

## ATILGANLIK

### Atılganlık nedir (Ne değildir)?

Atılganlık kişinin düşünce, inanç ve isteklerini karşısındakilerin haklarını çiğnemenen ifade edebilmesidir. Birey duygu ve düşüncelerini karşısındakine direk ve dürüst bir şekilde ifade eder. Atılganlık saldırgan davranmayı gerektirmez. Saldırganlık başkalarına rağmen istediğini elde etmek, onların haklarını hiçe saymak demektir.

### Haklarınız nelerdir?

İnsan olarak bazı haklarınız vardır. Eğer bu haklara sahip olmadığınızı düşünüyorsanız yaşamınızdaki olay ve durumlar karşısında pasif kalabilirsiniz.

Sahip olduğunuz belli başlı haklar şunlardır:

- Kendi yaşamınızı belirleme hakkı: Yaşamınıza nasıl yön vereceğiniz sizin kararınızdır. Bu hak, kendi hedeflerinizi gerçekleştirmeye çalışmayı ve kendi önceliklerinizi belirlemeyi kapsar.
- Kendi değer, inanç, fikir ve duygularınıza sahip çıkma hakkı: Başkaları ne düşünürse düşünsün, değer, inanç, fikir ve duygularınız size aittir ve onlara sahip olduğunuz için kendinize saygı duyma hakkınız vardır.
- Davranışlarınızı ve duygularınızı başkalarına açıklamama hakkı
- Kendinizi ifade etme hakkı: “Hayır”, “Bilmiyorum”, “Anlamıyorum” hatta “Umrumda değil” deme hakkınız vardır. Düşüncelerinizi belirtmeden önce, onları düzenlemek için zaman isteme hakkınız vardır.
- Başkalarının size nasıl davranmasını istediğinizi belirtme hakkı.
- İhtiyaçlarınız için kendinizi kötü hissetmeden bilgi ve yardım isteme hakkı
- Fikrinizi değiştirme ve hata yapma hakkı: Mükemmel olmadığınız zamanlarda da kendinizi sevme hakkınız vardır.
- İlişki kurma ve bitirme hakkı: Kendinizi rahat hissedebileceğiniz ve dürüstçe ifade edebileceğiniz tatminkar ilişkiler yaşama ve eğer gereksinimlerinize karşılanmıyorsa ilişkiyi değiştirme ve bitirme hakkınız vardır.

### Atılganlık kişiye neler kazandırır?

- İletişim becerilerini geliştirir
- Kendine güveni artırır
- Kişisel memnuniyet kazandırır
- Başkalarının size saygı duymasını sağlar
- Karar verme becerinizi geliştirir

### Atılganlık becerisini geliştirmek için...

- Konuşmaya başlamadan önce ne söylemek istediğinizi düşünün. Bunu ifade etmenin en iyi yollarını bulmaya çalışın.
- İstemediğiniz sürece akraba, arkadaş, tanıdıkların size bir takım düşünce, fikir ya da

davranışı empoze etmesine izin vermeyin. Bunun yerine sizin ne istediğinizi, ne düşündüğünüzü, hissettiğinizi anlatın.

- Düşüncenizi, duygunuzu, fikrinizi açık, kesin ve direk ifade edin. Örneğin;  
Şu an yalnız kalmak istiyorum.  
Ödevi yapmakta yardıma ihtiyacım var. Uygun bir zamanda bana yardım eder misin?  
Sana katılmıyorum. (“Yanlış düşünüyorsun” yerine)
- Mantıksız isteklere hayır deyin. Bir istek, teklif ya da öneriyi geri çevirirken bunu neden yaptığınızı açıklayın. Teklifi geri çevirmek bahane uydurmak demek değildir. O yüzden açık ve dürüst olun.
- Kendinizi ifade ederken vücut dilinize (göz kontağı, beden duruşunuz, yüz ifadeniz, ses tonunuz) dikkat edin. Söyledikleriniz ile vücut dilinizin aynı mesajı verdiğinden emin olun.
- Atılgan olmak bencil olmayı gerektirmez. Başkalarının haklarına saygı göstermeyi unutmayın.
- Karşı tarafın sizi doğru anlayıp anlamadığını kendinizi doğru ifade edip etmediğinizi kontrol edin. “Kendimi açık ifade edebiliyor muyum, söylediklerimden sen ne anladın?” Böylece iletişimde doğabilecek yanlış anlamaları önlemiş olursunuz.

Referanslar:

Paterson, R. (2000). *The Assertiveness Workbook: How to Express Your Ideas and Stand Up for Yourself at Work and in Relationships*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

**Daha fazla bilgi için :**

KURES- Rehberlik Servisi

**Tel: +90 212 338 1749**