

5. Ders – Hoşgörülü Olmak Etkinlik

Bu dersin kısa özeti:

- Hoşgörü, her davranışı onaylamak değildir; farklılıklara rağmen saygıyı sürdürebilmektir.
- Merhamet ise zarar veren davranışı haklı görmek değil, insanın kırılganlığını görebilmektir.

Bu hafta boyunca düşünülebilecek sorular:

- Hoşgörü ile sınır koyma arasındaki fark nedir?
- Merhamet ile kendini ihmal etme arasındaki fark nedir?

Ders videolarını izledikten sonra aşağıdaki uygulamaları yapabilirsiniz.

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

“Hoşgörülü olmak” benim içindır.
Çünkü

“Merhametli olmak” benim içindır.
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.
- Aşağıda bazı durumlarla ilgili senaryolar verilmiştir. Bu süreçler kurgudur. Ancak günlük yaşamımızda başımıza gelme ihtimali de oldukça yüksektir. Hatta belki de bazılarımızın başına gelmiştir. Sanki bunlardan biri ya da birkaçı başına gelmiş gibi düşünerek boşlukları doldurun.

1. Bazıları benim düşüncelerimi “eleştirdi, alay etti, kızdı, fiziksel ya da sözel olarak incitici davrandı, bundan dolayı benden uzaklaştı... (biri veya birkaçı)” Bu durumda ben hissettim.

2. Bazıları bana ekonomik durumum, sosyal yaşantım, fiziksel özelliklerim, kıyafetim vb. yüzünden “alay etti, kızdı, bundan dolayı benden uzaklaştı...(biri veya birkaçı” bu durum karşısında ben hissettim.

- Şimdi aşağıdaki soruları yanıtlayın.
 - Hoşgörülü ve merhametli bir insanda bulunması gereken özellikler nelerdir?
 - Sen hoşgörülü ve merhametli olduğunu düşünüyor musunuz? Ne zamandır böyle ve düşünüyorsun?
 - Hoşgörülü olmanın senin için iyi yönleri neler? Senin için olumsuz yönleri neler?

Her iki durum için de: Bu durumdan memnun musun?

- Hoşgörülü olma konusunda başkaları seni nasıl tanır? En yakın arkadaşına sorulsaydı ya da aileden birine sorulsaydı, seni hoşgörü açısından nasıl tanımlarlardı? Senin kendini tanımladığın yönler ile başkalarının seni tanımladığı yönler ne kadar benzer ya da ne kadar farklı?
- İçinden geldiği gibi davrandığında insanlar genelde bu duruma nasıl tepki gösterirler? Bu seni nasıl etkiler? Sonuç olarak sen ne yaparsın?
- Seni kendin gibi (içinden geldiği gibi) olmaya iten veya engelleyen şeyler neler? (Ya da kendin gibi davranmanın olumlu ve olumsuz sonuçları neler olabilir?)... Bu sonuçlarla nasıl başa çıkabilirsin?
- Şimdi şu soruyu düşünün: “Hoşgörülü ve merhametli olmak hakkında yapabileceğin bir şey var mı?” Belki bu soruyu bir arkadaşınla birlikte düşünebilirsiniz.
- Ardından şu etkinlikler yapılabilir:
 - 1 hafta boyunca kendinde sahip olduğunu düşündüğün (hoşgörü ve merhametle ilgili) en az 5 davranışı sergilemeyi deneyin.
 - Aynı hafta boyunca yapmakta zorlandığın (hoşgörülü olmakta zorlandığınızı) bir rutin seçip bunu düzenli yapın.
 - Aynı hafta boyunca yapmakta zorlandığın (merhametli olmakta zorlandığınızı) bir rutin seçip bunu düzenli yapın.
 - Bu davranışlarla ilgili alınabilecek notlar:
 - Gün, ortam, kime karşı, ne yaptın, sonucu ne oldu?
 - 1-10 arası zorlanma puanı ver.
 - Aynı hafta farklı bir şehir, ülke ya da kültürden gelen biriyle tanışın. Bu kişinin geldiği kültürde günlük yaşama ve bayram, düğün gibi özel günlere dair detayları sorup bir paragraf halinde yazmayı dene. Şu soruya odaklanabilirsin: “Bu konuşma sonunda o kişiye karşı bakış açında bir değişim oldu mu?”. Paragrafı yazarken sizin kültürünüz ve bu farklı kültürdeki benzerlik ve farklılıklara değinmen faydalı olacaktır.
- Yukarıdaki uygulamaların sonucunda çevrenizdekilerin bu davranışlarına tepkilerini ve bunun sende uyandırdığı duyguyu bir yere not et.
- Neleri farklı yaptın ve hangi sonuçları elde ettin?