli Mektup

Umarım yazmayı seversin çünkü bu alıştırmayı tamamlamak seni kendi favori mektup arkadaşın yapacak!

Kendine Merhametli Mektup, hayatınıza düzenli olarak kendine şefkat aşılamanın harika bir yoludur. Denemek için şu adımları izleyin:

1. Kendinizle ilgili sizi utandıran, güvensiz hissettiren veya sadece "yeterince iyi olmayan" bir şeyi tanımlayın.
2. Bir yere yazın ve size nasıl hissettirdiğini anlatın; sizde uyandırdığı duyguları tanımladığınızdan emin olun.
3. Kendinize, sevmediğiniz bu yönünüz için kendinize şefkat, anlayış ve kabul gösterdiğiniz bir mektup yazın.
4. Sizi kayıtsız şartsız seven ve kabul eden birini hayal edin ve bu kişinin sizin hoşunuza gitmeyen yanınız hakkında size ne söyleyeceğini düşünmeye çalışın.
5. Kendinize herkesin kusurları olduğunu ve herkesin benzer sorunlarla mücadele ettiğini hatırlatın.
6. Doğanızın (ör. Genler) ve beslenmenizin (ör. Aile, çocukluk çevresi) kendinizle ilgili olumsuz görüşünüzü nasıl şekillendirmiş olabileceğini düşünün.
7. İyileştirmek veya başa çıkmak için neler yapabileceğinizi kendinize sorun - ancak kendinizi daha mutlu ve sağlıklı kılmak için yapıcı değişikliklere odaklanın.
8. Mektubu bitirdikten sonra bir süre uzak tutun. Daha sonra tekrar gelin ve kendinize şefkatinizi biraz artırmak için tekrar okuyun. Bu, özellikle kötü bir gün geçirdiğinizde yararlı olabilir.







## Yazarak Kendine Merhameti Keşfetmek

Bu üç bölümlük alıştırma, özellikle yazmayı seven veya kendilerini sözcüklerle ifade etme konusunda becerikli olanlar için yararlı olabilir .

### 1.Bölüm

Öncelikle, kendinizi yetersiz hissetmenize neden olan kusurları düşünün - herkesin kendisiyle ilgili sevmediği veya "yeterince iyi değilim" diye düşündüğü birkaç özelliği vardır.

Kendinizi güvende hissetmediğiniz bu şeyleri düşünün. Düşündüğünüzde nasıl hissettiğinizi not edin. Ortaya çıkan duyguları fark edin. Olumsuz bir şey hissetmekten kaçınabiliriz ancak olumsuz duygular hayatın doğal bir parçasıdır. Güvensizliğiniz hakkında düşünmenin yol açtığı duyguları hissedin, ardından bunlar hakkında yazın.

### 2.Bölüm

Bu duygular hakkında yazdıktan sonra, bu alıştırmanın ikinci kısmına geçebilirsiniz: kayıtsız şartsız sevgi dolu hayali bir arkadaşın bakış açısından kendinize bir mektup yazmak göreviniz. Koşulsuz sevgi dolu, kibar, şefkatli ve kabul eden bir arkadaş hayal edin. Bu arkadaşın senin hakkında ne hissettiğini bir düşün: seni seviyor, seni kabul ediyor ve sana karşı nazik davranıyor. Bir hata yaptığınızda veya incitici bir şey yaptığınızda bile, bu arkadaşınız affedici ve anlayışlı. Bu arkadaş sadece anlayışlı ve şefkatli değil, aynı zamanda hayatınız hakkında her şeyi biliyor. Nerede olduğunuzu biliyor, yol boyunca yaptığınız milyonlarca küçük seçimi biliyor. Bu hayali, koşulsuz sevgi dolu arkadaşın bakış açısından bir mektup yazın. Mektubu, birinci bölümde yazdığınız yetersizliklere odaklayın. Bu şefkatli arkadaşın sana ne söyleyeceğini bir düşün.

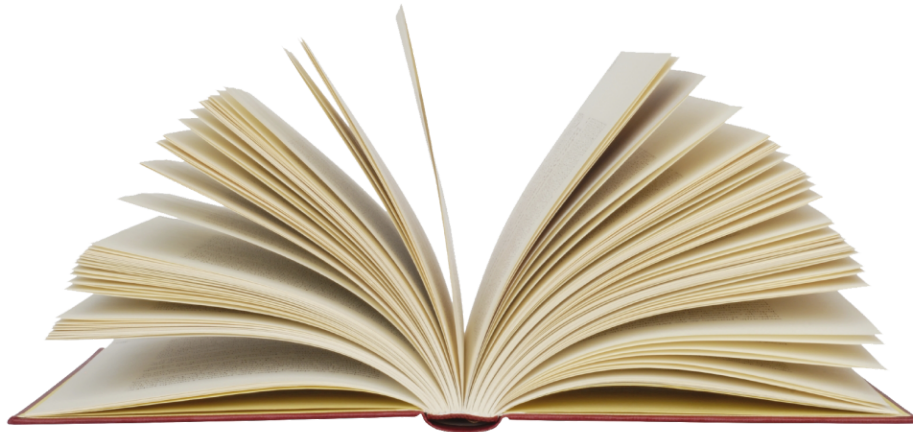
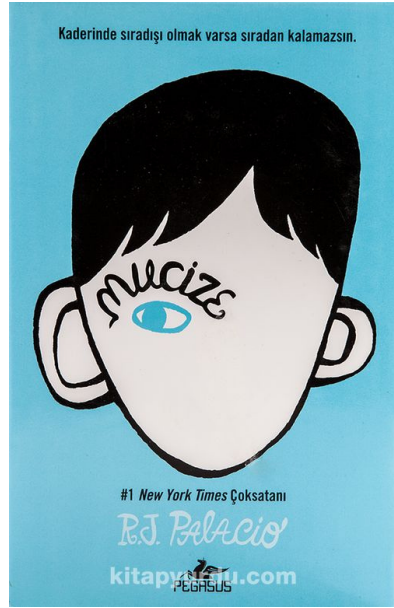
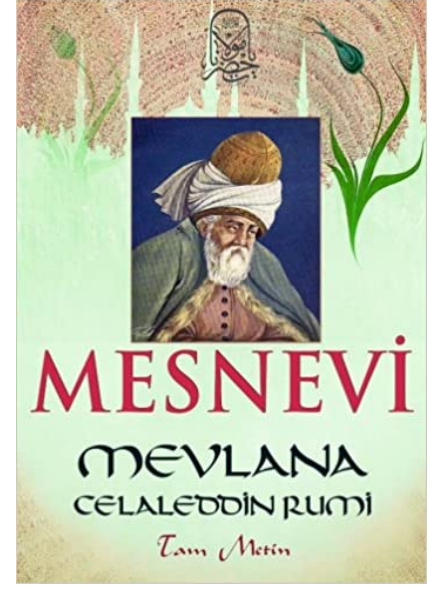
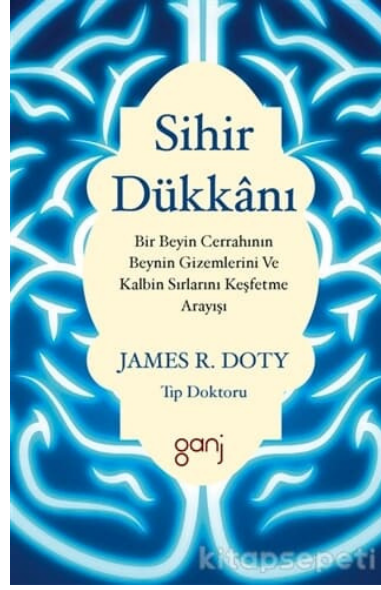
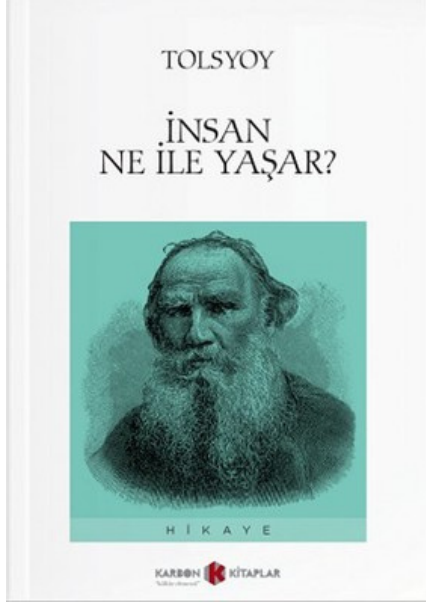
Size mükemmel olmanız gerektiğini ve herhangi bir zayıflığın kabul edilemez olduğunu söylerler mi? Yoksa bu arkadaş sana neden böyle hissettiğini anladığını, ama hepimizin insan olduğumuzu ve kusurlu olduğumuzu mu söyler ? Güvensizlik veya yetersizlik duygularınız için sizi azarlarlar mı? Yoksa kendinizi olduğunuz gibi kabul etmeniz için sizi cesaretlendirir ve size güçlü yönlerinizi hatırlatır mı?

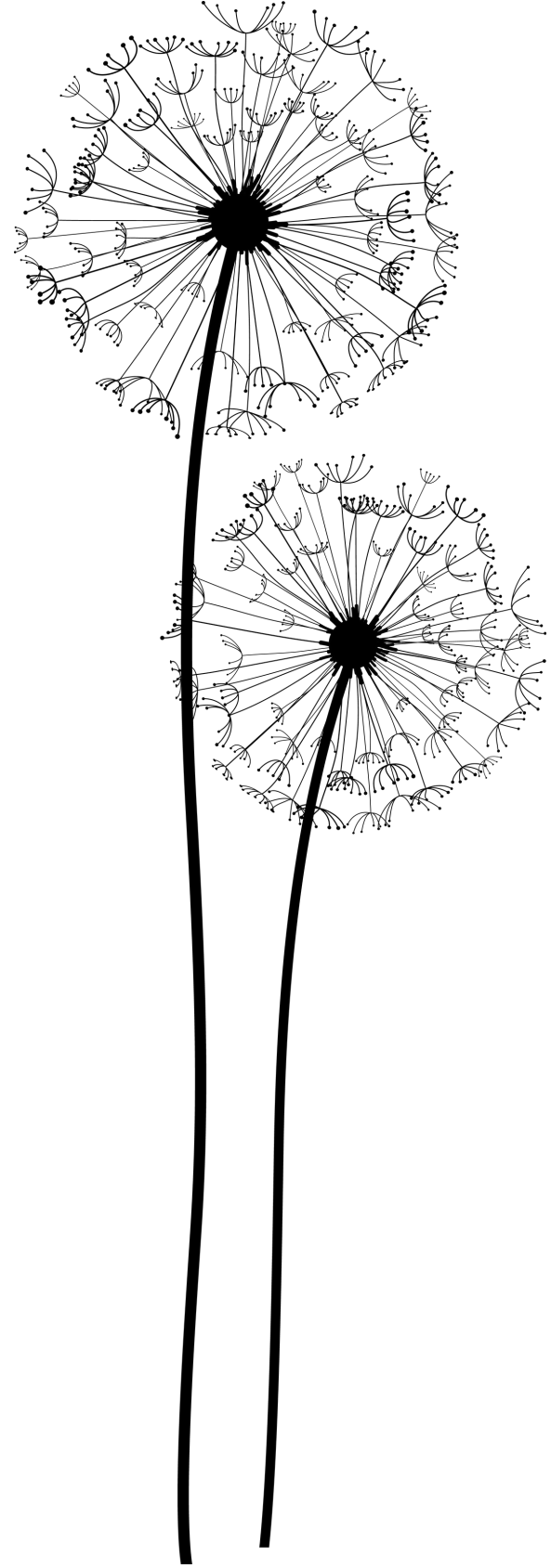
### 3.Bölüm

Mektubu bitirdikten sonra, bir yere bırak ve bir süre uzaklaş. Kendinize biraz zaman verin. Geri döndüğünüzde, tekrar okuyun - ama kelimelerin gerçekten içeri girmesine izin vermek niyetiyle okuyun. Birkaç dakika veya saat önce yazdığınız bir not olarak okumayın; gerçekten bu kayıtsız şartsız sevgi dolu arkadaştanmış gibi okuyun.

Kendinizi onların şefkatine açın ve sizi yatıştırarak ve rahatlatarak bunu deneyimlemenize izin verin. Onların şefkatinin size ulaşmasına izin verin.

# Kitap Önerileri





*Kaynakça:*

- 1. <https://positivepsychology.com/>*
- 2. Okulda Pozitif Psikoloji Uygulamaları, Mizah,  
Arş. Gör. Ümre Kaynak*