

ŞÜKRAN

MİZAH

AFFETME

UMUT

ESTETİK VE

MÜKEMMELLİĞİN

TAKDİRİ

MANEVİYAT



ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

*PSİKOLOJİK DANIŞMA  
VE  
REHBERLİK BİRİMİ*

**ADRES**

Gazipaşa Mahallesi, Eskişehir Teknik  
Üniversitesi İki Eylül Kampüsü 26555,  
Tepebaşı/ESKİŞEHİR

**İLETİŞİM**

e-posta: [estupdre@eskisehir.edu.tr](mailto:estupdre@eskisehir.edu.tr)  
Tel: + 90 222 321 35 50 - 7291



Kaynakça ve Önerilere  
Ulaşmak İçin QR Kodu  
Okutunuz.

KARAKTER GÜÇLERİ VE ERDEMLER

AŞKINLIK

# ŞÜKRAN

**Şükran karakter gücüne sahip olduğumu nasıl anlarım?**

- Yaşanan günün değerini bilirim.
- Hayat bir yük değil, yaşamaya değer şeyleri bulmak mümkündür.
- Hayatta olumsuz şeyler yaşamak çok normaldir, üstesinden gelmeye çalışırım.
- Zor zamanlarda yanımda olan insanların farkına varırım.

**Bu karakter gücünü nasıl geliştiririm?**

- Hayatınızda şükran duyduğunuz şeyleri listeleyin.
- İş yerinizdeki veya okulunuzdaki temizlik görevlilerine emekleri için teşekkür edin.
- Biri size bir iyilik yaptığında şükran duygusunuzu ifade edin.
- Zorluklarda yanınızda bulunan insanlara şükran dolu bir mesaj atın.

# MANEVİYAT

**Maneviyat karakter gücüne sahip olduğumu nasıl anlarım?**

- Hayatımın bir anlamı olduğuna inanırım.
- Yaşamımın anlamlı bir şekilde devam etmesi adına amaçlar edinirim ve bunlar için çaba gösteririm.

**Bu karakter gücünü nasıl geliştiririm?**

- Yaşamın sizin için anlamı ve yaşam amacınız sorgulayın.
- Doğanın ve hayatın güzelliklerini fark etmeye ve takdir etmeye çalışın.
- Yaşamın anlamı üzerine fikirlerini sunan yazarların eserlerine göz atın(Rollo May, Irvin Yalom, Victor Frankl).

# Karakter Güçleri

## ve Erdemler

Pozitif Psikoloji temelinde oluşturulan bu kavramlardan **Karakter Güçleri** karşılaşılan güçlükleri aşmak amacıyla etkin bir şekilde kullanabileceğimiz, üzerinde çalışabileceğimiz ve geliştirebileceğimiz rotalardır. Bu karakter güçlerini kapsayan erdemlerden biri olan **Aşkınılık Erdemi** ise, bireyin kendi yaşamı üzerine objektif ve geniş bir bakış açısına sahip olması ve kendi hayat amacı ve anlamına ilişkin fikrinin olmasını ifade eden erdem boyutudur.

## UMUT

**Umut karakter gücüne sahip olduğumu nasıl anlarım?**

- Olumsuz durumlar olsa da gelecekte ümidimi kesmem.
- Uzun vadeli planlar yapmayı severim.
- Kendime hedefler koyarım ve bunlara inanırım.
- Olumsuz olarak gördüğümüz durumların olumlu taraflarını görmeye çalışırım.

**Bu karakter gücünü nasıl geliştiririm?**

- Gelecekle ilgili uzun vadeli planlar yapın.
- Olumsuz durumlarla karşılaştığınızda umutsuzluğa kapılmak yerine olumlu ve çözüm odaklı düşünmeye çalışın.
- Sizin için umudun ne anlama geldiğini düşünün, benzetmeler yapmaya çalışın.
- Olay ne kadar olumsuz görünse de iyi taraflarını görmeye gayret edin.

# MİZAH

**Mizah karakter gücüne sahip olduğumu nasıl anlarım?**

- Üzgün görünen bir insan görürsem onu neşelendirmeye çalışırım.
- İletişimim kurarken mizahı kullanmayı severim.
- Bir şeye üzülsem bile o durumla baş edebilmek için mizahı kullanırım.

**Bu karakter gücünü nasıl geliştiririm?**

- Zorluklarla karşılaştığınızda mizahı baş etme yöntemi olarak kullanın.
- Sosyal medyada farklı mizah anlayışlarını takip edin.
- Gülmenin fiziki ve ruhsal açıdan önemi hakkında bilgi edinin.
- Hata yaptığınızda eninde sonunda gülmeye çalışın.

## ESTETİK VE

## MÜKEMMELLİĞİN TAKDİRİ

**Bu karakter gücüne sahip olduğumu nasıl anlarım?**

- Doğada gördüğüm bir hayvan veya manzara, harika bir atlayış yapan bir yüzücü veya güzel bir film ile karşılaştığımda hayranlık duyarım ve takdir ederim.

**Bu karakter gücünü nasıl geliştiririm?**

- Bir sabah sadece güneşin doğuşunu izlemek için erken uyanın.
- Bir resim sergisine gidin ve bir tabloyu detaylıca inceleyin.
- Etrafınızda iyi davranışları olan birini takdir edin, bunu ifade edin.
- Bir çiçek yetiştirin.