

KARARLILIK

Kararlılık ve kendine güven kişinin düşünce, inanç ve isteklerini karşısındakilerin haklarını çiğnmeden ifade edebilmesine yardımcı olur. Birey duygu ve düşüncelerini karşısındakine direk ve dürüst bir şekilde ifade edebilir. Kararlılık saldırgan davranmayı gerektirmez. Kararlılığın aksine saldırganlık başkalarına rağmen istediğini elde etmek, onların haklarını hiçe saymak demektir.

Haklarınız nelerdir?

İnsan olarak bazı haklarınızın bilincinde olmak önemlidir. Eğer bu haklara sahip olduğunuzun farkında değilseniz yaşamınızdaki bazı olay ve durumlar karşısında pasif kalabilirsiniz.

Sahip olduğunuz haklardan bazıları 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.
- Kendinizi ifade etme hakkı: “Hayır”, “Bilmiyorum”, “Anlamıyorum” hatta “Umrumda değil” deme hakkınız vardır. Düşüncelerinizi belirtmeden önce, onları düzenlemek için zaman isteme hakkınız vardır.
- İlişki kurma ve ilişkiyi bitirme hakkı: Rahat hissedebileceğiniz ve kendinizi dürüstçe ifade edebileceğiniz ilişkiler yaşama ve eğer ihtiyaçlarınız karşılanmıyorsa ilişkiyi değiştirme ve bitirme hakkınız vardır.
- Davranışlarınızı ve duygularınızı başkalarına açıklamama hakkı.
- Başkalarının size nasıl davranmasını istediğinizi belirtme hakkı.
- İhtiyaçlarınız için kendinizi kötü hissetmeden bilgi ve yardım isteme hakkı.
- Fikrinizi değiştirme ve hata yapma hakkı.

Kararlılık kişiye neler kazandırır?

- İletişim becerilerini geliştirir.
- Özgüveni artırır.
- Kişinin kendisi ile ilgili memnuniyet kazandırır.
- Başkalarının size saygı duymasını sağlar.
- Karar verme becerinizi geliştirir.

Kararlılık becerisini geliştirmek için;

- Konuşmaya başlamadan önce ne söylemek istediğinizi düşünün. Bunu ifade etmenin en iyi yollarını bulmaya çalışabilirsiniz.
- İstemediğiniz sürece akraba, arkadaş, tanıdıkların size bir takım düşünce, fikir ya da davranışı empoze etmesine izin vermeyin. Bunun yerine sizin ne istediğinizi, düşündüğünüzü ve hissettiğinizi anlatabilirsiniz.


- 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.” Gibi.
- Size uymayan isteklere “hayır” diyebilirsiniz. Bir istek, teklif ya da öneriyi geri çevirirken bunu neden yaptığınızı açıklamaya çaba gösterin. Hayır dememek için gerçek olmayan bahanelerin arkasına saklanmak durumunda değilsiniz
- Kendinizi ifade ederken vücut dilinize (göz kontağı, beden duruşunuz, yüz ifadeniz, ses tonunuz) dikkat edin. Söyledikleriniz ile vücut dilinizin aynı mesajı verdiğinden emin olun
- Karşı tarafın sizi doğru anlayıp anlamadığını kendinizi doğru ifade edip etmediğinizi kontrol edebilirsiniz. “Kendimi açık ifade edebiliyorum, söylediklerimden sen ne anladın?” Böylece iletişimde doğabilecek yanlış anlamaları önlemiş olursunuz.
- Kararlı olmak bencil olmak demek değildir. Bütün bunları yaparken başkalarının haklarına saygı göstermeyi unutmayın.

Ayrıntılı bilgi için:

KURES – Koç Üniversitesi Rehberlik Servisi

<https://kocunikures.ku.edu.tr/>

 kures@ku.edu.tr

 [kocunikures](https://www.instagram.com/kocunikures)