

8. Ders – Alçakgönüllü Olmak Etkinlik

Bu dersin kısa özeti:

- Alçakgönüllülük, kişinin kendini küçümsemesi değil; güçlü ve sınırlı yönlerini gerçekçi biçimde görebilmesidir.
- Alçakgönüllü olmak, başkalarının değerini kabul edebilmek ve öğrenmeye açık kalabilmektir.
- Gerçek alçakgönüllülük, özgüven eksikliği değil; sağlam bir benlik algısı üzerine kurulur.
- Birey kendi değerini bilirken, başkalarını da değersizleştirmez.

Bu hafta boyunca düşünülebilecek sorular:

- Alçakgönüllülük ile özgüven eksikliği arasındaki fark nedir?
- Başarı karşısında mütevazı kalmak neden zor olabilir?
- Alçakgönüllü olmak kişinin kendini geri planda tutması mıdır?
- Eleştiriye açık olmak alçakgönüllülüğün bir parçası mıdır?
- Güç sahibi birinin alçakgönüllü olması mümkün müdür?
- Kendini olduğundan küçük ya da büyük görme eğilimin var mı? Bu eğilim hangi durumlarda ortaya çıkıyor?

Ders videolarını izledikten sonra aşağıdaki uygulamaları yapabilirsiniz.

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

“Alçakgönüllü (mütevazı) 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.
 - Alçakgönüllü bir insanda bulunması gereken özellikler nelerdir?
 - Alçakgönüllü olduğunu düşünüyor musun? Ne zamandır böyle olduğunu düşünüyorsun?
 - Bunun senin için olumlu yönleri neler? Zorlayıcı yönleri neler?
 - Başkaları seni bu konuda nasıl tanımlar?
 - Kendini nasıl tanımlıyorsun? Bu iki algı ne kadar örtüşüyor?
 - Başarı elde ettiğinde bunu nasıl ifade ediyorsun?
 - Eleştiri aldığında nasıl tepki veriyorsun?
 - Seni alçakgönüllü olmaya iten ya da engelleyen durumlar neler?

- Bu etkinliğin sonucunda hangi tutumu seçersen seç, önemli olan kendi alçakgönüllülük anlayışının hangi değerlere dayandığını fark etmen ve bunu bilinçli biçimde değerlendirebilmenidir.
- Ardından şu etkinlikler yapılabilir:
 - 1 hafta boyunca:
 - Başarılarını anlatırken bilinçli bir dil kullanmayı dene.
 - Bir tartışmada karşı tarafı gerçekten anlamaya odaklan.
 - Eleştiri aldığında savunmaya geçmeden önce 10 saniye düşün.
 - Bir konuda bilmediğini açıkça ifade etmeyi dene.
 - Bir başkasının başarısını içtenlikle takdir et.
 - Her davranış için not al:
 - Gün / ortam / kişi
 - Ne yaptın?
 - İçsel tepkini fark ettin mi?
 - 1-10 arası zorlanma puanı
 - Sonuç ne oldu?
 - Bu deneyim sana ne öğretti?
 -
 - Yukarıdaki uygulamaların sonucunda çevrenizdekilerin bu davranışlarına tepkilerini ve bunun sende uyandırdığı duyguyu bir yere not et.
 - Neleri farklı yaptın ve hangi sonuçları elde ettin?