

“Müəllimin daxili səsi sinfin iqlimini müəyyən edir. Daxili səsiniz nəzakətlidir, yoxsa qəddar?”

— *Tara Brach*

Övladınızın yüksək hərarətini salmaq üçün gecəni yuxusuz keçirmisiniz və səhər telefonun zəngini eşitməmişiniz. Saat 07:30-dur, lakin 08:00-da artıq məktəbdə olmalısınız. Tələsik geyinib övladınızı nənəsi gələnədək evdə tək qoyur, taksi axtara-axtara işə yola düşürsünüz. Məktəb qapısından içəri girəndə ilk zəng çalır. Elə həmin an **daxilinizdəki tənqidi səs** fasiləsiz pıçıldayır:

- “Pis anasan, xəstə övladını tək buraxdın”.
- “Yenə gecikdin, məsuliyyətsizsən”.
- “Bu gedişlə nə şagirdlər, nə də rəhbərlik sənə etibar etməyəcək”.

Bu kəskin daxili monoloq gün ərzində sizi müşayiət edir: Şagirdlərə mövzunu təkrar-təkrar izah edərkən əsəbiləşir, direktorla qarşılaşanda göz kontaktından yayınır, həmkarlar sual verəndə cavab verməkdə çətinlik çəkirsiniz. Bədəniniz məktəbdə olsa da, **zehniniz özünü mühakimə** etməklə məşğuldur.

Özünə-şəfqət sahəsinin aparıcı tədqiqatçısı, Teksas Universitetinin psixologiya üzrə professoru Dr. Kristin Neff (2003) onu belə tərif edir: **“Özünə şəfqət özünlə, sevdiyin bir insana davrandığın kimi davranmaqdır”**.

Dr. Neff və klinik psixoloq Dr. Kris Germerin həmtəsisçisi olduqları **Mindful Self-Compassion** (MSC – Fərqiindəliklə Özünə Şəfqət) proqramında özünə şəfqət üç əsas komponentlə izah edilir:

1. **Fərqiindəlik (mindfulness)** - indiki anda nə baş verdiyini şüurlu şəkildə müşahidə etmək - özünə şəfqətin əsas sütunlarından biridir. Bu bacarıq bizə emosional və fiziki vəziyyətimizi real zamanda dərk etməyə kömək edir.

Məsələn, səhər başınız ağrıyarsa, bu ağrını **görməzlikdən gəlib dərhal gündəlik işlərə başlasanız**, ehtimal ki, həmkarlarınızın dediklərinə reaksiya verərkən daha hövsələsiz və ya aqressiv davranarsınız. Ancaq başınızın ağrıdığından fərqiində olsanız, **avtomatik reaksiyalar vermək yerinə davranışlarınızı şüurlu şəkildə** seçə bilərsiniz: Bunu həmkarlarınıza ifadə etməyi, sakit bir küncdə oturmağı, yaxud baş ağrınız üçün dərman qəbul etməyi seçə bilərsiniz.

Fərqiindəlik eyni zamanda **daxili tənqidi səsi vaxtında “tutmağa”** da imkan verir. Yəni “Yenə gecikdin, məsuliyyətsizsən” kimi cümlələrin zehninizdə necə və nə vaxt peyda olduğunu müşahidə edərək bu səsə avtomatik inanmaq yerinə, ona diqqətlə baxmaq və cavab vermə tərzinizi dəyişmək üçün fürsət yaranır.

2. **Ortaq insanlıq (common humanity)**. Bu komponent yaşadığımız çətinliklərin yalnız **bizə məxsus** olmadığını, hər bir insanın bənzər vəziyyətlərdən keçdiyini qəbul etməkdir.

Bəzən daxilimizdəki tənqidi səs deyir: “Sən niyə beləsen? Niyə bacarmırsan? Başqaları daha yaxşıdır.” Bu düşüncə bizi **izolyasiya** edir, sanki bu uğursuzluqlar, emosiyalar və

çətinliklər yalnız bizim taleyimizdə varmış kimi hiss etdirir. Halbuki xəstə övladla təqə qalan, işə gecikən, dərslə bağlı təzyiq yaşayan minlərlə müəllim var. Bunu xatırlamaq — **“Bunlar yalnız mənim başıma gəlmir, bu, insan olmağın bir hissəsidir”** — insanın içində yumşaqlıq və başqa insanlarla əlaqə hissini yaradır.

Məsələn, sinifdə nizamı qorumaqda çətinlik çəkən bir müəllim “Mən bacarıqsız müəlliməm” deməkdənsə, belə düşünə bilər: “Hazırda çətinlik yaşayıram və bu, bir çox müəllimin təcrübə etdiyi normal bir haldır.”

Bunun üçün ön şərt isə düşüncənin ilk ortaya çıxdığı anda onun fərqiə varmaqdır, yəni 1-ci komponent.

3. **Özünə nəzakət (self-kindness).** Bu, daxilimizdəki sərt tənqidi səsi, mehriban, anlayışlı və dəstəkləyici bir səslə əvəzləməkdir. Gündəlik həyatımızda daim “mükəmməl olmalıyam” təzyiqi ilə yaşadığımız üçün ən kiçik bir səhv belə bizdə kəskin **özünü tənqid** reaksiyası doğurur.

Məsələn, məktəbə gecikdiyiniz gün özünüə dediklərinizi nəzərdən keçirin:

- “Pis anayam.”
- “Bu məsuliyyətsizlik bağışlanmazdır.”

Bunun yerinə özünüə bu cür danışmağı seçə bilərsiniz:

- “Bu gün çox çətin bir səhər idi. Hər şeyə rəğmən işə gəlməyi bacardım.”
- “Yorğunam və mənə bir az dəstək və dincəlmək lazımdır.”

Özünə şəfqət haqqında elmi tədqiqatlar genişləndikcə, bu anlayışın psixoloji rifah, dayanıqlılıq və sağlam münasibətlərin formalaşmasında mühüm rol oynadığı ortaya çıxır. Lakin cəmiyyətdə bu anlayışla bağlı bəzi **yanlış inanclar** hələ də qalmaqdadır. Gəlin onlardan bir neçəsinə nəzər salaq:

1. **“Özünə şəfqətli olmaq eqoistlikdir”**

Bu, ən çox rast gəlinən miflərdən biridir. Eqoist insan yalnız öz ehtiyaclarını ön plana çəkir və başqalarının hissələrini nəzərə almaya, onlara biganə yanaşa bilər. Özünə şəfqətli insan isə öz ehtiyaclarını tanımaqla yanaşı, başqalarının da insan olma təcrübəsinə daha anlayışla yanaşır. Özünə qayğı göstərməyi ona görə istəmir ki, yalnız özünə qayğı göstərsin. Bunu ona görə istəyir ki, **özü yaxşı hiss etdikdə başqalarına qayğı göstərmək daha asan olur.** Araşdırmalar göstərir ki, özünə şəfqət səviyyəsi yüksək olan şəxslər daha yardıma meylli və başqalarının hissələrinə qarşı daha həssas olurlar (Neff & Pommier, 2013). Yəni özünə şəfqət başqalarına qarşı empatiyanı zəiflətmir, əksinə, gücləndirir.

2. **“Özünə şəfqət zəiflikdir”**

Bu da köklü bir yanlış anlamadır. Çünki özünə şəfqət, xüsusilə çətin emosiyalarla üzləşəndə onlardan qaçmaq yerinə onlarla qalmaq və özünüə anlayışla münasibət qurmaq cəsarətidir. Hər bir insanın tənqidçi bir səsi var və çox vaxt bu səs onu daha güclü etməyə çalışır. Amma müasir tədqiqatlar sübut edir ki, **davamlı daxili tənqid stress hormonu**

olan kortizolun səviyyəsini artırır, bu isə fiziki və emosional sağlamlığa zərər verir (Bluth & Blanton, 2014). Əvəzində, özünə nəzakət və anlayış göstərmək **daxili dayanıqlılıq** yaradır və insanın yenidən cəhd etməsi üçün güc verir.

3. “Özünə şəfqət passiv olmaq və qurban roluna düşməkdir”

Bəzən insanlar düşünür ki, özünə şəfqət göstərmək məsuliyyətdən qaçmaq və özünü bəraət qazandırmaq deməkdir. Əksinə, özünə şəfqət öz səhvlərini dürüst və real şəkildə qəbul etməyə şərait yaradır. **Daxili tənqid çox zaman utanma hissi doğuraraq insanı müdafiə mövqeyinə çəkir**, lakin şəfqət yanaşması bizi bu müdafiə divarlarını aşağı salmağa və real dəyişiklik üçün özümüzə dürüst baxmağa təşviq edir. Tədqiqatlar göstərir ki, özünə şəfqətli insanlar **səhvlərini etiraf etməkdə və məsuliyyət götürməkdə daha açıq** olurlar (Breines & Chen, 2012). Yəni bu yanaşma passivlik deyil, əksinə, aktiv və davamlı öz inkişafının təşviqidir.

Növbəti yazımızda isə müəllimin özünə şəfqətindən doğan güclü daxili iqlimin **davranış çətinliyi yaşayan şagirdlərə qarşı necə şəfqətli və tənzimləyici münasibət qurmağa** imkan verdiyini araşdıracağıq.

İstifadə olunan ədəbiyyatlar

1. Breines, J. G., & Chen, S. (2012). *Self-compassion increases self-improvement motivation*. Personality and Social Psychology Bulletin, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
2. Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). *Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being*. Journal of Child and Family Studies, 23(7), 1298–1309. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>
3. Jennings, P. A., Frank, J. L., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2013). *Improving classroom learning environments by cultivating awareness and resilience in education (CARE): Results of a randomized controlled trial*. School Psychology Quarterly, 28(4), 374–390. <https://doi.org/10.1037/spq0000035>
4. Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). *The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes*. Review of Educational Research, 79(1), 491–525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
5. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
6. Neff, K. D. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. Self and Identity, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
7. Neff, K. D., & Germer, C. K. (2019). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. New York: Guilford Press.
8. Neff, K. D., & Pommier, E. A. (2013). *The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing*

meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176.

<https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>

9. Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A. P., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., ... & Harrison, J. (2013). *Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials*. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 787–804. <https://doi.org/10.1037/a0032093>
10. Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). *The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis*. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>