

## NEFSE AĞIR GELEN SABIR DURUMLARI

- ❖ Öğretmen her öğrenciye yeşil ve kırmızı renkte durum kartları dağıtır ve öğrencilerden düşündüklerini kartlarla ifade etmelerini ister. Yeşil renkli kartlar “yapabiliyorum”, kırmızı renkli kartlar ise “yapamıyorum” düşüncesini temsil eder.
  - ❖ Öğretmen öğrencilerden yazdıklarını kimseyle paylaşmamasını ve kendilerine karşı dürüst cevap vermeleri yönünde telkinde bulunur. Burada amaç öğrencinin “Sabır” değerine gerçekten sahip olup olmadığını kendisinin fark etmesidir.
  - ❖ Öğretmen Ek-1’deki durumları öğrencilere sırayla sorarak düşüncelerini uygun kartlara gerekçesini açıklayarak yazmalarını ister. Örneğin;  
**“Kesinlikle haklı olduğum halde muhatabımı hoş görüp affediyorum”**  
durumunu öğrencilere söyledikten sonra öğrenciler yapabiliyorsa bunu yeşil renkli durum kartına “yapabiliyorum, çünkü.....” şeklinde yazar; eğer yapamıyorsa bunu kırmızı renkli kartona “yapamıyorum çünkü.....” ifadesiyle açıklar.
  - ❖ Öğretmen her öğrenciye durumlarını yazabilmesi için gerekli süreyi verir. Bu şekilde tüm durumlar öğrenciye sunulur.
  - ❖ Daha sonra öğretmen öğrencilere;
    - ✓ Hangi kart rengi sabır değerini temsil etmektedir?
    - ✓ Hangi kart rengi nefsinizi temsil etmektedir?
    - ✓ Elinizdeki kartlardan hangisi daha çok “Çünkü” ifadesi ile dolmuştur?
    - ✓ Bunun gerekçesini nasıl açıklarsınız?
    - ✓ Kendinizle ilgili yazdıklarınız sizi rahatsız etti mi? Bunun nedenini nasıl açıklarsınız?
- gibi sorular yönelterek sınıfta tartışma ortamı oluşturur. Öğretmen öğrencilerden sorun yaşadıkları noktalara çözüm bulmalarını ister. Böylece öğrenciler düşünceleri üzerine düşünüp kendilerini eleştirme olanağı bulurlar.
- ❖ Dersin sonunda öğretmen derse katılan öğrencilere teşekkür eder ve etkinliği sonlandırır.

## Nefse Ağır Gelen Sabır Durumları

- Gıybeta, dedikoduya kapı açıldığı, dilinin ucuna söylenecek birçok şey geldiği halde irademe hâkim olup tek kelime etmeden o muhitten ayrılıyorum.
- Anlayışsız birine anlayışla karşılık verip ona yardımcı oluyorum.
- Yüzde yüz haklı olsa bile kimsenin ayıbını yüzüne vurmuyorum, hatta hidayete ermesi için ona dua ediyorum.
- Öfkelendiğimde ya da böyle bir atmosfer oluştuğunda dilimle ve beden dilimle hiç konuşmadan, herhangi bir şekilde tepkide bulunmadan olay mahallini terk ediyorum.
- Sürekli takip ettiğim, çok sevdiğim bir programı izlerken kanal değiştirilirse bunu önemsemiyorum.
- Mutlaka olumlu sonuç beklediğim bir şey olumsuz sonuçlandığında ilk dakikalardaki tepkimi şükür ve tevekkül ağırlıklı ortaya koyuyorum.
- Kesinlikle haklı olduğum halde muhatabı hoş görüp affediyor, intikam ve kin duygusuyla hareket edip onu küçük düşürücü davranışlarda bulunmuyorum.