



"Sabır, yüreğın süsüdür."

Sözlükte dayanma ve dayanıklılık anlamına gelen sabır; zor koşullar altında cesaret ve metanetini yitirmeden sıkıntı ve zorluklara katlanmak, doğru yolda yanlışlara karşı sebat etmektir.

Dinî ve ahlaki bir kavram olarak sabır; inandığı hak yolda kararlılıkla yürüme azmi, sıkıntılara karşı dayanma gücüdür. Hakkı savunmaktan vazgeçmemek ve başa gelen musibetlere Allah için göğüs germektir.

*İmtihanlar olmasaydı
sabrın güzelliği
nasıl anlaşılırdı?*



Çocuklarda Sabır Eğitimi

Çocuğa sabrı öğretmenin en iyi yolu, ebeveynin olaylar karşısında aktif sabır sergilemesi ve çocuğun buna şahit olması ve bunu yaşamasıdır. Aksi takdirde hiçbir çocuk "Sabırlı ol" demekle sabrı öğrenemez. Mesela sabah işe giderken alelacele hazırlanan bir anne yada babanın, ödevlerini telaşla yapan çocuğuna, acele etme demesi artık pek fayda sağlamayacaktır. Aslında sabır, geciktirmek değil; doğanın olayların hızına uymaktır.

Sabır olumsuzluğu kadercilikle sabırla geçiştirmek pes etmek de değildir. Günümüz stresli sosyal ve modern yaşamın dayattığı, "Acele et ki tuttuğunu koparasın" ikazı anlayışı da artık günümüzde çok geçerli değildir. Sabretmenin de bir perspektifiği, doğallığı, sınırı vardır. Her olumsuz durumu sabırla sabırlılıkla, kaderle kadercilikle de geçiştiremeyiz. Çünkü yaşadığı ya da yaşayacağı olayların ve tabiatın hızına uymayan insan ve uyamadığı bu hızı sabırla geçiştirmeye çalışan insan, bunun bedelini de arkasından koştuklarını kaybetmekle öder ve kaybedince anlar.

Çocuklarımıza Sabır Duygusunu Kazandırmak İçin;

- Çocuğunuzun odasını toplaması, ödevlerini zamanında yapması gibi sorumluluklarını onun yerine gerçekleştirmeyiniz. Bu onda sabırlı olma davranışını engelleyecektir.
- Çocuğunuz size bir şeyler anlatırken sabırlı olun. Olumlu yaklaşımlar çocuğunuzun da sabırlı olmasını sağlayacaktır.
- Yemek zamanlarında birbirinizi bekleyin , bu davranışı okulda yemekhanede de devam ettirmesini öğütleyin.
- Çocuklar her istediklerini anında elde edebiliyorlarsa, isteklerini ertelemeyi ve beklemeyi asla öğrenemezler. Örn. Yeni bir oyuncak aldığı anda başka bir oyuncak daha almak isterse makul gerekçelerle sabretmesi gerektiğini belirtebilirsiniz...

SABETMEYİ NASIL ÖĞRENEBİLİRİZ?

Zihnimizin dürtüselliğini fark etmeliyiz: Tüm hayvanlar, yaşamlarını ve konforlarını sürdürebilmek için en iyi olanı en kısa sürede elde etme dürtüsü ile donatılmıştır. İnsanların da diğer canlılardan bu noktada bir farkı yoktur. Ancak dürtülerin aksine, insanlarda irade de gelişmiştir. İrade sayesinde diğer hayvanlarla benzer yanımız olan dürtüselliğimizi engelleyebilir ve beklemeyi, sabretmeyi öğrenebiliriz. Bir şeyi hemen elde edemeyecek olsak dahi, yeteri çabayı sarf edersek ve yeteri kadar beklersek istediğimiz sonuca ulaşabileceğimizi fark etmeliyiz. Bu sayede dürtüsel davranış ve düşüncelerimizden uzaklaşabiliriz. Dürtüsel yanını fark edip onunla savaşıyor ve iradesini ön plana çıkarmayı başarabilen insanlar daha mutlu ve daha başarılı olurlar.

Rahatsızlığa ve acıya karşı bakışımızı geliştirmeliyiz: Bir şey başarmak istiyorsak, bir acıya dayanmak istiyorsak, belli bir süre olumsuz duyguları uyandıran deneyimlere maruz kalmamız gerekiyorsa, acıya ve rahatsızlık hissine karşı yeni bir bakış açısı geliştirmemiz gerekebilir. Rahatlık duygusu; mutluluk, keyif, huzur gibi diğer duygularla bağlantılıdır ancak rahatlık duygusundan zaman zaman feragat etmek, bizi daha istenilen bir noktaya ulaştıracak anahtardır. Acı ve rahatsızlık, zihnimizin oluşturduğu duygulardır ve bu duygularla baş etmek yine zihinsel mekanizmaların ehilleştirilmesiyle mümkündür. "Yaşadığım bu şey rahatsız edici ve acı verici ama tahammül edilemez değil." cümlesi, daha sabırlı olabilmek için alışmamız gereken bir bakış açısına işaret eder.

Hissettiğimiz zorlu duyguyu tanımlamalı ve kaynağını keşfetmeliyiz: Çoğu insan yaşadığı duygunun tam olarak ne olduğunu fark etmeden, o duyguyu anlamaya çalışmadan, o duygunun nereden geldiğine odaklanmadan, bir an önce istenmeyen bu duygudan kurtulma isteği duyar. Bir duygudan uzaklaşmak için en işe yaramaz yöntem, aslında iç güdüsel olarak birçoğumuzun uyguladığı bu yöntemdir. O anda zihnimizden tam olarak neler geçtiğini anlamalı, kendimize; "şu anda ne hissediyorum?" sorusunu sıklıkla sormalıyız. "Bu duyguyu neden hissediyor olabilirim, ne zamandır bu duyguyla yaşıyorum?" soruları da kendimize sorabileceğimiz işlevsel sorulardır. Yaşadığımız şeyin ne olduğunu tanımlamak, neyle karşı karşıya olduğumuzu anlamamızı sağlar. İçimizde olup biten şeyi fark etmenin verdiği bir rahatlama ile, sabırlı olabilmek için gerekli bilgi ve gücü elde etmiş oluruz.

Kendimizle yapıcı bir şekilde konuşmayı öğrenmeliyiz: Etrafımızda bizi seven onlarca insan olsa dahi, çektiğimiz acıyla baş etmede, fiziksel ve zihinsel mücadelemizde, başarıya giden yollarda ve diğer birçok şeyde yalnızızdır. Kendimizi en iyi tanıyan biziz, ihtiyaçlarımızı en iyi anlayan, bize neyin iyi geleceğini, bizi neyin motive edeceğini en kolay bulabilecek kişi de yine biziz. Bu nedenle başkalarından "Allah sabır versin!" sözünü duymaktan çok daha iyi gelecek şey, kendimizle uygun ve yapıcı bir dille konuşabilmektir.

"Seni anlıyorum, çok acı çekiyorsun, böyle bir durumda kim olsa bunu hissedirdi."

"Şu an huzursuzsun, ama bu büyüdüğün anlamına geliyor, sabret ve sonrasında daha güçlü bir insan olacaksın."

"Kalbin acıyor, yaşanan olayın izleri hep bir yerlerde olacak ama hissettiğin bu duygu git gide hafifleyecek ve en sonunda bu kadar acıtmayacak."

"Arkadaşlarının sana haber vermeden buluşmuş olması sevilmiyor olduğunu düşünmene neden oldu ve bu seni üzdü, ancak sevilmediğine dair elle tutulur net bir bilgi yok, bu nedenle henüz şimdiden kendini yıpratma ve onlara ne olduğunu sorana dek sabret."

Yukarıdaki gibi mantıklı çıkarsamalar yaparak, kendinize duygusal destek vererek, içinizdeki yıpranmış parçayı teselli ederek kendinizle konuşmak, sabretmenizi kolaylaştırır ve bunu aktif ve işlevsel olarak yapmanızı sağlar.



SINIF ÇALIŞMALARIMIZ

BAMBU AĞACININ
HİKAYESİ

Çin'de yetişen Bambu Ağacının önce tohumu ekilir, sulanır ve gübrenir. Birinci yıl tohumda herhangi bir değişiklik olmaz. Tohum yeniden sulanıp gübrenir. Bambu ağacı ikinci yılda da toprağın dışına filiz vermez. Üçüncü ve dördüncü yıllarda her yıl yapılan işlem tekrar edilerek bambu tohumu sulanır ve gübrenir. Fakat, inatçı tohum bu yılda da filiz vermez. Çinliler büyük bir sabırla beşinci yılda da bambuya su ve gübre vermeye devam ederler. Ve nihayet beşinci yılın sonlarına doğru bambu yeşermeye başlar ve altı hafta gibi kısa bir sürede yaklaşık 27 metre boyuna ulaşır.

Çin bambu ağacı 27 metre boyuna altı hafta da mı yoksa beş yılda mı ulaşmıştır?

Kaynakça

- ikipsikolog.com, Psikoloji ve Yaşam Blogu
- Kişisel Gelişim ve Rehberlik Birimi Bülteni
- londra.meb.gov.tr