

Hayır Diyorum Sınırlarımı Biliyorum

Hayır Demek Neden Zordur?

- Hayır dersem karşıdaki kişiyle olan ilişkim zedelenir hatta ilişkim bitebilir.
- İnsanlara olumsuz yanıt verirsem onları reddetmiş ve geri çevirmiş olurum.
- Bencil ve kaba biri olarak algılanırım.
- Hayır dersem beni sevmezler. Herkes beni sevmeli.
- Bana hayır deseler üzülürdüm.
- Hayır dediğim zaman, karşıdaki kişiden bir istekte bulunma hakkım kalmaz.
- Karşıma çıkan fırsatları kaçırabilirim.
- Ne zaman, nasıl söyleyeceğimi bilmiyorum.
- Hayır demek saygısızlıktır

Bunlar doğru değil!

Nasıl HAYIR diyebilirim?

Kendi duygularımızı uygun bir şekilde iletirsek, cevabımız olumsuz bile olsa karşıdaki 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.

Hayır demenizin nedenlerini saydıktan sonra neden yapamayacağınızı söylemek daha kolay olacaktır.

«Bugün biraz dinlenmeye ihtiyacım var; işyerinde yoğun bir gündü. Bugün bize geldiğinde seninle yeterince güzel zaman geçiremeyeceğim. Bu ne benim ne de senin hoşuna gider. Başka bir gün ayarlayalım.»



Hayır derken nelere dikkat etmeliyim?

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
«Bu işi senin yerine yapamam; fakat istersen nasıl yapabileceğin konusunda yardımcı olabilirim.»

Karşıdaki kişiyi incitmeden, sakın bir ses tonuyla, sebebini belirterek söyleyin

• **Seçenekler nermek**

Bir isteği geri çevirdikten sonra bizim için daha uygun olan bir seçenek sunabiliriz.

• **Duyęulara Ortak Olmak**

Karşıımızdaki ne istediğini anladığımızı ona göstererek onu rahatlatabiliriz.

• **Nesnel ya da znel Gereklerimizden Bahsetmek**

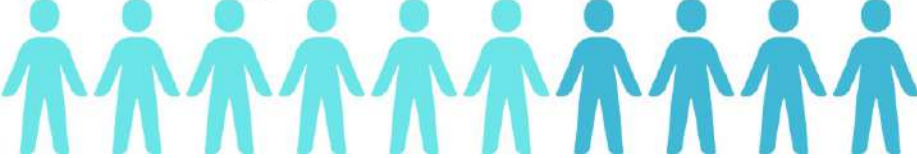
Nesnel olarak elimizde olmayan; öznel olarak ise elimizde olan kişisel sebeplerimizi açıklayabiliriz.

• **İlkelerimize Sahip ıkmak**

Verdięimizin yanıtın arkasında durarak bir seferlik izin veriyorum durumuna engel olabiliriz.

• **zre Gerek Duymamak**

Uygun bir dille hayır demenin kabalık olmadığı, özür dilemeden bunu dile getirebileceğimizi kendimize hatırlatabiliriz.



“Hayır DERKEN...”



HAYIR

Yaşamdaki huzuru sağlayan en temel unsur dengedir. İdeal olan ise 'Evet' ve "Hayır" ların dengede olduğu bir yaşamdır.

