

İYİ
YÜREKLİLİK
SEVGİ
SOSYAL ZEKA
İNSANİYET



ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

*PSİKOLOJİK DANIŞMA
VE
REHBERLİK BİRİMİ*

ADRES

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

İLETİŞİM

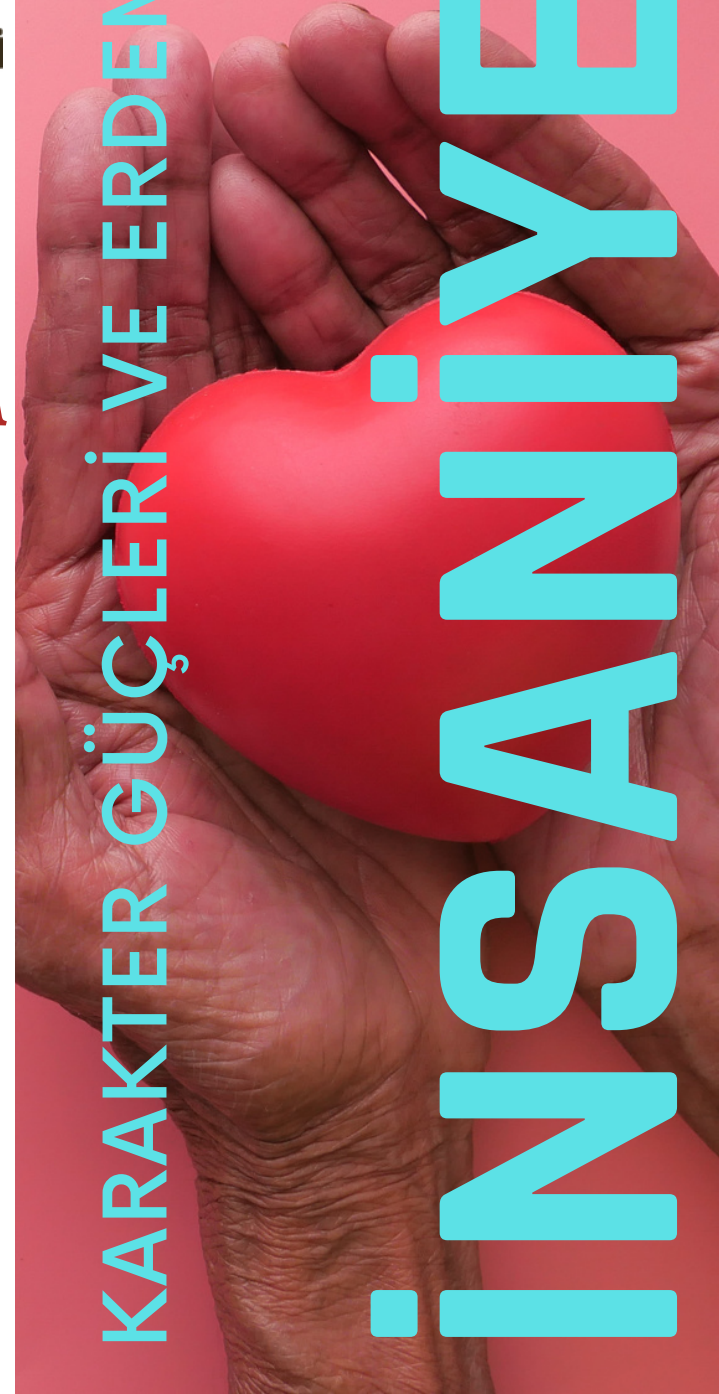
e-posta: estupdr@eskisehir.edu.tr
Tel: + 90 222 321 35 50 - 7291



Kaynakça ve Önerilere
Ulaşmak İçin QR Kodu
Okutunuz.

KARAKTER GÜÇLERİ VE ERDEMLER

İNSANİYET



İYİ YÜREKLİLİK

İyi yüreklilik karakter gücüne sahip olduğumu nasıl anlarım?

- Tüm insanların eşit değerinde ve benim kadar önemli olduklarını düşünürüm.
- Karşılık beklemeden iyilik yapmanın önemli bir amaç olduğunu düşünürüm.
- Sadece tanıdıklarına değil herkese yardım etmeyi severim.
- Kimsenin evrenin merkezinde olmadığını düşünür ve ortak bir insanlığı paylaşıyorum.
- Zor durumda olan ve acı çektiğini gördüğüm insanlara sevgi ve şafkatle yaklaşmaya çalışırım.

Bu karakter gücünü nasıl geliştiririm?

- Çevrenizde bulunan bir kişiye isimsiz yardım yapın.
- Düzenli kan bağışçısı olmak için adım atın.
- Yardım kuruluşlarında gönüllü olun.
- Üzgün görünen bir kişiye kendisini dinleyebileceğinizi söyleyin.
- Arkadaşınıza bir projesinde yardımcı olun.
- Her gün gittiğiniz işinizde/okulunuzda insanlara gülümseyerek "günaydın" demeyi bir rutin haline getirin.
- Yemeğinizi bir insan veya hayvan ile paylaşın.

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 **İnsaniyet Erdemi** ise, bireyin başkalarıyla ilişki kurarken kullanabildiği, ilgi ve özeni barındıran kişilerarası güçlü yönlerini ifade eden erdem boyutudur.

SEVGİ

Sevgi karakter gücüne sahip olduğumu nasıl anlarım?

- Hayatımda daima iyiliklerini düşündüğüm birileri var.
- Hayatımda beni destekleyeceklerine inandığım birileri var.
- Hayatımda yanında kendim olma konusunda rahat hissettiğim ve hissettirdiğim insanlar var.

Bu karakter gücünü nasıl geliştiririm?

- Sevdüğünüz birine güzel notlar yazıp göreceği bir yere bırakın.
- Akşam yemeğinde evinizdekilere en sevdikleri yemekleri yapın.
- Kırgınlıklarınızı sevdiklerinizle paylaşın.
- Çöp atmaya giderken komşunuza çöpleri olup olmadığını sorun.
- İş arkadaşınıza bir hediye alın.

SOSYAL ZEKA

Sosyal zeka karakter gücüne sahip olduğumu nasıl anlarım?

- Kendi isteklerimin ve duygularımın farkındayım ve bunları belirtmekten geri durmam.
- Karşımdaki kişinin duygularının farkında olmaya çalışırım.
- Farklı sosyal ortamlara girerim ve bu ortamlara uygun davranabilirim.
- İnsanların davranışlarını gözlemler ve onları anlamaya çalışırım.
- Doğru iletişim kurmaya gayret ederim, jest ve mimiklerimi etkili kullanırım.
- Grup çalışmalarını severim ve organize etmede rol oynarım.

Bu karakter gücünü nasıl geliştiririm?

- Gün içinde duygularınıza odaklanıp o an ne hissettiğiniz üzerine düşünün.
- İş yerinizde/okulunuzda iletişim kurarken en çok kurduğunuz kelimeleri düşünün ve not edin.
- Sokakta gördüğünüz bir insanın o an ne hissettiğini tahmin etmeye çalışın.
- Çevrenizdeki insanlara kendinizle ilgili güçlü ve geliştirilmesi gereken özellikler hakkında fikirlerini sorun.
- Sizin için yoğun olan duyguları yaşama ve yönetme biçiminiz üzerine düşünün.
- Evrensel duygu ifadeleri hakkında bilgi edinin.