



HAYIR  
DİYEMİYORUM:

ATILGANLIK  
BECERİLERİNİ  
GELİŞTİRMEK

---



# NE DEĞİLDİR?

**Atılganlık, “her zaman '1 numara' olma”  
ya da 'üstün olma' arayışı değildir;  
'Atılganlık, katı olmak ve uzlaşmayı  
tümüyle reddetmek de değildir. Kısaca,  
atılgan olmak, saldırgan olmak değildir.  
Bu ikisi tümüyle birbirinden farklı  
şeylerdir.**

ATILGANLIK

ÇEKİNGENLİK

SALDIRGANLIK



# PEKİ ATILGAN OLMAK NEDİR?



**Atılganlık kişinin düşünce ve isteklerini karşısındakilerin haklarını çiğnmeden ifade edebilmesidir. Birey duygu ve düşüncelerini karşısındakine direkt ve dürüst bir şekilde ifade eder.**

**Atılganlık saldırgan davranmayı gerektirmez. Saldırganlık başkalarına rağmen istediğini elde etmek, onların haklarını hiçe saymak demektir.**



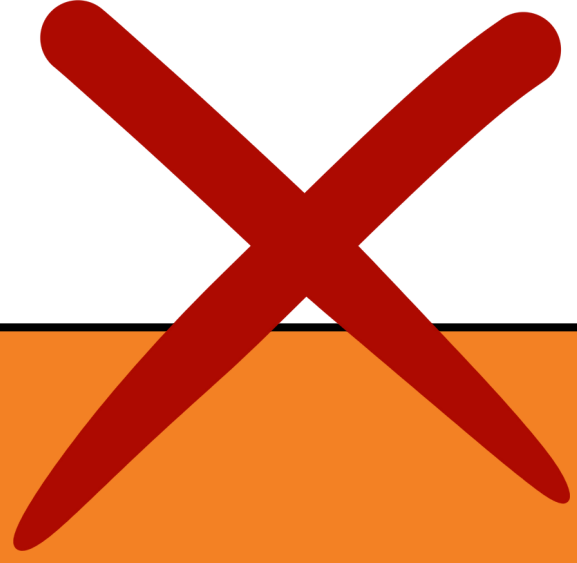
## **Neden Atılgan Olamıyoruz?**

**Bizler değişik nedenlerle girişken olmaktan kaçınabiliyoruz. "Ayıp olur", "Başkası üzülür", " Uyumlu olayım " gibi düşünceler bizi buna iten sebepler. Ancak bunu yaparak kendi düşüncelerimizi hep içe atmış oluruz ve bu sağlıklı olan bir yol değil.**

# Sağlıklı olan yol: Hayır Diyebilmek



- Hayır diyebilmek ve isteklerimizi ifade edebilmek, ilişkilerde eşitlik ve saygıyı getirir. Bu da ilişkilerimizi daha sağlam ve samimi yapar.
- Hayır diyebildiğimizde duygularımızı ve düşüncelerimizi içe atmaktan kurtuluruz. Bu da bizi daha sağlıklı ve mutlu yapar.



**HAYIR DERSEM İNSANLAR BENİ SEVMEZLER VE DIŞLARLAR**

**HAYIR DEDIĞİM İÇİN BENİ DIŞLAYACAK İNSANLAR OLABİLİR  
FAKAT BU ONLARIN SORUNU. BENİ GERÇEKTEN SEVEN  
İNSANLAR HAYIR DEDIĞİM İÇİN BENİ SEVMekten  
VAZGEÇMEZLER**

**BENDEN İSTEDİĞİ TÜM İŞLERE EVET DEMEZSEM PATRONUM  
BENİM SORUMSUZ OLDUĞUMU DÜŞÜNÜR**

**TÜM İŞLERE EVET DERSEM ASIL YAPMAM GEREKEN İŞLERİ  
ERTELEMEM GEREKECEK VE ASIL BU DURUM BENİ  
PATRONUMUN GÖZÜNDE SORUMSUZ BİRİ YAPAR**

**İNSANLARIN BENDEN TÜM BEKLENTİLERİNİ HER ZAMAN  
KARŞILAMALIYIM**

**HERKESİN TÜM BEKLENTİLERİNİ KARŞILAYACAK BİR SÜPER  
KAHRAMAN OLMAK ZORUNDA DEĞİLİM. BU ÇABAM BENİ  
YORUYOR VE İLİŞKİLERİMİN KALİTESİNİ DÜŞÜRÜYOR**



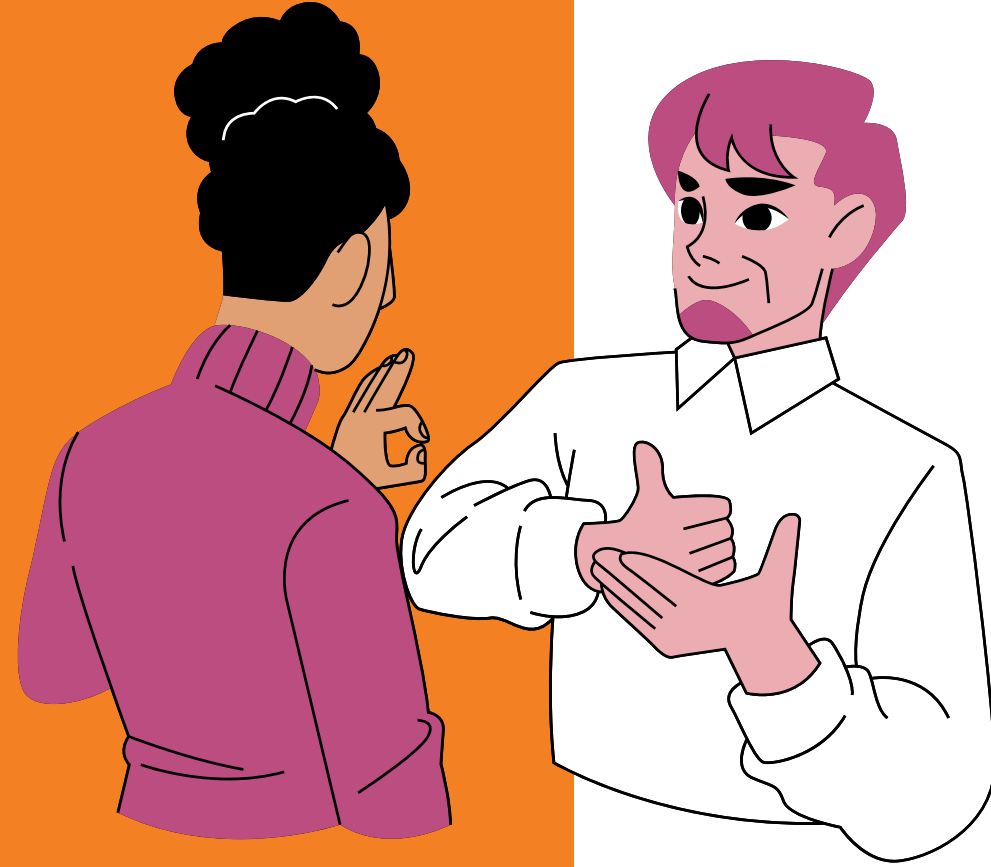
# Atılgan Bireylerin Özellikleri



- Konuşurken karşısındakıyla göz göze gelmekten kaçınmaz
- Kendinden emin ve dik durur
- Konuştuğu kişiden fazla uzakta durmaz
- Yüz ifadesine dikkat eder
- Ses tonuna dikkat eder ne kısık sesle ne de bağırarak konuşur
- Konuşması akıcıdır



# Nasıl Atılgan Olunur?



**Konuşmaya başlamadan**

- **önce ne söylemek istediğinizi düşünün.**

**Düşüncenizi, duygunuzu,**

- **fikrinizi açık ve net bir şekilde ifade edin**

**Kendinizi ifade ederken vücut dilinize dikkat edin.**

- **Söyledikleriniz ve vücut dilinizin aynı mesajı verdiğinden emin olun.**



# Nasıl Atılgan Olunur?

- Atılgan olmak bencil olmayı gerektirmez. Başkalarının hakkına saygı duymayı unutmayın.
- "Ben" Dili kullanın
- Başkalarının sizi doğru anlayıp anlamadığını kontrol edin.

# "BEN" DİLİ NE DEMEKTİR?

- "Konuşurken gözüme bile bakmıyorsun. Çok kabasın." Sen Dili

"Konuşurken gözüme bakmadığın zaman beni dinlenmediğini, ciddiye almadığını düşünüyorum. Bu da beni kırıyor." Ben Dili

- "Yanlış düşünüyorsun" yerine ?

 **SEN DİLİ SUÇLAYICIYKEN, BEN DİLİ YAPICIDIR.**

# Atılganlık Bize Ne Kazandırır?

İletişim  
Becerilerimizi  
Geliştirir

---

Karşımızdakini kırmadan  
isteklerimizi ve  
duygularımızı ifade  
edebiliriz.

Size Saygı  
duyulmasını  
sağlar

---

İnsanlarla iletişim  
problemi yaşamazsınız ve  
zamanla onların  
saygılarını kazanırsınız

Kendimize  
Güvenimizi Arttırır

---

İnsanların bize saygı  
duyması ve duygularımızı  
içe atmamak özgüvenimizi  
arttırır.

**ATILGANLIK KİŞİSEL HAKLARIMIZIN  
FARKINDA OLMAMIZI SAĞLAR**



# KENDİ DEĞER, İNANÇ, FİKİR VE DUYGULARINIZA SAHİP ÇIKMA HAKKI



**İHTİYAÇLARINIZ İÇİN KENDİNİZİ  
KÖTÜ HİSSETMEDEN YARDIM  
ALMA HAKKI**





**DAVRANIŐLARINIZI VE  
DUYGULARINIZI  
BAŞKALARINA  
AŐIKLAMAMA HAKKI**



# FİKRİNİZİ DEĞİŞTİRME VE HATA YAPMA HAKKI

# SAĞLAMASINI YAPALIM: ATILGAN OLMAMAK NEDİR?

Atılgan olmamak  
kendi haklarımızı  
kullanmamak  
demektir.

---

Düşüncelerimizi  
dolaylı yoldan ve  
anlaşılmaz bir  
şekilde ifade  
etmektir..

---

Atılgan olmamak  
ya kendini ya da  
karşıdaki insanı  
üzmeektir.

---

# Tesekkür Ederim



**ILTER ÖZER**

Psikolojik Danışman