

Eğer hayır kelimesini değer verdiğiniz kişilere karşı kullanmakta zorluk yaşıyorsanız küçük pratikler yaparak hayır demeye başlayabilirsiniz.

Örneğin; “Bir çay daha içer misin?” sorusuna “Hayır teşekkür ederim” diyerek başlayabilirsiniz.

Tanımadığınız kişiler ile bu pratikleri yapmanız sizin için daha kolay olacaktır. Örneğin; “Yemeğin yanında içecekler alır mısınız?” sorusuna “Hayır istemiyorum” şeklinde cevap verebilirsiniz.

Hayır demek için yapmamız gereken şeylerden biri de sizden istenilen davranışın sizin üzerinizde nasıl etkiler bırakacağını, sizi üzdüğünü, mutsuz ettiğini, canınızı sıktığını anlatmaktır. Örneğin; “Hayır söylediğin yere gelmek istemiyorum, çünkü oraya gidince canım sıkılıyor” ya da “Hayır senin yerine o işi yapmak istemiyorum, çünkü sevmediğim bir işi yapmak beni mutsuz ediyor”

Birisi size o anda yapmak istemediğiniz bir teklifte bulunursa alternatifler sunun. Örneğin; “Hayır şuan gelemem ama hafta sonu uygunum” veya “Hayır sinemaya gitmek istemiyorum ama bir kafede kahve içebilirim” diyebilirsiniz.



Hayır demek için neler yapmalıyız sorunun cevaplarından bir tanesi de “belki” kelimesini kullanmamaktır. Çünkü hayır diyemediğimiz bazı konularda dediğimiz belki sözcüğü karşı taraf için evet olarak algılanabilir. Bu da sizi yine istemediğiniz bir şey yapmak zorunda bırakabilir.

SINIR KOYABİLMEK İÇİN ÖNERİLER

Hayır kelimesini kullanmaktan çekiniyorsanız hayır kelimesi ile aynı anlamlara gelebilecek kelimeler kullanabilirsiniz. Örneğin; “hayır yapamam” yerine “maalesef bunu yapamam” diyebilirsiniz. Hayır kelimesi

çok sert bir ifade gibi geliyorsa yumuşatmak için “Hayır teşekkür ederim istemiyorum” gibi daha yumuşak kalıplar kullanabilirsiniz.

Yapmak istemediğiniz bir şeyi neden yapmak istemediğiniz güzel bir dille açıklayın. Örneğin; “Hayır yapmak istemiyorum, çünkü...”

Fiziksel Sınırlarımız: Bedenimize zarar gelmesini önlemek ya da bedenimizi rahatsız eden davranışlardan korumak amacıyla çizdiğimiz sınırlardır. Örneğin; sen istemediğin halde sürekli koluna giren, sana sarılan seni öpmeye çalışan bir arkadaşın var. Bu arkadaşın senin fiziksel sınırını aşmış oluyor.

Sosyal Sınırlarımız: Çevremizdeki insanlarla olan iletişimimizi ve davranışlarımızı düzenlemek için çizdiğimiz sınırlarda nokta sosyal sınırlarımız çevremizdeki insanların nasıl davranabileceğini veya bizlerin onlara nasıl davranabileceğinin belirlenmesini sağlar. Örneğin en yakın arkadaşını sana sormadan senin adına filan yapmış ve sana gitmenin mecbur olduğunu söyledi. Bu durumda arkadaşın senin sosyal sınırını aşmış olur.

Kişisel Sınırlarımız: Kişisel sınır, başkalarının bize nasıl davranabileceğini ve bizlerin onlara nasıl davranabileceğini belirlediğimiz bir çizgidir. Kişisel sınırlarımız sayesinde kendi duygu, düşüncelerimiz başkalarının etkisinde kalmadan oluşturabiliriz. Örneğin: arkadaşlarım izinsiz çantama, özel eşyalarımı karıştırıyor. Bir yere gitmek istemediğim belirttiğim halde çevrem beni zorluyor ve duygularım isteklerim önemsemiyor.

SINIR KOYMA NEDİR?

Sınır koymak, bir şeyi nerede başlayıp nerede biteceğini belirlemeyi ifade eder. Sınırlarımız, bizlerin değer, inanç, bunları çerçevesinde oluşturduğu görünmez çizgidir. Oluşturduğumuz bu çizgiler bizim hayatta nasıl davranmamız ve insanların bizlere nasıl davranması gerektiğini belirler. Sınırların belirtisi olması sebebi olmaması trafik lambası olmayan bir kavşak gibi düşünebiliriz. O kavşakta sürekli olarak bir kargaşa, düzensizlik ve güvensizlik hakimdir.



Sınır Koyma

Fiziksel
Sınırlarımız

Sosyal
Sınırlarımız

Kişisel
Sınırlarımız



GEDİZ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

<http://gedizram@gmail.com>

Umurbey Mah. Şerafettin
Genç Cad. Blok No 152
GEDİZ /KÜTAHYA

02744124567