

A woman with dark curly hair and glasses is looking slightly to the right. A hand is held up in the foreground, palm facing the camera, partially obscuring her face. The background is a plain, light-colored wall.

HAYIR

deme becerisi

HAYIR kelimesini olumsuzluk anlamı taşımasından,
sertliğinden ve keskinliğinden dolayı çoğu zaman
kullanmaktan çekiniriz.

Hayır diyebilmek öğrenilen ve öğretilebilen sosyal bir
beceridir.



NEDEN HAYIR DİYEMİYORUZ?

□Yaşamımızı devam ettirebilmek için davranışlarımıza yön veren iki duygumuz var sevilmek arzusu ve kabul edilme isteği

BENİ DE SEVSİNLER
VE ARALARINA
ALSINLAR

□İçinde bulunduğumuz grubun bir üyesi olabilmek, kabul edilmek, dışlanmamak için evet etmeyi öğreniriz, çünkü bu çok daha kolay ve zahmetsizdir.

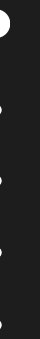
SESSİZ OLUP UYUM
SAĞLAMAK VE
KABUL EDİLMEK
İÇİN

- Kaba olmamak,
- Uyumlu olmak istemek,
- Suçlu hissetmemek,
- Bencil olarak algılanmaktan korkmak,

- Çatışmalardan kaçınmak,
- İlişkimizi bozmaktan korkmak,
- Herkesi memnun etme



Bir grup veya kişiyle iletişim içerisindeyken var olan düşüncelerimizi açıklamak her zaman kolay olmayabilir. Çünkü düşüncelerimiz bulunduğumuz grubun ya da karşıdaki kişinin düşünceleriyle uyumlayabilir. Uyumlayan fikirleri söylemenin yolu ise “HAYIR” demekten geçiyor. Aslında hayır diyememek fikirlerimizi söyleyememek anlamına geliyor





HAYIR DEMEZSEK NE OLUR?

Sürekli olarak başkalarının istek ve beklentilerine evet diyen insanlar kendi kişiliklerini yeterince geliştirememiş, özgüveni zayıf, kendisiyle barışık olmayan, bağımlı ve en önemlisi de mutsuz insanlardır.





-
-
-
-
-



Her zaman kendi ihtiyaç, istek ve beklentilerimizle diğer insanlarınkini dengeleyerek kuracağımız ilişkiler daha sağlıklı olacaktır. Hayır diyebilmeyi bilen insan önüne çıkabilecek pek çok yaşamsal tehdit karşısında çok daha güçlü ve donanımlı olacak, kendisini pek çok tehlikeden koruyabilecektir



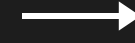
NASIL 'HAYIR' DEMELİYİZ?

İlk önce bizi rahatsız eden olumsuz duygular yaşatan olay ve davranışı tanımlamamız gerekir. Söze "ben "diye başlayarak duygu ve düşüncelerimizin bize ait olduğunu vurgulamalıyız.

Kuracağımız cümleler genellikle üç bölümden oluşur:

- 1- Olumsuz duyguları yaşatan belli bir davranış veya olayı tanımlamak,
- 2- O davranış veya olayın bizim üzerimizde yarattığı etkiyi açıklamak,
- 3- O davranış ve olayı nasıl yorumladığımızı (hissettiklerimiz, duygularımız) söylemekten oluşur.





- Kendi duygularımızı uygun bir şekilde iletirsek, cevabımız olumsuz bile olsa karşımızdaki kişiyi incitmeyecektir. Karşı tarafı suçlamadan, sadece kendi istek ve duygularımızı ifade ederek hayır diyebiliriz
- Yapmak istemediğiniz davranışla ilgili kendi gerçeklerinizi ve duygularınızı anlatın. Bu davranışı yaparsanız kendinizi nasıl hissedeceğinizi, üzerinizdeki etkisini tanımlamaya çalışın. "..... yaparsam kendimi kötü hissedeceğim bu da işlerimi aksatacak." gibi.
- Hayır demenizin nedenlerini saydıktan sonra neden yapamayacağınızı söylemek daha kolay olacaktır. "Okul çıkışı seninle gelirim, anneme yalan söyleyeceğim için kendimi kötü hissedeceğim" gibi duygu ve istekleri anlatan cümlelerle hayır diyebilir ve nedenlerini de karşı tarafı kırmadan anlatabiliriz." gibi.

"HAYIR" DERKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Dürüst ve açık olun

"Seninle vakit geçirmek hoşuma gidiyor fakat gideceğimiz yerlere hep sen karar veriyorsun. Aslına bakarsan, oraya gitmek istemiyorum."

- Uygun durumlarda isteği başka bir zamana erteleyin

"Bugün müsait değilim fakat önümüzdeki hafta görüşebiliriz."

- Uygun durumlarda farklı bir şekilde yardımcı olabileceğinizi belirtin

"Senin için ödevini yazamam fakat istersen nasıl yapabileceğin konusunda yardımcı olabilirim."

Karşıımızdakini incitmeden, sakın bir ses tonuyla, sebebini belirterek söyleyin

“Yaşamdaki
huzuru sağlayan
en temel unsur
dengedir. İdeal
olan ise ‘Evet’’ ve
“Hayır’’ ların
dengede olduğu
bir yaşamdır

