

9. Ders – Cömert Olmak Etkinlik

Bu dersin kısa özeti:

- Cömertlik yalnızca maddi paylaşım değil; zaman, dikkat, bilgi ve duygusal destek paylaşımıdır.
- Gerçek cömertlik karşılık beklemeden yapılan bilinçli bir tercihtir.
- Cömertlik ile sınır koyamama birbirinden farklıdır.
- Cömert davranışlar bireysel iyi oluşu ve topluluk bağlarını güçlendirebilir.

Bu hafta boyunca düşünülebilecek sorular:

- Cömertlik ile fedakârlık aynı şey midir?
- Cömertlik karşılık beklentisi içerirse anlamı değişir mi?
- Sürekli veren kişi tükenir mi?
- Cömertliğin sınırı olmalı mı?
- Maddi imkânı olmayan biri cömert olabilir mi?
- **Cömertlik hangi noktada kendini ihmal etmeye döner?**

Ders videolarını izledikten sonra aşağıdaki uygulamaları yapabilirsiniz.

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

“Cömert 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.
 - Cömert bir insanda bulunması gereken özellikler nelerdir?
 - Cömert olduğunu düşünüyor musun? Ne zamandır böyle olduğunu düşünüyorsun?
 - Bu durumun senin için olumlu yönleri neler? Zorlayıcı yönleri neler?
 - Başkaları seni bu konuda nasıl tanımlar?
 - Kendini nasıl tanımlıyorsun? Bu iki algı ne kadar örtüşüyor?
 - Birine yardım ettiğinde karşılık bekler misin?
 - Cömert olmayı zorlaştıran durumlar neler?
 - Cömertlik ile kendini ihmal etme arasındaki fark nedir?
- Ardından şu etkinlikler yapılabilir:
 - 1 hafta boyunca bilinçli olarak en az 5 cömert davranış sergile. Her gün bir davranış seçebilirsin.

- Örnek davranışlar:
 - Bugün birine gerçekten odaklanarak 10 dakika dinleme yap.
 - Bir arkadaşına “şu özelliğini takdir ediyorum” mesajı at.
 - Bildiğin bir konuda ücretsiz destek sun.
 - Uzun zamandır konuşmadığın birine hal hatır sor.
 - Bir çalışan personele teşekkür et.
 - Sosyal medyada birinin emeğini görünür kıl.
 - Bir konuda bilmediğini açıkça kabul et.
 - İhtiyaç fazlası bir eşyayı paylaş.
- Cömert davranmakta zorlandığın bir durum seç ve bu hafta o durumda bilinçli bir alternatif dene.
- Her davranış için not al:
 - Bu davranışı yaparken içimde ne vardı? (istek / zorunluluk / direnç / mutluluk)
 - 1-10 arası zorlanma puanı ver.
 - Karşı tarafın tepkisi ne oldu?
 - Benim içsel tepkim ne oldu?
 - Bir daha yapmak ister miyim?
- Hafta sonunda şunu değerlendir:
 - Cömertlik davranışlarım arttı mı?
 - Kendimle ilgili algım değişti mi?
 - İnsanlara bakışımında bir fark oldu mu?
 - Cömertlik yaparken tükenme hissettiğim anlar oldu mu?
 - Hangi tür cömertlik bana daha doğal geliyor?
- Cömertliği ileri taşımak:
 - Cömertlik ile onay ihtiyacı arasında bir ilişki fark ettim mi?
 - Cömert davranırken güç dengesi oluştu mu?
 - Kendime ya da başkasına sınır koymam gereken bir an oldu mu?
- Son NOT: Cömertlik, “görölmek” için değil; “olmak” için yapılır.