

Bülten

Sabır



Değerli Velilerimiz ve Sevgili Öğrencilerimiz,

Bu ay okul olarak, sınıf etkinlikleri ve paylaşımlarla, hem bireysel yaşantımızda hem de toplumsal yapıda önemli yeri olan "sabır" temasını ele alıyoruz.

Ani tatmin ve hız çağında, pek de sevilen bir kelime değildir sabır. Zamanımız çok olduğunda daha nazıdır ama bir yere yetişmeye çabaladığımızda insanlara çarpmayı, başkalarını ezip geçmeyi hakkımız olarak görürüz. Bir psikoloji çalışmasında, öğrencilere insanlara yardım üzerine bir seminer verilmiş. Dersten hemen sonra yandaki binaya geçmeleri isteniyormuş. Yolda yerde acı içinde kıvranan bir adamı oynayan bir aktör varmış. Acele etmeleri istenmediğinde öğrenciler bu kişiyle ilgilenmiş, ancak deney zaman baskısı altında tekrarlandığında, diğer binaya geçmek için az zamanı olan öğrencilerin yolda kıvranan adama pek az yardım ettikleri, kimilerinin adamı görmezden gelerek geçtiği görülmüş. Acele ve telaş, nezaketi anında imha edebilir.

Ani tatmin günümüzde sosyal hayatımızın en görünür problemlerinden birisini oluşturuyor. Beklemek istemiyoruz, her şeyi hemen istiyor ve sahip olamadığımızda da öfkeleniyoruz. Özellikle günümüzde çocuklarımızın beyinleri aksiyon oyunlarının hızıyla fazla uyarana maruz kaldığı için, her şeyi çok çabuk istiyor. Sabırsızlık çağında beklemek sanatını kaybetmiş bulunuyoruz. Dikkatler her zamankinden fazla uçucu... Pek çok insan, karşısındakinin konuşmasını bitirmesini dahi bekleyemiyor. Ani tatmin duygusunu geciktirebilen insanların hem ilişkilerinde hem de girişimlerinde daha başarılı olabildikleri biliniyor. Ani tatmini erteleyebilen çocukların ise, sosyal ilişkilerinde daha başarılı olduğu görülüyor.

Sabır, zamanın kaçınılmaz akışıyla korkmadan yüzleşebilmektir. Bir yere erken varırsak önce biz yapacağız, en çok biz yapacağız, en çok biz kazanacağız yanılmasıdır. Bu yüzden diğer insanları önümüzde engel olarak görebiliriz. Bu acelecilikten vazgeçtiğimizde insanlar bize engel olarak görünmez. Onlara daha nazik davranırız. Dünyada hepimize yetecek kadar zaman olduğunu fark ederiz. Martin Buber, "Nazik olmak için zaman yaratmalıyız" demişti. Sabır başkalarının ritimlerine saygı göstermektir. Bir çocuk size onuncu defa aynı şeyi anlatıyorken susup onu dinleyebilmektir. Arkadaşınızın heyecanla anlattığı bir şeyi, onun sözünü kesmeden sonuna kadar işitebilmektir. İşte bu yüzden yaşılamakla sabır duygusunu da içselleştirir ve başkalarına saygı duyabilmeyi öğreniriz.

Bir hikaye...

Kavağın yanında bir kabak filizi boy göstermiş Bahar ilerledikçe bitki kavak ağacına sarılarak yükselmeye başlamış Yağmurların ve güneşin etkisi ile müt-hiş hızla büyümüş ve neredeyse, kavak ağacıyla aynı boya gelmiş Birgün dayanamayıp sormuş kavağa:

- "Sen kaç ayda bu hale geldin ağaç?"

- On yılda demiş kavak

- On yılda mı? diye gülmüş ve çiçeklerini sallamış kabak

- Ben neredeyse iki ayda seninle aynı boya geldim bak

- Doğru! demiş ağaç "Doğru!"

Günler günleri kovalamış ve sonbaharın ilk rüzgarları başladığında kabak, önce üşümeye başlamış sonra yapraklarını düşürmeye, soğuklar arttıkça da aşağıya doğru inmeye başlamış

Sormuş endişeyle kavağa:

- "Neler oluyor bana ağaç?"

- Ölüyorsundemiş, kavak

- Niçin? diyerek devam ettirmiş sorusunu,

Ağaç:

- "Benim on yılda geldiğim yere sen iki ayda gelmeye çalıştığın için."

**Sabır; boyun eğmek değildir
Sabır; mücadele etmektir.**



Sabır bir çeşit bilgeliktir. Bazen olayların kendi zamanları içinde gerçekleşeceğini anlamak ve kabul etmektir. Küçük bir çocuk kelebeğin kozasını kırıp kabuğundan çıkmasına yardımcı olmaya çalışabilir. Çoğunlukla kelebek bundan zarar görür, yetişkinler kelebeğin ancak doğru zaman geldiğinde kozadan çıkacağını ve bu işlemin hızlandırılmayacağını bilir.

ZAMAN VE SABIR

Zamanın temposuna ayak uydurabilmek için sabır gerekir. Bilirsiniz, zaman görecelidir. Bazen geçmek bilmez, bazen de bir çırpıda tükenir. Birbirimize veremeyeceğimiz şeylerin başında zaman gelir. O bireyseldir. Kişiye özgüdür.

Günümüz insanların mutsuzluğunun en önemli nedeni sabırsızlıktır. Sabırın yitiren insanlar zamanın esiri oluyor. Oysa zaman ve sabır bir arada ne kadar değerli. Bir fidanı toprağa ekin ve hemen büyümesini beklemeye koyulun. Zamanı tüketemezsiniz. O fidanın büyümesi, dal budak salması, meyve vermesi için zamanının gelmesi gerekiyor. Bunun için de sabır gerekiyor. Dünyada her şey zamanla oluyor. İnsanoğlu dahi, mikro dünyadan gelip yavaş yavaş şekilleniyor. Makro olabilmesi için özellikle gereken şey; zaman ve sabır. Bu iki değer için çözemeyeceği sorun yoktur. Emeğin sonucunun alınabilmesi için sabır ve zaman şarttır.

Küçük olaylar karşısında sabırlı olmazsan, büyük planları gerçekleştiremezsin.

Canon Liddon

ÇOCUKLARDA SABIR

Çocuğa sabrı öğretmenin en iyi yolu, ebeveynin olaylar karşısında aktif sabır sergilemesi ve çocuğun buna şahit olmasıdır. Aksi takdirde hiçbir çocuk "Sabırlı ol" demekle sabrı öğrenemez. Mesela sabah işe giderken alelacele hazırlanan bir annenin, ödevlerini telaşla yapan çocuğuna "Acele etme" demesi pek

fayda sağlamayacaktır. Aslında sabır, geciktirmek değil; doğanın hızına uymaktır. Bu sebeple de beklemek, yaşamın bir kuralı olmalıdır. İnsanın hedefleri doğrultusunda zamanı yönetmesi, başarıya ulaşması bakımından da çok önemlidir. Gerçek sabırın göstergesi, tahammülü tembelliğe dönüşürmeden hareket halinde beklemektir.

Sabır kavramının önemi ve insana kazandırdıkları konusunda çocuklar üzerinde yapılan bir deney dikkat çekicidir. "Lokum Testi" adı verilen deneyde, dört - beş yaşlarındaki deneklerin sabredebilme güçleri sınanır. Buna göre, lokum isteyen çocuklar arasından beklemeyi başaranlara ikişer lokum, sabırsızlık gösterip hemen isteyenlere birer lokum verilecektir. İkiye ayrılan grup içinde tahammül gösteremeyenler bir lokum alıp kenara çekilirken, iki tane istediğini

söyleyenler, kendilerine oyalanacak meşguliyetler bulup gereken zamanı doldurarak, iki tane lokum alma hakkını kazanmışlardır. İkinci gruptaki denekleri yirmi sene kadar takip eden uzmanlar, bu çocukların ileriki yıllarda da sosyal başarıları yüksek, insan ilişkileri güçlü, akademik anlamda başarılı bireyler olduklarını tespit etmişlerdir.

SABIRLI OLMAK ÖĞRENİLEBİLİR Mİ?

- **Charlie Chaplin**'in oyunları ilk başlarda Hollywood ileri gelenleri tarafından, aşırı duygusuz oldukları için satışa uygun olmadığı gerekçesiyle reddedilmişti.
- **Ünlü basketbolcu Michael Jordan** lisedeki basketbol takımından "yeteneksiz olduğu" gerekçesiyle çıkarılmıştı. Ama o vazgeçmedi. Kendi ifadesiyle, meşhur olduktan sonra bile 9 binden fazla atış kaçırdı, 300'den fazla oyun kaybetti ve 26 kez oyun sayısını atamadı.
- **Milton Hershey**'in çikolata şirketi ancak üçüncü denemesinde başarıya ulaştı. İlk iki şirketi battı.
- **Müzik öğretmeni Ludwig von Bethoven** için "besteci olarak ümitsiz" demişti. Üstelik daha sonra işitme yeteneğini tamamiyle kaybettiği halde ölümsüz bestelerini yaratmaya devam etti.
- **Ray Kroc**, McDonald firmasını ilk kurucularından satın almak için gereken tüm parayı borç olarak bulduğunda, 57 yaşındaydı ve süt mayalama makineleri pazarlamaya çalışan bir satıcıydı.
- **Akio Morita**'nın adını duymamış olabilirsiniz. Onun ilk ürünü, bir pirinç pişiriciydi ve genellikle pirinçleri pişirmekten daha çok yakıyordu. Bu yüzden ancak 100 tane satabildi. Bu durum Morita ve iş ortaklarına engel olmadı ve milyarlarca dolar değerinde bir kurum yarattılar. Bu firma şimdi Sony olarak tanınıyor.
- **Abraham Lincoln**, Amerika Birleşik Devletleri Başkanı seçilmeden önce iş hayatında 3 kez başarısız olmuş, seçim kampanyalarının da yedi tanesini kaybetmişti.
- **Microsoft'un kurucusu Bill Gates** Harvard Üniversitesini yarıda bırakmıştı. Paul Allen ile birlikte kurdukları ilk iş Traf-O-Data ise tam bir felaketti.
- **Orville ve Wilbur Wright kardeşler**: Wright kardeşler, bir bisiklet firması kurmadan önce uzun süre ailevi sorunlarla uğraşmak zorunda kalmışlardı. Ama yılmadan çalıştılar. Sayısız başarısız deneme ve yıllarca süren ağır çalışmaların sonunda havaya yükselen ve orada kalmayı başarabilen ilk uçak prototipini geliştiren kişiler olarak tarihe geçtiler.
- **Vincent Van Gogh**: Yaşamı boyunca sadece tek bir tablo satabildi. Alan da çok küçük bir ödeme yapan yakın bir arkadaşısıydı. Açlıkla mücadele ederek yarattığı 800 civarındaki bilinen eseri şimdi yüzlerce milyon dolarlık bir değere sahip.

Sabırlı olmak çoğu zaman zordur; ama yukarıdaki örneklerde gördüğümüz gibi gerçekten büyük işler başarmış herkes için başarıya ulaşmanın en önemli yollarından birisi sabretmektir. Sabır, ani ve düşüncesizlikle atılmış

adımların önüne geçer ve seçenekleri sakince değerlendirebilmek için bize zaman sağlar. Planlarımızı verimli bir şekilde uygulayabilmemize olanak verir.

Peki, hedeflerimize uğraşırken daha sabırlı olmayı nasıl öğrenebiliriz?

Başarıya ulaşacağınız konusunda kendinize güvenin. Hedefimizin üstesinden gelebileceğimizden ne kadar eminsek başarısız olma ihtimalinden o kadar az korkarız. Uzun vadeli bir çaba gerektiren bir hedefiniz olduğunda bu çok önemlidir. Başarabileceğinizi düşünmekten de öte, başarabileceğinizden "emin olun." Böylece başarısız olma korkusu olmaz ve hedefinizin "hemen şimdi" gerçekleşmiyor olmasına karşı toleransınız daha yüksek olur. Çünkü bilirsiniz ki, er ya da geç zaten başaracaksınız. Hedefinize ulaşmanın mutluluğunun tek yolu olduğu düşüncesine takılıp kalmayın.

Hiçbir hedef ne kadar önemli olursa olsun ya da gerçekleştirmeyi ne kadar isterseniz isteyin tek başına mutluluğun bütünlüğünü oluşturamaz. Kendinize bunu ara ara hatırlatın. Bu düşünce hedefinize ulaşmak için duyumsadığınız o acelecilik hissini yatıştırır.

Tek seferinde tek bir adım atmaya kararlı olun. Büyük görevleri küçük parçalara ayırmak iyidir. Bunu yaparak bugün yapılması gereken işi bugün, yarın yapılması gereken işi yarın yapmaya daha iyi odaklanırsınız ve bunlar günden güne eklendiğinde, hedefinize ulaştığınız olduğunuzu görürsünüz.

Beklediğiniz şeye ulaştığınızda alacağınız keyfi gözünüzün önüne getirin. Hayal kurun.

Beklenti sabırsızlık yaratabilir, bu doğru. Ama aynı zamanda çok da eğlencelidir. Bekliyor olmanın tadını çıkarın ve hayal dünyanızda hedefinizi başardığınızda bunun nasıl olacağını iyice keşfedin. Beklentilerinizin hayalini kurmak, onlara gerçekten ulaşmaktan daha eğlenceli bile olabilir. Saint John's Üniversitesinde (Minnesota, ABD) bilgisayar bilimleri profesörü olan Noreen Herzfeld'e göre "İnsanlar birden fazla işi aynı zamanda yapamaz. Beyin aynı anda birkaç şeye konsantre olamaz. Aynı anda birden fazla iş yapmak, odaklanma yeteneğimizi zamanla yıpratıyor; bunun sonucunda da sorun çözme, yargılama, sabırlı ve kararlı olma becerilerimiz yavaş yavaş zarar görüyor."

İşler güçler, görüşmeler derken aşırı yoğunluk nedeniyle stresiniz had safhaya ulaşabilir ve böyle bir durumda sabretmeniz çok zor olabilir. Aslında sabırsız davranışlarımızın başlıca nedeni strestir. O halde sakin kalmaya çalışın ve hayattan zevk almak için fırsatlar yaratın. Vaktinizi iyi değerlendirin ve akıllıca davranarak önceliklerinizi belirleyin. Zamanınızı çalan elektronik aletlerden olabildiğince uzak durun. Hayatla ilgili gerçekçi bir bakış açısına sahip olun. İlk olarak şunu unutmayın: Gerçek hayatta işler her zaman bizim istediğimiz hızda yürümez.



Zamanın beklediğiniz hızda değil, kendi hızında ilerlediğini kabul edin. Sabretmek işte budur.

İkinci olarak koşullarınızı her zaman kontrol edemeyeceğinizi de aklınızdan çıkarmayın. Kontrol edemeyeceğiniz koşullarla ilgili sabırsızlanmaktansa, kontrol edebileceğiniz şeyleri tespit etmeye çalışın. Örneğin, bir otobüs ya da tren geciktiğinde sinirlenmek yerine gideceğiniz yere ulaşmanın başka yollarını bulmaya çalışın. Sabırsızca davranıp öfkelenmektense yürümek daha iyi bir seçenek olabilir. Eğer tek seçenek beklemekse, bu zamanı verimli bir şeyler yaparak değerlendirin.

*Sabır,
bilgeliliğin
arkadaşıdır.*

Russell H. Conwell



6.Sınıflar Sabırla Yetiştiriyorum Projesi

Sabırla ilgili kitap ve film önerileri:

Filmler:

Umudunu Kaybetme/Will Smith
Hayat Güzeldir/ Roberto Benigni
Kelebek/ Steve Mcqueen

Kitaplar:

Simyacı/ Paulo Coelho
Sofie'nin Dünyası/ Jostein Gaarder
Kelebek/ Henri Charriere

Ünlü kişiler:

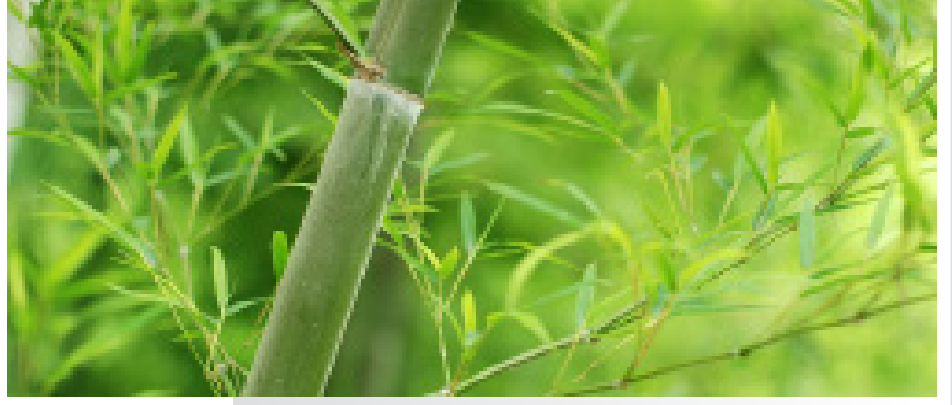
Mustafa Kemal Atatürk
Mahatma Gandhi
Mevlana

Sabır ile ilgili atasözleri:

- Acele bir ağaçtır, meyvesi pişmanlık.
- Sabrın sonu selamettir.
- Sabreden derviş, muradına ermiş.
- Sabır acı ise de meyvesi tatlıdır.

Kaynaklar:

Duyguların Dili; Prof Dr Nevzat TARHAN
The Power of Patience; M.J RYAN
Patience: The Art of Peaceful Living;
Allan LOKOS



BAMBU AĞACI...

Çin Bambu ağacının yetişmesi, olumlu ısrar için güzel bir örnektir.

Çinliler bu ağacı şöyle yetiştirir: Önce ağacın tohumu ekilir, sulanır ve gübrelenir. Birinci yıl tohumda herhangi bir değişiklik olmaz. Tohum yeniden sulanıp gübrelenir. Bambu ağacı ikinci yılda da toprağın dışına filiz vermez. Üçüncü ve dördüncü yıllarda her yıl yapılan işlem tekrar edilerek bambu tohumu sulanır ve gübrelenir. Fakat inatçı tohum bu yılda da filiz vermez. Çinliler büyük bir sabırla besinci 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. Akla gelen ilk soru şudur : Çin bambu ağacı 27 metre boyuna altı hafta da mı yoksa beş yılda mı ulaşmıştır? Bu sorunun cevabı tabii ki beş yıldır.

Büyük bir sabırla ve ısrarla tohum beş yıl süresince sulanıp gübrelenmeseydi ağacın büyümesinden hatta var olmasından söz edebilir miydik?... Bir başarının şartları her zaman çok basittir.

*Bir süre için alışın, Bir süre tahammül edin.
Her zaman inanın ve hiçbir zaman geri dönmeyin.*



www.gelisim.k12.tr

