

13. Ders – Sabırlık ve Sebatkar Olmak Etkinlik

Bu dersin kısa özeti:

- Sabır pasifçe beklemek değil; zorlayıcı bir süreçte bilinçli ve dengeli kalabilmektir.
- Sebat, hedefe yönelik çabayı sürdürülebilirlik gücüdür.
- Sabır duygusal dayanıklılığı, sebat ise davranışsal sürekliliği ifade eder.
- Kısa vadeli haz ile uzun vadeli anlam arasında seçim yapabilmek sabrın temelidir.
- Sebat, motivasyon azaldığında bile yönünü koruyabilmektir.

Bu hafta boyunca düşünülebilecek sorular:

- Sabır ile pasiflik arasındaki fark nedir?
- Sebat ile inatçılık aynı şey midir?
- Hangi durumlar bende sabırsızlık yaratıyor?
- Zor bir hedefle karşılaştığımda nasıl tepki veriyorum?
- Sabır öğrenilebilir bir beceri midir?
- Kendini sabır konusunda nasıl tanımlarsın?
- Başkaları seni nasıl tanımlar?
- Bu iki bakış açısı arasında benzerlik ve farklar var mı? Neler?
-

Ders videolarını izledikten sonra aşağıdaki uygulamaları yapabilirsiniz.

- Aşağıdaki boşlukları doldurunuz.
 1. Uzun süre emek verdiğim bir hedef
Bu süreçte beni zorlayan şey
Beni devam etmeye iten şey
 2. Sabırsız davrandığım bir an
Bu sabırsızlığın sonucunda
 3. Yarıda bıraktığım bir görev/hedef oldu mu? Neden?
- Etkinlik: Bir sayfaya sevdiğin yakın bir arkadaşına ya da bir aile bireyine bir teşekkür mektubu yaz. Bu kişiyle yaşadığın anlardan, o arkadaşlığa sahip olduğun için neler hissettiğinden ve bu kişinin hayatında var olmasının senin için nasıl önemli olduğundan söz et. Dilersen bu mektubu arkadaşına verebilir ya da kendine saklayabilir ve hatta yazdıktan sonra saklamayabilirsin. Önemli olan dostluğun senin için ne olduğunu farkında olman.
- Eğer dersleri kendin tek başına takip ediyorsan, aşağıdaki etkinliklerin yanıtlarını bir kâğıda yazarak yapabileceğin gibi bir sınıf arkadaşınla ya da yakın bir arkadaşınla karşılıklı konuşarak da yapabilirsin.

- Aşağıdaki soruları yanıtlamayı dene.
 - Zorlandığında genellikle kaçınma mı yoksa sürdürme mi eğilimindesin?
 - Motivasyonun düştüğünde ne yaparsın?
 - Sabırlı olmak senin için güçlü bir yön mü yoksa geliştirilmesi gereken bir alan mı?
 - Hangi alanlarda sebatkârsın? (akademik, ilişkisel, kişisel gelişim vb.)
 - Sabır gösterdiğinde kendine bakışın değişiyor mu?
- Bu hafta küçük ama sürdürülebilir bir hedef belirle.
- Örneğin:
 - Her gün 20 dakika akademik okuma
 - Her gün 15 dakika yürüyüş
 - Ertelemediğin bir projeye her gün küçük bir adım
 - Sosyal medyayı belirli süre ile sınırlandırma
 - Her gün aynı saatte uyanma
- NOTLAR:
 - Hedef küçük ve gerçekçi/yapılabilir olmalı. Büyük hedefler, bazen ulaşılmaz görünebilir ve sabırsızlığa neden olabilir. Hedeflerinizi küçük, daha yönetilebilir adımlara bölerek başarı hissini artırabilir ve motivasyonunuzu yüksek tutabilirsiniz.
 - Zorlandığınız anlarda farkındalık egzersizleri yapabilirsiniz: spor yapmak, müzik dinlemek, kitap okumak, doğa yürüyüşleri, meditasyon, yoga vb. gibi faaliyetler zihni sakinleştirmeye ve anı yaşamaya yardımcı olur. Bu sayede, sabırsızlık duygularını daha kolay fark edebilir ve yönetebilirsiniz.
 - Negatif düşünceler sabırsızlığı tetikler (Örneğin, “ben zaten ... beceremiyorum”). Bunun yerine olaylara olumlu bir açıdan bakmaya ve sonucunda elde edeceğiniz kazanca odaklanmaya çalışın.
 - Kazanılmaya çalışılan her beceri bir süreç ister. Kendinize zaman verin ve eğer bugün gerçekleştirilemeyen hedef için yarın tekrar başlayın.
 - Başaramadığın günlerde kendini suçlamak yerine süreci yeniden düzenlemeyi deneyin.
- Her uygulama sonrası şunları not et:
 - Bugün hedefimi gerçekleştirdim mi?
 - 1-10 arası zorlanma puanı ver.
 - Zorlandığımdaki içsel direncim neydi? Hangi ihtiyacıma, isteğime karşılık olarak zorlandım?
 - Vazgeçmek istediğim anlar oldu mu?
 - Böyle anlarda ne hissettim?
 - Devam etmeme ne yardımcı oldu?
- Haftanın sonunda kendine şu soruları sor:
 - Süreklilik mi daha zordu, başlamak mı?
 - Sabır sandığım kadar pasif bir süreç miymiş?
 - Sebat gösterdiğimde öz-saygımda bir değişim oldu mu?
 - Küçük adımların birikimli etkisini fark ettim mi?