

3. Ders ve 4. Ders - Kendini Bilme Değeri Etkinlik

Bu dersin kısa özeti:

- Kendini bilmek; yalnızca güçlü ve zayıf yönlerini fark etmek değil, kişinin değerlerini, motivasyonlarını, sınırlarını ve davranış örüntülerini tanıyabilmesidir.
- Öz-farkındalık, öz-denetim ve kimlik bütünlüğü arasında bir ilişki vardır.

Ders videolarını izledikten sonra aşağıdaki uygulamaları yapabilirsiniz.

- Aşağıdaki cümlede geçen boşlukları tamamen kendinize göre doldurunuz. Doğru ya da yanlış yanıt yoktur:

“Kendini bilmek” benim için dır. Çünkü

- Eğer dersleri kendin tek başınıza takip ediyorsan, aşağıdaki etkinliği yanıtları bir kâğıda yazarak yapabileceğin gibi bir sınıf arkadaşınla ya da yakın bir arkadaşınla karşılıklı konuşarak da yapabilirsin.
 - Kendinle ilgili neler söylersin? Sana göre sen nasıl birisisin? Hangi özelliklere sahipsin? Ne zamandır böyle olduğunu düşünüyorsun?
 - Kendin nasılsan öyle olmanın senin için iyi yönleri neler? Senin için olumsuz yönleri neler? Her iki durum için de: Bu durumdan memnun musun? Bu konuda neler hissediyorsun?
 - Başkaları seni nasıl tanır? En yakın arkadaşına sorulsaydı ya da aileden birine sorulsaydı, seni nasıl tanımlarlardı? Senin kendini tanımladığın yönler ile başkalarının seni tanımladığı yönler ne kadar benzer ya da ne kadar farklı?
 - Başkalarına karşı kendi kimliğini istediğin gibi yansıtabiliyor musun? Bu durum sana nasıl hissettiriyor?
 - İçinden geldiği gibi davrandığında insanlar genelde bu duruma nasıl tepki gösterirler? Bu seni nasıl etkiler? Sonuç olarak sen ne yaparsın?
 - Daha kendin gibi olmak istediğin anlar olur mu? Bu anlarda neler hissedersin?
 - Seni kendin gibi olmaya iten veya engelleyen şeyler neler? (Ya da kendin gibi davranmanın olumlu ve olumsuz sonuçları neler olabilir?)... Bu sonuçlarla nasıl başa çıkabilirsin?
- Bu sorulara yanıt verdikten sonra şunu düşün ve yanıtlarını gözden geçirmeyi dene:
 - Kendini bilmek ile kendini sabitlemek (etiketlemek) arasında bir fark var mı?
 - Yanıtlarını kendini etiketlemeden ama kendini bilerek yeniden düzenlemek nasıl olurdu?
- Hacı Bektaş Veli “öncelikle her yerde aranan hakikatin insanın **kendi içinde olduğunu**, öyleyse **insanın önce kendini tanıyıp bilmesi gerektiğini**” söyler.
- Hacı Bektaş Veli’nin kendini bilmek ile ilgili bazı sözlerini birlikte düşünelim. Her bir sözün senin için ne ifade ettiğini bir kenara yazabilirsin.
 - “Yokluk ile Nefsini bilen varlık ile Rabbini bilir.”

- “Okunacak en büyük kitap insandır.”
- “Nefsini bilen, Rabbini bilir.”
- “Düşünce karanlığına ışık tutanlara ne mutlu.”
- “Her ne ararsan kendinde ara.”
- Önümüzdeki 1 hafta boyunca yapılabilecek etkinlik
 - Kendinizin sahip olduğunuzu düşündüğünüz en az 3 yetenek ya da beceri üzerinde durun. Bu yetenek ya da becerinizi takdir edeceğini düşündüğünüz gerçek ya da hayali (örneğin bir film kahramanı) bir kişiye bu yeteneğinizi tanıtan kısa bir yazı yazın.” denilir.
 - “Şimdi bu kişi bu yazınıza ne yanıt verirdi? Bunu düşünün ve bu kişinin yanıtını birkaç kelime ya da cümle ile ifade edin.” denilir.
 - Bu takdir cümlesini odanızda bir yere yerleştirin.
- Öz denetim planı hazırlama
 - 1 hafta boyunca yapmakta zorlandığınız bir rutin seçip bunu düzenli yapmaya çalışın.
 - Örneğin, her gün 1 saat yürüyüş yapma, her gece yatmadan diş fırçalama, her sabah belirli bir saatte uyanma ya da belirli bir saatte yatağa gitme gibi.
 - 1 hafta bittiğinde, aşağıdaki değerlendirmeleri yapın:
 - Öncelikle planladığınız rutini gerçekleştirme çaban için kendini takdir et.
 - Daha sonra şu sorular hakkında düşünebilirsiniz:
 - Bu rutini neden seçtim? Arkadaki motivasyonum (isteğim, ihtiyacım, arzum nedir?)
 - Planladığımdan ne kadarını gerçekleştirebildim? Başarılı olduğun günleri say.
 - Seçtiğin rutini yapmakta zorlanma düzeyini 1-10 arasında değerlendir.
 - Daha iyi bir rutin için beni engelleyen şeyler nelerdi? Hangi istekler, arzular engel oldu?
 - Arzularım, isteklerim, ihtiyaçlarım arasında hangi çatışmalar oldu?
 - Bu engelleri aşmak için neler yapabilirim?