

ATILGANLIK

Atılğanlık Nedir?

Olumlu ya da olumsuz duygularınızı açık bir biçimde dile getirmeyi zor mu buluyorsunuz? Her konuda başkaları gibi düşünmeniz gerektiğini mi hissediyorsunuz? Denetiminizi kaybedip, hak etmedikleri halde insanlara karşı sinirli mi davranıyorsunuz? Bu sorulardan birine “evet” demeniz, “atılğanlıktan yoksunluk” olarak bilinen, yaygın bir sorunun varlığına işaret edebilir. Atılğan olmayan kişiler saldırgan ya da aşırı edilgen davranışlar sergileme eğiliminde olabilirler.

Atılğanlık, kendinizi ve haklarınızı, başkalarının haklarını çiğnemenen uygun bir biçimde dile getirme becerisidir. Atılğanlık, kendinizi geliştirmeye yönelik, etkileyici, açık, doğrudan, yapıcı ve dürüst bir iletişim biçimidir. Atılğan davranışlar, kendinize güven duymanızı sağlar, size yaşatılarınızın ve arkadaşlarınızın saygısını kazandırır, dürüst ilişkiler kurabilme şansı tanır, günlük olaylar karşısında kendinizi daha iyi hissetmenizi ve kendinizi korumanızı sağlar. Bütün bunlar, zaman içinde karar verme yeteneğinizi geliştirir ve yaşamdan beklentilerinizi elde etme şansınızı artırır.

Haklarınız Nelerdir?

İnsan olarak bazı haklarınız vardır, eğer bu haklara sahip olmadığınızı düşünüyorsanız, yaşamınızdaki olay ve durumlar karşısında edilgen kalabilirsiniz. Başka insanların gereksinim, fikir ve yargılarının sizinkilerden daha önemli olduğunu düşününce, istemediğiniz şeyleri yapabilir ve kendinizi

incinmiş, kaygılı ve sinirli hissedebilirsiniz. Bu tip atılğanlıktan yoksun edilgen davranışlar genellikle duygusal olarak dürüst olmayan, kendi gereksinimlerini inkâr eden kişilerde görülür.

İnsan olarak sahip olduğunuz belli başlı haklar şunlardır:

• **Kendi yaşamınızı belirleme hakkı.** Kendi yaşamınıza nasıl yön vereceğiniz sizin kararınızdır; yaşamınızı değiştirme, iyileştirme ya da geliştirme size kalmıştır. Bu hak, kendi hedeflerinizi ve düşlerinizi gerçekleştirmeye çalışmayı, 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 ve beklentilerinizi dile getirme hakkı.** “Hayır,” “Bilmiyorum,” “Anlamıyorum,” hatta “Umurumda değil” deme hakkınız vardır. Düşüncelerinizi dile getirmeden önce, onları düzenlemek için zaman isteme hakkına ve size karşı başkalarının nasıl davranmasını istediğinizi anlatma hakkına da sahipsiniz.

• **Fikrinizi değiştirme ve hata yapma hakkı.** Fikrinizi değiştirebilir, bazen hata yapabilir ve sonuçlarını bilerek ve kabul ederek, mantıksız davranabilirsiniz.

• **Mükemmel olmama hakkı.** Mükemmel olmadığınız zamanlarda kendinizi sevmeye ve bazen yapabileceklerinizden daha azını yapma hakkınız vardır.

• **İlişki kurma ve bitirme hakkı.** Kendinizi rahat ve dürüstçe ortaya koyabileceğiniz, birlikteyken kendinizi özgür hissettiğiniz olumlu ve doyurucu ilişkiler kurma ve kurduğunuz ilişkiler gereksinimlerinize karşılık vermezse onları değiştirme ya da bitirme hakkınız vardır.

• **Bilgi ya da yardım isteme hakkı.** Gerek duyduğunuzda bilgi ya da yardım istemeye hakkınız vardır. Bunu da gereksinimlerinizle ilgili olumsuz duygular hissetmeden yapabilmelisiniz.

Nasıl Atılğan Olunur?

- **Özgün ve açık olun.** İsteddiğiniz, hissettiğiniz ve düşündükleriniz hakkında doğal olun. Bu, kendiniz olmak demektir. İşte atılğanca dile getirilmiş örnekler: “İstedğim şu...” “Senin yapmanı istemediğim şey...” “... ister misin?” “Bunu yapmana bayıldım” “Bu konuda kafam biraz karışık, düşünmem lazım, ... günü konuşalım.” “... nedenlerle sana katılıyorum, ama ... nedenlerle bundan rahatsız oldum.”
- **Doğrudan ve net olun.** Söylemek istediğinizi, amaçladığınız kimseye ulaştırın. Eğer Ayşe’ye bir şey söylemek istiyorsanız, Ayşe’ye söyleyin, onun dışındakilere, örneğin, Ayşe’nin de üyesi olduğu bir gruba değil.
- **Duygu ve düşüncelerinize sahip çıkın.** İsteddiğiniz şeyin kafanızdaki düşüncelerden, iyi-kötü, doğru-yanlış gibi kavramlardan

kaynaklandığını bilin. “Hatalısın” a karşılık “Sana katılmıyorum”, “Çöpü çıkarman gerekli, biliyorsun değil mi?” yerine “Çöpü çıkarmanı rica ediyorum” deyin. Konuşurken duygu ve düşüncelerinizin size ait olduğunu gösteren “ben” ifadelerinden kaçınmayın.

- **Baskıcı ve suçlayıcı olmayın.** İlişkide eşitliği ve saygıyı koruyun. Karşınızdakinin hatalı ya da kötü olduğunu, kendini değiştirmesi gerektiğini söylemeniz, anlayış ve işbirliğinden çok kırgınlık ve dirençle sonuçlanır. Bu tür bastırma ve suçlama mesajı veren “sen” ifadelerinden kaçın.
- **Zamanlamaya dikkat edin.** Ne kadar haklı da olsa geciktirilmiş olan tepkiler etkilerini yitirir; yapaylaşır, suçlamaya ya da yakınmaya dönüşebilirler. Nitekim atılgan olabilmeniz için duygu ve düşüncelerinizin farkında olmanız ve onları uygun anda dile getirmeniz gerekir. Bu, doğallık ve anındalık demektir ki atılgan olmayı öğrenirken başlangıçta zor gelebilir, ancak zamanla kazanılabilir. Önemli olan kendinize ve karşınızdakine karşı dürüst olmanızdır.
- **Geribildirim isteyin.** Karşınızdakini daha iyi anlamaya çalışın. Kafa okumaya çalışmak yerine “Açık olabildim mi?” “Bu durumu nasıl değerlendiriyorsun?” “Ne yapmak istiyorsun?” diye sorabilirsiniz. Karşınızdakilerin tepkisini istemek onlara verdiğiniz önemi gösterir ve yanlış anlaşılmanın düzeltilmesine yol açar. Karşınızdakileri size verdikleri bilgilerde

açık, dolaysız ve özgün olmaları için teşvik etmiş olursunuz.

- **Tutarlı olun.** Karşınızdakiyle yalnızca sözlü iletişim kurmak yetmez, ses tonu, mimikler, göz teması, yüz ifadeleri, duruş gibi sözel olmayan anlatımların diğer insanları etkilemede rolü vardır. Ağzınızdan çıkan sözle bedeniniz aynı mesajı vermelidir. Örneğin, gözlerinizi indirerek, hafif bir tonda ve tebessümle “istemiyorum” demeniz, karşınızdakine bakarak, net bir ses tonu ve ciddiyetle “istemiyorum” demenizden çok farklı etki bırakır.
- **Hatanızı kabul edin.** Kimse mükemmel değildir, kendinizi hatalarınızla kabul edin, bunu başkalarına dile getirmekten çekinmeyin. Atılgan davranma hedefinize ulaşmanın zaman ve çalışma gerektirdiğini unutmayın.
- **Yardım alın.** Kendinizi olumlu olarak ortaya koymayı öğrenirken destekleyici ve kabul edici olan bir çevre işinizi kolaylaştırır. Sizi anlayan ve size önem veren insanlar, sahip olduğunuz en değerli varlıklardır. Atılgan olma yolunda yardım isteyebilir, ilgili grup çalışmalarına katılabilirsiniz.

((Boğaziçi logosu))

ATILGANLIK

BÜREM

Broşür Dizisi

Aralık 2025

BÜREM
Boğaziçi Üniversitesi
Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Merkezi

Adres: B.Ü. Güney Kampüs,
Revir Üzeri,
P.K. 34342 Bebek, İstanbul

Tel.: (0212) 359 71 39
(0212) 359 74 91

E-Posta: burem@bogazici.edu.tr

Web Sitesi: <http://burem.bogazici.edu.tr>