



ŞEFKAT VE ÖZ-ŞEFKAT



ŞEFKAT VE ÖZ-ŞEFKAT

Şefkat sözcüğü Türkçeye Latin kökenli bir sözcük olan “Compassion” sözcüğünden çevrilmiştir. Compassion (Şefkat), com (birlikte) + pati (acı çekmek) kelimelerinin birleşiminden meydana gelmiştir.

Şefkat, başkalarının zorluklarını ve ihtiyaçlarını anlayarak, herkesin benzer durumlarla karşılaşabileceğini kabul ederek, acı çeken kişilerin duygularını anlama ve onlarla birlikte hissetme yeteneğiyle birlikte, yaşanan zorlukları en az zararla atlatabilmeleri için destek olma sürecidir.

Öz-şefkat ise kişinin olumsuz duygularını fark ederek bu duygularını kabullenmesi, yaşanan durum her neyse ortaya çıkan olumsuz duygunun insan olmakla ilgili olduğunu ve bu durumun tüm insanların başına gelebilecek bir duygu olduğunu kabullenmesi, kişinin acı ve başarısızlık durumlarında kendisini sert ve acımasız bir dille eleştirmesi ve kendini yaşamdan izole etmesi yerine; kendine karşı anlayışlı, nazik, kibar ve yargısız davranması, ıstırap ve acı veren duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa, bunlarla mantıklı bir bilinçle başa çıkması olarak tanımlanmaktadır.



Öz şefkat 3 temel bileşenden oluşmaktadır ;

1-Öz sevecenlik, bireyin kendisini eksikliklerinden dolayı sert bir şekilde eleştirmek yerine, kendine karşı sıcak ve kabullenici olmasıdır.

2-Ortak paylaşım; insan deneyimlerini tanımayı, tüm insanların başarısız olabildiğini, hatalar yapabildiğini ve kusurlu yaşamlar sürdürdüğünü anlamayı içerir. Bu kavram, birinin kusurlarından dolayı izole hissetmek (özellikle başarısız olmuş ve acı çeken tek kişi gibi hissetmek) yerine, kişisel eksikliklere ve bireysel zorluklara ilişkin daha geniş ve daha bütüncül bir bakış açısını ifade eder.

3-Bilinçli farkındalık; kişinin kendisinin veya bir kişinin yaşam deneyiminin olumsuz yönleriyle ilgili dramatik bir hikâyeden kaçmadan, netlik ve denge ile aşırı özdeşleşme olarak adlandırılan süreçten kaçınarak, şu anki acı veren deneyiminin farkında olmasını içerir.



- Zihni dinlendirmeye vakit ayırmamak
- Sağlık sorunları yaşamak
- Telaşlı olmak
- Stresi kontrol edememek
- Yapılması gerekenleri not almamak
- Düzenli bir çalışma ortamına sahip olmamak
- Detaylara fazlasıyla önem vermek
- Sosyal medyada fazla zaman geçirmek
- Mükemmeliyetçi olmak
- Boş zamanları değerlendirmeyi bilmemek
- Hayır diyememek

Günün herhangi bir anında kendinize şu soruyu sorun

«ŞU ANDA NE YAPIYORUM?»

Sonrada şu soruyu sorun

«ZAMANIMI EN İYİ NASIL DEĞERLENDİREBİLİRİM»

ZAMAN YÖNETİMİ VE PLANLAMA İÇİN ÖNERİLER

1-Ertelemeyin;

Yapmanız gereken işleri ertelemek üretkenliğinizin düşmesine neden olur.

2-Dikkat dağıtan şeyleri düzenleyin;

Çalışırken sizi bölen ve dikkatinizi dağıtan uygulamaları ve web siteleri kontrol altına alınmalıdır.

3-“Yapılacaklar listesi” yapmak;

İşlerinizi ve görevlerinizi liste halinde yazmak, organize olmanıza yardımcı olur.

4-Sıralayın ve planlayın;

Görev listenizdeki işlerin önceliklerini değerlendirin ve onları planlayın

5-Devredin;

Yeterli kaynağınız varsa, bazı görevleri başkalarına devredin.



6-Teslim tarihine sadık kalın;

Teslim süre ve tarihlerine sadık kalın.

7-Odaklanın;

Birden çok işi aynı anda yapmaktan kaçının, bunun yerine bir kerede bir şeye odaklanın.

8-Hayır demeyi öğrenin;

Gerekirse hayır demekten çekinmeyin.

9-Başarıyı kutlayın;

Bir işi tamamladıysanız, bunu kutlayın.

10-Kişisel zamanı planlayın;

Hayatınızın nasıl yöneteceğiniz konusunda kontrol sağlar.



Online Randevu ve Bilgi İçin;

