

# Müthiş Psikoloji

Hayır Diyebilme Sanatı  
*Sınırların Kadar Özgürsün*

DESTEK YAYINLARI: 1140  
KİŞİSEL GELİŞİM: 194

## **MÜTHİŞ PSİKOLOJİ / HAYIR DİYE BİLME SANATI**

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*İmtiyaz Sahibi:* Yelda Cumaloğlu  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmegül  
*Edtör:* Özlem Esmegül - Özlem Küskü  
*Son Okuma:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* İlknur Muştı  
*Sayfa Düzeni:* Işıl Ilgıt Şimşek  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Eylül 2019  
90. Baskı Aralık 2019  
110. Baskı Ocak 2020  
140. Baskı Şubat 2020  
175. Baskı Temmuz 2020  
215. Baskı Ekim 2020  
240. Baskı Şubat 2021  
250. Baskı Nisan 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-652-3

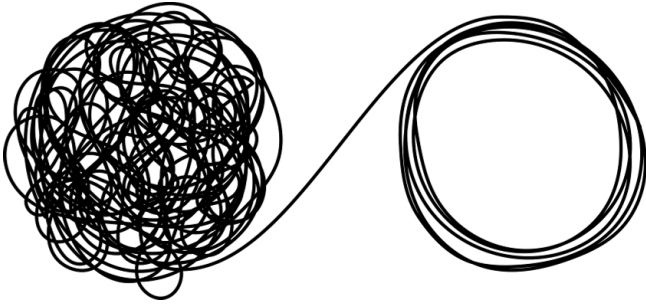
© Destek Yayınları  
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul  
Tel. (0) 212 252 22 42  
Faks: (0) 212 252 22 43  
[www.destekdukkani.com](http://www.destekdukkani.com)  
[info@destekyayinlari.com](mailto:info@destekyayinlari.com)  
[facebook.com/DestekYayinevi](https://facebook.com/DestekYayinevi)  
[twitter.com/destekyayinlari](https://twitter.com/destekyayinlari)  
[instagram.com/destekyayinlari](https://instagram.com/destekyayinlari)  
[www.destekmedyagrubu.com](http://www.destekmedyagrubu.com)



Deniz Matbaa Mücellit - Çetin Koçak  
Maltepe Mahallesi Hastane Yolu Sok No: 1/6  
Zeytinburnu / İstanbul  
Sertifika No: 48625



# Müthiş Psikoloji



Hayır Diyebilme Sanatı

*Sınırların Kadar Özgürsün*

@muthispsikoloji





## İÇİNDEKİLER

### I. BÖLÜM

#### ÖZGÜRLÜĞÜNÜZ,

SINIRLARINIZIN GÜCÜ KADARDIR.....11

Hayır Diyebilmenin Tarifsiz Güzelliği .....13

Sayın Evet'in Sıradan Bir Günü .....15

#### I

Günaydın .....15

“Sayın Evet” Nerede Yanlış Yapıyor?.....19

1. Öncelikleri doğru sıralamak: .....21

Etkili hayır hangisidir?.....21

2. İdeal sınırı bulmak: .....23

3. Uygulamada tutarlılık: .....24

#### II

İyi Çalışmalar .....25

“Sayın Evet” Nerede Yanlış Yapıyor?.....27

### III

İyi Akşamlar .....	30
“Sayın Evet” Nerede Yanlış Yapıyor?.....	32
TEST .....	34
“Sayın Evet” misiniz, Değil misiniz? .....	34
Değerlendirme.....	46

### II. BÖLÜM

HAYIR DİYEMEYENLER KULÜBÜ .....	51
Önemsiz Hayır Yoktur .....	54
Daha Çok Sevilmek İçin Evet Diyenler, .....	56
Sonunda Yalnız Kalırlar .....	56
Selam Sayın Evet! .....	57

### III. BÖLÜM .....

HAYIR DEMEK NEDEN ZORDUR?.....	63
Toplum Neden Evet Diyeni Sever?.....	71
Hayır Demek Ne Hissettirir?.....	77
Hayır Demenin Bedeli Nedir?.....	77
Kimler Hayır Diyemez?.....	80
1. Sınırlarını Koruyamayanlar .....	80
Hayır demek çatışma yaratır mı?.....	84
Mesafelenmek ne demek? .....	86

2. Değersiz Hissedenler .....	87
3. Özsaygısı Olmayanlar .....	93
4. İçindeki İyi İnsanı Kaybetmek İstemeyenler .....	95
5. Korku ve Kaygı Dolu Olanlar .....	96
Otomatik düşünce nasıl oluşur? .....	98
6. Sevilme Kaygısı Yaşayanlar .....	103
Neden Bazılarına Hayır Demek Zordur? .....	108
Duygusal Zorbalık .....	115
Bir Duygusal Zorbaya Hayır Demenin Yolları: .....	120
Aman Fırsatlar Kaçmasın: O Halde Evet! .....	122
Çatışmadan Kaçınmanın Yolu Evet Demek midir? .....	124
Kimlere Hayır Demek Zordur? .....	126
İş Hayatı .....	144
Yoksa özdenetim yoksunluğu mu çekiyorsunuz? ...	151
Kapasitenizin yeterince farkında mısınız? .....	151
Geçmiş deneyimlerin esiri mi oldunuz? .....	152
Sizin için hayır demek kusursuzlukla eşdeğer mi? .....	152
Kendinize yönelttiğiniz acımasız tavra hayır diyemiyor musunuz? .....	152
Zihninizi susturamıyor musunuz? .....	153

#### **IV. BÖLÜM**

**NASIL HAYIR DERSİNİZ? .....159**

**Şablonlardan Kurtulun .....159**

**Otomatik Düşünceleri Bırakın .....161**

**Önceliklerinizi Belirleyin .....162**

**Zaman Yönetimi.....165**

**Her Şeye Hazır Olun .....168**

**Adım Adım Hayır.....170**



ÖZGÜRLÜĞÜNÜZ  
SINIRLARINIZIN  
GÜCÜ  
KADARDIR.





## I. BÖLÜM

### ÖZGÜRLÜĞÜNÜZ, SINIRLARINIZIN GÜCÜ KADARDIR

Gerçekten “özgür” müsünüz?

Bu sorunun cevabını ararken hayatınızın romanını yazabilirsiniz muhtemelen.

Her şeyden önce sizin özgürlükten anladığınız nedir mesela, düşünün bakalım...

Dilediğiniz zaman dilediğiniz yemeği yiyebiliyor olmak mı özgürlük?

Toplumsal hiçbir baskı hissetmeden içinizden geldiği gibi giyinebiliyor olmak mı yoksa?

Canınızın istediği saatte uyuyup uyanıp, yine canınızın istediği saatlerde istediğiniz kadar çalışarak, ihtiyacınız olan parayı kazanabilmeniz mi?

Yoksa sadece bir hafta sonu tatilinde cep telefonunuzu kapattığınızda mı özgür hissediyorsunuz kendinizi?

Bir de şu açıdan bakın bakalım, ne düşüneceksiniz?

Hayatınızla ilgili her kararınızı sadece kendinizi düşünerek mi alıyorsunuz?

Kaderinizin ipleri tamamen sizin elinizde mi?  
Başkalarının sizden yararlandığını düşündüğünüz oluyor mu?

Kaybetmekten korktuğunuz insanlar yok mu?

Değişmeye ne kadar açıksınız?

Düzeninizi, arzuladığınız yönde baştan aşağı değiştirmeye cesaret edebiliyor musunuz?

Yorucu sorular olabilir, kabul...

O halde burada duralım biraz.

Çünkü bütün bunların cevabını ararken upuzun ve derinlikli bir kitap yazmaya başlamış bulacaksınız kendinizi.

Üstelik sadece kim olduğunuzdan emin olabilmek adına derin sularda sert yüzleşmeler yaşayarak ve sonunda belki hâlâ kim olduğunuzun cevabına ulaşamamış hissedeceksiniz.

İşleri zorlaştırmayalım...

En azından yumurtayı nasıl yemekten hoşlandığınızı düşünün.

İlle de rafadan mı?

Yoksa “Bugünlük de böyle olsun, ne fark eder ki?” dediğiniz de olur mu?

Bu önemsiz gibi görünen küçücük ayrıntıların savaşında özgürlüğünüzü kaybettiğinizin farkında bile değilsiniz aslında.

Çünkü “özgürlük” sandığınız gibi “sınırsız” olmak demek değildir, tam tersine net ve güçlü sınırlara sahip olabilmenizle ilgilidir.

Diğer bir deyişle hayır diyebildiğiniz ölçüde, özgürlük alanınıza sahip çıkarsınız.

Hayır diyemediğiniz her konuda, sınırlarınızın ihlal edilmesine izin verirsiniz ki, sınırları ihlal edilmiş bir ülke özgür değildir.

Bu kitap size sınırlarınızı doğru çizerek, kendinize geniş bir özgürlük ve özgüven alanı yaratmayı vaat ediyor.

Unutmayın ki özgürlük ve özgüven, sadece yaşam kalitenizi yükseltmez, özel ilişkilerinizden sosyal ilişkilerinize, iş hayatınızdan ev hayatınıza kadar bütün alanlarda kendinizle ilgili çatışmalarınızı ve çekişmelerinizi onarır. Çünkü insan başkasıyla çatışırken bile sadece kendiyi kavga ediyordur.

### **Hayır Diyebilmenin Tarifsiz Güzelliği**

Hayır diyememek elbette bir kişilik bozukluğu değildir. Ancak şu var ki, hayır diyemeyenler, sınırlarının ihlal edilmesine izin verdiği ölçüde, benlik kaybına maruz kalır ve birtakım psikolojik sorunlar deneyimliyor hale gelir.

Hayatta ilk deneyimler aile yaşantısında edinilir. Dünyaya dair pek çok kavram da burada öğrenilir. Anne-baba-çocuk arasında kurulan güvenli bağ, sağlıklı bir benlik bilincinin oluşmasına ve kişinin kendini değerli, önemli hissetmesine yol açar.

Benlik bilinci, sizin çevre tarafından algılanma biçiminiz, ne olduğunuz ve ne olmanız gerektiği ile ilgili düşüncelerdir. Benlik algısı ise sizin benlik bilincini kendinize özgü değerlendirmenizdir. Olumlu bir benlik algısı geliştirmek için:

- Kendinizi tanımanız
- Çevreyle işbirliği içinde bir ilişki kurabilmeniz
- Kendinizi kabul etmeniz
- Kişisel olarak kendinize yetmeniz
- Kendinizi ifade etmeniz

- Özgüvenli olmanız
- Kendinizin farkında olmanız gerekir.

Benlik algısının oluşumunda yaşanan aksaklıklar sınırları kolaylıkla ihlal edilebilen biri haline gelmenize yol açar.

Sınırlarınız derinleşerek ihlal edilmeye devam ettiği sürece de yaşayabileceğiniz belli başlı fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar söz konusudur.

Kekemelik, boyun ağrıları, mide bulantısı, mide kasılması, gastrit, strese bağlı saç ve deri döküntüleri, sedef, bel ve boyun tutulmaları, öfke patlamaları, kişilik bozuklukları, panik atak, manik depresiflik, depresyon gibi...

Sınırlarınızı oluşturmanız ve sınırlarınızı kararlı bir şekilde korumaya almanız fiziksel ve psikolojik sağlığınız açısından çok önemli.

Ancak bu demek değildir ki her konuda her zaman azılı bir muhaliflik gösterin.

Sınırlarınız, kim olduğunuzdur.

Bu yüzden büyük büyüteci kendinize tutmanız, aslında kim olduğunuzu iyi bilmeniz gerekir ki, olduğunuz halinizi sağlıklı koruyabilmeniz mümkün olabilsin.

Mesela metropol hayatının içinden sıradan bir kahraman seçelim ve farkında olmadığı sınırları hakkında birlikte bir gözlem yapalım...

Kahramanımız kadın olsun. Hikâyeyi anlatırken kolaylık sağlaması açısından ismini de “Esin” koyalım, olur mu?

## Sayın Evet'in Sıradan Bir Günü

### I

#### Günaydın

Sabahın altısında bu neyin telefonu?

Uyanmasına 45 dakika daha vardı oysa... “Keşke telefonumu kapatsaydım” diye düşündü açarken...

Ne kadar da saçma buldu bu fikrini sonra. Hayatının hangi döneminde telefonunu kapatıp uyuyabilmişti ki?

Şehir dışındaki öğrencilik hayatı boyunca evhamlı anne babasının içi rahat etsin diye günün her anı, gecenin her vakti ulaşılabilir olmak zorunda kalmıştı hep. Şimdi evliydi, koskocaman kadındı, hatta artık kendisi ebeveyn olmuş, yedi yaşında bir afacana annelik ediyordu ama telefon kapatıp yatmak da neymiş?

Annesi de babası da oldukça yaşlı ve hastaydılar. Bu kez kendi yüreği ağzında uyuyordu her gece. “Ya onlara bir şey olur da aradıklarında bana ulaşamazlarsa?” kaygısı yüzünden yirmi dört saat boyunca hiç kapanmayan bir cep telefonuyla yaşıyordu işte. Bu fırsatı değerlendirenler de çıkacaktı tabii ki...

Ofis arkadaşı Esra gibi mesela...

“Ne oldu Esra sabahın bu saatinde hayırdır?”

“İşe giderken bugün beni de alsana evden Esin. Sende şirket arabası var ne de olsa... Yolda kardeşime uğramam gerekiyor. Eşine aldığım doğum günü hediyesini değiştireceğim. Ayakkabılar eniştene olmamış da...”

“İyi de ben sabahları oğlumu bırakıyorum okula. Ayrıca bugün müdürü de görmem gerek. Beş dakika için bile olsa uğrayın demişti. Hem bana ne eniştene aldığın ayakkabılardan? Dün eve dönerken bir zahmet alsaydın değiştireceğin hediyeği...”

Bunun için beni hem uykumdan ediyorsun, hem sanki benim bir düzenim ya da planım yokmuş gibi emrivaki yapıyorsun, üstelik uygun olup olmadığımı bile sormuyorsun. Şirket arabam var diye bütün ofise servis hizmeti veremem ya. Arabaya en çok ihtiyacı olan personel olduğum için tahsis edildi bu araç bana. Millet in işini gücünü halledeyim diye değil...” diyemedi tabii ki...

Biraz kekeler gibi oldu önce. “Yani ben aslında bu sabah, Ali’yi okula bırakıp oradan... Ama ne bileyim... Hem daha saat çok erken...”

“Yolumuzun üstü zaten. Vakit kaybetmeyeceğiz. Kardeşim aşağı inip verecek paketi. Ben de erken aradım ki doğru organize olabilelim diye...”

“Tamam tamam...” dedi Esin. “Evden çıktığımda çaldırırım seni, ona göre çıkarsın kapıya...”

*Bu nasıl işgüzarlık böyle? İnsanlar ne kadar da düşüncesiz, anlayışsız... Hatta bencil... Ayıp bu ama ayıptan anlayan kim?... Herkes işi görülene kadar dost işte...*

Sabah sabah sınırları öyle bozulmuştu ki, telefonu komodin e sertçe vurup yattı yine.

“Yavaş olsana Esin” dedi eşi uykulu ama tavırlı bir sesle... “İnsan uyuyor burada...”

Karşılık vermedi Esin... Kırk dakikası daha vardı uyumak için. Kimse uğruna feda etmeyecekti. Ne kadar kızgın da olsa gözlerini kapadığı an, dalıverdi hemen.

Kulaklarında patlayan öfkeli bir sesle sığırayıp kalktı sonra.

“Uyan artık! Bu nasıl sorumsuzluk!”

Eşi telaşla fırlamıştı yataktan. Aceleyle banyoya koşturup sınırl e çarptı kapıyı. Küçük Ali de gürültüden korkmuş, heyecan içinde dalmıştı yatak odasına.