

10. Ders – Dürüst ve Güvenilir Olmak Etkinlik

Bu dersin kısa özeti:

- Dürüstlük yalnızca yalan söylememek değil; düşünce, söz ve davranış arasında tutarlılık göstermektir.
- Güvenilirlik, kişinin sözünün arkasında durması ve sorumluluk alabilmesidir.
- Dürüstlük kısa vadede zorlayıcı olabilir, ancak uzun vadede güven inşa eder.
- Güven, ilişkilerin ve toplulukların sürdürülebilirliği için temel bir değerdir.

Bu hafta boyunca düşünülebilecek sorular:

- Dürüstlük her durumda doğruyu söylemek midir?
- Her doğru söylenmeli midir?
- Dürüstlük ile kırıncı olmak arasındaki sınır nedir?
- Güven bir kez kaybedildiğinde yeniden inşa edilebilir mi?
- Bir kişiye nasıl ve neden güvenirsin?
- Kendine karşı dürüst olmak ne anlama gelir?
- **Dürüstlük ile nezaket arasındaki denge nasıl kurulmalıdır?**
- **Kendine söylediğin ama başkalarına söylemediğin bir gerçek var mı? (NOT: Varsa bu da oldukça normaldir. Kendine karşı dürüst olmak bir başlangıç olabilir).**

Ders videolarını izledikten sonra aşağıdaki uygulamaları yapabilirsiniz.

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

“Dürüst ve güvenilir olmak” benim için dır.

Çünkü

- 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.
- Şimdi aşağıdaki sorulara yanıt verin.
 - Hayatında dürüstlüğün belirleyici olduğu bir anı anlat. O an hangi riskleri aldın?
 - Bir arkadaşın sana sır verdiğinde nasıl davranırsın?
 - Bir hata yaptığında bunu açıkça söylemenin olası sonuçları neler olabilir?
 - Dürüst ve güvenilir bir insanda hangi özellikler bulunur?
 - Dürüst ve güvenilir olduğunu düşünüyor musun? Ne zamandır böyle olduğunu düşünüyorsun?
 - Bunun senin için olumlu yönleri neler? Zorlayıcı yönleri neler?
 - Başkaları seni bu konuda nasıl tanımlar?
 - Kendini dürüst olma açısından nasıl tanımlıyorsun? Bu iki algı (başkalarının ve senin algın) ne kadar örtüşüyor?
 - Dürüst davranmanın zor olduğu durumlar neler?

- Dürüstlük ile ilişkileri koruma arasında çatışma yaşadığın oldu mu?
- Ardından şu etkinlikler yapılabilir:
 - 1 hafta boyunca dürüst olduğunu düşündüğün en az 5 davranış sergilemeyi dene.
 - Örnek davranışlar:
 - Küçük bir hatanı mazeret üretmeden kabul et.
 - Yapamayacağın bir işe “evet” demek yerine açıkça sınır koy.
 - Bir konuda bilmediğini itiraf et.
 - Gecikme ya da eksikliği şeffaf biçimde bildir.
 - Bir geri bildirim nazik ama açık şekilde ifade et.
 - Kendine verdiğin bir sözü yerine getir.
 - Aynı hafta boyunca yapmakta zorlandığın (dürüst olmakta zorlandığın) bir durumu seçip o alanda bilinçli ve ölçülü bir alternatif davranış dene.
 - Örneğin:
 - İnsanları kırmamak için susmak
 - Hayır diyememek
 - Hata saklamak
 - Bir olayı abartarak anlatmak
 - Sosyal onay için rol yapmak
 - Her uygulama sonrası şunları not et:
 - Gün / ortam
 - Ne yaptın?
 - 1-10 arası zorlanma puanı
 - İçsel duygu (rahatlama, kaygı, suçluluk, özgüven artışı, vb.)
 - Karşı tarafın tepkisi ne oldu?
 - Uzun vadede bu davranışının etkisi ne olabilir?
 - Haftanın sonunda şu soruları kendine sor:
 - Dürüstlük sandığımdan daha zor mu, daha kolay mı?
 - Dürüst davranınca ilişkilerim zedelendi mi yoksa güçlendi mi?
 - Kendime karşı dürüst olduğum bir an oldu mu?
 - Güvenilirlik ile öz-saygı arasında bir ilişki fark ettim mi?