

## 12. Ders - Muhabbet (Sevgi, Aşk) Sahibi Olmak Etkinlik

Bu dersin kısa özeti:

- Muhabbet, yalnızca romantik sevgi değil; insanı, varlığı ve hakikati kapsayan bir bağ kurma hâlidir.
- Sevgi, insanın kendisiyle, başkalarıyla ve yaşamla kurduğu ilişkinin niteliğini belirler.
- Aşk ve muhabbet, sahip olma değil; anlam verme ve değer atfetme sürecidir.
- Sağlıklı sevgi, bağımlılık değil; karşılıklı saygı ve özgürlük içerir.
- Sevgi, yalnızca duygu değil; bilinçli bir tutum ve eylem biçimidir.

Bu hafta boyunca düşünölebilecek sorular:

- Sevgi bir duygu mu yoksa bir tercih midir?
- Sevgi kapasitesi doğuştan mı gelir yoksa geliştirilebilir mi?
- Muhabbet ile bağlanma arasındaki fark nedir?
- Sevgi bağımlılığa dönüştürülebilir mi?
- Kendini sevmek bencillik midir?
- Sevgi ile merhamet arasındaki ilişki nedir?
- Sevgi olmadan adalet mümkün müdür?

Ders videolarını izledikten sonra aşağıdaki uygulamaları yapabilirsiniz.

- Aşağıdaki boşlukları doldurunuz.
  1. Hayatımda gerçekten sevdiğimi hissettiğim an .....  
O an bana şunu hissettirdi: .....
  2. Birini sevdiğimi güçlü biçimde hissettiğim bir an .....  
Bu deneyim bana şunu öğretti: .....
  3. Sevgi ile karıştırdığım ama sonradan farklı olduğunu fark ettiğim bir duygu .....
- Etkinlik: Bir sayfaya sevdiğin yakın bir arkadaşına ya da bir aile bireyine bir teşekkür mektubu yaz. Bu kişiyle yaşadığın anlardan, o arkadaşlığa sahip olduğun için neler hissettiğinden ve bu kişinin hayatında var olmasının senin için nasıl önemli olduğundan söz et. Dilersen bu mektubu arkadaşına verebilir ya da kendine saklayabilir ve hatta yazdıktan sonra saklamayabilirsin. Önemli olan dostluğun senin için ne olduğunu farkında olman.
- Eğer dersleri kendin tek başına takip ediyorsan, aşağıdaki etkinliklerin yanıtlarını bir kâğıda yazarak yapabileceğin gibi bir sınıf arkadaşınla ya da yakın bir arkadaşınla karşılıklı konuşarak da yapabilirsin.
- Aşağıdaki soruları yanıtlamayı dene.

- Sevgi senin için daha çok duygu mu, eylem mi?
- Sevgi gösterme biçimin nasıldır? (söz, temas, zaman, emek, fedakârlık vb.)
- Sevgi gösterirken zorlandığın durumlar neler?
- Kendini sevme konusunda güçlü ve zayıf yönlerin neler?
- Sevgi ile bağımlılık arasındaki farkı nasıl ayırt edersin?
- Sana göre muhabbet yalnızca bireyler arasında mı olur, yoksa bir ideale, bir mesleğe, bir hakikate karşı da olabilir mi? İyi bir dostta bulunması gereken özellikler nelerdir?
- 1 hafta boyunca aşağıdaki alanlardan en az 3'ünde bilinçli sevgi davranışı dene:
  - Kendine karşı (öz-şefkat pratiği)
  - Aile / arkadaş
  - Akademik ortam
  - Doğa / çevre
  - Toplumsal sorumluluk
- Örnek uygulamalar:
  - Kendine yönelik öfke duyduğun bir şey düşün; bu durumu senin değil de bir dostunun yaşadığını ve sana anlattığını hayal et. O dostuna ne derdin? Kendine bunları söyle ve öz – eleştirinin yumuşadığını fark et.
  - Birine değer verdiğini açıkça ifade et.
  - Uzun zamandır ihmal ettiğin bir arkadaşına ya da aile bireyine zaman ayır.
  - Birine karşı önyargını fark edip düzelt.
  - Doğayla bilinçli bir temas kur (farkındalıklı yürüyüş).
- Her uygulama sonrası şunları not et:
  - Gün/ortam?
  - Ne yaptın?
  - 1-10 arası içsel açıklık puanı ver.
  - İçsel duygularını yaz (yakınlık, huzur, kaygı, direnç, vb.)
  - Karşın tarafın tepkisi ne oldu?
  - Bu deneyim sevgi anlayışını değiştirdi mi?
- Haftanın sonunda kendine şu soruları sor:
  - Sevgi sandığımdan daha bilinçli bir çaba gerektiriyor mu?
  - Sevgi gösterirken aynı zamanda gerektiğinde sınır koyabildim mi?
  - Kendime gösterdiğim sevgi ile başkasına gösterdiğim sevgi arasında fark var mı?
  - Sevgi ile bağımlılık arasındaki çizgiyi daha net görebildim mi?
  - Sevgi ile kontrol etme arasındaki fark nedir?