

**HEMŞİRELİK LİTERATÜRÜNDEN ÖZETLER "HAYIR" DEMEYİ  
ÖĞRENMEK**

Çev. Aycan KARAASLAN ••

Bir doktor, size, gerçekte yazılı olarak verilmesi gereken bir istemi. sözel olarak bildirirse. nasıl bir tepki gösterirsiniz? Tedaviyi yapan doktor, size gerçekte hemşirelik işlemi olmayan bir işi yapmanızı söylese ne yapacaksınız? Bir doktora karşı sesinizi yükseltmeyi ya da onu rahatsız etmeyi göze alamıyorsanız, girişken olmamanın bedelini pahalı ödeyeceksiniz demektir. Bu, profesyonel yaşamınızda olduğu kadar, kişisel yaşamınızda da söz konusudur. Bunun sonuçları şunlardır:

**Stres Vericidir.** Bir yandan gülümserken diğer yandan kızgınlık ve engelleme duygularını zaptetmek. bir gerginlik kaynağıdır. Bunu sürekli yapacak olursanız, ya fiziksel semptomlar yada emosyonel kÖnfüzyon ve dengesizlik patlak verebilir.

**Karmaşa yaratır.** Karşınızdaki insanlar. beden dilinizdeki, sesinizdeki yada enerji düzeyinizdeki gerçek mesajı "okuyacaklardır". Bu durumda onlar. size güvenip güvenmeyeceklerdir ve gerçekte ne söylediğinizden emin olamayacaklardır.

**Sizi giderek çökertir.** Gördüğünüz şekli ile gerçeği konuşma hakkına sahip olduğunuzu inkar ettiğinizde. kendi benlik saygınızı düşürmüş olursunuz. Bu hakka sahip olduğunuzu ne kadar çok inkar

- Learning to say no. S. Ryarı. J. Travis, Nursing 92, Vol. 22, N.6 June 1992.
- Ege Ünl: Hemşirelik Yüksek Okulu Psikiyatri Hemşireliği: AOD. Ar. Gör. (Dr).

ederseniz benlik-değerentzt o kadar çok düşürebilir ve ikjüzlülük/suçluluk/kendinden nefret, etme/depresyon döngüsünü o kadar çok hızlandıra bilirsiniz.

**Başkalarına izin vermez.** Siz hayır dediğtnlz için, başkalarının kırılacaklarını yada incineceklerini düşündüğünüz zaman, onların kendi fikirlerin savunma gücüne sahip olmadıklarını varsayıyorsunuz demektir. Gerçek dostluk yada arkadaşlık, böyle zayıf bir temel üzerinde gelişemez.

### Hayır demeyi Öğrenmek

Kabu l etmek gerekir kJ, ömrü evet diyerek geçen birisi için, hayır demek hiçte kolay değıtdır. Bu noktada siz. birdenbire. özelle kendileri hakkında düşünmekten korkan kişileri daha az beğendiğınızı farkedeblirsiniz. Hayır demeyi uygulamaya başlamak için, işe küçük şeylerle başlayın, bu sizin daha önemlilerine d oğ ru gelişmenizi sağlayacaktır. ŞunJan yapmaya gayret edin:

Kendi üzerinizde uygulayın. Aynanın önünde durun ve değişik şekillerde hayır deyin. Sizin için doğal olan çeşitli anlatım biçimlerini deneyin: "Hayır, teşekkür ederim. ancak yine de sorduğunuz için teşekkürler." "Şu anda hevesle yaptığım bir iş var ve önerilen bu iş, benim çok daha fazla zaman (para ve ışgücü) harcamamı gerektiriyor".

**Açıkça söylemekten korkabileceğiniz "hayır" mesajını basit cümlelerle ifade edin.**

Birisine hayır deme yada bunu uygulamaya koyma gereksinimi duyduğunuzda. o kJşi ile karşılaşmadan önce bu yöntemi kullanın. "Bu proje konusunda yardıma ihtiyacınız olduğunu biliyorum ve geçen yıl sizinle birlikte çalışmak iyi idi. Ancak şimdi benim için başka öncelikler var ve bu nedenle size yardım edemem. ihtiyaç duyduğunuz isteklileri bulmada size iyi şanslar dilerim". Özür dilemekten kaçının. Sizin için doğal olan seslerle konuşana dek. uygulama yapın. Böylece. kendi kendinize ne kadar cesur olursanız, başarıya ulaşmanız o kadar kolay olacaktır.

**Diet ve egzersiz programlarınız dahil, zaman ve enerji harcadığınız yönlerinizi gözden geçirin.**

Sağlığını.zı korumak için aralık hiç yapmadığımız akt ivif elc ri saptayın. Bunların bir listesini yapın. en kolay brra kabtdtğtntz bir veya iki tauesrnt seçin ve her zuman görebileceğiniz btr yere asın.

WO

Ayrıca. geçmişe geri dönüp, hayır demek isteyip bunu yapamadığınız anları düşünün. O anlarda kendinizi nasıl hissetmişsiniz? Geçmişle böyle bir olay oldu ise. kendinize dürüst davranmadığınız bu olay için. öncelikle kendinizi affedin ve şimdi bu sorununuza çare bulmak isteyip istemediğinize karar verin. Hangi durumda olursa olsun. gelecekle hayır deme hakkınız olduğunu yeniden hatırlayın.

