

HAYIR, DEMEK ÖĞRENİLEBİLEN BİR BECERİDİR.

HAYIR, DEMEYİ ÖĞRENİN.

Başkalarına "evet" derken, kendinize "hayır" demediğinizden emin olmalısınız.

Paulo Coelho

İnsanlarla kurduğumuz ilişkilerde Hayır diyemediğimiz için çoğu zaman zor anlar yaşarız. Hayır dediğimizde kendimizi kötü ve suçlu hissedebiliriz.

Evet, dediğimizde; kendi isteklerimizi/ ihtiyaçlarımızı erteleriz, kendimize olan saygımızı kaybederiz, özgüvenimiz azalır, çevremizdeki insanlar bize daha az saygı duyar, mutsuz oluruz.

Hayır, dediğimizde İse; kendimize olan saygımız artar, kimse kırılmaz, insanların bize sevgi ve saygısı artar, ihtiyaçlarımızı ertelemeyiz ve ne istediğimizi biliriz, kendimizi tehlikelerden/zarar görmekten koruruz, mutlu/huzurlu ve güvenli oluruz.

Niçin "HAYIR" diyemeyiz.

- İnsanların hakkımızda olumsuz düşüncelerini istemeyiz. Sevilmek isteriz.
- Sosyal ilişkilerimizin bozulmasını istemeyiz.
- Yalnız kalmak/dışlanmaktan korkarız.
- İnsanlara yardım etmek isteriz.
-

HAYIR, DİYEMEYİP EVET DEĞİMİZDE

Çevremizdeki insanların istek ve ihtiyaçlarını kabul edip hayır kelimesini kullanmadığımızda, kendimizi insanları mutlu eden davranışlar yaparken buluruz. Özellikle ergenlik döneminde ergenin akranlarına hayır demesi çok önemlidir. Hayır diyebilme becerisini kazanmış olan bir genç kendini fiziksel ve psikolojik tehlikelerden koruyabilir. (Bağımlılık yapan maddelerden uzak dırabilir, iyi niyetli olmayan bir bireyin istismar ve tacizinden korunur).

Hayır dediğimizde, kendi isteklerimizle toplumun isteklerini uyumlu bir şekilde dengelemiş oluruz.

Nerede, ne zaman ve hayır deme şeklimiz de çok önemli.

Şunu iyi bilmelisin

Önüne çıkan yanıışa ne kadar çabuk

Hayır diyebilirsen,

Doğru karşına o kadar çabuk çıkar. AUSEY

SON SÖZ

HAYIR!
HAYIR!
HAYIR!