

EMMW

PR-2 - Görev 2-1

Kuramsal Modüller

Göçmen Kadınlar için

Duygu Düzenleme

SABIR

Welcome Home International

BELÇİKA



WELCOME HOME
INTERNATIONAL
One World One People

İçindekiler

İçindekiler	1
1. Başlık ve İlgili Alt Başlıklara Giriş	2
1.1. Arkaplan	2
1.2. Kavramın Tanımı	2
1.3. Kültürel Bakış Açısı	3
1.4. Toplumsal Cinsiyet Bakış Açısı	4
2. Alt Başlık 1: Sabır nedir?	5
2.1. Arkaplan	5
2.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı	9
2.3. Etkinliğin Kazanımları	9
2.4. Etkinliğin Açıklamaları	9
2.5. Etkinlik Akışı	12
2.6. Kaynakça	14
3. Alt Başlık 2: Sabır Bir Seçim midir?	15
3.1. Arkaplan	15
3.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı	15
3.3. Etkinliğin Kazanımları	15
3.4. Etkinliğin Açıklamaları	16
3.5. Etkinlik Akışı	17
3.6. Kaynakça	19
4. Alt Başlık 3: Sabır ve Yas	20
4.1. Arkaplan	20
4.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı	20
4.3. Etkinliğin Kazanımları	20
4.4. Etkinliğin Açıklamaları	20
4.5. Etkinlik Akışı	22
4.6. Kaynakça	24
5. Alt Başlık 4: Sabır ve Bilinmeyen	25
5.1. Arkaplan	25
5.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı	25
5.3 Etkinliğin Kazanımları	25
5.4. Etkinliğin Açıklamaları	25
5.5. Etkinlik Akışı	27
5.6. Kaynakça	29

1. Başlık ve İlgili Alt Başlıklara Giriş

1.1. Arkaplan

The Oxford Learners Dictionary (Patience Noun - Definition, Pictures, Pronunciation and Usage Notes | Oxford Advanced Learner's Dictionary at OxfordLearnersDictionaries.com, n.d.) sabrı "sakin kalma ve bir gecikmeyi ya da can sıkıcı bir şeyi şikayet etmeden kabul etme yeteneği" olarak tanımlar. Peki, gecikmeleri, zorlukları ve acıları endişelenmeden nasıl kabul edebilir ve bunlara katlanabiliriz? Sabırsızlığın içimizde yükseldiğini ve ürpertiye neden olduğunu hissettiğimizde, bu duyguyu dışarı taşmadan tutmak zordur. Peki ama etrafımızdakileri olumsuz etkilemeden bunu nasıl ifade edebiliriz?

Yeni bir ülkeye taşınmak çok sabır gerektirir - evrak işleri, vizeler, yaşanacak bir yer, bir iş ve özellikle de iyi bir işi garantileyecek düzeyde dil öğrenmek. Yeni bir ülkede dostluklar kurmak da sabır ister. Kendimize karşı sabırlı olmalı ve yeni deneyimlere alışmak, yeni insanlarla tanışmak ve yerel sosyal normları ve yazılı olmayan kodları anlamak için zaman ve alan tanınmalıyız. Yerel halk bunlardan bahsetmez çünkü bunlar kemiklerine işlemiştir, bu da bölgenin tarihine ve alışkanlıklarına aşina olmayan yeni gelenler için işi zorlaştırır.

1.2. Kavramın Tanımı

Sabır, hayal kırıklığı, sıkıntı veya acı karşısında sakince bekleyebilme becerisini içeren temel bir niteliktir. Bu özellik, trafikte beklemek gibi günlük sorunlardan ebeveynlik veya ağır bir hastalıkla başa çıkmak gibi önemli yaşam olaylarına kadar birçok durum ve zaman dilimi için geçerlidir. Sabır sadece beklemeyi gerektiren durumlarda değil, aynı zamanda zor bireylerle başa çıkmayı gerektiren durumlarda da gereklidir. Sabır genellikle bir kişilik özelliği olarak tanımlanır. Yine de bir durum olarak da düşünülebilir, yani bir kişi genel olarak sabırlı olmasa bile belirli bir anda sabır gösterebilir. Sabrın bu iki yorumu birbiriyle bağlantılıdır, çünkü sabır özelliğine sahip olanların belirli bir durumda sabır gösterme olasılığı daha yüksektir. Gerçek sabır hem beklemek gibi davranışsal hem de düşük uyarımlı olumlu duygulanım sergilemek ve yüksek uyarımlı olumsuz duygulanımın belirgin bir şekilde yokluğu gibi duygusal yönler gerektirir.

Aşağıdaki sabır yetkinlikleri, günlük sosyal hizmetlerimizde en yaygın olanları gibi görünmektedir. Eksiklikler varsa bunları geliştirmek için yollar önerecek ve aşağıdaki başlıkları tartışacağız:

Alt Başlık 1: Sabır nedir?

- Bizi sabırsız yapan nedir?
- Sağlıklı sabır ve sınırlarımızı tanımak
- Tarihte ve dinde sabır (kültürel spot)

Alt Başlık 2: Sabır bir seçim midir?

- İlişkilerde sabır: Aile, Evlilik ve Ortaklıklar, İşyeri

Alt Başlık 3: Sabır ve Keder

- Kederin 5 aşamasını kullanarak kendinize ve kayıp ve keder yaşayan diğer kişilere karşı sabırlı olmak

Alt Başlık 4: Sabır ve Bilinmeyen

- Kontrolünüz dışında olan şeyler konusunda sabırlı olmak (bürokrasi, iltica süreci, çalışma izni, kendi evinize sahip olmak, ailenizin geleceği)

Bu konuları seçmemizin nedeni, sabrın genellikle kamuya açık bir sahnede değil de kapalı kapılar ardında gösterilmesidir. Göçmenler için bu, iltica başvurularının onaylanmasını beklemek, barınma ve toplu taşıma abonelikleri gibi temel şeyler için başvuruda bulunmak ve bariz ayrımcılık ve ırkçılık biçimleriyle yüzleşmek olabilir.

Ancak sabır, günlük yaşamın olmazsa olmazı ve huzurlu bir varoluşun sırrıdır. Sabır, hayal kırıklığı ya da zorluk karşısında sakince bekleyebilme kapasitesidir; bu nedenle hayal kırıklığı ya da zorluğun olduğu hemen her yerde uygulanabilir. Evde çocuklarımızla, göçmenlik bürosunda ve kabullenme eksikliğinin yaygın olduğu bir toplumda sabır, kızgınlık ile sükûnet, endişe ile huzur arasındaki fark olabilir. Dinler ve filozoflar yüzyıllar boyunca metaneti yüceltmişlerdir. Şimdi, araştırmacılar ve son araştırmalar da aynı şeyi işaret ediyor ve sabrın olumlu sonuçlarını gösteriyor.

1.3. Kültürel Bakış Açısı

Karmaşık bir prosedürden geçen mülteci ve göçmenlerin, yasak sona erdiğinde ilerlemeleri yasaktır. Olumsuz bir karara itiraz eden bir mülteci tüm güvenlik ve tıbbi kimlik bilgilerini kaybedecektir. Tüm mülakatlar ve değerlendirmeler dahil olmak üzere sıfırdan başlamaları gerekir. Bu da iki yıl daha gerektirebilir. Sıcak evlerimizde, ailelerimizle birlikte, savaş, kıtlık, bombalama, infaz, tecavüz ya da işkence tehdidi olmadan otururken herkes kolayca sabır çağrısında bulunabilir. Sabır çağrısında bulunmanın, mevcut durum, yürütme emri ve geçici yasaklara rağmen dünyanın dört bir yanında ülkemize gelmek için tüm yasal kanalları kullanarak mücadele eden, ancak 3 yıldan fazla süren mülakatların, DNA testlerinin ve diğer aşırı inceleme önlemlerinin artık yeterli olmadığını söylediği bireyler için ne anlama geldiği konusunda çok farkındalık içermediğini kabul etmeliyiz.

Sabır, göçmenlerin deneyimlerinde, özellikle de yinelenen eşiksellik temasında önemli bir rol oynamıştır. Yeni bir ülkeye sığınma talebinde bulunan göçmenler, kendilerine resmi belge verilmeden önce bazen haftalar, aylar, hatta yıllar süren uzun bekleme süreleriyle karşı karşıya kalmaktadır. Yeni evlerinde yaşayabilmelerine, çalışabilmelerine ve hayatta kalabilmelerine rağmen, "yasal" ve "yasadışı" statüleri gibi bürokratik engeller, göçmenlerin gerçek vatandaşlığa ve devlet korumasına erişmelerini engelleyebilir ve onları içeridekiler ve dışarıdakiler olarak bir belirsizlik durumunda bırakabilir.

Müslüman inancı azim, tahammül, hoşgörü, çalışkanlık ve itidal gibi özellikleri kapsayan ve "sabr" olarak bilinen sabır erdemine büyük önem vermektedir. Bu kapsamlı erdem, bir Müslüman'ın

ruhunda gelişen bir aydınlanma özelliği olarak kabul edilir. Sabır, acı, ıstırap ve zorluklara katlanmayı ve dayanmayı ve sorunlarla sakin bir şekilde başa çıkmayı içerir. Sabır, Kur'an'da bahsedilen en temel içsel eylemlerden biridir ve bir kişinin adanmış varoluşunun yarısı olarak kabul edilir, diğer yarısı ise takdirdir.

1.4. Toplumsal Cinsiyet Bakış Açısı

Bir mülteci veya göçmen olarak sabırlı olmak, toplumsal normlardan ve bireylerin toplumsal cinsiyetlerine dayalı beklentilerinden etkilenen bir deneyimdir. Kadın mülteciler ve göçmenler, yolculuklarında sabırlı davranma becerilerini etkileyen benzersiz zorluklarla karşı karşıyadır. Cinsel saldırı ve taciz de dâhil olmak üzere toplumsal cinsiyete dayalı şiddete karşı daha savunmasız olabilirler ve ailelerinden ayrı düşme riski altında olabilirler.

Kadın mülteci ve göçmenlerden genellikle bakıcı olmaları ve ailelerinin refahından sorumlu olmaları beklenir; bu da stres düzeylerini artırabilir ve yardım aramak veya yasal yollara başvurmak için zaman ve kaynak bulmalarını zorlaştırabilir. Sağlık hizmetlerine ve eğitime erişimde ayrımcılık ve engellerle karşılaşabilirler, bu da güçsüzlük ve hayal kırıklığı duygularını daha da şiddetlendirir. Toplumsal cinsiyet ile ırk, etnik köken, din ve cinsel yönelim gibi diğer faktörlerin kesişimselliği, kadın mülteci ve göçmenlerin karşılaştığı zorlukları daha da artırabilir. Örneğin, LGBTQ+ bireyler kendi ülkelerinde ve göç yolculukları sırasında ayrımcılık ve şiddete maruz kalabilirler.

Bu bağlamda, sabırlı olmak kadın mülteciler ve göçmenler için hem bir “erdem” hem de bir zorluk olabilir. Bir yandan sabır, yeni bir ülkede sığınma veya yeniden yerleştirme arayışının karmaşık ve genellikle bürokratik süreçlerinde yol almalarına yardımcı olabilir. Ayrıca uzun ve travmatik bir deneyim sırasında zihinsel ve duygusal refahı korumalarına da yardımcı olabilir.

Öte yandan, toplumun kadınlardan sabırlı ve hoşgörülü olmalarını beklemesi, onların seslerini susturmak, dışlanmalarını ve kötü muameleye maruz kalmalarını meşrulaştırmak için de kullanılabilir. Şiddet veya istismara maruz kalmış kadın mülteci ve göçmenler için sabır, durumlarının kabullenilmesi veya adalet ve tazminat arayışında failliğin olmaması olarak yorumlanabilir.

Sonuç olarak, bir mülteci veya göçmen olarak sabretmenin toplumsal cinsiyete dayalı deneyimi, güç dinamikleri ve toplumsal beklentiler bağlamında anlaşılmalıdır. Kadın mülteciler ve göçmenler, güvenliklerini, refahlarını ve güçlendirilmelerini sağlamak için toplumsal cinsiyete duyarlı yaklaşımlar ve çözümler gerektiren benzersiz zorluklarla karşı karşıyadır.

2. Alt Başlık 1: Sabır nedir?

2.1. Arkaplan

Bireyler sabırlı olduklarında, uzun süre beklerken, işler son derece yavaş ilerlediğinde veya birine anlamadığı bir şeyi öğretirken bile soğukkanlılıklarını koruyabilirler. Sabır, keyifli olmayabilecek şeylere katlanmayı gerektirir ve bireyler karşılığında bir şey kazandıklarında bunu yapmak genellikle daha kolaydır. Sabır geliştirmek zaman alabilir, ancak bireylerin pratik yapabileceği ve geliştirebileceği bir beceridir.

"Sabır bir erdemdir" atasözü sabrın önemini vurgular. Ancak bu tam olarak ne anlama gelmektedir? Sabrın tanımı çok yönlüdür ve gecikmeleri, zorlukları veya acıları öfkelenmeden veya telaşlanmadan kabul etme veya tolere etme kapasitesini içerir. Sabır bir özellik olmanın yanı sıra, bireylerin pratik yaparak ve yoğun çaba göstererek geliştirebilecekleri bir beceridir.

Sabır geliştirmenin yollarını tartışmadan önce, sabırsızlığın ne anlama geldiğini anlamak önemlidir. Sabırsızlık, yaşamdaki beklenmedik zorluklara veya gecikmelere verilen tipik bir tepkidir. Sabır, sabırsızlığın zıttıdır ve işler nadiren plana göre gittiği için "müdahalelerin" veya "aksaklıkların" hayatın olağan bir parçası olduğunu kabul etmeyi içerir. Bireyler her şeyin beklendiği gibi gideceğini varsayarsa sabır geliştirmek zor olabilir.

Sabır geliştirmeye yönelik bir yaklaşım, beklentileri daha makul seviyelere çekmektir. Bireyler "aksaklıkların" meydana gelmesine alışabilir ve kabullenme veya tolerans kapasitesinin sabrın temel bir bileşeni olduğunu fark edebilirler. Kabullenme veya hoşgörü, onaylama veya beğenme olarak yanlış anlaşılabilir, ancak "vazgeçmek" anlamına gelir. Yaşamda çeşitli olumsuz olaylar meydana gelebilir ve bireyler ya direnir bunları değiştirmeye çalışabilir ya da pes edip durumu kabullenebilir.

Teslimiyet, muhtemelen savaşla ilişkilendirilmesi nedeniyle genellikle olumsuz olarak görülür. Ancak, bireyler çoğu zaman hayatın doğal yerçekimi kuvvetleri, mevsimler ve değişen aydınlık ve karanlık döngüleri gibi yönlerini sorgulamadan kabul ederler. Bu gerçekleri kabul etmek olumsuz değildir; sadece hayatın bazı yönlerinin kontrolümüz dışında olduğunu ve bunları kabul etmeyi öğrenmemiz gerektiğini kabul eder.

Sabırsızlık genellikle bireyler değiştiremeyecekleri bir durumdan vazgeçmeyi reddettiklerinde ortaya çıkar. Trafikte sıkışıp kaldıklarında, toplantıya geç kalan birini beklediklerinde veya bir başkasının hatasından kaynaklanan bir aksaklık yaşadıklarında, bireyler değiştiremeyecekleri şeyleri kabul etmelidir. Bu gibi durumlarda kabullenme ve hoşgörü kapasitesini geliştirmek, sabır geliştirmek için esastır. Bunu yaparak, bireyler sakin kalma becerisini geliştirebilir ve zorlu durumlarda öfkelenmekten veya tedirgin olmaktan kaçınabilirler.

Bu bölümde aşağıdakileri inceleyeceğiz:

Bizi sabırsız yapan nedir?

Mülteci statüsü verildikten sonra bile barınma, istihdam ve eğitim konularında yaşanan uzun gecikmeler mülteciler için son derece zorlayıcı olabilmektedir. Devlet destek sisteminin mültecilere karşı daha elverişli olması gerekmektedir. Örneğin, mültecilere sadece beş yıllık koruma statüsü verilmesi ve mesleki niteliklerinin ve istihdam deneyimlerinin tanınmaması, geleceğe yönelik plan yapabilmelerini önemli ölçüde engellemektedir. Sığınma başvurusunda bulunanlara ve mültecilere getirilen kısıtlamalar, mülteciler için önemli zorluklara ve engellere yol açabilen daha geniş kapsamlı kontrol ve dışlama politikalarının bir parçasıdır.

Beklemek, göçmenlerin özerkliğini önemli ölçüde aşındıran, göç deneyiminin kaçınılmaz ve önemli bir yönüdür. Bekleme deneyimi tipik olarak durgunluk, askıya alma, boşluk ve gecikme ile ilişkilendirilir. Gelecekle ilgili belirsizlik ve rutinlerin yokluğu, zihinsel olarak zorlayıcı olabilen önemli stres kaynaklarıdır. Geniş aile ve eski arkadaşların yerini yeni ilişkilerin alması genellikle gereklidir ve bu da büyük bir güç ve enerji gerektirir.

Göçmenler ancak önemli bir süre sonra uygun bir iş bulabilir ve ayrıca finansal, barınma ve gıdaya erişim ile ilgili zorluklar yaşayabilir. Bu durum genellikle yoğun tepkilere ve endişe verici olabilecek duygulara yol açar. Buna rağmen, yoğun duygular adaptasyonun normal ve anlaşılabilir bileşenleridir. İnsanlar göçmenlik prosedürünün çeşitli aşamalarında tıkanabilirler. Aile birliği hakkı evrenseldir. Ülkelerinden kaçmak zorunda kalan mülteci aileler genellikle parçalanır ve uzun süreler boyunca ayrı kalırlar. Devletler, aile birleşimi prosedürleri yoluyla mültecilerin aile hayatlarını korumak ve yeniden tesis etmekle yükümlüdür.

Mültecilerin, refahlarını ve gelecek beklentilerini önemli ölçüde etkileyen çok sayıda zorluk ve engelle karşı karşıya olduklarını kabul etmek esastır. Devlet destek sistemi, mültecilere karşı daha elverişli olmalı ve onlara hayatlarını yeniden inşa etmeleri için gerekli kaynakları ve fırsatları sağlamalıdır. Bekleme deneyimi de önemli bir stres kaynağı olduğu ve göçmenlerin özerkliğini aşındırabildiği için ele alınmalıdır. Mültecilerin sevdikleriyle yeniden bir araya gelebilmelerini ve hayatlarını yeniden inşa etmeye başlayabilmelerini sağlamak için aile birleşimi prosedürlerine de öncelik verilmelidir.

“Sağlıklı” sabır nasıl kazanılır?

Sorunlar, gecikmeler ve acılarla karşılaşıldığında sabırsızlık nasıl yönetilebilir ve bekleme süresine kaygı duymadan nasıl katlanılabilir?

Sabırsızlığın enerjisini hissetmemize rağmen, etrafımızdakileri olumsuz etkilemeden bu duyguları kontrol altına almanın bir yolunu bulmak önemlidir. Etkili bir yaklaşım, bizi kendi deneyimleri veya tavsiyeleriyle susturmak yerine dinlemeye ve destek vermeye istekli bir arkadaşla sohbet etmektir. Bu, düşüncelerimizi ve duygularımızı kesintiye uğramadan tam olarak ifade etmemizi sağlar.

Başka faaliyetlerle meşgul olmak da sabırsızlığı yönetmeye yardımcı olabilir. Sabırsızlık nesnesinin veya söz konusu kişinin önemine bağlı olarak, beceriklilik ve görevlerin önceliklendirilmesi bekleme sıkıntısına dayanmaya yardımcı olabilir. Fiziksel aktivite, sabırsızlığın verdiği rahatsızlığı hafifletmek için bir başka değerli stratejidir. Koşmak, yürümek, yüzmek ya da vücudu hareket ettiren veya zihni uyaran herhangi bir egzersiz bu kapsamda yer alabilir. Hobileri olanlar için çizim,

iğne işi, boyama, marangozluk, bahçecilik veya ev temizliği gibi faaliyetlerle uğraşmak faydalı olabilir. Tüm bu faaliyetlerin bir tür fiziksel aktivite içerdiğini belirtmek gerekir.

Özetle, bekleme ve belirsizlik zamanlarında sabırsızlığı yönetmek, destekleyici bireylerle aktif iletişim kurarak, başka faaliyetlerde bulunarak ve görevlere öncelik vererek başarılabilir. Bu teknikleri kullanarak, bireyler bekleme süresine daha iyi dayanabilir ve duygularını ve tepkilerini kontrol edebilirler.

Yapılabilecek bir şey var mı? Kişinin öfkelenmesi, tedirgin veya endişeli olması duruma nasıl bir fayda sağlar?

Kişi kendine karşı sabırlı olmalı ve yeni izlenimleri, her gün karşılaştığı yeni insanları ve yeni sosyal sistemi özümsemek için yeterli zaman ve alan tanımalıdır. Belgelenmiş sosyal kuralları gözlemleme ve yazılı olmayan kodları ortaya çıkarma zamanı gelmiştir. Bu konular kültüre içkindir. Çünkü insan varlığının temelini oluştururlar ve yerel halkın bunları tartışmasına gerek yoktur. Ancak, kişi yeni ülkesinin yerel tarihine ve geleneklerine aşina değilse bu zor olabilir.

Genel olarak, kişi azimli olmalıdır. Yeni ortamın onlar için neler sakladığını bekleyebilmeleri için sabırlı olmaları gerekir. Sabır, içinde büyüdüğünüz zaman ile olan ilişkinizi de kapsar. Birçok kültürde "zaman geçer" en değerli kaynaktır çünkü geri alınamaz. Diğer kültürlerde ise "zamanı gelir" ve zaman, insanların zihinlerinde ve kalplerinde "olgunlaşmış" olumlu sonuçlar elde etmek için bilinçli olarak kullanılan bir kaynaktır. İstenen sonuçlara götüren prosedür konusunda rahatırlar. Bu kişiler, yalnızca sonuca odaklanmak yerine, bir sonuca "nasıl" ulaştıklarıyla daha fazla ilgilenirler.

Sınırlarımızı nasıl tanıyabiliriz?

Öz-şefkat geliştirmek için sınırlarınızı tanımak ve kabul etmek çok önemlidir. Her insanın kişilikleri, yaşam deneyimleri, bilgi ve becerileri gibi faktörler tarafından şekillendirilen hem insani hem de kişisel sınırları vardır. Bu sınırlamalar zayıflık değil, varoluşumuzla ilgili nötr gerçeklerdir. Örneğin, belirgin bir insani sınırlama düzenli ve yeterli uyku ihtiyacıyken, daha az belirgin bir sınırlama boş zaman ve eğlence gereksinimidir. Diğer sınırlamalar arasında finansal güvenlik duygusu için gereken para miktarı, kişinin zor insanlara karşı toleransı veya yavaş sürücülere karşı sabrı sayılabilir.

Ancak bazı bireyler çeşitli nedenlerden dolayı bu sınırlamaları kabullenmekte zorlanırlar. Sınırlamaları yanlışlıkla kırılgenlikle ilişkilendirir, yetersizlik veya beceriksizlik işareti olarak algırlarlar. Sınırlarının bu şekilde inkâr edilmesi, gerçek bir öz-şefkatin gelişmesini engeller. Sınırlarınızı reddetmenin bir kişi olarak değerinizi veya kıymetinizi artırmadığını anlamak çok önemlidir. Sınırlarınızı tanıyarak ve kabul ederek, onları ne zaman aştığınızı belirleyebilir ve ortaya çıkan duyguların geçerliliğini kabul edebilirsiniz. Örneğin, iş sırasında düzenli molalara ihtiyaç duyduğunuzu biliyorsanız ancak kendinizi ara vermeden çalışmaya zorlanıyorsanız, neden bitkin hissettiğinizi anlayacaksınız.

Duygusal sıkıntınızın meşruiyetini kabul etmek sizi öz-şefkatin bir başka yönüne hazırlar; bu da kendinize şefkat göstermektir. Acılarınıza şefkat göstermek için, bunun meşru olduğunu ve ilgi ve bakımı hak ettiğini kabul etmek önemlidir. Sınırlarınızı tanıyarak, kucaklayarak ve var olmalarına izin vererek, kendi sıkıntınızı onaylamış olursunuz.

Mevcut sınırlarınızı kabul etmek için kendinize izin vermek, tanımanın bir başka yönüdür. Sınırlarınızın mutlaka arzu ettiğiniz ya da olması gerektiğine inandığınız şeyler olmadığını kabul etmek çok önemlidir. Gerekli uyku miktarı gibi bazı sınırlar değiştirilemez. Tolerans seviyeleri gibi diğerleri değiştirilebilir, ancak sınırınızı aşarsanız çok ileri gitmişsiniz demektir. Sınırlarınızı genişletmek için çalışmak övgüye değer ve büyümenin bir işareti olsa da, bunu sınırlarınızı aştığınızı inkar ederek yapamazsınız. En başta sınırlarınız olduğu için kendinizi sert bir şekilde eleştirmek yerine, sınırlarınızı ne zaman aştığınızı fark etmeye ve bunu kabul etmeye çalışın. Ara vermeden çalıştığınız bir iş gününün sonunda kendinizi bitkin hissettiğiniz için kendinizi azarlamak yerine, yorgunluğunuzun beceriksizlikten değil, sınırınızı aşmaktan kaynaklandığını kabul edin.

Öz-şefkat, acınızı veya sıkıntınızı kabul etmek ve bunun ilgi ve bakımı hak ettiğini kabul etmekle başlar. Şu anda kişisel ve insani sınırlamalarınızı kabul ederek, acınızın meşruiyetini ve sıkıntınızı ele alma ihtiyacını onaylamış olursunuz. Daha fazla öz-şefkat geliştirmeye tamamen muktedir olduğunuzu unutmayın ve profesyonel desteğe ihtiyaç duyarsanız, eğitilmiş bir profesyonelden yardım almaktan çekinmeyin.

2.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı

Faaliyetin hedef kitlesi

- Göçmen kadınlarla çalışan profesyoneller
- Göçmen kadınlar

Etkinlik şunları amaçlamaktadır:

- Sabır ve sabırsızlığı ve bunlarla başa çıkma yöntemlerini tanıtmak
- Sabırlı olmanın önündeki engelleri ve bunların nasıl aşılabileceğini analiz etmek
- Sabrı artırmak için kadınları pratik araçlarla donatmak

2.3. Etkinliğin Kazanımları

Bu etkinliğin sonunda kadınlar kendi sabır deneyimlerini ifade etmiş olacak ve diğer katılımcıların sabır deneyimlerini nasıl dinleyeceklerini ve bunlara nasıl yanıt vereceklerini deneyimleyeceklerdir. Ayrıca, pratik bir farkındalıklı nefes egzersizi yoluyla nasıl daha sabırlı olabileceklerini öğrenecekler.

2.4. Etkinliğin Açıklamaları

Etkinliğin Adı: Sabır nedir?

Sabır kapasitesi, can sıkıntısına dayanma veya bir şeyi sabırla bekleme yeteneğidir. Diş tellerinizin çıkmasını beklemek, yürümeye başlayan bir çocuğun öfke nöbeti ile başa çıkmak veya kurdanlardan bir ev inşa etmek, hepsi çok sabır gerektirir.

Sabrın tanımı "öfkelenmeden ya da telaşlanmadan gecikmeyi, zorluğu ya da acıyı kabul etme ya da tolere etme kapasitesidir." Bu tanımın çok sayıda hayati bileşeni vardır. Sabır aynı zamanda bir beceridir. Daha sabırlı olmak için pratik yapabilir ve sabrımızı geliştirmek için adımlar atabiliriz.

Mülteci statüsü aldıktan sonra bile,

- gecikmeler
- konaklama
- istihdam
- eğitim

mülteciler için zorlayıcıdır. Çünkü devlet destek sisteminin mültecilere karşı daha elverişli olması gerekmektedir.

Örneğin, mültecilere sadece beş yıllık koruma statüsü verilmesi ve mesleki niteliklerinin ve

istihdam deneyimlerinin tanınmaması, geleceğe yönelik plan yapabilmelerini engellemektedir. Sığınma başvurusunda bulunanlara ve mültecilere uygulanan kısıtlamalar, daha geniş kapsamlı kontrol ve dışlama politikalarının bir bileşenidir. Beklemek, göçmenlerin özerkliğini aşındıran göç deneyimlerinin kaçınılmaz ve önemli bir yönüdür. Genel olarak bekleme, durgunluk, askıya alma, boşluk ve gecikme ile ilişkilendirilir.

Nasıl sağlıklı sabırlı olunur?

Kişi endişeye kapılmadan sorunları, gecikmeleri ve acıları nasıl kucaklayabilir ve bunlara nasıl katlanabilir?

Kontrol altına alınması çok zor olan sabırsızlık enerjisini hissederken nasıl sabırlı olunabilir?

Bu enerjinin serbest bırakılması gerekirken, etrafımızdakileri olumsuz etkilemeden bu nasıl mümkün olabilir?

Duyulduğunu hissetmek

Beklemek zorunda kalmanın yararları ve sakıncalarının yanı sıra sonuçlarını da tartışabiliriz. Bunu yapmak için, aynı durumla ne kadar iyi başa çıktığını anlatarak veya benzer bir zorlukla karşılaştıkları bir zamanı anlatarak bizi susturmayacak bir sohbet arkadaşına ihtiyacımız var. Sonuna kadar konuşmamıza izin verilmelidir. Nasıl dinleyeceğini bilen biri gereklidir.

Yeniden yönlendirme

Bir olayı veya bir kişinin kararını beklemek zorunda kalındığında, yapacak başka bir şey de bulunabilir.Örneğin becerikli olmak ve öncelikleri belirlemek, bekleme sıkıntısına dayanmaya yardımcı olabilir. Bu aynı zamanda sabırsızlık nesnesinin veya söz konusu kişinin önemine de bağlıdır.

Fiziksel aktivite

Sabırsızlığa yardımcı olmanın bir başka yolu da fiziksel aktivitedir. Bir saat koşmak/yürümek, yüzmek ya da bedeninizi veya zihninizi hareket ettirmeyi içeren herhangi bir faaliyette bulunmak sabırsızlığın verdiği rahatsızlığı hafifletmek için mükemmel bir yöntemdir. Bir hobisi olan insanlar bundan faydalanabilir. O halde, niteliği ne olursa olsun bu uğraşla meşgul olun: çizim, dikiş nakış, resim, marangozluk, bahçivanlık, ev işleri vb. Bahsedilen faaliyetlerin hepsinin bir şekilde fiziksel aktivite içerdiğini gözlemleyin.

Meditasyon ve nefes alma

- Sirtınızın düz ve rahat olduğundan emin olarak rahat bir oturma pozisyonu bulun. Gözlerinizi yavaşça kapatın, kendinize sakin ve dingin bir duruma girme izni verin.
- Avuç içleriniz aşağı bakacak şekilde ellerinizi yumuşak bir şekilde uyluklarınızın üst kısmına koyun. Elleriniz ve bedeniniz arasındaki bağlantıyı hissedin ve kendinizi şimdiki ana odaklayın.

- Burnunuzdan derin nefes alın, nefesin omurganızın tabanına doğru aktığını hayal edin. Her nefesin karnınızın genişlediğini, karnınızı rahatlatıcı bir sıcaklık ve derin bir gevşeme ile doldurduğunu deneyimleyin.
- Burnunuzdan yavaşça nefes verin, tutuyor olabileceğiniz herhangi bir gerginliği veya stresi serbest bırakın. Düşüncelerinizi veya endişelerinizi bırakın ve her nefes verişinizde bunların çözülmesine izin verin.
- Bir kez daha derin bir nefes alın ve omurganızın tabanına doğru yönlendirin. Nefes bu noktaya ulaştığında, hafifçe yukarı sıçradığını, leğen kemiğiniz ile göbek deliğiniz arasındaki bölgeye yükseldiğini hayal edin. Bu alanda nefesin canlı enerjisini hissedin.
- Nefesi burnunuzdan düzenli bir şekilde verin, kendinizi orada bulunabilecek her türlü durgun enerji veya olumsuzluktan kurtarın. Gereksiz yükleri salıverirken artan bir hafiflik ve berraklık hissini deneyimleyin.
- Başka bir derin nefesle devam edin ve omurganızın tabanına doğru yönlendirin. Nefes dibe ulaştığında, göbek deliğinizi aşarak daha da yukarı sıçradığını imgeleyin. Bedeninizin bu kısmındaki genişleme ve açılma hissini kucaklayın.
- Derin nefes verin, kalan gerginlik veya rahatsızlığın çözülmesine izin verin. Nefesinizin dikkatinizi dağıtan her türlü düşünceyi veya rahatsızlığı alıp götürmesine izin verin ve sizi yüksek bir rahatlık ve huzur duygusuyla baş başa bırakın.
- Şimdi son bir derin nefes alın. Nefesin omurganızın tabanına kadar indiğini ve kalbinize kadar yükseldiğini hayal edin. Tüm gövdenizin bu gençleştirici nefes tarafından sarıldığını, içinizdeki her hücreyi beslediğini ve canlandırdığını hissedin.
- Nefesinizi yavaşça ve tam olarak verin, vücudunuzda ve zihninizde kalan tüm stres ve olumsuzlukları serbest bırakın. Nefesinizin kalan her türlü ağırlığı süpürüp atmasına izin verin ve kendinizi hafiflemiş, tazelenmiş ve gençleşmiş hissedin.
- Huzur ve yenilenmiş enerji hissiyle gözlerinizi yavaş yavaş açın ve kendinizi şimdiki ana geri getirin. Gününüze devam ederken bu sakinlik ve gençleşme halini yanınızda taşıyın.
- Unutmayın, nefesinizle bağlantı kurmak ve iç dinginliğinizi geliştirmek için bu anları ayırmak genel refahınıza ve iç huzurunuzda önemli ölçüde katkıda bulunabilir.
- Huzur ve dinginlik dolu bir gün dilerim.

Sınırlarımızı nasıl tanıyabiliriz?

Acı veya sıkıntınızı fark edebilmemiz için sınırlarınızı kabul etmeniz gerekir. Her birimizin insani

sınırlarının yanı sıra kişiliklerimize, yaşam deneyimlerimize, bilgi ve beceri düzeylerimize ve diğer faktörlere dayanan kişisel sınırlarımız vardır.

Bazı bireyler bu insani ve bireysel sınırlamaları kabullenmekte zorluk çeker. Bu sınırsızlık arzusu çeşitli kaynaklardan kaynaklanır. İnsanlar sıklıkla tarafsız gerçekler olan sınırlamaları zayıflıklarla karıştırır. Başka bir deyişle, bazı insanlar (hatalı bir şekilde) sınırları varsa kusurlu, yetersiz veya büyük şeyler yapamayacaklarına inanırlar; böylece sınırlarının varlığını inkar ederler. Sınırlarınızı kabul etmeyi reddetmek değerinizi ya da kıymetinizi artırmaz, aksine gerçek bir öz-şefkati engeller.

Operasyonel İhtiyaçlar/Lojistik

- **Çevrimiçi veya Yerinde:** Her ikisi de
- **Eğitimci/Kolaylaştırıcı:** Bir eğitmen
- **Katılımcı Sayısı:** Sınırsız
- **Malzemeler:**
 - Kağıt ve kalemler
 - Sunum (Sabır Nedir? [What is patience.pptx](#))
 - Bağlantı için internete erişim
 - <https://www.psychologies.co.uk/test/test-how-impatient-are-you>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=U796Hfe7x9w>

2.5. Etkinlik Akışı

N.	Etkinlik	Detaylar	Süre
1	Tanışma	Karşılama ve Tanışma	10 dk.
		Etkinliğin hedeflerine ve gündemine kısa bir bakış	
2	Sunum: “Sabır Nedir?”	Sabır kavramını açıklamak için verilen sunum slaytlarını kullanın	20 dk.
		Sabrın tanımını ve temel bileşenlerini tartışın	
		Sabır geliştirmenin zorluklarını ve faydalarını tartışın	

		Sabırsızlığın yaşamın farklı alanlarındaki etkisini vurgulayın	
3	İnteraktif Tartışma: Deneyimlerin Paylaşılması	<p>Katılımcıları sabırla ilgili kişisel deneyimlerini paylaşmaya teşvik edin</p> <p>Yargılamadan herkesin duyulduğunu hissetmesini sağlayan bir sohbeti kolaylaştırın</p> <p>Sabırsızlığın sonuçlarını ve etkileşimlerde empatinin önemini tartışın</p>	15 dk.
4	Sabır Geliştirmek için Stratejiler	<p>Sağlıklı sabır geliştirmek için çeşitli teknikler sunun</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dikkati yeniden yönlendirme ve alternatif aktiviteler bulma • Fiziksel aktivite ve hobilerle uğraşmak <p>Meditasyon ve derin nefes egzersizleri yapmak</p> <p>Bu stratejileri günlük hayatta uygulamak için pratik ipuçları sağlayın</p>	25 dk.
5	Öz-Yansıtma ve Sabırsızlık Testi	<p>Çevrimiçi sabırsızlık testinin bağlantısını paylaşın</p> <p>Katılımcıların testi bireysel olarak tamamlamaları için zaman ayırın</p> <p>Test sonuçlarını tartışın ve kişisel sabırsızlık düzeyleri üzerine düşünmeyi teşvik edin</p>	15 dk.
6	Soru-Cevap ve Tartışma	<p>Katılımcılardan gelen soru veya endişeleri ele alın</p> <p>Atölye çalışmasının içeriği ve stratejileri</p>	15 dk.

		üzerine bir grup tartışmasını kolaylaştırın	
		Katılımcıları sabırla ilgili ek ipuçlarını veya deneyimlerini paylaşmaya teşvik edin	
7	Sonuç ve Kaynaklar	Etkinlikte ele alınan ana noktaları özetleyin	10 dk.
		Katılımcılara sabırla ilgili YouTube videosu da dahil olmak üzere ek kaynaklar sağlayın	
		Sabrın önemi üzerine son bir mesajla etkinliği sonlandırın	

2.6. Kaynakça

G. (n.d.). *Breathing Meditation for Patience*. Gaiam.

<https://www.gaiam.com/blogs/discover/breathing-meditation-for-patience>

Self-Compassion, Part II: Recognizing Your Limits - GoodTherapy.org Therapy Blog. (2011, September 2). GoodTherapy.org Therapy Blog. <https://www.goodtherapy.org/blog/growing-self-compassion-recognizing-limits/>

<https://lingualeo.com/it/jungle/growing-selfcompassion-by-recognizing-your-limits-44919>. (n.d.). <https://lingualeo.com/it/jungle/growing-selfcompassion-by-recognizing-your-limits-44919>

The Skill of Patience - Columbia Metropolitan Magazine. (n.d.). Columbia Metropolitan Magazine. <https://columbiometro.com/article/the-skill-of-patience/>

Example Of Patient Definition Analysis - 434 Words | Bartleby. (n.d.). Example of Patient Definition Analysis - 434 Words | Bartleby. <https://www.bartleby.com/essay/Example-Of-Patient-Definition-Analysis-PJGTB92TQB>

3. Alt Başlık 2: Sabır Bir Seçim midir?

3.1. Arkaplan

En iyi koşullarda bile, belirsizlik ve acı karşısında sabır ve sükûnet duygusunu tesis etmek en zor mücadelelerden biridir. Hayat genellikle öngörülemez ve sürekli değişir. Olmasını istemediğimiz şeyler sık sık gerçekleşir ve olmasını istediğimiz şeyler de bazen gerçekleşmez. Kendi içimizde en çok yönetebileceğimiz şey, bu olağan deneyime nasıl tepki vereceğimizdir.

Meditasyon bu tür bir sabrın gelişmesine olanak sağlar. Meditasyon yapmak için oturduğumuzda kendimizi her zaman rahatlamış hissetmeyiz; bu çoğu zaman oldukça zordur. Bedenlerimiz ve düşüncelerimizle rahatsızlık veya huzursuzluk hissedebiliriz. Sonra, birkaç dakika boyunca, bilinçli olarak bu deneyimi tanıma ve aklımızdakileri bırakma pratiği yaparız. Her zamanki davranışlarımıza, fikirlerimize veya alışkanlıklarımıza bağlı kalmak yerine, bizi neyin tetikleyebileceğine dikkat eder ve bırakmayı seçeriz. Diğer zamanlarda, yapılması gerekenin beceri benzeri bir şey olduğuna karar verebiliriz, ve o anda bize sıkıntı veren her neyse ona karşı birkaç dakika sabırlı olma pratiği yaparız.

3.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı

Faaliyetin hedef kitlesi

- Göçmen kadınlarla çalışan profesyoneller
- Göçmen kadınlar

Etkinlik şunları amaçlamaktadır:

- Sabırlı olmaya yardımcı olacak meditasyon yöntemlerini öğretmek
- Belirsizlik karşısında sakinliği öğretmek
- Zihnin nasıl yavaşlatılacağını ve karşıtlığı nasıl kabul edileceğini öğretmek

3.3. Etkinliğin Kazanımları

Unutulmaması gereken en önemli şey, sabrın öğrenmemiz gereken bir şey olmadığıdır. Bunun yerine sabırsızlığımızı bir kenara bırakmayı öğrenmeliyiz. Bu aynı şey gibi görünse de, öyle değildir. Sabır, sakin ve berrak bir zihnin temel bir bileşenidir. Bunu bilirsek, idrak edersek, sabır "yaratmaya" çalışmayız; bunun yerine, sadece gürültüyü ve o faaliyete katılımımızı bırakırız ve sonuç olarak sabır hissederiz. Bu durumda, sabırsızlık eksikliği sabır deneyimiyle sonuçlanmıştır. Ancak, sabır "yaratma" ihtiyacı hissedersek, muhtemelen süreçle daha fazla ilgilenecek, süreç, olasılıklar ve potansiyel hakkında düşünmek için daha fazla zaman harcayacak ve bunun sonucunda zihnimizde daha fazla sabırsızlık yaratmış olacağız.

3.4. Etkinliğin Açıklamaları

Etkinliğin Adı: Nefes Alma ve Meditasyon

1. Hemen şimdi rahat bir oturma pozisyonu bulun. Dik ve bilinçli oturmak bedeninize güç ve rahatlık hissi verir. Odağınızı düşürün ve gözlerinizi kapatın ya da kısmen açık bırakın.
2. Her nefes alışınızda bedeninizde fiziksel bir hareket olduğunu fark etmeye başlayın. Karnınızın veya göğsünüzün nasıl yükselip alçaldığını not edin. Ya da burnunuzdan ve ağzınızdan giren ve çıkan havanın hareketine dikkat edin.
3. Zihniniz büyük olasılıkla meşgul olacaktır ve vücudunuzdaki bazı duyguların ağırlığı veya yükü gibi hisler kontrolü ele geçirebilir. Bu esnada fark ettiğiniz her şeyi zihninize not edin. Ardından odağınızı nefese geri döndürün. Sonraki birkaç nefesinize rahatlama ve huzur duygusu getirmeye çalışın.
4. Şimdi farkındalığınızı tüm bedeninizdeki duygulara doğru genişletin. Bu uygulama sürekli olarak kendinize bakmanıza izin verir. Bir huzursuzluk hissi, bedensel huzursuzluk veya bedeninizin herhangi bir yerinde fiziksel bir rahatsızlık hissi algılayabilirsiniz. Eğer bir şey çok acil ya da nahoşsa, amaç pratiği yapın ve bir değişiklik yapın.
5. Kendinizi zorlamadan ya da kendinize acı veya sıkıntı vermeden, bu hisleri gözlemleyip gözlemleyemediğinizi ve bırakıp bırakmadığınızı kontrol edin. Bakım ve şefkat duygusunu korurken bedeninizin acı çekmesine karşı sabırlı olma pratiği yapın.
6. Şimdi farkındalığınızı düşüncelerinize getirin. Yaşamımız boyunca zihnimiz sürekli olarak düşünceler üretir. Bunların birçoğu tedirgin edici, kaygı uyandırıcı veya aşırı güçlü olabilir. Meditasyon ustası Joseph Goldstein'in sık sık açıkladığı gibi, sıklıkla yanlış trene atlar ve bu fikirlere bineriz. Bu nedenle, önümüzdeki birkaç saniye boyunca düşüncelerinizi fark edin ve kaydedin: gelecek düşünceleri, geçmiş düşünceler, ruminasyon, rahatsızlık.
7. Ardından, kararlılıkla, bir veya iki sonraki nefese konsantre olun. Zihinsel notlar almaya devam edin ve onları bırakın ya da odağınızı duygulara aktarın. Duygular, an be an yaşadığımız deneyimin tamamen kontrol edemediğimiz bir bileşenidir. Duygularımızın farkında olmak, onları kontrol etme sanatı ve becerisi için gereklidir. Bununla birlikte, duygular sıklıkla tetikleyici olarak görülür. Sanki bağımlıymışız ve bu konuda bir şeyler yapmamız gerekiyormuş gibi.
8. Uygulamanın bir sonraki bölümü için duygusal durumunuzu tanıyın; ister mutlu, ister üzgün, ister bunalmış, ister gergin, ister öfkeli ya da rahatsız olsun. Uygulamanın bu bölümüne şefkat duygusu getirin ve kendinize hepimizin zaman zaman acı çektiğini hatırlatın. Fikirlere veya harekete geçme dürtüsüne yol açıyorsa duyguyu not edin. Ardından, nefesinizin çapasına geri dönün.
9. Uygulamanın son birkaç dakikasında, farkındalığınızı deneyiminizin bütününe kapsayacak şekilde genişletin. Her nefes alışınızda açık bir bilinci kabul edin. “Şu anda benim için her şey böyle. Her şeyi kabul edip , bilgi ve netlikle tutun.

10. Her nefes verişte kendinize Şu anda en uygun hissettiğiniz arzuları sunun. "Cesaretimi ve kararlılığımı yeniden kazanayım. Mutlu ve sağlıklı bir hayatım olsun." Kendiniz iÇin mevcut arzularınızı en iyi ifade eden kelimeleri bulun.

11. Uygulama sona ererken, zihninizdeki geleceğe doğru sığrama eğilimine veya meditasyon koltuğunuzdan fırlama isteğine dikkat edin. Her bir nefesinize geri dĐnün. Uygulamanızı ne zaman sonlandıracağınızı seğin ve gĐnünüzün geri kalanına niyet ve bağlılıkla devam edin.

Operasyonel İhtiyaÇlar/Lojistik:

- **ÇevrimiÇi veya Yerinde:** Her ikisi de
- **EĞitimci/Kolaylaştırıcı:** Bir eğitmen
- **Katılımcı Sayısı:** Sınırsız
- **Malzemeler:**
 - **Sunum:**
 - Bağlantı iÇin internete erişim
 - <https://www.mindful.org/a-15-minute-meditation-for-patience-and-resolve/>

3.5. Etkinlik Akışı

N.	Etkinlik	Detaylar	Süre
1	Tanışma ve Hazırlık	Dikkatli nefes alma meditasyonu etkinliğinin amacını ve faydalarını aÇıklayın	5 dk.
		Katılımcılara rahat bir oturma pozisyonu bulmalarını ve gözlerini kapatmalarını veya kısmen ağmalarını söyleyin	
		Beden duyularının ve nefes hareketlerinin farkına varmaları iÇin onlara rehberlik edin	
2	Düşünceleri Fark Etmek ve Nefese DĐnmek	Zihnin meşgul olabileceğini ve duyguların ortaya ııkabileceğini kabul edin	5 dk.
		Katılımcıları düŐüncelerini yargılamadan gözlemlmeye ve odaklarını tekrar nefese getirmeye teşvik edin	

		Nefeste rahatlama ve sükuneti vurgulayın	
3	Farkındalığı Bedene Doğru Genişletmek	Katılımcılara farkındalıklarını tüm bedendeki fiziksel duyumlara genişletmeleri için rehberlik edin	5 dk.
		Herhangi bir rahatsızlığı veya huzursuzluğu fark etmeleri ve gerekirse öz bakım uygulamaları için onları teşvik edin	
		Bedenin çektiği acılara karşı sabır ve şefkati teşvik edin	
4	Duyguları Gözlemleme ve Bırakma	Katılımcılara, zorlamadan veya daha fazla sıkıntıya neden olmadan herhangi bir hissi gözlemlemeleri ve bırakmaları yönergesini verin	5 dk.
		Uygulama sırasında nezaketi ve öz bakımı teşvik edin	
5	Düşüncelere Farkındalık Getirmek	Düşüncelerin sürekli olarak ortaya çıktığını ve rahatsız edici olabileceğini açıklayın	5 dk.
		Katılımcılara gelecek düşünceleri, önceki düşünceler, ruminasyon veya rahatsızlık gibi düşünceleri fark etmelerini ve kısaca kaydetmelerini söyleyin	
		Odaklarını nefes veya duygulara yönlendirmeleri için onlara rehberlik edin	
6	Duygular için Şefkat	Duygu düzenlemenin temel bir yönü olarak duyguların farkındalığını vurgulayın	5 dk.

	Geliştirmek	Katılımcıları duygusal tetikleyicileri bırakmaya ve duygusal durumlarını tanımaya teşvik edin	
		Şefkati teşvik edin ve onlara acı çekmenin evrensel bir deneyim olduğunu hatırlatın	
7	Farkındalık ve Kabulün Genişletilmesi	Katılımcıların farkındalıklarını tüm deneyimlerini kapsayacak şekilde genişletmelerine rehberlik edin	5 dk.
		Her nefes alışınızda kabul, bilgi ve berraklığı teşvik edin	
		Her nefes verişte kendilerine arzularını veya niyetlerini sunmaları için onları teşvik edin	
8	Sonuç ve Geçiş	Katılımcıları geleceğe atlama veya uygulamada acele etme eğilimleri konusunda uyarın	5 dk.
		Odaklarını her bir nefese geri döndürmeleri ve uygulamayı ne zaman sonlandıracaklarını seçmeleri için onlara rehberlik edin	
		Niyet ve taahhütlerini günlerinin geri kalanına da taşımalarını hatırlatın	

3.6. Kaynakça

Bertin, M. (2020, October 27). *A 15-Minute Meditation for Patience and Resolve - Mindful*. Mindful. <https://www.mindful.org/a-15-minute-meditation-for-patience-and-resolve/>

On meditation and . . . patience - Headspace. (n.d.). On Meditation and . . . Patience - Headspace. <https://is-it-possible-to-develop-patience-through-meditation>

Sacco, C. (2022, January 8). *Let's Talk About Patience + Non-Striving - Thrive Global*. Thrive Global. <https://community.thriveglobal.com/lets-talk-about-patience-non-striving/>

P. (2021, December 20). *Taking a Mindful Moment*. Wildland Fire Leadership: Taking a Mindful Moment. <http://wildlandfireleadership.blogspot.com/2021/07/taking-mindful-moment.html>

4. Alt Başlık 3: Sabır ve Yas

4.1. Arkaplan

Uzun süreli olarak farklı bir ülkeye taşınmak çoğu zaman birden fazla duygusal sınava da beraberinde getirir. Göçmenler kültür şoku ve yabancı bir ortama uyum sağlama süreçlerine katlanırken, çoğu zaman karmaşık bir yerinden edilme ve kimlik kaybı hissine kapılır. Göç bağlamında yasin çeşitli katmanları vardır. Coğrafi izolasyondan aşinalık ve destek ağlarının kaybına, aidiyet ve yer duygusuna kadar, yeni göçmenler bazen aynı anda birçok kayıp yaşarlar.

Kültür şoku, ev özlemi dalgaları ve dil engellerinin neden olduğu sorunların yanı sıra, birçok göçmen ve mülteci, refahlarını ve ilişkilerini ciddi şekilde baltalayabilecek bir dizi somut ve soyut kayıp yaşar. Bu duygular bazen göçmen yası olarak adlandırılır. Entelektüelleşme, çalışma ve kendi kendine yardım taktikleri kısa vadede faydalı gibi görünse de, iyileşme için sabır şarttır.

4.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı

Faaliyetin hedef kitlesi

- Göçmen kadınlarla çalışan profesyoneller
- Göçmen kadınlar

Etkinlik şunları amaçlamaktadır:

- Yasin beş aşamasını öğretmek
- Yas ve sabır hakkında farkındalık kazandırmak

4.3. Etkinliğin Kazanımları

Katılımcılar yas süreçlerini ve iyileşme konusunda sabırlı olma ihtiyacını daha iyi anlayacaklardır.

4.4. Etkinliğin Açıklamaları

Etkinliğin Adı: Sabır ve yas

Yas tutarken, bunu atlatmak için ihtiyaç duyduğunuz kadar zaman ayırabilirsiniz. Yasin tek bir deneyim, duygu ya da düşünce tarzı olarak algılanması yaygındır. Yas uzun sürebilir, kısa sürebilir ya da hiç yaşanmayabilir. Bir kayıptan, korkunç bir olaydan, ölümden veya başka bir kayıptan sonra yas tutmak için zaman harcamadığınızda, bu genellikle inkar veya şok anlamına gelir. Üzüntüyle başa çıkmanın doğru ya da yanlış bir yolu yoktur; kişinin hayatı boyunca birçok farklı yas tutma biçimi ortaya çıkabilir.

Yasınızı başkalarının yasıyla karşılaştırmak faydalı değildir. Ayrıca düşüklerin, evcil hayvan kaybının, sona eren arkadaşlıkların, ırkçılığın ve nesil döngülerinin yas tutmak için geçerli nedenler

olduğunu kabul edin. Yasınızı sahiplenmek için daha önce yas tutmuş olmanız gerekmez. Farklı yas türlerini tanımlayıp açıklayabildiğinizde, acı veren duyguları hissetmeye istekliyseniz iyileşmeye başlayabilirsiniz.

Yas Türleri:

Beklenen yas: Bu üzüntü biçimi tam olarak kulağa geldiği gibidir. Hepimiz hayatımızda bir kayıp, ölüm veya felakete hazırlanıyorsunuz. Örneğin pandemi nedeniyle, sevdiğiniz biri çeşitli nedenlerle uzun bir süre hastanede kalmış olabilir. Ya da bir aile üyenizi veya sevdiğiniz birini kaybedeceğinizi biliyorsanız, beklenen yası deneyimlemişsiniz demektir.

Kolektif Yas: Bu yas biçimi bir toplum, kültür ve hatta insanlık tarafından yaygın olarak tartışılır ve hissedilir. İnsanlar ortak bir üzüntü başına sahiptir. Bazı insanlar neler olup bittiğinin farkına vararak kendilerini rahat hissedebilir. Bazen de herkes bunu hissettiği halde bundan söz etmez, o zaman da yas fark edilemeyebilir.

Karmaşık Yas: Karmaşık yas, kronik, gecikmiş ve çarpıtılmış yas gibi alt kategorileri kapsar. Karmaşık üzüntü genellikle düzenli aktiviteleri engelleyen uzun süreli bir yastır. Zor bir üzüntü yaşarken, kaybınız yüzünden kendinizi sakatlanmış hissedebilir ve devam etmek istemeyebilirsiniz ya da beklenmedik patlamalar yaşayabilirsiniz. Bu durum düzenli olarak meydana geliyorsa, yas terapisti gibi bir profesyonel, daha iyi hissetmeniz için bir plan geliştirmenize yardımcı olabilir ve yas desteği sağlayabilir.

Maskelenmiş yas: Maskelenmiş yas eninde sonunda bedensel semptomlarla ve artık size hizmet etmeyen tekniklerin kullanımıyla kendini gösterir.

Yasın Beş Aşaması

Kalıcı, acı verici yas, bizi yas tutma aşamalarından (genellikle hızlı bir şekilde) geçmeye itebilir:

- inkar
- öfke
- pazarlık
- depresyon
- kabul

Bu aşamalar, değişimi sindirme ve yeni bir dünyaya uyum sağlarken kendimizi koruma çabalarımızı temsil eder.

Yas tutarken sabıra ihtiyaç duyarız

- Tüm bunlar ne zaman bitecek?
- Ne zaman tekrar normal hissedeceğim?
- Bu adım ne kadar sürecek? kimse bilemez.

Bir şeyin ucu açık bırakıldığında endişeleniriz, çünkü bir şeyin ne kadar süreceğini bilmeye alışkınız. ancak yas tutmanın derslerinden biri de sonuca odaklanmamaktır. Yas tutma sürecinin en zor yönlerinden biri kendinize karşı sabırlı olmak ve sürecin neresinde olduğunuzu anlamaktır.

Operasyonel İhtiyaçlar/Lojistik:

- Çevrimiçi veya Yerinde: Her ikisi de
- Eğitimci/Kolaylaştırıcı: Bir eğitmen
- Katılımcı Sayısı: Sınırsız
- Malzemeler:
 - Sunum: [Patience and Grief.pptx](#)
 - Bağlantı için internete erişim

4.5. Etkinlik Akışı

N.	Etkinlik	Detaylar	Süre
1	Tanışma ve Etkinliğin Amacı	Etkinliğin amacını açıklayın: Yas sürecinde sabrın önemini tartışmak	5 dk.
		Etkinliğin hedeflerini paylaşın	
		Ele alınacak konulara genel bir bakış sağlayın	
2	Yası Anlamak	Yas kavramını ve farklı tezahürlerini tartışmak	10 dk.
		Yas tutmanın doğru ya da yanlış bir yolu olmadığı fikrini keşfedin	
		Kayıp, ölüm veya diğer önemli yaşam olayları gibi çeşitli deneyimlerin yası tetikleyebileceğini vurgulayın	
		Bireysel deneyimleri tanımanın ve geçerli kılmanın önemini vurgulayın	

3	Yas Türleri	Beklenen yas, kolektif yas, karmaşık yas ve maskelenmiş yas gibi farklı yas türlerini tanıtır	10 dk.
		Her bir türün özelliklerini ve örneklerini açıklayın	
		Karmaşık veya maskelenmiş yas vakalarında profesyonel desteğe duyulan ihtiyacı vurgulayın	
4	Yasın Beş Aşaması	Yasın beş aşamasını paylaşın: inkar, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme	10 dk.
		Bu aşamaların kayıp ve değişim karşısında verilen ortak tepkiler olduğunu açıklayın	
		Aşamaların mutlaka doğrusal bir şekilde veya eşit yoğunlukta gerçekleşmeyebileceğini vurgulayın	
		Örnekler sunmak ve katılımcıları kendi deneyimleri üzerine düşünmeye teşvik edin	
5	Yas Döneminde Sabrın Önemi	Yas tutma sürecinin zorluklarını tartışın	10 dk.
		Yasın sabit bir zaman çizelgesi olmadığını ve her birey için farklılık gösterdiğini açıklayın	
		Yas tutma sürecinde kişinin kendisine karşı sabırlı olmasının önemini vurgulayın	
		Yas sırasında sabır ve öz-şefkat geliştirmeye yönelik strateji ve teknikleri paylaşın	
6	Soru-Cevap ve Tartışma	Soru, yorum ve kişisel düşünceler için kürsüyü açın	10 dk.

		Katılımcıların yas ve sabırla ilgili deneyimleri üzerine bir tartışmayı kolaylaştırın	
		Ortaya atılan sorular ve yorumlar temelinde rehberlik ve destek sağlayın	
7	Sonuç ve Kaynaklar	Sunum sırasında tartışılan kilit noktaları özetleyin	5 dk.
		Yas tutma sürecinde sabrın önemini yineleyin	
		Daha fazla araştırma için kitaplar, makaleler veya destek grupları gibi ek kaynakları paylaşın	

4.6. Kaynakça

D. (2021, December 15). How To Process Grief With Patience And Love For Yourself - Denver Metro Counseling. Denver Metro Counseling. <https://denvermetrocounseling.com/how-to-process-grief-with-patience-and-love-for-yourself/>

What is migratory grief? Can migrants ever overcome their sense of loss and displacement? (n.d.). SBS Language. <https://www.sbs.com.au/language/english/en/podcast-episode/what-is-migratory-grief-can-migrants-ever-overcome-their-sense-of-loss-and-displacement/k5bhhp420>

SBS Kurdish - SBS Kurdî: What is migratory grief? Can migrants ever overcome their sense of loss and displacement? - Xemgîniya koçberiyê çî ye? Ma tu dikarî hestê xwe yê windabûn û koçberbûnê derbas bikî? on Apple Podcasts. (n.d.). Apple Podcasts. <https://podcasts.apple.com/sk/podcast/what-is-migratory-grief-can-migrants-ever-overcome/id350447050?i=1000606834584>

The Stages of Grief: Accepting the Unacceptable. (2020, June 8). Counseling Center. <https://www.washington.edu/counseling/2020/06/08/the-stages-of-grief-accepting-the-unacceptable/>

5. Alt Başlık 4: Sabır ve Bilinmeyen

5.1. Arkaplan

Orijinal anlayışında sabır, bir kişinin acısının üstesinden gelmesine ve bazı açılardan başkalarının kusurları ve sınırlamaları karşısında empati kurmasına olanak tanıyan bir erdemdi. Günümüzde sabır, sanki bir şeylerin geçmesini beklemekten ibaretmiş gibi bir eylemsizlik kavramını çağrıştıırabilir. Bunun yerine "sabırlı" terimini düşünün. Bir sıfat olarak, bir kişinin engelleri aşma ve başkaları için empati gösterme yeteneğini ifade eder. İsim olarak ise, anlaşılmaya ve özellikle de tıbbi bakıma ihtiyacı olan bir kişiyi ifade eder.

Sabır, kişinin kendi hayatındaki ve başkalarının hayatındaki zorlukları ve güçlükleri fark etmesini ve bunlara katlanmasını içerir. Günümüzde pasiflikle ilişkilendirilse de, zamanın bolluğunu kabul eden daha geniş bir perspektiften bakıldığında, sabır talihsizliklere katlanmanın bir aracı haline gelir. Kişinin ilk haline geri dönmesini içeren dayanıklılığın aksine sabır, değişimi kucaklamak ve engelleri aşmanın bir yolu olarak dönüşüme izin vermek anlamına gelir. Bu, engelleri nazikçe aşan karmaşık bir varoluşu kapsayan cesur ve şefkatli bir eylemdir.

5.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı

Faaliyetin hedef kitlesi

- Göçmen kadınlarla çalışan profesyoneller
- Göçmen kadınlar

Etkinlik şunları amaçlamaktadır:

- Bilinmeyenden korkmayı bırakma üzerine rehberli bir meditasyon yapmak

5.3 Etkinliğin Kazanımları

Rehberli Meditasyon size şimdiki anda nasıl kalacağınızı öğretir. Bu, önceki olaylarla veya hayali koşullarla ilgili duygusal sorunların neden olduğu gereksiz stres ve endişeyi azaltır. Rehberli Meditasyon size çeşitli stresli durumlarda nasıl daha verimli tepki vereceğinizi öğretir. Örneğin zor bir müsabaka sırasında, şimdiki ana odaklanarak, kaslarınızı gevşeterek, sakin nefes alarak ve stresi bırakarak daha etkili bir şekilde yanıt vermek için meditasyondan yararlanabilirsiniz.

5.4. Etkinliğin Açıklamaları

Etkinliğin Adı: Bilinmeyen Korkusu için rehberli meditasyon

Rahat bir şekilde oturun ya da uzanın.

Sizi gözlerinizi kapatmaya ve dikkatinizi nefesinize vermeye davet etmek istiyorum. Derin bir nefes alın ve sonuna kadar verin ve tekrar edin. Derin bir nefes alın, bu kez en üstte birkaç saniye

tutun ve tamamen verin. Tekrarlayın. Derin bir nefes alın, iki ya da üç saniye boyunca tutun ve sonuna kadar nefes verin ve şimdi kendinize ve vücudunuza doğal nefes alma ritmini bulması için izin verin. Her nefes verişte bedeninizi biraz daha yumuşatın.

Şimdi kendinizi güzel bir çayırdaki hayal edin. Bu çayırın bir ormanla sınırı var. Tüm çevrenizi içine alarak bu çayırdaki gerçekten soluyun. Belki ayaklarınızın altındaki çimenleri, kuş cıvıltılarını, teninizdeki güneşi, yüzünüzdeki hafif esintiyi fark edersiniz. Hepsini gerçekten içinize çekin.

Çayırdaki yürümeye başladığınızda etrafınızda uçan güzel beyaz bir kelebek fark ediyorsunuz. Uçmaya başladığında, çayır boyunca onu takip etmek için çekildiğinizi hissediyorsunuz. Kelebek sanki size rehberlik ediyormuş gibi ormana doğru uçmaya başlıyor. Kelebeği takip etmeye karar veriyorsunuz. Ormana doğru ilerlerken, ağaçların arasından süzülen kelebeği takip etmeye devam ediyorsunuz.

Ormanda ilerlerken ayaklarınızın ve bacaklarınızın her adımda daha da ağırlaştığını fark ediyorsunuz. Eski korkuların, endişelerin, olumsuz inançların, acıların ve gelecekle ilgili endişelerin birikmiş ağırlığını taşıdığınızı fark ediyorsunuz. Bunlar ruhunuza ağır geliyor ve sizi özgürlükten, huzurdan ve neşeden alıkoyuyor.

İleride ağaçların arasından bir ışığın belirdiğini fark ediyorsunuz. Kelebeğin sizi bu ışığa doğru yönlendirdiğini fark ediyorsunuz. Şimdi ışığı takip etmeye başlıyorsunuz. Ancak her adımınız bir öncekinden daha da ağırlaşıyor ve tam artık bacaklarınızı taşıyamayacağınızı hissettiğinizde ormanda bir açıklığa geliyorsunuz. Ortada parlak bir şekilde parlayan beyaz bir ışık sütunu var. Bu sütun, yukarıdaki ağaçların gölgelerinden yukarıya ve yeryüzüne kadar uzanıyor. Yavaşça ışık sütununa yaklaşıyorsunuz ve önünde durarak bir elinizi nazikçe sütunun içine uzatıyorsunuz. Bunu yaparken bir umut ve hafiflik duygusunun üzerinize hücum ettiğini hissediyorsunuz. Elinizi çekiyorsunuz ve şimdi ayak tabanlarınızdan yukarı doğru derin nefes almaya başlıyorsunuz. Her nefes alışınızda ayaklarınızda hissettiğiniz ağırlığı alt bacaklarınıza, uyluklarınıza, midenize, göğsünüze doğru kaldırıyorsunuz ve her derin nefes alışınızda ağırlık daha da yükseliyor. Parmaklarınızdan kollarınıza, boynunuza ve nihayet başınıza kadar.

Şimdi üçten geriye doğru sayacağım ve bire ulaştığımda bu ağırlığı ışığa doğru soluyacaksınız. Üç, iki, bir: nefes verin, sonuna kadar uzun nefes verin ve nefes verirken birikmiş tüm korku, şüphe ve endişeyi bırakabilirsiniz. Hepsini bırakarak ve bu ağırlığın ışıkta çözülmesini izleyerek, şimdi bu beyaz ışığın üzerinden ve içinizden akmasına izin vererek ışık sütununa tamamen adım atıyorsunuz. Onu içinize çekiyor, bedeninizi doldurmasına ve ruhunuzu beslemesine izin veriyorsunuz ve bu ışığın içinde durduğunuz her an kendinizi daha hafif, daha aydınlık ve daha berrak hissediyorsunuz. İç huzur ve özgürlük duygusu üzerinize çöküyor. Bu beyaz ışık zihninizdeki, bedeninizdeki ve ruhunuzdaki uyumu yeniden sağlıyor. Güvende olduğunuz, desteklendiğiniz ve bir sonraki ana güvenebileceğiniz bilgisiyse doluyorsunuz. Bir hafiflik, bir iç dinginlik, neşe ve özgürlük duygusuyla doluyorsunuz.

Şimdi son bir derin nefes alın ve nefesinizi verirken kendinizi tekrar çayırdaki bulun, ancak renkler şimdi daha parlak görünüyor, havada bir canlılık hissi var ve bu ışığı yayıyorsunuz. Hayatla cesaretle yüzleşebilir, değişime uyum sağlayabilirsiniz çünkü bir sonraki ana güvenebilirsiniz.

Kendinizi hazır hissettiğinizde, şimdi ve burada nefesinize geri dönün ve kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açabilirsiniz.

Operasyonel İhtiyaçlar/Lojistik:

- **Çevrimiçi veya Yerinde:** Her ikisi de
- **Eğitimci/Kolaylaştırıcı:** Bir eğitmen
- **Katılımcı Sayısı:** Sınırsız
- **Malzemeler:**
 - Bağlantı için internete erişim
 - Guided meditation video:
 - [Guided Meditation for Anxiety - Letting Go of the Fear of the Unknown – Zen Bear](#)

5.5. Etkinlik Akışı

N.	Etkinlik	Detaylar	Süre
1	Tanışma	Etkinliğin amacının, katılımcıların korkuyu bırakmalarına ve iç huzuru bulmalarına yardımcı olmak olduğunu açıklayın.	5 dk.
		Katılımcılara oturarak ya da uzanarak rahat etmeleri için talimatlar verin.	
2	Nefes Egzersizi	Katılımcılara gözlerini kapatmalarını ve dikkatlerini nefeslerine vermelerini söyleyin.	5 dk.
		Katılımcıları bir dizi derin nefese yönlendirin, nefes alma ve vermeyi vurgulayın.	
3	Görselleştirme	Katılımcılardan kendilerini doğayla çevrili güzel bir çayırda hayal etmelerini isteyin.	5 dk.
		Katılımcıları çimenleri, kuş seslerini, güneşi ve esintiyi fark ederek duyularını harekete geçirmeye teşvik edin.	
4	Kelebeği Takip Etmek	Katılımcının etrafında uçan güzel beyaz bir kelebek görüntüsünü tanıtır.	5 dk.

		Katılımcılardan kelebeği ormana doğru götürürken takip etmelerini isteyin.	
5	Birikmiş Ağırlığın Serbest Bırakılması	Katılımcılara ormanda yürürken bacaklarında ve ayaklarında ağırlık hissetmeye başladıklarını açıklayın.	5 dk.
		Bu ağırlığı eski korkulara, kaygılara, olumsuz inançlara ve gelecekle ilgili endişelere bağlayın.	
6	Ağırlığı solumak	Katılımcılara derin nefes almaları ve ağırlığın ayaklarından bedenlerine ve başlarına doğru yükseldiğini imgelemeleri için rehberlik edin.	5 dk.
		Üçten geriye doğru sayın ve katılımcılara ağırlığı ışığa bırakarak nefes vermelerini söyleyin.	
7	Işığı Kucaklamak	Katılımcıları ışık sütununa tam olarak adım atmaya, ışığın üzerlerinden ve içlerinden akmasına izin vermeye teşvik edin.	5 dk.
		Hafiflik, iç huzur, özgürlük ve bir sonraki ana güven duygularını vurgulayın.	
8	Çayıra Dönüş	Katılımcılara son bir derin nefes almaları ve kendilerini tekrar çayırdaki hayal etmeleri için rehberlik edin.	5 dk.
		Cesaret ve uyumluluk duygusu aşılayarak canlı renkleri ve içlerinde yayılan ışığı vurgulayın.	
9	Ana Geri Dönmek	Katılımcılara yavaş yavaş nefeslerine ve şimdiki ana geri dönmelerini söyleyin.	5 dk.
		Kendilerini hazır hissettiklerinde gözlerini açmaya davet edin.	

5.6. Kaynakça

THE SKILL OF PATIENCE. (n.d.). THE SKILL OF PATIENCE. <https://www.linkedin.com/pulse/skill-patience-deepanshi-khandelwal>

Example Of Patient Definition Analysis - 434 Words | Bartleby. (n.d.). Example of Patient Definition Analysis - 434 Words | Bartleby. <https://www.bartleby.com/essay/Example-Of-Patient-Definition-Analysis-PJGTB92TQB>

Taylor, H. (2021, March 29). *How to become a patient person.* - *Taylor in Time.* Taylor in Time. <https://www.taylorintime.com/how-to-become-a-patient-person/>

Sirbu, G. (2021, July 13). *5 ways to deal with Impatience as an immigrant/expat - Migration. . . of Emotion.* Migration. . . Of Emotion. <https://migrationofemotion.com/2021/07/13/5-ways-to-deal-with-lack-of-patience-as-an-immigrant-expat/>

Sirbu, G. (2021, July 13). *5 ways to deal with Impatience as an immigrant/expat - Migration. . . of Emotion.* Migration. . . Of Emotion. <https://migrationofemotion.com/2021/07/13/5-ways-to-deal-with-lack-of-patience-as-an-immigrant-expat/>

Self-Compassion, Part II: Recognizing Your Limits - GoodTherapy.org Therapy Blog. (2011, September 2). GoodTherapy.org Therapy Blog. <https://www.goodtherapy.org/blog/growing-self-compassion-recognizing-limits/>

Lowell Public Schools / Homepage. (2023, April 24). Lowell Public Schools / Homepage. <https://http%3A%2F%2Fwww.lowell.k12.ma.us%2Fdefault.aspx%3FPageID%3D1>