GELİŞİM KOLEJİ REHBERLİK BİRİMİ

# Bülten

## Sabır

***Değerli velilerimiz ve sevgili öğrencilerimiz, Şubat ve Mart ayı okul olarak, sınıf etkinlikleri ve paylaşımlarla, hem bireysel yaşantımızda hem de toplumsal yapıda önemli bir yeri olan "sabır" temasını ele aldık.***

İnsanın iyi bir karaktere sahip olması için değerlerle donanması gerekir. Edindiği bilgilerin ve donandığı değerlerin en önemlilerinden biri de sabırdır. Sabır diğer değerlerimiz gibi doğuştan gelen bir yapı değil, eğitim ve etkileşimle edinilecek insanı daha da değerli kılacak bir değerdir. Öğrenmeyle edinilen bu değerin bireyde oluşması için iyi bir rol model gereklidir. Değerlerimiz her ne kadar günümüzü şekillendiriyor gibi görünse de geleceğimizdir. Toplumların geleceği iyi değerlerle donanmış bireylerin yetiştirdiği nesillerle güzel olacaktır. " Sabır genişliğe ulaşmanın anahtarıdır" diyen Mevlana: "Gülün dikene katlanması onu güzel kokulu yaptı" der. Gül gibi güzel kokular yaymak istiyorsak çevremize, iyi davranışlar sunacaksak yaşantımızda ve karşılığında bir çok değeri kazanıp mutlu olmayı umuyorsak sabırlı olmalıyız.

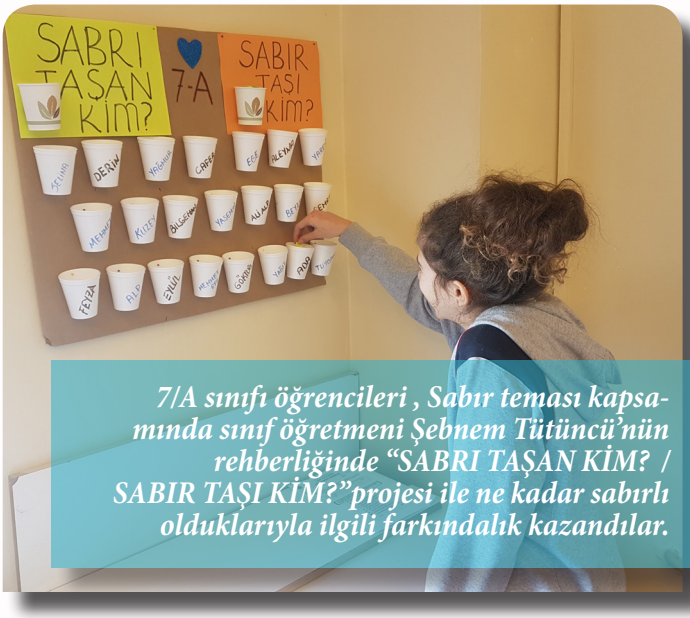
Sabır bir çeşit bilgeliktir, bazen olayların kendi zamanları içinde gerçekleşeceğini anlamak ve kabul etmektir. Sabırsızlık insanlarda her zaman var olan bir niteliktir. Trafikte mahsur kalan ya da sırada bekleyen insanların sabrının taştığını gördüğümüzde herhalde hiçbirimiz şaşırmıyoruz. Fakat bazı uzmanlar günümüzde insanların geçmiştekinden daha sabırsız olduğuna inanıyor. Bunun nedenlerini şaşırtıcı. Bazı araştırmacılara göre, son yıllarda birçok insanın sabırsız olmasının nedeni teknoloji. Montreal'de (Kanada) yayımlanan bir gazetede uzmanların şu iddiası yer aldı: "Dijital teknoloji, yani cep telefonları, fotoğraf makineleri, e-postalar, iPod'lar yaşamımızı değiştiriyor. Bu teknoloji sayesinde anında sonuca ulaşabiliyoruz; bu da, yaşamın diğer alanlarında hemen sonuç elde etme ve sabırsızlığa sebep oluyor. Aile psikoloğu Dr. Jennifer Hartstei ise şöyle diyor: "Anında doyum elde etmek isteyen bir toplum olduk; ayrıca her şeyin çabuk, verimli ve istediğimiz gibi olmasını bekliyoruz. Tersi olduğunda ise, giderek daha çok hayal kırıklığına uğramaya ve sinirlenmeye başlıyoruz. Tüm bunlar sabırsızlığın işaretleridir. Sakin kalıp o anın tadına varma becerimizi kaybettik diye belirtiyor. Tüm dünyada bu konu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde sabırsızlığın çağımızın en büyük sorunlarından biri olduğu anlaşılıyor.

Günümüz insanların mutsuzluğunun en önemli nedeni sabırsızlıktır. Sabrının yitiren insanlar zamanın esiri oluyor. Oysa zaman ve sabır bir arada ne kadar değerli. Bir fidanı toprağa ekin ve hemen büyümesini beklemeye koyulun. O fidanın büyümesi, dal budak salması, meyve vermesi için zamanının gelmesi gerekiyor. Bunun için de sabır gerekiyor.

Dünyada her şey zamanla oluşuyor. İnsanoğlu dahi, mikro dünyadan gelip yavaş yavaş şekilleniyor. Makro olabilmesi için özellikle gereken şey; zaman ve sabır. Bu iki değerin çözemeyeceği sorun yoktur. Emeğin sonucunun alınabilmesi için sabır ve zaman şarttır.

***Büyük başarıların sahipleri, küçük işleri titizlikle yapabilme sabrını gösteren kişilerdir.***

***Friedrich Schiller***




*7/A sınıfı öğrencileri , Sabır teması kapsamında sınıf öğretmeni Şebnem Tütüncü'nün rehberliğinde "SABRI TAŞAN KİM? / SABIR TAŞI KİM?"projesi ile ne kadar sabırlı olduklarıyla ilgili farkındalık kazandılar.*

# Sabırsızlık nelere sebep olabilir?

**Sağlık problemleri:**
Sabırsızlık hayal kırıklığı, sinir, hatta öfkeyle bağlantılıdır. Bu tarz duygular stres seviyemizi artırabilir, bu da sağlığımıza zarar verebilir. Amerikan Tıp Derneği'nin kısa bir süre önce yayımladığı araştırmada, yüksek tansiyonun nedenlerinden biri olarak özellikle sabırsızlık gösteriliyor; bu durum gençler için bile geçerli. Sabırsızlıkla ilişkili başka sağlık sorunları da var. Yeni yapılan bir araştırmaya göre sabırsızlıkla obezite birbiriyle bağlantılı bulunmuş.

**İşleri ertelemek:**
Londra'daki bir araştırma merkezi, sabırsız kişilerin yapılması gereken işleri erteleme alışkanlıkları olduğunu tespit etti (Centre for Economic Policy Research). Acaba bu kişiler, bir işi tamamlamak üzere gereken sabıra sahip olmadıkları için zaman alan işleri erteliyor olabilirler mi? Sebep her ne olursa olsun insanlardaki erteleme alışkanlığı, kendilerini etkilediği gibi ekonomiyi de ciddi şekilde etkiliyor.

*Sabrınız gücünüzden daha çok şey başarır.*

*Edmund Burke*

**Yanlış kararlar vermek:**
Washington D.C'deki Pew Araştırma Merkezi için çalışan bir grup araştırmacı, sabırsız insanların "çoğu kez aceleyle ve yüzeysel seçimler" yaptıklarını tespit etti. Hindistan'daki Bharathidasan Üniversitesinden Profesör Dr. Ilango Ponnuswami de benzer bir sonuca ulaştı ve şunu belirtti: "Sabırsızlık size çok şeye mal olur. Sabırsızlık genelde yanlış kararlara sebep olduğu için kariyerinizi ve arkadaşlarınızı kaybetmenize, ayrıca sıkıntılar yaşamanıza neden olabilir."

**Arkadaşlıklarda sorunlar:**
Sabırsızlık, iletişim kurma yeteneğimize zarar verebilir. Karşısındakiyle anlamlı sohbetler yapacak kadar sabrı olmayan bir kişi, düşünmeden konuşmaya eğilimlidir. Böyle biri aynı zamanda başkaları konuşurken sinirlenir, ayrıca karşısındakinin anlatmak istediği asıl konuya gelmesini bekleyemez. Dolayısıyla, sohbet ettiği kişinin konuşmasını yarıda keserek onu acele ettirir ya da sohbeti hızlandırmanın başka yollarını arar. Bu tarz bir sabırsızlık kişinin arkadaşlarını kaybetmesiyle sonuçlanabilir. Ruh sağlığı uzmanı Dr. Jennifer Hartstein şöyle diyor: "Sürekli parmaklarını çıtlatan [ya da] saatine bakan biriyle birlikte olmayı kim ister ki?"

Büyük işler başarmış herkes için başarıya ulaşmanın en önemli yollarından birinin de sabır olduğunu aşağıdaki örnekler bize gösteriyor:

» Charlie Chaplin'in oyunları ilk başlarda Holywood 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 Bethooven 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 makinaları pazarlamaya çalışan bir satıcıydı.

» Akio Morita'nın adını duymamış olabilirsiniz. Onun ilk ürünü, bir pirinç pişiriciydi ve genellikle pirinçleri pişirmekten daha çok yakıyordu. Bu üründen ancak 100 tane satabildi. Bu durum Morita ve iş ortaklarına engel olamadı 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 arkadaşıydı. Açlıkla mücadele ederek yarattığı 800 civarındaki bilinen eseri şimdi yüzlerce milyon dolarlık bir değere sahip.

# Nasıl Daha Sabırlı Olabilirsiniz?

Ne kadar sabırlı olursak, o kadar sağlıklı, doğru kararlar veren ve iyi arkadaşlıklar kuran bireyler oluruz. Peki daha sabırlı olmayı nasıl öğrenebiliriz? Bunun için aşağıdaki önerilere bakalım.

**Nedenleri tespit edin:**
Herkesin sabrını zorlayan ya da taşıran bazı durumlar vardır. Peki sizin için ne denebilir? Sabrınızı zorlayan belli kişiler var mı? Belki de en çok eşiniz, anne babanız ya da çocuklarınız yüzünden sabrınız taşıyor. Ya da, sabırsızlığınızın nedeni genelde zamanla bağlantılı olabilir mi? Örneğin, başkalarını beklemek zorunda olduğunuzda ya da bir yere geç kaldığınızda sabrınız tükeniyor mu? Veya yorgunluk, açlık, uyku ya da başka stres faktörleri tahammül sınırlarınızı zorluyor mu? Evde mi yoksa iş yerinde mi daha çok sabrınız taşıyor? Sizi sabırsızlandıran şeyleri sadece tespit etmek bile yararlı olabilir. Sabırsızlanmanıza neden olan şeyleri önceden tahmin eder ya da 'görürseniz' belki bunlara engel olabilirsiniz. Daha sabırlı olmak için başlarda bilinçli bir çaba göstermeniz gerekse de, zamanla bu nitelik kişiliğinizin bir parçası haline gelebilir.

**Yaşamınızı basitleştirin:**
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 olamaya çalışırsa yaptığı işin niteliği düşüyor. 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." O halde sakin kalmaya çalışın ve hayattan zevk almak için fırsatlar yaratın. Zamanınızı bir sürü insanla yüzeysel ilişkiler kurmak için değil, az sayıda da olsa gerçek dostlar edinmek için harcayın. Vaktinizi iyi değerlendirin ve akıllıca davranarak önceliklerinizi belirleyin. Zamanınızı çalan elektronik aygıtlardan gerekmediği sürece uzak durun. Yaşamınızı basitleştirmek için günlük faaliyetlerinizi gözden geçirmeniz gerekebilir. Acaba temponuzu düşürebileceğiniz alanlar ya da elden çıkarabileceğiniz eşyalar var mı? Belki de sizin için zamanınızı çalan bazı şeylerden kurtulmanın vaktidir; böylece sabır gösteremeyecek kadar meşgul olmayacaksınız.

**Gerçekçi olun:**
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; örneğin, sonraki bir zamanda yapmayı planladığınız şeyleri bir yere not edebilir ya da size yarar sağlayacak şeyler okuyabilirsiniz. Gerçek şu ki, kontrol edemeyeceğiniz şeylerle ilgili kaygılanmanın hiçbir faydası yoktur.

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, herkes kelebeğin ancak doğru zaman geldiğinde kozadan çıkacağını ve bu işlemin hızlandırılamayacağını bilir.

*"Taşı delen suyun gücü değil, damlaların sürekliliğidir."*

*Herakleitos*

Sabırlı olun, zira bulutlar ağlamasa yeşillikler nasıl gülebilir? Aceleci olmayın, maksada sabırla erişilir, acele ile değil. Alelade otlar iki ay içinde, kırmızı gül ancak bir yılda yetişir. Tencerede bile yavaş ve ustaca kaynayan yemek, delice kaynayandan daha lezzetlidir!

» Bir bal arısının, yarım kilo bal için 3.750.000 defa bir çiçeğe konup koklaması gerekir.
» Bir küçük tahtakurusu sert bir keresteyi sabaha kadar deler.
» Bir karınca vücut ağırlığının 52 katını yüklenmekten çekinmez.
» Arıda bu ağırlık 330 katına çıkar.
» Kunduz, iki gecede 30cm. çapındaki ağacı kemirebilir.

Bu örneklerden de görüyoruz ki, küçük gibi görünen her şey, kararlılık ve sabırla büyük işlerin habercisidir.

*"Sabır, umut etme sanatıdır."*

*Luc Vauvenarques*

## Sabır ağacı

Moso, Uzakdoğu'da yetişen bir tür bambu ağacı. Moso, dikildikten sonra, 5 yıla varan zamana kadar, en ideal şartlar altında dahi hiçbir görünür gelişme meydana gelmez. Sonra sihirli bir el dokunmuş gibi, birden bire günde 40-45cm.büyümeye başlar ve nihayet 6 hafta içinde yaklaşık 27 metrelik boyuna ulaşır. Tabi ki sihirli el dokunmadı bu bitkiye. Moso ağacının duruyormuş gibi yapıp birden bire hızla büyümesinin sebebi, 5 yıl boyunca toprağa sabırla saldığı yüzlerce metrelik kökleridir.

**Kaynakça :**

Psychology Today; Alex Lickermann, Sabırsızlık.
Çocuk Eğitimi El Kitabı; Prof.Dr.Haluk Yavuzer
Stres ve Sabır; Prof.Dr. Nevzat Tarhan

www.gelisim.k12.tr
www.facebook.com/IzmirGelisimKoleji
www.twitter.com/gelisimkoleji
www.youtube.com/glsmklj