

AYIN DE ER

ST KRARLI OLMAK

stikrar; karar ve sebat üzere olmak, karar kılmak anlamlarına gelir. Harekette süreklilik, belli bir düzeni takip veya dengeli bir seviye grafi i söz konusu olan her yerde istikrardan bahsedilebilir. stikrar, yaratılı tabiatına en uygun davranı biçimidir. Güne , ay, gezegenler, yıldızlar, dünya ve kâinattaki her ey bir istikrar içinde hareket eder.

Pek çok mevzuda istikrar olmasaydı kanun ve kurakoyamak oldukça zor olacaktı. Mesela, insanın kalbi sürekli aynı hareket ve davranı ı sergilemese, insanlar onu anlamada ve rahatsızlıklarını te his edip tedavi etmede aciz kalacaklardı. Aynı ekilde insanın damarlarında akan kan, belli bir düzene ve istikrarlı yapıya sahip olmasa, sürekli özellik de i tiren, sürekli farklı davranı lar ortaya koyan bu hayat suyunun ba ımıza açaca ı problemlerin nasıl üstesinden geldik bilinemez. Daha bunun gibi beden kafesinde ne ba döndürücü sistemler ahenk, düzen ve istikrar içinde hareket ediyor da bunların ço undan bizim haberimiz bile olmuyor. Ne zaman istikrarda bir bozulma olsa zaman vücut içinde çatı ma oluyor. Ya ate ve a rı ile neticeleniyor, ya da daha ileri seviyede vücudu yere seriyor. stikrarın bozulmasına en iyi bilinen örnek kanserdir. Hücreler belli SÜRELERDE, belli sayılarda bölünerek ço alırlar. Bu sa lıklı bir vücutta istikrarla böyle devam eder gider. Ne zaman istikrar bozulur, hücreler daha hızlı ve dengesiz ço almaya ba larlar, i te o zaman kanser meydana gelir. nsanın, biyolojik yapısında istikrar bu kadar önemli oldu u gibi psikolojik yapısında da çok önemlidir. Psikologlar, ki inin hareket ve davranı larında istikrarın önemine vurgu yaparak, istikrarlı hareketlerin ki inin karakterini ortaya koyaca ını belirtmi lerdir. Bu durumda istikrarsız, çok ani ve de i ken davranı lar ortaya koyan insanlar belli rahatsızlıklara sahip kabul edilmektedir. Fertte çok önemli olan istikrar, toplumda vetolumun en küçük yapı ta ı olan ailede de çok önemlidir. Bir ailede e ler birbirlerini iyi tanımak ve birbirlerinin de erlerine saygı göstermek durumundadırlar. Düzenli ve istikrarlı tepkiler vermeyen, her seferinde farklı yakla ım içine giren e ler sürekli tartı ır ve hiçbir zaman mutlu olamazlar. Ayrıca, sabahıyla ak amıyla, yeme iyle, isti rahatıyla düzenli ve istikrarlı bir hayat anlayı ına sahip olmayan ailede huzurun yanında ba arı da olamaz. Aile bilimcileri, evde anne ve babanın tutarlı, istikrarlı davranı larının öneminin altını çizerek unları söylüyorlar: “Çocuk e itimi alanında en çok yanlı ınla ılan konuların ba ında disiplin gelmektedir. Geleneklere ba lı ço u Türk ailelerde disiplin ceza ile e anlamda kullanılıyor. Batı kültürü ile yeti mi modern ailelerde ise zamanı geçmi kuru bir baskı ekinde yorumlanıyor. Realist bir e itimci nazarında her iki görü te yanlı tır. Asıl anlamda disiplin çocu un iyi ve kötü davranı ları kar ısında ciddi ve istikrarlı tavır takınmaktır.”

BA ARI NASIL YAKALANIR?

Ba arı ve istikrar arasında ciddi ve önemli bir ili ki vardır. Herhangi bir eyi ba armak için, istekli ve istikrarlı olmak çok önemlidir. Bir eyi ba armak istiyorsanız, üzerine dü meniz gerekir.

Bir i e ba larken, acaba yapsam mı ya da yapmasan mı diye aklınızda sorular kalırsa, hiçbir ey yapamaz hale gelirsiniz. Bir ö renci için düzenli; verimli ve istikrarlı bir hayat felsefesinin, bazı temel kuralları vardır.

Bunlar neler olabilir?

- ❖ Önce kendinizi ke fetmeli, tanımalı ve neyi ba araca ınıızı, hangi alanda ba arılı olaca ınıızı bilmelisiniz.
- ❖ Kendinize güvenmelisiniz. Ba aramama korkusu, ba arısızlı ın en önemli sebebidir. Ba arınızı gördükçe güveniniz artacaktır.
- ❖ Zamanınızı çok iyi planlayıp, çok iyi kullanmalısınız. Ba arısızlıklar hep da ınık ve plansız bir hayatın ürünüdür. Her ba arının altında ise planlı ve düzenli çalı ma vardır.
- ❖ Kendinizi sürekli yenileyerek bir ara tırma ve bir çalı ma içinde olmalısınız. Bilgisayar ve internet kullanma, yabancı dil bilme ve yeni bilgilere ula makonusunda özel bir çaba göstermelisiniz.
- ❖ Ö retmenlerinizle seviyeli, dengeli ili kiler kurmalısınız.
- ❖ Arkada larınızı iyi seçin ve seviyeli bir arkada grubu olu turun. yi bir arkada grubu demek iyi bir gelecek demektir.
- ❖ Sizi frenleyen, çalı malarınızı engelleyen, motivenizi bozan ve hayatı anlamsız kılan dostlarınızla yollarınızı ayırın.
- ❖ Korkak, bencil, art niyetli, yeteri kadar tanınmayan ki ilerle arkada lık kurmayın.
- ❖ Anne ve babanın ikazları zaman zaman a ır gelebilir. Anne ve babanın söyledikleri her sözün iyi niyetle söylenmi oldu unu unutmayın. Bazen bu sözlerin dozu ve tonu a ır gelebilirse, ya susmayı ya da saygılı cevap vermeyi tercih edin.
- ❖ Aileyle kavgalı bir hayatın, hiçbir ö renciye faydası olmamı tır. Tam tersine, problemleri daha da karma ık hale getirmi tir.
- ❖ En zor ve en sıkıntılı günlerinizde, size yardımcı olacak insanların aileniz oldu unu unutmayın.
- ❖ Ele tirilerden korkmamalısınız ve daima açık olmalısınız. Ele tirilere ne kadar açık olursanız o kadar az ele tirilirsiniz.
- ❖ Söyledi iniz her söz do ru olmalıdır. Do ruları, do ru zamanlarda ve do ru zeminlerde söylemelisiniz. Do rular yanlı zamanlarda ve yanlı yerlerde söylenirse, yanlı anla ılır.
- ❖ Herkesle anla ma ve uzla ma yolu arayın. Hayatın düzeni ve ba arısı uzla mayla mümkün olur.
- ❖ Tembellikten, hantallıktan ve bir i i yarım bırakmaktan sakının. inizi ba kası de il siz yapmalısınız. Zamanında yapılmayan bir i yapılmamı bir i tir.
- ❖ Geçmi günlerin ba arısızlı ına ve kaybedilenlere a lamaktansa, ileriye dönük telafi edilecek planlar yapılmalıdır.

- ❖ Düzenli egzersiz ve spor yaparak, yorulan beyninizi dinlendirmeli ve psikolojik sıkıntılarınızı atmalısınız.
- ❖ Uyku düzeninizi disiplin altına almalısınız. Uykusunu düzene sokmayan bir öğrenci, planlı ve verimli bir çalışmayı yürütemez.
- ❖ Olaylar karşısında sakin ve sabırlı olun.

Banu BEKÇİ , Güner YILMAZ, Hilal KAYSERLİ OĞLU, Mehtap TOPLU YILDIZ, Aslıhan DEMİR, Fatma MUTTALPOĞLU, Hatice DEMİRBA