



**PEOPLE'S SENSE OF COMPASSION AND COMPASSIONNATE
ATTITUDE AS A VALUE**

Doç. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU

Necmettin Erbakan Üniversitesi/Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi
Edebiyat Fakültesi PDR Anabilim Dalı

seloavsar@gmail.com

Ecenur KOYUNCU

Necmettin Erbakan Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü PDR Bilim Dalı

ecenurkyuncu@gmail.com

Abstract

In this study, one of the most important values in human individual's social life is compassion has been tried to determine what is the factual and conceptual framework of compassion. It has been argued that the concept of compassion is an individual skill in human life or a value that is worthy of a social dimension. For this, it has been decided to treat mercy within the framework of human values, and various factors that constitute compassion in this direction have been tried to be explained. The content of the concept has been analyzed because it is a method to deal with an existing concept and try to describe what it is. In order to be able to explain from the point of view of facts, work carried out in this direction has been reached and the reason for the compassionate attitude has been tried to be explained with reference to their explanations. In the study, domestic and foreign studies were screened, and how our holy book constitutes the psychology of the modern science as well as what the mercy is in the Qur'an and Hadith. Some concepts that are conceptually similar to compassion have also been looked at. The semantic bonds between them and their power of influence are in place of human life. The effects of such values and positive concepts on the generations are known. It can be said that the achievement of compassionate behaviors is important in the school system which takes place in children's various character behaviors and takes an important dimension of their development. It is important that they enrich their human values with various activities and reflect them on their social lives. For this, a strong cooperation between parents, teachers and children can be provided in the school system. Psycho-education programs that enhance compassion emotions can be made by cooperating with school psychological counseling and guidance services under the name of teamwork.

Keywords: *Pity, Empathy, Compassion, Sympathy, Love.*



İNSANDA MERHAMET DUYGUSU VE DEĞER OLARAK MERHAMETLİ TUTUM

Özet

Bu çalışmada, insanoğlunun bireysel ve sosyal yaşamında en önemli değerlerinden biri olan merhamet ele alınmıştır. Merhametin olgusal ve kavramsal çerçevesinin ne olduğu belirlenmeye çalışılmıştır. Merhamet kavramının, insan yaşamında bireysel bir beceri mi yoksa sosyal yönlü boyutları ile karakterize olmuş bir değer mi olduğu tartışılmıştır. Bunun için merhametin insani değerler çerçevesinde ele alınması kararlaştırılmış ve bu yönüyle merhameti oluşturan çeşitli faktörler açıklanmaya çalışılmıştır. Yöntem olarak var olan bir kavramı ele alıp işlemek ve ne olduğunu betimlemeye çalışmak olduğu için kavramın içeriği analiz edilmiştir. Olgusal açıdan açıklayabilmek için bu yönde yapılmış çalışmalara ulaşılmış ve onların açıklamaları referans alınarak merhametli tutumun gerekçesi açıklanmaya çalışılmıştır. Çalışmada, yerli ve yabancı çalışmalar taranmış, Kutsal kitabımız Kuran ve hadislerde merhametin ne olduğu ile modern bilimler içerisinde sayılan psikolojide nasıl teşkil ettiğine bakılmıştır. Merhamet ile kavramsal olarak benzerlik gösteren bazı kavramlara da bakılmıştır. Aralarındaki anlamsal bağın ve etki gücünün insan yaşamındaki yerine bakılmıştır. Bu tür değerlerin ve pozitif kavramların nesiller üzerindeki etkisi bilinmektedir. Çocukların çeşitli karakter davranışları içerisinde yer alan ve gelişmelerinin önemli bir boyutunu alan okul sisteminde, merhametli davranış kazanımlarının önemli olduğu söylenebilir. Çeşitli etkinliklerle onların insani değerlerinde zenginleşmeleri ve sosyal yaşamlarına yansımaları önemlidir. Bunun için okul sisteminde anne baba, öğretmen ve çocuk arasında güçlü bir işbirliği sağlanabilir. Okullarda takım çalışmaları adı altında psikolojik danışma ve rehberlik servisleri ile işbirliği yapılarak merhamet duygularını artırıcı psiko-eğitim programları yapılabilir.

Anahtar Kelimeler: *Acıma, Empati, Merhamet, Sempati, Sevgi.*

GİRİŞ

Günümüz modern dünyasında ve mekanik bir koşuşturma alanında merhametli yaşam nasıl bir değerdir? Kişilerin merhametli tutumları bireysel ve toplumsal olarak ne gibi güzelliklerin oluşmasını sağlar. Merhamet nedir ve merhamet değeri deyince aklımıza ne gelmelidir? Merhametle ilişkili bazı kavramlar nelerdir? Merhamet öğretilen, geliştirilen, ya da sadece doğuştan ya da kalıttan alınan bir yapı mıdır? Bu çalışmada, merhamet kavramını olgusal düzeyde tanımlamak ve işlemek amaçlanmıştır. Merhamet, çeşitli kaynaklarda içerik olarak ortak ifadeler kullanılmaktadır. Türkçe sözlükte; “Bir kimsenin veya bir başka canlının karşılaştığı kötü durumdan duyulan üzüntü ve acıma” olarak geçmektedir (TDK, 1932:1009). Merhamet, insanı, başkalarının içinde bulunduğu kötü durumdan üzüntü duymaya, hatta bir suçluyu bağışlamaya iten acıma duygusudur (Büyük Larousse Sözlük ve Ansiklopedisi, 1986:8020). Merhamet, başkasının derdine ve sıkıntısına ilgi duyup onunla beraber üzülmeye, derdine ortak olma, acıma, şefkat gösterme ve onunla beraber ıstırap çekme (Hökelekli, 2008:78) olarak tanımlandığı zaman çok boyutlu ve zengin faktörleri olan bir kavram



olduğu anlaşılmış olur. Sayar'a (2015:70) göre ise karşıdaki kişinin kendinden apayrı olduğunu bilerek, ona eşduyum göstererek onunla özdeşleşmek olarak tanımlanmıştır.

Schopenhauer (2014:88), tüm insanlık için önemli olduğunu düşündüğü merhamet kelimesini **“insancıl”** kelimesiyle eş anlamlı tutmuştur. Merhamet duygusu, diğer insanlara sebep olabilecek zarara ve acıya engel olabilmektir. Comte-Sponville (2004:147-148) ise merhametin duygu ve erdem olduğuna vurgu yaparak ruhu oluşturan şey olduğuna inanmaktadır. Ona göre ruh ıstıraptan doğar. Kişi bu ıstırapı kendisine yönelttiği zaman cesaret, karşısındaki kişiye yönelttiğinde ise merhamet ortaya çıkar. Tarhan'a (2011:96) göre merhamet, beynin mutluluk hormonu salgılamasını ve mutluluğu düzenleyen beyin alanlarının aktif halde çalışmasını sağlayan bir duygudur. Bu tanımda merhametin insanın mutlu olmasını sağlayan bir duygu, değer olduğu görülmektedir. Gör (2013:18) merhameti, başkasının güçsüzlük, sıkıntı ve derdine ilgi duyma, onun durumuna acıma ve şefkat gösterme, acısına ortak olma olarak tanımlayıp, merhametin sadece insanlara gösterilen bir duygu olmadığına değinmiştir. Merhamet tüm yaratılmışlara sevgi ile yaklaşma, onları kötülüklerden kurtarma, yardım etme ve bağışlamadır.

Merhamet başkalarının hayatlarına duyarlı olmayı, acılarının farkında olup acılarını hafifletmeyi içermektedir. Merhamet hata yapan insanlara yargısız bir anlayışa sahip olmaktır (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008:1152). Kötülük eden bir bireyin tüm kötülüklerine rağmen merhamet duymak, kine kin eklemeyi reddetmektir. Böylece merhamet başkasının acısından zevk duyan, acımasızca davranan bencilliğin tam tersidir (Hökelekli, 2008:79). İnsanın fiziksel olanlarla ilgilenip ahlaki olanları görmezden gelmesinin büyük sorunlara yol açacağını savunan Schopenhauer, insanın ahlaklı davranabilmesi için bencil duygulardan vazgeçmesi gerektiğini belirtmektedir (Uğurlu, 2015:205). İnsan yaşamını devam ettirebilmek için bazı ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmaktadır. Çevresinde var olan her şeyi ihtiyaçları çerçevesinde algılayıp diğerlerini yok saymaktadır. Bencilliğin izlerini gördüğümüz bu tutumda kişi diğer canlıların çektiği acılara kendini kapatır hale gelmektedir. Bu durum, bireyde gözlenen merhametsizliğin asıl sebebi olabilmektedir. Yani kişi “Eğer ben varsam her şey vardır, ben yoksam hiçbir şey yoktur.” diye düşünerek kendini merkeze koymaktadır. Böylece birey dış dünyaya karşı tavrını kendisi için önemli olana göre ayarlamaktadır. Kendi çıkarlarına uymayan her canlıya karşı da öfke duygusu oluşturup acımasızca davranabilmektedir (Uğurlu, 2015:212-213).

Modern hayatın bizi sürüklediği yaşamda, yaşadıklarından memnun olmayan hayal kırıklıkları fazla olan kişiler çoğalmaktadır. Verimli olabilmek, hayatta kalabilmek adına yapmamız gerekenlerin sayısı artıyor. Böylece insanlar işlerine yetişebilmek adına yardımlaşmaktan, merhamet etmekten uzaklaşıyor. Bir yerlere yetişebilme duygusu insanlarda daha fazla kaygı ve öfke uyandırır. Giderek bireyciliğin arttığı toplumumuzda insanlar birbirlerinden ayrışıyor. Kimse kimseye değmeden



yaşamak istemektedir ve bir başkasının sorununa karşı duyarsızlaşmaktadır. Bu bireyci materyalizm suç oranlarındaki ve ruh sağlığı bozukluklarındaki artışı beraberinde getirmektedir. Özellikle batı toplumlarında stres, depresyon, kaygı, kendine zarar verme, antisosyal davranışlar ve diğer psikolojik rahatsızlıklarda bir artış gözlenmektedir (Sayar, 2015:77). İnsanlarda var olan bencilce ve kötü davranışları erdemli, ahlaklı olmaya sürükleyen bir duygunun olup olmadığını sorgulayan Schopenhauer, bu duygunun merhamet olduğuna inanmaktadır. Tüm canlılara karşı insafly yaklaşmayı ön plana çıkaran merhamet duygusunu merkeze almaktadır. Merhamet, fenomenal dünyanın acımasızlığını, her türlü canlının acısını hissederek tutum ve davranışlarında onlara karşı duyarlı davranmasını sağlamaktır. Böylece kişi sanki kendisi için bir şey yapıyormuş gibi hissederek merhametin sihirli dünyasıyla bencilikten ve acımasızlıktan kurtulabilecektir (Uğurlu, 2015:204, 208 ve 209). Ahlaklı olan her şeyi iyi diye nitelendiren Kant, merhameti ahlakla bağdaştırmamaktadır Kant' a göre merhametli olmak zayıflıkla eşdeğerdir (Sznajder, 1998:131). Schopenhauer ise Kant' ın tam tersi bir görüş benimseyerek ahlakla merhameti eşdeğer tutmuştur. Schopenhauer' a göre gerçek sevginin temelinde merhamet duygusu yatmaktadır. Merhametle ilintili olmayan sevginin kökeninde ise bencilliği görmektedir. Merhametle karşımızdaki kişinin acı ve sevincini paylaşırız ve burada bencilikten söz edilemez (Schopenhauer, 2014:59).

Merhamet, ağlamayı, el uzatmayı, affetmeyi, vefayı, feda etmeyi beraberinde getiren erdemli bir değerdir. Fakat içten gelerek, gönülden yapılmadığı zaman karşı tarafı hoşnut etmek yerine daha çok rahatsız eder. Merhamet içinde nezaket barındırmalıdır (Aydın, 2014:5; Hökelekli, 2013a:71; Hökelekli, 2013b:189). Yani kişisel ilişkilerde karşı tarafın duygu ve düşüncelerine önem vererek saygılı davranmayı içermelidir. Gazali bir kişiye gerçek anlamda merhamet edilebilmesi için bu kişinin ihtiyacını gücü ölçüsünde karşılayamıyor olup merhamet eden kişinin de bunu içten ve hür iradesiyle yapıyor olmasının önemli olduğunu belirtir. Yani kişi eğer karşı tarafın çektiği acıdan ötürü kendini rahatlatmak ve onu rahatsız eden vicdani duygudan kurtulmak için bunu yapıyorsa merhametin kemaline erişmiş sayılmaz; çünkü merhamette amaç kişinin kendini değil karşısındakini acısından kurtarıp rahata erdirmesidir (Çağrı, 2004:184).

Merhamet güzeldir; fakat her şeyin fazlası zarar olduğu gibi bu duygunun aşırısı da zararlıdır. Örneğin bir anne yavrusu yorulmasını diye onun sorumluluklarını da yerine getirmeye başlamışsa burada aşırılıktan söz edilebilir. Onun yerine yatağını toplaması, ödevlerini yapması, çöpü çıkarması, bakkala ekmek almaya gitmesi, tırnaklarını kesmesi, saçını taraması gibi davranışları bir anne sergiliyorsa çocuk öz bakım becerilerini yeterince kazanamaz (Aydın, 2014:1). Bu tutum, merhametli davranışın ötesinde özgecil (el-severlik) bir boyuta geçmektedir ki çocuğun benlik gelişimini olumsuz etkilemektedir. Yavuzer (2016:107) bu tarz koruyucu bir yaklaşımın çocuğun kendi kendine yeten bağımsız bir birey olmasını engellediğini savunmaktadır. Bununla birlikte koşulsuz merhamet, sınırsız



hoşgörü yoktur. Örneğin hukuk sisteminde hırsıza, katile, zalime, suçluya merhamet beklenmez ama adil olma istenir. Suçluya karşı merhametli olunabilir; ama yaptığı davranışlar cezasız kalmamalıdır. Bunlar gibi birçok örnekle merhametin ölçülü olduğu zaman daha güzel olduğunu anlarız (Aydın, 2014:2).

Merhametin Kaynağı

Merhamet duygusu ne bir düşünce, ne bir varsayım, ne bir dogma, ne bir fikir, ne de bir eğitimidir. İnsanın doğasında olan bir duygu olup her koşulda ortaya çıkabilir. Bu yüzden her ülkede, her yerde görülmektedir. İnsanlar için gerekli ve önemli bir duygudur (Schopenhauer, 2014:88). Bu bilgilere göre insan doğuştan bu duyguya sahiptir ve merhamet evrensel bir değerdir. Pascal merhamet duygusunun insanın içinde yer alan bir duygu olduğunu ifade etmektedir; fakat bu değer ilahi bir kaynağının olduğunu da belirtmektedir (Topçu, 2005:95). Sayar ve Manisalıgil (2016:492) de merhametin ahlaki bir değer olup içimizden geldiğini vurgulamaktadır. Beynimizin başkasının acısını hissetmeye ayarlı ve birbirimize karşı özenli davranmaya programlanmış olduğunu belirtmektedirler.

Hökelekli'ye (2013a:75) göre merhamet evrensel bir değer olup kaynağı da Yüce Allah' tır. Çünkü Allah, yarattığı hiçbir canlıyı sadece var olmalarını isteyip vücuda getirmemiş ve onları çaresiz ve yapayalnız bırakmamıştır. Topçu ise (2005, s. 85) diğer değerler gibi merhametin de kaynağının din olduğunu söylerken aynı zamanda evrensel olduğuna da değinmektedir. Merdin (2006:10) de Allah'ın insanları yaratırken fitratlarına merhamet duygusunu yerleştirdiğini belirtmektedir.

Kur'an'da bir ayette şöyle buyrulmaktadır: *“Kaynaşıp huzura kavuşmanız için size kendi cinsinizden eşler yaratması ve aranızda sevgi ve merhamet koyması O'nun kudretinin delillerindedir. Şüphesi ki, bunda düşünen bir toplum için elbette ibretler vardır”* (Rum Suresi, 30/21). Ayetten Allah'ın insanların içine sevgi ve merhamet gibi duygular koyduğunu ve bu duyguların onun delili olduğu anlaşılmaktadır. Buradan merhametin kaynağının Allah olduğu söylenebilir. Bir hadiste de şu şekilde dile getiriliyor: *“Allah rahmetini yüz parçaya ayırdı, doksan dokuz parçasını kendi yanında tuttu, bir parçasını yeryüzüne indirdi. İşte bu bir parça rahmet sebebiyle yaratıklar birbirine merhametli davranır. Hatta yavrulu hayvan, bir tarafını incitir endişesi ile ayağını yavrusundan sakınır.”* (Buhari, Edeb 19; Müslim, Tevbe 17). Bu hadisten merhametin ilahi bir değer olduğu ve insanların içinde olan bir duygu olduğu anlaşılmaktadır.

Merhamet sözlükte mastar olarak *“acımak, şefkat göstermek”* olarak yer alırken isim haliyle *“acıma duygusu, bu duygunun etkisiyle yapılan iyilik, lütuf”* anlamına gelmektedir. Aynı manada kullanılan *“merhamet”* ve *“rahmet”* kelimeleri öncelikle Allah'ın bütün yaratılmışlara lütuf ve ihsanını ifade etmekte, bunun yanında insanlarda bulunan ve onları hem kendi cinsleri hem de bütün canlılar karşısında duyarlı olmaya ve yardım etmeye sevk eden acıma duygusudur. İslami kaynaklarda merhamet kelimesi genellikle rahmet kelimesi ile kullanılırken Türkçe' de merhamet hem Allah'a hem



insanlara, rahmet ise özellikle Allah'a nispet edilerek kullanılmaktadır (Çağrı, 2004:184). Rahmet kelimesi ise sözlükte “*merhamet etmek, severek ve acıyarak korumak*” anlamında masdar olarak, “şefkat, merhamet” anlamında da isim olarak kullanılmıştır (Bırşık, 2007:419). Kaynaklarda merhamet kelimesi duygusal anlamı ile ifade edilirken, Allah için nispet edildiğinde duygusal anlamı ile anlaşılması ve onun yarattıklarına olan af ve mağfiretini ifade etmektedir (Çağrı, 2004:184). Kur'an-ı Kerim’de merhamet kelimesi bir ayette (Beled, 90/17) geçerken rahmet 114 defa tekrar edilmiştir. Ayrıca Allah'ın müminlere, genel olarak insanlara ve diğer varlıklara yönelik lütuf ve ihsanlarından söz ettiği 260 ayette rahman ve rahim isimleriyle aynı kökten kökten olan çeşitli fiil ve isimler yer almaktadır (Çağrı, 2004:184). Peygamber Efendimiz (s.a.v.) söz ve davranışlarıyla ahlak ve dinin temelinde bulunan rahmet ve merhamet ilkelerini yaşatmıştır. Dinimizi en güzel şekilde yaşayan ve yaşatmaya çalışan peygamberimiz Hz. Muhammed (SAV) bize örnek teşkil etmektedir. Onun merhameti sadece insanları kapsamamaktadır. Peygamberimizin şefkat ve merhametinin bitkileri, ağaç ve çiçekleri, hayvanları ve insanları kapsadığı görülmektedir. Aslında ondan İslam dininin sevgi, merhamet ve şefkat bağına geliştirip bu değerler üzerine bir toplum inşa etmek istediği ortaya çıkmaktadır (Gör, 2013:41). Kur'an-ı Kerim’de peygamberimizin şefkat ve merhametine şu ayette işaret edilmektedir: “*Andolsun ki, size kendinizde öyle bir peygamber geldi ki, sıkıntıya uğramanız ona çok ağır gelir. Size çok düşkün, mü'minlere karşı çok şefkatli, çok merhametlidir.*” (Tevbe Suresi, 9/128). Bu ayetten peygamberimizin merhamet ve şefkat değerlerini taşıyıp, tüm insanlığın sıkıntıya uğramasından duyacağı üzüntüden bahsedilmektedir.

İslam dininde Allah yarattığı her şeyi insanların yararlanması için yaratmış ve onu yaratılanlar içinde en değerlisi kılmıştır. İnsandan beklenen ise doğal dengenin korunmasını sağlamasıdır. Bunu yaparken de canlı cansız varlıkları koruması ve yaratılanlardan gelecek nesillerin de faydalanabilmesi için onlara merhamet etmesi istenmektedir. Allah, insanların hem kendi canlarına hem de diğer kişilerin canlarına kıymasını haram kılmıştır. İnsana, canlıları ve çevreyi koruması, var olanı geliştirmesi için verilmiş olan merhamet, Allah'ın rahmetinin insana verilmiş bir parçasıdır (Ateş, 2003; Akt. Küçükaydın, 2015:26-27). Kur'an'a ve Hz. Peygamberimizin davranışlarına bakıldığında İslam dininin bütün canlılara, insanlara, hayvanlara ve bitkilere rahmet, merhamet ve şefkati emir ve tavsiye ettiği görülmektedir. Böylece dinimiz insanlar arasında rahmet ve merhamet ahlakı oluşturmayı amaçlamaktadır (Gör, 2013:41-42).

Merhametin kaynağını felsefi açıdan değerlendiren Comte-Sponville (2004:141-142) ise merhameti insanlıkla eş değer bir erdem olarak görmektedir. Merhametten yoksun olmayı insanlık dışı olarak değerlendirmektedir. Merhametin kaynağı hakkında bilgilere baktığımızda farklı görüşlerin olduğu görülmektedir. Bu görüşlerden merhametin evrensel bir değer olduğu, doğuştan bu duyguya sahip olduğumuz ve kaynağının Yüce Allah olduğu söylenebilir.



MERHAMETİN ÇEŞİTLİ KAVRAMLARLA İLİŞKİSİ

Merhamet ve Acıma

Acıma, Türkçe sözlükte: “bir kişinin ya da canlının mutsuzluğuna karşı duyulan üzüntü, merhamet” olarak geçmektedir (Demiray, 1988:4). Bir toplumun sağlıklı olduğunun bir göstergesi, bireylerin acı çeken kişileri ne derece anlamaya çalıştığı, onu ne derece dinlediğiyle ilgilidir. İnsanın özünü kaybetmeyen bireyler farklı olan yaşamları dinlemeye değer bulurlar. Kişi “Benim yaşantımdan başka yaşantılar da olabilir ve onları yaşayanlar da benim kadar insandır” diyebiliyorsa merhamete gönül vermiştir. İzdırıp çekenleri en içten, en dikkatli, en duyarlı ve ona yönelerek dinleyen kişi onun ihtiyaçlarını ve sıkıntısını anlayabilir. Hızla yaşanan ve zamana yetişme problemi olan dünyada dinlemek zorlaşır hale geldi. Bir insanın hikâyesini dinlemeden onun acısını bilemeyiz (Sayar, 2015:71).

İnsanların dünyaya gözlerini açar açmaz ızdırıp ve acıma süreciyle karşılaşmaları bile insanın merhamet edilmesi gereken bir varlık olduğunun en açık göstergesidir. Bu acılardan kurtulabilmeyi diğer insanlara duygudaşlık hissedip merhamet etmeyi öğrenerek başarabilirler. Fakat insanoğlu acıyı bireysel olarak algılayıp kendi acısı dışındakini yok sayma eğilimindedir. Bu da beraberinde rekabet duygusunu getirmektedir. Shopenhauer bu insanlığın ve bireyin acısını dindirecek ilacın merhamet olduğunu ve insanları erdemli davranmaya itecek duygu olduğunu ileri sürmektedir (Uğurlu, 2015:211). Merhamet, basitçe bir acıma değildir. Çünkü acımada acıyan tarafta üstünlüğüne dair bir duygu ve belli bir küçümseme payı vardır. İstirap çekene, örneğin, ciddi bir hastalığı olan bir kişiye acıdığımızı ifade etmekte zorlanırsınız; ama ona merhamet ve sempati duyabiliriz. Ayrıca acıma duygusu yukarıdan aşağıya hissedilirken merhamet yatay bir duygu olup eşitler arasında anlam taşır. Yani şöyle denilebilir ki küçümseme olmadan acıma olamaz; saygı olmadan da merhamet olmaz (Hökelekli, 2013b:192).

Merhamet ve Sevgi

Sevgi Türkçe sözlükte insanı bir şeye veya bir kimseye karşı yakın ilgi göstermeye yönelten duygu olarak geçmektedir (TDK, 1932:1289). Maslow (1970)' un sıraladığı hiyerarşik insan gereksinimleri üçgeninde sevgi, üçüncü basamakta yer alıp, temel olarak belirlenen fizyolojik ve güven ihtiyaçlarından sonra gelmektedir. Hatta sevginin temel ihtiyaçların önüne geçtiğinden söz eden örnekler vardır. Temel ihtiyaçları karşılandığı halde sevgi gösterilmeyen bireylerin, kendilerinden, çevrelerinde bulunanlardan, hayatlarından nefret ettikleri ve yaşamlarına son verdikleri veya toplumun huzurunu bozan davranışlarda buldukları görülmüştür. Sevgi aslında hayatı yaşanılır kılan duygudur (Özmen, 1999:194-195). Sevgi herhangi bir kişi ya da obje karşısında karşılık beklemezsizin ortaya çıkan içsel bir duygu olup güvenlik, barınma ve beslenme gibi insanın varoluşsal ihtiyaçları içindedir.



Sevgi paylaşmak, dokunmak, hissetmek, fedakârlık demektir. Toplumun, hayatın, insanların var olabilmesi için sevgiye ihtiyaç vardır (Ercan, 2014:435).

Bir insanın kendisi dışındaki kişilere sevgi duyabilmesi için öncelikle kendisini sevmesi gerekir. Kendisini sevmeyen, değer vermeyen bir kişinin başkasına olan sevgisinden söz edemeyiz. Aydın ve Gürler (2014:45), bireyin kendisini sevdiğinden sonra bu sevgiyi, en çok ilişkide bulunduğu kişilere yöneltmeye başladığından söz etmiştir. Kişi önce anne- babasına veya onların yerini tutan kişilere, kardeşlerine, akrabaya, komşuya, toplumdaki diğer insanlara ve en sonunda tüm insanlığa bu sevgiyi yöneltir. Bir insanın kalbi taşlanmışsa başka bir kimsenin zarar görmesinden sevinç duyar. Oysa canlı cansız her şeye sevgi ile bakan bir insan şefkat ve merhamet sahibidir. Örneğin bir hayvanın yavrusunu beslemeye çalışması, bir karıncanın kendinden büyük yiyecekleri yuvasına taşıma çabası, kedinin yavrularını koruması ve bunun gibi örnekler merhamet sahibi biri için çok önemli görüntülerdir (Aydın, 2014:3).

Merhamet, bazen karşı tarafa zarar vermektense alıkoyarken bazen de onlara yardımcı olmayı sağlar. Karşıdakinin ihtiyacını karşılamak için ortaya çıkan bu duygu kişide büyük bir haz ve kendini iyi hissetme ortaya çıkaracaktır. Birey böylece kendini özgür hissedecektir. Bu davranışa bir sebep aramak istersek de cevap insan sevgisinden başka bir şey değildir. Ahlaki değerlere sahip olup merhamet gösteren insan vicdani bir rahatlama ve manevi bir doyum hisseder. Kişinin kendisine olan saygısı artacaktır (Schopenhauer, 2014:106-107).

Merhamet ve Şefkat

Şefkat Türkçe sözlükte “acıyıp esirgeme, sakınma, esirgeyerek sevmek” olarak geçmektedir (Doğan, 1981:926). Hökelekli (2008:79) merhamet ve şefkat değerlerini özdeş tutmaktadır. Merhametin yüksek derece şefkat içerdiğine vurgu yaparak, şefkat ve merhametin katılığı yumuşattığını, nefretin yerine sevgiyi davet ettiğini ve insanları birbirine yaklaştıran duygular olduğuna değinmektedir. Acıma ve koruma duygusu ile sevmeye şefkat denir. Sevgi duygusu olmadan şefkat ve merhamet değerlerinden söz edemeyiz. İçgüdüsel olarak sevdiğimiz kişileri korumak isteriz. İçimizdeki sevgi değerinden merhamet eder ve acırız. Şefkat ve merhamet değerine sahip olmak öyle güzel bir ayrıcalıktır ki onunla pek çok kişinin kalbine dokunabiliriz. Şefkatli ve merhametli olmak insanı yücelten, insanı insan yapan değerlerdendir. Günümüzde şefkatli ve merhametli olmak bir zaaf ve zayıflık olarak görülmektedir. Sanılanın aksine biz bu değerlerden uzaklaşarak daha çok şiddete meyilli insanlar olmaya başlıyoruz. Kaybolmaya yön tutan değerlerimize sahip çıkıp artan şiddet olaylarına son vermeliyiz (Aydın, 2014:3-4).



Merhamet ve Vicdan

Vicdan Türkçe sözlükte: “*Kişiyi kendi davranışları hakkında bir yargıda bulunmaya iten, kişinin kendi ahlak değerleri üzerine dolaysız ve kendiliğinden yargılama yapmasını sağlayan güç*” olarak geçmektedir (TDK, 1932:1561). Vicdan iyiyi kötüden, hayrı şerden ayırmayı sağlayan iç duygu, ahlak şuurudur (Doğan, 1981:1025). Tarhan (2016a:250) vicdanlı olmayı inandığımız değerlere uygun davranıp, bunlara göre tutumlar geliştirmek olarak tanımlamıştır. İnsanı kötülüklerden koruyan bir “iç ölçü”, sorumluluk duygusunu harekete geçiren bir değerdir. Bu iç ses insana ne yapması gerektiğini söyleyerek, onun yanlış kararlar almasını önler. Yani kişinin iyi değerlerle kötü değerler arasında seçim yapmasına yardımcı olur.

Vicdan, insanı kötülüğün ayartmalarına karşı korur. İyi olan insan, kötülükle baş edebilir. Çünkü insan sahip olduğu vicdan sayesinde iyi olma eğilimindedir. Vicdan sahibi olmak kendi çıkarlarımız doğrultusunda olmadan yaptığımız her davranışın ardından elde edilen tatmin olarak tanımlanabilir. Kendi değerlerini önemsemek kadar karşı tarafın ne düşündüğünü de önemseyip özümsemektir. Böylece kişi kendisini daha huzurlu ve mutlu hissedip bencilliğinden kurtulmuş olacaktır. (Schopenhauer, 2014:52-53-55). İnsanlar arasındaki “ben ve öteki” duvarını oluşturan şey, yardıma muhtaç olduğunu düşündüğümüz kişilere bazen içimizden gelen kötü seslerden bazen de bencilliğimizden yardım etmekten kendimizi alıkoymamızdır. Kişinin kendini iyi tanıyıp olup bu ayrımı iyi yapması gerekir. İnsanları sevmemiz veya erdemli davranmamızın temelinde de bu ayrımı iyi yapıyor olmamız yatar. Bu devrede araya vicdanımız girer. Karşılaştığımız yardıma ihtiyacı olan kişilere ne kadar faydalı olabildiğimize, davranışlarımıza bakar. Vicdanımız yaptıklarımız ve söylediklerimizi adeta not alır (Schopenhauer, 2014:143). Değerler bir toplumun temelini oluşturan unsurlardır. Temel ne kadar sağlam olursa inanç da o oranda güçlenmiş olacaktır. Erdemlerin hayata geçirilebilmeleri, iç sorumluluğun yani vicdanın gelişimini zorunlu kılar. İnsanlar yalnız kaldıklarında bile kötülüğe başvuruyorlarsa ve ahlaki normlara her hal ve şartta uyuyorlarsa vicdani sorumluluğa sahiptirler. Oysa değerlerde yaşanan yozlaşmalar vicdani sorgulamalarda da değişmeye neden olmaktadır (Tarhan, 2016:51). Değerlerimizden birisi olan merhametin gelişiminin desteklenebilmesi için de insanın iç sorumluluğu olan vicdanın odağa alınması gerekmektedir.

Merhamet ve Adalet

Adalet; Türkçe sözlükte “*herkesin yasalarla tanımlanmış olan hakkını vermek, bu hakka ilişmemek, tüze ve tüzeyi uygulayan devlet örgütleri ve eşitlik*” gibi anlamlara gelmektedir (TDK, 1979:9). Tarhan (2016:66) a göre adalet bir ceza değildir. İnsanın herhangi bir durum karşısında o olayın yanlışlığı ya da doğruluğuyla ilgili olarak gösterdiği felsefi tavrıdır. İnsan, bir kediye veya bir böceğe olan yaklaşımında bile adalet dengesini sağlamalıdır. Aciz bir hayvana zarar vermemek, onu



korumak, bulunduğu şartlara uygun olarak en iyi davranışı sergilemek yine adalet kapsamındadır. Çünkü adaletin temelinde kötülere cezalandırmak değil, iyileri ve iyilikleri artırmak vardır.

Schopenhauer (2014:52) adaletli olmanın temelinde merhametin yattığını söylemektedir. Adalet beraberinde iyilik anlayışını ve iyilik istemini getirir. Bu noktadan insanı sevme noktasına ulaşılır. Bir insanın sahip olduğu hak ve hürriyetlere başkasının sahip olmadığını görüp üzülməsi, acıması merhamettir. Bu duyguyla beraber başkasının da rahat ve iyi bir hayat yaşamasını istemek adalet ve eşitliği getirir. Merhamet başkalarına karşı iyilik yapmayı içerdiğinden adalet duygusunu harekete geçirir. Birisine hak ettiğini vermek adalet, daha fazlasını vermek merhamettir. Bu düşünceden merhametin geniş bir değer olduğu ve adaleti kapsadığı söylenebilir (Hökelekli, 2008:80).

Merhamet ve Empati

Empati en genel tanımıyla bir “insanın, kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak onun duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması”dır (Dökmen, 2013:157). Empati değeri üzerine çeşitli araştırmaları bulunan Rogers empatiyi şu şekilde tanımlamaktadır: Bir kişinin karşısındaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissedebilmesi, onun yerine kendini koyarak karşısındakinin bakış açısıyla bakabilmesi ve bu süreci karşı tarafa iletebilmesidir (Akt: Dökmen, 2013:157).

Merhametin karşımıza çıkardığı kavramlardan biri de özdeşleşmektir. Kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyup merhamet duyması sık sık yaşanır. Böylece kişinin derdini dert edinen birey onun acısını hisseder. Merhamet duygusuyla onun acı çekmesine engel olmaya çalışır. Bu duygu insanı adaletli olmaya ve insan sevgisine yöneltir. Ahlaki bir değer atfedebilmemiz için merhamet duygusunun ortaya çıkıyor olması gerekir. Kişi bu duyguyu hissettiği zaman karşıdaki kişinin seviniyor veya acı çekiyor olması anlam ifade eder. Belki kişi bu acıyı kendi yaşıyormuş kadar hissedemeyebilir; ama karşı tarafı anladığı müddetçe duygu değerlidir. İşte ancak bunu yaşadığımız zaman “ben ve öteki” kalıbını oluşturan duvar ortadan kalkabilir. Aslında merhamet duygusunun altında “Sana nasıl davranılmasını istiyorsan sen de başkalarına öyle davran” cümlesi yatmaktadır. Bu görüşü uygulayabilen kişiler iyiliğe, merhamete ve cömertliğe başvurular (Schopenhauer, 2014:81).

İnsanların çektikleri ızdıraplar arasında eşitsizlik vardır; ama merhamet ızdırap ihtimalinin eşitliğini öğretir. Karşıdaki kişinin başına gelenin bir gün kendi başına da gelebileceği düşüncesi kişiye acı verir. Dünyayı eşit koşullarda yaşayabilmek veya buna inanabilmek için bu değere saygı duyup yaşatabilmemiz gerekmektedir. Başkasının dünyayı nasıl anlamlandırdığını anlamak, onun bakış açısından bakmak, onun gibi yaşamak karşımızdakini daha kolay anlamamızı ve merhamet basamaklarında bir adım öne çıkmamızı sağlar (Sayar, 2015:70). Schopenhauer’a göre insanları anlamamak ve onların içinde bulunduğu duyguları hissedememek kadar ahlaka ters bir duygu yoktur.



Gaddarlıkla beraber kişi bencillikten kurtulamamaktadır. Oysa temelinde sevgi olan merhametle kişi gaddarlık duygusunu yok etmektedir. Merhamet duygusu besleyen birey kendisi için istediğini başkası için de isteyerek bireyselliğin sebep olduğu öfke duygusundan uzaklaşmaktadır. Öfkesiyle baş edebilen kişi sorunlarına çözüm bulup önce kendisi sonra da toplum için faydalı bir birey olabilmektedir (Uğurlu, 2015:209).

Merhamet ve Sempati

Sempati Türkçe sözlükte: “*Bir insanın bir başkasına karşı doğal ve içgüdüsel olarak bir eğilim, sevgi ve yakınlık duyması, cana yakınlık, sıcakkanlılık*” olarak belirtilmektedir (TDK, 1932:1279). Hökelekli (2008:78) sempatiyi iki kişi arasında ve çoğu zaman karşılıklı mutluluk, başkalarının duygularına duygusal olarak katılmak olarak tanımlamıştır. Bir kişiye karşı sempati duymak, o insanın sahip olduğu duygu ve düşüncelere sahip olup, onunla birlikte sevinmek veya acı çekmek demektir (Dökmen:161). Lauren Wispé (1991) sempatinin tanımının iki kısımdan oluştuğunu ifade etmektedir. İlk tanımda başka bir insanın hissettiklerinin en üst düzeyde farkında olunması ve ikinci tanımda ise o insanın içinde bulunduğu zor durumu hafifletmek için gerekenleri yapmaya yönelik bir istek duymak olarak ifade etmektedir (Waal, 2014:142).

Merhamet ahlaki olarak acı verici olaya üzülmek, bu acıya veya üzüntüye duyulan sempatidir. Yani bu acıya katılmak ve paylaşmaktır (Hökelekli, 2008:79). Başkasının ıstırabını paylaşmak onu onaylamak demek değildir. Merhamet ve sempati duymak karşısında ıstırap çeken bireye karşı ilgisiz kalmayı reddetmektir. Bu nedenle o, evrensel ve ahlakidir. Kötülük yapan kimsenin içindeki kine, üzüntüye ve ıstırabına rağmen merhamet duymak, onun kötülüğü karşısında masum olmaktır (Hökelekli, 2013b:188).

Merhamet ve Sorumluluk

Sorumluluk Türkçe sözlükte: “*Kişinin kendi davranışlarını veya kendi yetki alanına giren herhangi bir olayın sonuçlarını üstlenmesi, mesuliyet*” olarak tanımlanmıştır (TDK, 1932:1328). Acar (2012:9) sorumluluğun bir işin mesuliyetini üstlenerek o işle ilgili hesap vermeyi göze almak olduğunu, hatta gerekirse bir bedel ödemeyi gerektirebileceğini belirtmektedir. Yaşamımızı bir düzen içerisinde devam ettirebilmemiz için sahip olduğumuz ve yapmakla yükümlü olduğumuz sorumluluklarımız vardır. Bazen bu sorumluluklarımızı da merhamet duygusu sayesinde yerine getiririz. Örneğin, evdeki sorumluluklarımızı yerine getirmediğimizde bu görevi başka bir aile ferdi yapmak zorunda kalacaktır. Bu da bizi üzer ve içimizde bir huzursuzluk meydana getirir. Toplumda üzerimize düşen sorumluluğu yerine getirmezsek bunu yine başkaları yerine getirmek zorunda kalacaktır veya işleyen sistem bozulacaktır. Yere bir çöp atıldığında bile bu orayı temizleyenlere saygısızlık ve merhametsizliktir. Doğal afetler, savaş veya kıtlık gibi yaşanan zor durumlarda insani



bir duyguyla kişinin yardım kampanyalarına katılmasını tetikleyen duygu da merhamettir. (Aydın, 2014:1).

Sorumluluk duygusu hem doğuştan getirilen bir kişilik özelliği hem de sonradan kazanılan bir beceri olarak değerlendirilir. Sorumluluk sahibi kişiler duygu, düşünce ve davranışlarından yalnız kendilerini sorumlu tutarlar, kendilerine ve başkalarına karşı saygılı olup üzerlerine düşen görevi yerine getirirler. Bu kişiler değer yargılarını gözetip, bağımsız davranabilen ve kendi kararlarını verebilen kişilerdir. Tıptı merhamet duygusunun altında yatan düşünce gibi başkalarının haklarını çiğnemenin kendi ihtiyaçlarını karşılayabilen kimselerdir (Hökelekli, 2013b:58-59). Merhamet duygusu insanları birbirine bağlar ve ilişkileri güçlendirir. Merhamet sahibi kişiler sorumluluk sahibi hissederek karşı taraf için bir şeyler yapabilme duygusu içindedirler. Bu kişiler empati kurabilen, iyimser yaklaşan, sevebilen, koruyabilen, hoşgörülü yaklaşan ve anlayışlı kişilerdir. Karşı tarafın ihtiyacına göre ona destek olup, motive ederler. Bu yüzden yeryüzündeki en kıymetli duygu olduğu söylenebilir (Aydın, 2014:1).

Merhamet ve Affedicilik

Affetmek; Türkçe sözlükte “suçu, kusuru ya da cezayı bağışlamak, mazur görmek” anlamlarında kullanılmaktadır (TDK, 1979:12). Din, felsefe ve ahlakla bağlantılı olarak ele alınan affetme olumlu kişilik özelliği olarak değerlendirilmektedir (Sarıçam ve Biçer, 2015:111). İncinen kişinin karşısındaki inciteni affetmesi merhamet ve vicdan kavramlarıyla açıklanabilir. Çünkü merhametli birey içinde kin ve nefret duygularını barındırmaz ve bağışlayıcıdır (Emmons ve Paloutzian, 2003). Psikodinamik yaklaşımı benimseyen araştırmacılara göre ise affediciliğin altında yatan temel güç sevgidir. Kişi kendisini incitmek isteyen kişiye karşı daha olumlu ve sevgi dolu duygular beslemektedir. Bu yaklaşıma göre affedicilik öfke, saldırganlık duygularından vazgeçip yerine merhamet ve iyiliksever duyguları koyma çabasıdır (Scobie ve Scobie, 1998; Akt. Sarıçam ve Akın, 2013:38).

Affetmek kin tutmaktan veya öfkelenmekten çok daha faydalı bir davranıştır. Kişi affetmeyi başarabildiği zaman ruhsal bir rahatlama sağlayacaktır. Affetmek, insanı aşağıya çeken öfke ve dargınlıktan kurtarıp özgürleşmesini sağlayacaktır. Böylece bireyin ruhu canlanıp kendini daha mutlu hissedecektir (Halllowal, 2004:18; Tarhan, 2016:160). Hökelekli’ye (2013b:297) göre affetme ya da bağışlama, zarar gören ilişkiyi düzeltmek amacıyla bireyin kin ve düşmanlığa son verip intikam duygularını hoşgörü ve empati duyguları ile değiştirmesi sürecidir. Buradaki bağışlama geçmiş hataları örtmek veya görmezden gelmek değildir, sadece bunları intikama dönüştürmekten vazgeçmektir. O kişiye karşı merhamet ve sevgi göstererek olumsuz tavır ve davranışlardan uzaklaşmaktır.

MERHAMET DEĞERİNİN ÖĞRETİMİNDE ETKİLİ OLAN ÖGELER

Aile Kurumu

Aile toplumu meydana getiren en küçük kurumdur. Çocukta kişisel ve sosyal davranışlarla ilgili değer duygusunun oluştuğu yerdir. Kazanılan değerler nesilden nesile aktarılacağı için ilk eğitim yeri olan aileye fazlaca görev düşmektedir. Merhamet duygusunun kazanılmasında etkili olan unsurlardan biri ailedir. Çünkü çocuğun toplumsal ilişkileri kurmaya başladığı ilk yer aile ortamıdır. Bedensel, sosyal ve psikolojik gelişimin sağlıklı olabilmesi, sevgi dolu bir aile ortamının varlığına bağlıdır (Aydın, 2014:6). Çocuğun aile bireyleriyle olan ilişkileri, onun diğer bireylere, nesnelere ve tüm yaşama karşı benimsediği tutum ve davranışların temelini oluşturur (Sargın, 2015:26). Yavuzer (2013:129), anne babanın ve aile içindeki diğer bireylerin çocukla olan etkileşiminin çocuğun aile ortamındaki yerini belirlediğini belirtmiştir. Aile, çocuğun ilk sosyal deneyimleri edindiği yer olmasından ötürü davranış öğretiminde önemli bir yere sahiptir. Çocuk, sosyal bir birey olmayı öğrenirken model alabileceği bir bireye ihtiyaç duyar. Kişiliğin oluşumu için gerekli olan bu özdeşleşme, aile içinde anne, baba, abla, abi ve diğer yakın çevre ile gerçekleştirilebilir. Aile bireylerinde görülen kötü davranış örneğinin çocuğa da yansıma olasılığı vardır. Bu açıdan merhamet değerinin öğretimi için aile önemli bir etkidir.

Çocuğun sağlıklı bir şekilde dünyaya gelebilmesi için zararlı alışkanlık ve maddelerden uzak duran, onun kişiliğinin olumlu gelişimi destekleyen bir anne ve annenin stres faktörlerini azaltıp ona evde huzurlu bir ortam oluşturan bir baba, anne karnındaki bebeğin merhamet içinde büyümesini temin etmiş olur. Yapılan araştırmalar anne karnındaki bebeğin dış ortamdan etkilendiğini göstermektedir. Huzurlu ve mutlu bir dış ortam sağlanarak bebek için ilk merhamet adımları atılmış olunur (Sayar ve Manisalıgil, 2016:438). Doyumlu bireylerin yetişebilmesi büyük ölçüde ona sağlanan fırsatlara ve anne-babanın yaklaşımına bağlıdır (Yavuzer, 2016:56). Merhamet, sevgi ve şefkat gibi duygular da anne-babadan başlayarak çocuklara yerleşir ve iyi bir karakter sahibi olmalarında önemli bir yere sahiptir. Çocuklar ahlaki değerleri gözledikleri davranışlar ve bu davranışların sonuçlarından öğrenirler. Yetişkinlerin hal ve hareketlerini, duygu ve tavırlarını izleyerek, taklit ederek doğru ve yanlış, iyi ve kötüyü öğrenip ahlaki bir biçimleme geliştirebilirler. Çocukların merhamet, şefkat, nezaket, hürmet gibi tavırları model aldığı insanlardan taklit ve özdeşleşme yoluyla öğrenmeleri, yakın çevrelerindeki kişilerin belirleyici rolünü ortaya koyar (Hökelekli, 2013:79-80).

Çocuklarda karşıdaki kişinin ne hissettiği, neye ihtiyacı olduğunu anlayabilme yeteneğinin gelişmesi onları çevrelerine karşı duyarlı birer insan yapacak ve içlerinde zor durumda olanlara yardım etme isteği uyandıracaktır. Yani çocuklar empati (eş duyum) gösterip karşısındakini anlayabilecektir. Bu becerilerin kazandırıldığı çocuklarda kötülük tohumları filizlenmeyip merhamet tohumları atılmış olur (Tarhan, 2015:49).



Okul Ortamı

Günümüzde yaşanan zorbalık olaylarından, sosyal problemlerden, şiddetten, saygının kaybolduğunu gösteren olaylardan tüm insanlar etkilenmektedir (Tillman, 2014:13). Kaybettiğimiz değerlerin öğretilmesinde önemli bir yeri olan ortamlardan birisi de okullardır. Çünkü çocuklar ve gençler ailelerinden sonra belki de çoğu vakitlerini okulda geçirmektedirler. Toplum olarak kaybetmeye yön tutan değerlerimizden birisi olan merhamet değerinin kazandırılmasında okullara ve öğretmenlere büyük görev düşmektedir. Şiddeti güzel gösteren sinema filmleri, videolar, diziler ve oyunlarla gençler bu hareketlere duyarsızlaşmaktadır. Artık yetişkinlerin ve öğretmenlerin değerlerin öğretilmesinde iyi bir rol model olmaları, ahlaki hikayeler anlatmaları, örnekler vermeleri yetersiz kalmaktadır. Öğrencilerin bilinçli değer aktivitelerine katılmaları değerlerin öğretiminde önemli bir yere sahiptir. Bu aktivitelerle öğrencilerin mantıksal düşünme yeteneği kazanmaları, sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmeleri, toplumu ilgilendiren olumlu ve bilinçli seçimler yapmaları, potansiyellerini geliştirmeleri, saygıyla ve güvenle yaşayacakları bir dünya oluşturmaları beklenmektedir (Tillman, 2014:13).

Toplumlarda oluşan sosyal adaletsizlikler, cinselliğin sınır tanımaması özellikle bazı değerlerin önemini yitirmesine sebep olmaktadır. Kaybolan adalet, merhamet, barış, sorumluluk, hoşgörü, tahammül, sabır, dürüstlük gibi insani ve ahlaki değerlerin öğretilmesinde ailelerin, eğitimcilerin ve siyasetçilerin rolü büyüktür. Bu olumsuz örneklerin ortadan kalması için uygun bir programla, doğru yöntemlerle, uygulamaya dayalı değerler eğitimi programlarına yer verilmelidir. Özellikle çocuklarda iyi bir karakterin oluşması kendiliğinden ve bir anda olmaz. Karakter oluşumu, eğitim, öğretim, öğrenme, model alma ve uygulama aşamalarından geçerek bir süreç dâhilinde gerçekleşir (Yılmaz, 2014:17).

Eğitimin amacı, insanın doğuştan getirdiği yetenekleri, yani bilişsel, duyuşsal ve bedensel güçlerini dengeli bir şekilde geliştirmek ve doyurmaktır. Çünkü manevi yönden eğitim geliştikçe, iyilik ve güzellik kavramları da ortaya çıkacaktır. Böyle bir eğitimin sonunda kişilerin kendine güveni gelip saygınlık kazanacaktır. Dolayısıyla değerlerin öğretimine çağdaş eğitim sisteminde yer verilmelidir (Aydın ve Gürler, 2014:48). Sevgi, saygı, sabır, doğruluk, hoşgörü vb. gibi temel insani duygulardan biridir merhamet. Merhametten, tüm varlıklara sevgi ve şefkatle yaklaşma, onları kötülüklerden kurtarma, yardım etme, bağışlama gibi güzel davranışlar ortaya çıkar. Merhamet duygusu, ancak sevginin, saygının, hoşgörünün, yardımlaşmanın olduğu bir eğitim ortamında gelişebilir. Yani, şiddetin, baskının, gerginlik ve huzursuzluğun olduğu bir ortamda bu değerlerin gelişimi zordur. O halde gençlerimize, geleceğimize şiddeti değil de merhameti en büyük güç olarak öğretmeliyiz (Aydın, 2014:5). Bu değerlerin öğretilmesiyle toplumda huzursuzluk meydana getirebilecek olan bireylerin sayısı azaltılmış olacaktır. Çünkü toplumumuzda merhametin tersi nitelikte olan



acımasızlık, duyarsızlık gibi duygulara sahip ve kendi çıkarlarını her şeyin üstünde tutan bireyler çoğalmaktadır (Küçükaydın, 2015:25). Merhamet değeri diğer bütün değerleri kapsar niteliktedir.

Teknolojinin egemen olduğu günümüzde çocuklar kendilerine bir yer açmaya çalışmaktadır. Çocuklar kendilerini fark ettirmek için ya olumsuz dikkat çekici davranışlara başvurmakta ya da bir şeyleri başararak kendini göstermek istemektedir. Bunları başarabilmek için öfkeli, huzursuz, kaygılı, kendine güvenmeyen ve kendi isteklerini ön planda tutan bireyler gelişmektedir. Temelinde rekabet duygusu ve sosyal kabulün yattığı düşüncede benmerkezci bireyler çoğalmaktadır. Çocuklarımızın var olan ve sürdürülmesi gereken değerlerimizi unutmamaları gerekir. Duyguların eğitimine daha çok dikkat çekilmelidir. Sevgiye, merhamete, şefkate ve erdemli olmaya dayalı bir eğitim çocuklarda iyilik ve adalet duygusunu, karşısındakini önemsemeyi, sorumluluk almayı ve vicdanlı olmayı beraberinde getirir. Başkasını düşünebilmek, onu anlayabilmek, başkası için iyilikte bulunmak çocuklarımıza verebileceğimiz önemli değerlerdendir (Sayar, 2015:78-79).

Sosyal Çevre

Çocuğun yetişmesi ve gelişmesinde en büyük sorumluluk aileye aittir. Fakat çocuk aynı zamanda toplum içerisinde yer alıp farklı değişkenlerle karşı karşıya kaldığı için bu gelişimin her açıdan desteklenmesi gerekmektedir. Aslında yaşadığımız toplumun değerlerinden, gelenek ve göreneklerinden kendimize bir çerçeve çizeriz ve çizdiğimiz çerçeve bizim tavır ve davranışlarımıza yansımaktadır.

Bir toplumda, değerlerin sarsılması ve yozlaşması bireylerin sağlıklı gelişmelerine ve toplumsal problemlere yol açacaktır. Hangi amaçla yaşadığını fark edemeyen bireylerde sıkıntı, stres, huzursuzluk, depresyon gibi durumların oluşması ve bunların da etkisiyle psikolojik problemlerin ortaya çıkması muhtemeldir. Bedensel sağlığı olmayan bireylerin mutsuzluğu ve topluma olan etkisi ne kadar önemliyse ruhsal sorunları olan insanların mutsuzluğu ve topluma olan etkisi de o kadar önemlidir. Hatta ruhsal sorunlar daha fazla yıkıcı sonuçlara yol açabilmektedir. Bu sebeple değerlerin öğretilmesi, bireylerin iç huzurunu sağlamak için gerekli bir eğitim olmaktadır (Yılmaz, 2014:18).

Sosyal davranışlarımızın zayıf veya güçlü olmasını toplumsal duygular ve eğilimler belirler. Bu yüzden başkalarının duygularından etkilenme, sempati ve empati duyma, şefkat ve merhamet gibi erdemleri beslemek ve güçlendirmek gerekmektedir. Öğrenciler, insanların acılarından ve sıkıntılarında haberdar olup, kendilerini başkalarının yerine koyabilmelidirler. Tabi bunun ölçülü olması önemlidir, aksi halde kişinin hayatını üzüntü içinde geçirmesine sebep olacaktır (Aydın ve Gürler, 2014:44-45).

Değerlerin öğretiminde *sosyal çevre* ve *kitle iletişim araçları* büyük önem ve etkiye sahiptir. Kitle iletişim araçlarının temel işlevi, bir yandan eğlendirirken bir yandan da gerçeğe dayalı sorunlara



çözüm getirebilmektir. Yani toplumu eğitmek ve yardımseverlik, sevgi, saygı, vefa, hoşgörü, merhamet gibi değerlerin kazandırılmasına yardımcı olmaktır. Günümüzde çocuklar anne- babanın yanı sıra televizyonla da iletişime geçmektedir. Taklit ve özdeşleşme yoluyla öğrenen çocuklar medyadan gerekli mesajları alarak öğrenme yaşamaktadır. Özellikle, görsel ve işitsel olarak çocukların duyularına hitap eden ve cazip gelen televizyonla etkili bir öğrenme sağlanabilir. Tıpkı televizyon gibi bilgisayar oyunları da çocukların duygusal gelişimini etkilemektedir. Bu etkileme olumlu yönde olabileceği gibi daha çok olumsuz yönde olmaktadır. Çünkü artan şiddet içerikli oyunlar, diziler ve filmler çocukların saldırgan davranışlar sergilemesine sebep olmaktadır. Bu yüzden filmler, diziler ve oyunların içerikleri, kahramanları ve vermek istedikleri mesaj toplumumuzun sosyo- kültürel gerçeklerini yansıtır ve eğitir nitelikte olmalıdır (Yavuzer, 2013:219-222).

Kendine Merhamet

Merhamet, kişinin diğerleri ile etkileşiminde en önemli değerlerden biridir. Törenselleşmelerin ilk başlangıcı olan selamlaşma tutumundan en zor durumlarda problemleri çözme çabasını da kapsayacak bir zenginlik içermektedir. Neff (2003a) yaptığı çalışmada, başkaları için olduğu gibi kişinin kendine olan merhametinden de bahsetmiş ve kendine merhametin tanımını merhametin tanımından ayrı tutmamıştır. Merhamet, başkalarının acısına açık olmayı ve bu acılarla hareket etmeyi içerir. Aynı zamanda başkalarına sabır, şefkat ve koşulsuz kabulü de içerir. Kendine merhamet, kişinin *“kendisine açık olması, acı çekmesi, sevecenlik beslemesi, kendisine karşı nezaket hissetmesi ve kişinin başarısızlıklarına ve yetersizliklerine karşı anlayışlı olması”* durumudur.

Kendine merhametli olmak bencilce davranmak, kendini merkezde tutmak veya ihtiyaçları için başkalarının ihtiyaçlarını görmezden gelmek demek değildir. Bunun yerine kendine merhamet acılarının, başarısızlıklarının ve yetersizliklerinin olduğunu kabul etmektir. Kişinin kendine merhametli olabilmesi için bu süreçte bilişsel olarak faaliyette bulunması gerekir. Bu da yoğun bir dikkat sürecini beraberinde getirir. Zihinsel anlamda dikkatli bir kişi hem kendi deneyimlerine hem de başkalarının deneyimlerine karşı farkındalık kazanır. Birey kendi deneyimlerini geniş bir perspektiften göreceği için acıya karşı daha çok duyarlı olacaktır. Kendine merhameti yaşayabilmek için ortaya çıkan düşünce ve duyguları kabul edip onlardan kaçmamak gerekmektedir (Neff, 2003a:224).

Neff (2003a:224) kendine merhametin üç bileşenden oluştuğunu belirtmektedir: 1) Sert öz eleştiri ve yargıdan ziyade kendine anlayış, 2) Kişinin deneyimlerini büyük bir grubun deneyimlerinden ayırması ve 3) Acılı duygu ve düşüncelerine karşı farkındalık. Yani buradan kişinin olumsuz duygularını azaltmasının, kendisini suçlamaktan vazgeçmesinin, duygu ve düşüncelerinde dengeli bir farkındalık kazanmasının, acılarını kabullenmesinin ve başarısızlıklarına karşı ılımlı bir bakış açısı kazanmasının kişinin olumlu bir benlik algısı geliştirebilmesi için yararlı olacağı çıkartılabilir. Burada bahsedilen başarısızlıkları, acıları görmezden gelmek değildir. Aksine



başarısızlıkların ve yetersizliklerin farkında olup sağlıklı bir ruh hali geliştirebilmektir. Kişiyi zarar veren olumsuz kalıpların düzeltilmesi ile birey daha mutlu ve huzurlu bir yaşam sürmesi beklenir. Kendine merhamet, kişinin duygularını adil ve objektif olarak kabul etmesidir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Kişinin yetersiz hissettiği ve acı duyduğu deneyimleri kabul etmesi kendine iyilik etmesidir. Böylece birey öfke ve hayal kırıklığı yaşamak yerine acısını yaşamayı (Neff, 2003b) ve bunun getirdiği duygu durumlarına uyum sağlamayı öğrenecektir. Bireyler yaşamlarında zaman zaman başarısızlıklarla, üzüntülerle, acılarla ve tükenmişliklerle karşılaşır. Bu tür olumsuz duygularla baş etmek için bireylerin özgüvenleri geliştirilmelidir ve rahatlamaları sağlanmalıdır. İşte bu noktada kişinin kendine olan merhametinin bu rahatlamayı sağlayacağı söylenebilir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008:1151).

Kendine merhamet eden kişinin, yaşadığı durumun diğer insanlar tarafından da yaşanabileceğini düşünmesi, bu duyguyu paylaşması, hissettiği duygunun yoğunluğunu azaltacaktır (Neff, 2003b, s. 88). *“Bu durum bir tek benim başıma gelmiyor”* düşüncesiyle birey olumlu ve sağlıklı bir hale bürünecektir. Diğerlerinin de acı çektiğini ve çeşitli sorunlar yaşadığını gören bireyin acısında azalmalar gözlenir. Duyguların bu şekilde paylaşımı aslında merhamet duygusuyla gerçekleşmektedir (Schopenhauer, 2014:41).

İnsanlar bazen sevindiklerinde bazen de üzüldüklerinde ağlayarak kendilerini ifade etmektedir. Ağlamanın kişinin kendi kendisine karşı beslediği bir merhamet duygusu olduğu söylenebilir. Ağlama davranışlarının temelinde sevgi ve merhamet vardır. Bu yüzden katı kalpli olan insanlar ağlamazlar, ağladıklarında aciz olacaklarını düşünürler. İyi niyetli ve yumuşak kalpli insanlar ağlayabilen, merhamet duyabilen kişilerdir. Ağlamak doğrudan merhamet duygusuyla ilişkilidir. Örneğin bir çocuğun düşüp bir yerini acıttığını düşünelim. Belki de ağlamayacak olan çocuk, annesinin veya bir başkasının kendisine gösterdiği ilgi ve merhametle ağlamaya başlayacağı söylenebilir (Schopenhauer, 2014:60-61). Kendine merhametin duygusal zekâ (Neff, 2003a; Heffernan, Quinn Griffin, McNulty ve Fitzpatrick, 2010), benlik saygısı (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007) ile arasında olumlu bir ilişki olduğunu belirtmektedirler. Kendine merhamet ile kaygı ve depresyon arasında ise negatif bir korelasyon olduğu araştırmalarla desteklenir niteliktedir (Neff, 2003a; Neff, Hsieh ve DeJitterat, 2005; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007; Bayramoğlu, 2011). Ayrıca Kıcalı (2015) yaptığı çalışmada depresyon, anksiyete ve olumsuz duygulanımla ilgili şikayetleri olan bireylerin öz-şefkatlerinin değerlendirilmesi ve geliştirilmesi gerektiğine vurgu yapmaktadır. Zulüm ve merhamet birbirinin antitezidir. Merhametin olduğu yerde zulme yer yoktur. Merhamet, tüm insanlar ve canlılar için dünyayı hürriyet içinde geliştirebilecekleri emin bir yer kılmaktır. Zulüm ise, karşıdakinin acısına kayıtsız kalarak keyif almaktır. Yani gücü kendinde bularak kendisinden saymadığını yok etmektir (Sayar, 2015, s. 76). Eğer bir kişide merhamet duygusu varsa o insan herkesi bağışlayabilir, herkese



karşı hoşgörülüdür, güvenilir ve yardımseverdir, kimseyi yaralayıp kimseye zarar veremez. İçinde insan sevgisi ve adalet duygusu barındırır (Schopenhauer, 2014:117).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Merhametin çok boyutlu bir kavram olduğu çalışmalarda vurgulanmaktadır. İnsanın kendine gösterdiği merhamet duygusundan, bireylerin değerlerine gösterdiği merhamet ve bireyin diğer canlılar ve bitkilere kadar yaşam alanını kapsayan her alanda bu değer görülmektedir. Aydın (2014:2) merhameti; insanı, hayvanı, bitkiyi yani bütün canlıları koruyup, mutlu etmek olarak tanımlamıştır. Kalbimizde duyduğumuz en değerli duygu olan merhametle acıları paylaşılır, insan olsun hayvan olsun zor durumda olanın derdine derman olmaya çalışırız. Genelde insanlar sağlıksız olanlara, hassas kişilere, yaşlı olup daha fazla ilgiye ve sevgiye ihtiyacı olduğunu düşündüğü kişilere karşı merhamet duyarlar. İşte bu durumun tek sebebi bu kişilerin acı çekiyor olması ve merhamete ihtiyaçlarının olduğunun düşünülmesidir. Bununla birlikte merhamet, sadece insanlara karşı beslenen bir duygu değildir. Hayvanlara ve bitkilere karşı da merhamet duyulur (Schopenhauer, 2014:121). Merhamet bizi tüm insanlığa değil tüm canlılara karşı en azından acı çekenlere karşı açan tek erdemdir. Tüm canlıları içine alan insani erdem olan merhamet, insani ve evrensel bir değerdir (Hökelekli, 2008:80). Diğer değerlerin öğretiminde olduğu gibi merhamet değerinin öğretiminde de çocukluk dönemi büyük bir öneme sahiptir. Bu yüzden çocukların hayvanlara ve bitkilere olan merhamet düzeylerini artırmak için onlara nasıl şefkatli ve merhametli olunacağını anlatmamız gerekmektedir. Onlara duyulan merhamet duygusunun yanında hayvanlar ve bitkiler, çocukların sevgi ve merhamet gibi değerleri kazanıp erdemli tavırlar sergilemesine de yardımcı olmaktadır. Çocukların bu duyguları kazanmaları için bakabilecekleri zararsız bir hayvan veya bakımıyla ilgilenecekleri bir çiçek sahibi olmaları sağlanabilir. Böylece çocukların merhamet değerinin gelişmesini ve bunları tüm canlılara aktarmasını sağlanmış olabilir (Biberici, 2010:118).

Aile sistemi, şefkat ve merhametin en yalın ve en somut halinin yaşandığı yer olarak kabul edilmektedir. Anne ve babalar yavruları için koşulsuz bir sevgi gösterirler. Bu sevgi, ilahi bir bağ ile güçlenerek çocukların kimselerde göremediği yaşam enerjisini ve güvenini anne babalarından alırlar. Böylelikle en temel ihtiyaçlarının giderildiği ve karşılandığı ortamda büyümenin huzurunu yaşarlar. Sevgi ihtiyacının giderilmesi anne babaların merhametli tutumları ile doğrudan ilişkilidir. Bunun için yetişkin eğitimi çerçevesinde anne babalara çocuk eğitimi ve onlara sevgi eğitimi etkinlikleri sağlanmalıdır. Bu önerinin altında yatan temel neden anne babaların yavruları için yoğun bir sevgi beslemelerine rağmen onları yetiştirme kaygılarından dolayı sevgi, şefkat ve merhamet davranışlarında çeşitli eksiklerin olduğudur. Özellikle annelerin yavrusu ile kurduğu sevgi bağının gücünü ve derinliğini çeşitli araştırmalar göstermektedir. Bununla birlikte onlara çocuk gelişimi eğitimi verildiği zaman çocukları ile daha sağlıklı etkileşimler kurdukları ve sağlıklı bireyler yetiştirdikleri de



vurgulanmaktadır. Okul ortamlarının önemli gerekçesi akademik öğrenmelerin yanı sıra öğrencilerin kişilik gelişimlerine dönük hizmetlerin de verilmesidir. Karakter ve ahlak gelişimi sağlıklı örneklerin ve yerinde modellerin olması ile verilebilir. Okul çağı çocukların, gelişim çağları dikkate alınarak *değerler eğitimi* çerçevesinde programlara etkinlikle katılmalıdır. Tüm ders kitapları ve ünite kazanımlarında milli, manevi ve evrensel olgular dikkate alınarak daha sağlıklı bireyler yetiştirilmelidir.

Aile kurumu, dünyaya gelen bir varlık için en mühim ortamdır. Bu ortamın varlığı ve sağlıklı işleyişi çocuğun gelişimini olumlu yönde katkılar sağlayacaktır. Anne babalar, geleneksel anlayışlarının yanı sıra daha bilgi temelli ve sağlıklı yöntemlerle çocuklarının olumlu bakış açılarını kazandırıcı rol model görevi üstlenmelidirler. Aile ve çocukla ilgili çeşitli kurum ve kuruluşların ortak projeler üreterek aile kurumuna sağlayacakları katkılar, uzun dönemli erdemli bireylerin yetişmesi ve erdemli toplumların oluşmasının alt yapısı olacağı umulmaktadır.

KAYNAKÇA

Acar, M. C. (2012). Varoluşçu yaklaşım odaklı sorumluluk eğitimi programının ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin sorumluluk düzeylerine etkisi. *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*, Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aydın, M. Z. (2014). *Merhamet*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Aydın, M. Z. & Akyol Gürler, Ş. (2014). *Okulda değerler eğitimi* (4. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Bayramoğlu, A. (2011). Psikopatoloji ile ilişkili olarak öz-şefkat. *Yayınlanmış Doktora Tezi*, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Biberici, F. (2010). 2-7 yaş arası çocuklarda sevgi ve merhamet değerlerinin hadisler ışığında öğretimi. *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Birşik, A. (2007). “*Rahmet*”, Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi. İstanbul: TDV Yayınları, Cilt: 34.

Boellinghaus, I., Jones, F. W. & Hutton, J. (2014). The role of mindfulness and loving-kindness meditation in cultivating self-compassion and other-focused concern in health care professionals. *Mindfulness*, 5, 129-138.

Büyük Larousse Sözlük ve Ansiklopedisi. (1986). “*Merhamet*”. İstanbul: Gelişim Yayınları, Cilt: 13.

Comte-Sponville, A. (2004). *Büyük erdemler risalesi* (Çev. I. Ergüden). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.



- Çağrı, M. (2004). “Merhamet”, Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi. Ankara: TDV Yayınları, Cilt: 29.
- Demiray, K. (1988). “Acıma” maddesi, Temel Türkçe Sözlük (3. Baskı). İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Deniz, M. E. , Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior And Personality*, 36(9), 1151-1160.
- Doğan, D. M. (1981). *Büyük Türkçe sözlük*. Ankara: Birlik Yayınları.
- Dökmen, Ü. (2013). *İletişim çatışmaları ve empati (49. Baskı)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Emmons, R. A. & Paloutzian, R. F. (2003). The psychology of religion. *The Annual Review of Psychology*, 54, 377-402.
- Ercan, R. (2014). Öğretmenlerde çocuk sevgisi. *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish*, 9(8), 435-444.
- Feyizli, H. T. (2006). *Feyzül furkan Kur'an-ı Kerim meali (3. Baskı)*. İstanbul: Server İletişim.
- Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy Clin. Psychol. Psychother*, 13, 353-379.
- Gör, F. (2013). İlköğretim din kültürü ve ahlak bilgisi öğretim programında merhamet değeri. *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hallowell, E. M. (2004). *Affetmek Üzerine (Çev. E. Subaş)*. İstanbul: Dharma Yayınları.
- Heffernan, M., Quinn Griffin, M. T., McNulty, S. R. & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*, 16, 366-373.
- Hökelekli, H. (2008). Merhamet. *Dem Dergisi*, 1(4), 78-84.
- Hökelekli, H. (2013a). *Ailede, okulda, toplumda değerler psikolojisi ve eğitimi (2. Baskı)*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Hökelekli, H. (2013b). *Psikoloji, din ve eğitim yönüyle insani değerler*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M. & Gross J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8(5), 720- 724.
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi. *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Küçükaydın, (2015). Fen bilimleri derslerinde merhamet eğitimi üzerine bir çalışma. *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*, Giresun: Giresun Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Leary, M. R., Tate, E. B. , Adams, C. E. , Allen, A. B. & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904.
- Lutz A., Brefczynski-Lewis J., Johnstone T., & Davidson R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: *Effects of Meditative Expertise*. <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0001897> 14.02.2018 tarihinde alınmıştır.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality (3th Ed.)*. New York: Harper & Row Publishers.
- Merdin, K. (2006). Kur'an-ı Kerim'de Rahmet Unsurları. *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*, Çanakkale: Onsekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M. & Chen, Y. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivational Emotional*, 33, 88–97.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. D., Hsieh Y., & Dejjitterat K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263 – 287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139–154.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Nevevi. (2012). *Riyazü's- Salihin*. A. Budak ve Ö. Çetinkaya (Ed.). İstanbul: Işık Yayınları.
- Özmen, F. (1999). Etkili eğitimin gerçekleştirilmesinde duyuşsal alanın Önemi - sevgi eğitimi . *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 193-198.
- Rague-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M. & Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Conseling Psychology*, 58(2), 272-278.

- Sargın N. (2015). *Çocuklarda ruh sağlığı* (3. Baskı). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Sarıçam, H., & Akın, A. (2013). Affedicilik ölçeğinin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 37-46.
- Sarıçam, H., & Biçer, B. (2015). Affedicilik Üzerinde Ahlaki Değer ve Öz-Anlayışın Açıklayıcı Rolü. *Gefad / Gujgef*, 35(1), 109-122.
- Sayar, K. (2015). *Merhamet*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Schopenhauer, A. (2014). *Merhamet (Çev:Z. Kocatürk)*. İstanbul: Dergah Yayınları.
- Sznaider, N. (1998). The sociology of compassion: A study in the sociology of morals. *Cultural Values*, 2(1), 117- 139.
- Tarhan, N. (2011). *Duyguların Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2015). *Aile Okulu (21. Baskı)*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2016). *Değerler Psikolojisi ve İnsan (9. Baskı)*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tillman, D. (2014). *8-14 Yaş Grubu Öğrencileri İçin Yaşayan Değerler Eğitimi Etkinlikleri (Çev: V. Aktepe)*. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Topçu, N. (2005). *Ahlak*. İstanbul: Dergah Yayınları.
- Türk Dil Kurumu, (1979). *Türkçe Sözlük* (6. Baskı). Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Türk Dil Kurumu, (1932). *Türkçe Sözlük*, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları (2. Cilt).
- Uğurlu, A. (2015). *Izdirap ve Merhamet*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Waal, F. D. (2014). *Empati Çağı (Çev: K. Yılmaz)*. Ankara: Akılçelen Kitaplar.
- Yavuzer, H. (2013). *Çocuk Psikolojisi (36. Baskı)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2016). *Çocuk Eğitimi El Kitabı (35. Baskı)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yılmaz, M. (2014). *Değerler Eğitimi ve Okul Etkinlikleri (2. Baskı)*. İstanbul: Dem Yayınları.