

MARIE HADDOU • Hayır Demeyi Bilmek

MARIE HADDOU 1978'de Nanterre Fakültesi'nde psikopatoloji masturunu tamamladı, Fransa'daki birçok hastane ve klinikte psikolog ve tedavi uzmanı olarak çalışmalarını sürdüren yazar, çeşitli dergilere de (*Cosmopolitan*, *M Magazine*, *Fémina Hebdo*, *Madame Figaro*, *Femmes Actuelles*, *Top Santé*, *Vital*, *L'Événement du Jeudi*) yazıyor. Başlıca yapıtları: *Test de projection de la personnalité chez l'adulte*, *Encyclopédie Médico chirurgicale de Psychiatrie*, 1994; *La dépression*, 1995; *Les nouveaux tests démystifiés*, 1996; *Tests et évaluation de l'intelligence*, 1999; *Avoir confiance en soi*, 2000; *La psy du loft roconte*, 2001; *Halte au surmenage*, 2001; *Bonjour grossesse*, 2003.

Savoir dire non

© 1997 Flammarion

İletişim Yayınları 660 • Psykhe 11

ISBN-13: 978-975-470-843-1

© 2000 İletişim Yayıncılık A. Ş. (1. Basım)

1-10. BASKI 2000-2017, İstanbul

11. BASKI 2018, İstanbul

DIZI EDITÖRÜ Bahar Siber

EDITÖR Mustafa Bayka

KAPAK Seda Mit

KAPAKTAKI İLLÜSTRASYON Dave Cutler

UYGULAMA Hasan Deniz

DÜZELTİ Ceren Kınık

BASKI Ayhan Matbaası · SERTİFİKA NO. 22749

Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No: 6/31 Bağcılar 34218 İstanbul

Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63

CILT Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 11935

Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,

Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 10721

Binbirdirek Meydanı Sokak, İletişim Han 3, Fatih 34122 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

MARIE HADDOU

(Dawn Michelle Baude'un katkısıyla)

Hayır Demeyi Bilmek

Savoir dire non

ÇEVİREN *Maide Selen*



İçindekiler

ÖNSÖZ	7
BİRİNCİ KISIM	
ANLAMAK	9
BİRİNCİ BÖLÜM	
HAYIR DEMEYİ YENİDEN ÖĞRENMEK	11
İKİNCİ BÖLÜM	
HAYIR DEMEK NİÇİN BU KADAR ZOR?	19
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
HAYIR DİYEBİLENLER VE HAYIR DİYEMEYENLER	35
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
KENDİNİZİ HAZIRLAYIN	49
BEŞİNCİ BÖLÜM	
BİLİNÇLENME	63
ALTINCI BÖLÜM	
DAVRANIŞ TARZINI DEĞİŞTİRMEK	77

İKİNCİ KISIM

ÖĞRENDİKLERİNİZİ UYGULAMAK	95
YEDİNCİ BÖLÜM	
İŞYERİNDE HAYIR DEMEK	99
SEKİZİNCİ BÖLÜM	
DOSTLARA HAYIR DEMEK	121
DOKUZUNCU BÖLÜM	
AŞKTA HAYIR DEMEK	139
ONUNCU BÖLÜM	
AİLE İÇİNDE HAYIR DEMEK	155
ONBİRİNCİ BÖLÜM	
GÜNLÜK YAŞAMDA HAYIR DEMEK	169
SONUÇ	187
KAYNAKÇA	189

ÖNSÖZ

“**H**ayır” demek neden bu kadar zordur? Bu tür otosansürün temelinde, saldırgan biri olarak görülme, reddedilme korkusu, sevilen kişiyi düş kırıklığına uğratmama arzusu gizlenmiş gibidir. Pek çoğumuz isteklerimize, benliğimizin derinliklerindeki özlemlerimize, çıkarlarımıza ters düşen ilişkileri reddetmek konusunda büyük sıkıntılar çekerek, benzer deneyimleri yaşamışızdır ve hâlâ da yaşıyoruz. Bu durum, gereksiz bir alışveriş ya da kötü bir saç kesiminden, çocuklarımız, ailemiz, işverenlerimiz ya da arkadaşlarımız tarafından yaşamımızın en mahrem yönlerinin denetlenmesine kadar geniş bir alanı içine alabilir.

Anormal derecede, “hayır diyememe” çok tehlikeli de olabilir. Bir kadeh içkiyi reddedemeyen bir alkolik, sağlığının yanı sıra yaşamını da tehlikeye atmış olur. Çoğu zaman, hayır diyememek, kuşkusuz bu kadar dramatik durumlar yaratmaz, bu kadar yıkıcı da olmaz ama sakıncalı sonuçlara yol açar.

Hepimiz, çabası ve bağımsızlık anlayışlarıyla hayır deme cesareti göstermekte yetersiz olan, sağlıksız ilişkilerin kapanına kısılmış kişiler tanımılarıdır. İş ortamında haksız davranışlarla karşılaşmış, ama bu hassas durumu aşmak için yeterli özgüveni gösteremeyen kişilerle birlikte çalışıyoruz. Her gün, kişisel gelişimle-

rini engelleyen ve kimliklerini tehlikeye sokan durumlarda bile, birçok nedenle hayır deme riskini göze alamayan insanlara rastlıyoruz. Dolayısıyla, hayır demeyi bilmek, sadece bir başkaldırı değil, neredeyse bir yaşam mücadelesi anlamına geliyor.

Hayır diyebilmek, bağımsız ve gerçek bir bireyin güçlenmesini ve kendini göstermesini sağlıyor. Bu, bir başkasını incitmeden, kişinin etkin ve kendisi olabilmesidir. Günlük yaşamın her alanında insan ilişkilerini kolaylaştırmaktır. Hele böylesine huzursuz, stres ve anlayışsızlıklarla dolu iletişim fakiri bir ortamda...

Kitap, iki eksen çerçevesinde oluşturulmuştur:

– “Anlamak” başlıklı ilk kısım, bu güçlüğün kökenlerini keşfe ve hayır demeyi bilmeyen insanların kişilik ve davranış biçimini belirlemeye çalışıyor. Bu bölümde, açıkça farkına varamadığınız, ama davranışlarınızı önemli ölçüde etkileyen ruhsal düzeylerin (sizi mutsuz kılan ve genellikle bilincinde olmadığımız) kavranılması üstünde duruyoruz. Söz konusu güçlüğü aşmanıza yardım edecek, gelişmenize ve değişmenize yarayacak yöntemler öneriyoruz. Başka bir deyişle, “Kimsiniz, nasıl davranıyorsunuz ve nasıl değişebilirsiniz?” gibi soruları irdeliyoruz.

– “Öğrendiklerinizi Uygulamak” başlığı altında toplanmış olan ikinci kısımda, hayır deme güçlüğüne ilişkin örnekler ve ilgili sorunlara yanıtlar getiren analizler yer alıyor. Örnekler iş ve gündelik yaşam, aile, arkadaşlık ve aşk ilişkileri gibi çeşitli alanlardan seçildi. Yorumlu açıklamalar ise, sorunlarınızı çözmek için somut öneriler bulmanızı, konu üstünde düşünmenizi ve bunları aşmanızı sağlayacaktır.

Kitabın okunmasını kolaylaştırmak ve keyifli bir hale getirmek için, size esnek, “à la carte” bir okuma öneriyoruz. Önce öykülerden başlayıp kuramların yer aldığı bölüme dönebilirsiniz. Kuramsal bölümden başlayarak kitabın normal akışını izleyebilirsiniz ya da kuramdan uygulamaya, uygulamadan kurama geçen bir okuma yolu seçebilirsiniz.

BİRİNCİ KISIM

ANLAMAK

HAYIR DEMEYİ YENİDEN ÖĞRENMEK

Yüksek sesle, koro halinde “Hayır diyemem”, “Hayır diyemedim”, “Hayır demeyi beceremedim” diye konuşan “Hayır? Ben, asla”cılar takımına giren ve hayır deme cesareti gösteremeyenlerimizin sayısı oldukça fazla... Bu bıktırıcı sözler, sıradanlığın ötesinde, bizi aşan bir buyruk karşısında bir tür boyun eğişin sıkıntısını da yansıtır. Bu konuda birçok örnek verilebilir: Bir adam, hiç katılmak istemediği bir yemek davetini kabul eder; bir hanım arkadaşımız, kendisine hiç yakışmayan bir elbiseyi satın alır; bir memur, kendisine empoze edilmiş olan dosyalara gömülmeğe yakınır; bir kadın, çıkmak istemediği erkeğe telefon numarasını verir; bir koca, bütçesi elvermediği halde, mücevher isteyen karısını reddedemez; bir iş adamı, hazırlanmaya zaman bulamayacağı konferansta konuşmacı olmayı kabul eder; bir kadın, cilt gerdirme işlemi için cerrahın kendisini etkilemesine izin verir... Bu konuda ne örnekler tükenir ne de bu liste sona erer...

Bu türden öyküleri dostlarınızdan, aile bireylerinizden, iş arkadaşlarınızdan bir değil, onlarca, yüzlerce kez dinlediniz. Hatta bu türden olayları, bir değil, onlarca, yüzlerce kez bizzat yaşadınız. “Her şeyi kabul etme” ya da daha doğrusu “hiçbir şeyi reddetmeme” konusunda yapılan zorlamalar ve baskılar kar-

şısında aynı yetersizliği paylaştığımızı göre, ortak bir felaketen söz edebiliriz. Farklı bir görüşü benimseme cesaretini bulamayız; isteklerimizi ifadede, haklarımızı kullanmada, bizim için iyi olanı öne sürmede, kısaca kendimizi kanıtlamada yetersiz kalırız. Benliğimiz karşı çıksa bile, kitleyle bütünleşmek ve kurala uygun yaşamak gerektiğine ikna edilerek, inanmadığımız fikirleri kabule yöneliriz; sonunda da, gerçekte istemediğimiz şeyleri yaparız.

Ama hepimiz, üzüntüyle bu pişmanlığı -“Hayır demeliydim”i yaşarız ve bir gün, bir kez hayır diyebilmenin düşünüyü kurarız.

“NORMAL” BİREYLERE KATILMA

Bazen işi, “Durum ciddi mi? Bu sorun bir uzmanın yardımını, psikolojik bir tedaviyi, ilaç kullanmayı gerektirir mi?” diye sormaya kadar götürürüz. Başka bir deyişle, kendimizi özür-lü, sakat, hatta akıl hastası mı saymalıyız?

Elbette ki hayır! Her zaman ya da ara sıra hayır diyememe güçlüğü çekmek uykularınızı kaçırmamalıdır. Bu durum ciddi ve ârâzlar bırakan bir hastalığın belirtisi değildir ve sürekli bir kaygıya da neden olmamalıdır. Hayvandan tiksiniyorsanız, komşunun kedisine bakmayı kabul etmek belirli bir sıkıntı ve rahatsızlık yaratır ama, akıl sağlığınızı tehlikeye sokmaz. Yine bu bağlamda, baş başa bir akşam yemeği düşlerken dostların davetini kabul etmek ciddi bir bunalıma sürüklemeyiz. Ol-
sa olsa canınızı sıkır...

Sonuç olarak, hayır diyememe, ender olarak yıkıma yol açar ancak, çoğu kez yaşamın tadını da kaçırır. Bu durum, cildi hafifçe tahriş eden bir kum tanesine benzer. Sizin, benim gibi çalışan, çocuk yetiştiren, hareketli bir toplumsal yaşam sürdüren, tatile çıkan, alışveriş yapan kişilerde, bu durum motordaki hafif bir gürültüye benzer. Gürültü otomobilin çalışmasını engellemez, ama yol boyunca aklınızı kurcalayıp durur. Bastırılmış bir hayır belleğinize çakılır; olmadığı, gerekmediği kadar sizi kışkırtıp rahatsızlık verir. Aslında, bu durumun bir bedeli var-

dır ve bu bedel, yaygın anksiyeteden huzurunuzun bozulmasına kadar varabilir.

Çünkü, hayır diyememenin sonuçları herkesi yaralar; toplumsal ve ekonomik durumları ne olursa olsun, hem farklı kuşakları hem de her iki cinsi aynı şekilde etkiler. Bu, demokratik ve eşitlikçi anlamda dayanışma bağları yaratabilecek evrensel bir belirtidir. Bir kahve köşesinde, toplantı salonlarında, anaokulunda ya da fabrikada, operada veya tenis kulübünde, küçük dağ köylerinde, banliyölerde, kent merkezlerinde, gözde plajlarda ortaya çıkabilir. Hatta, yabancılar kadar aile bireyleri arasında da görülebilir. Evli ya da bekâr, yaşlı ya da genç, en iyi okullarda okumuş ya da eğitimsiz, en şık semtlerde ya da varoşlarda yaşayan herkes, hepimiz bu içe bastırılmış hayırı söyleyememenin eksikliğini ve sıkıntısını duyarız.

Ancak, kadınların bu sorunu çok daha iyi bildikleri ve tanıdıkları söylenebilir. Statülerindeki evrime rağmen, birçok kadın hâlâ bir “kadın” imajına göre yetiştirilmektedir: başkalarının hizmetinde olma, bir düşünceye sahip olmama, duygularını gizleme, karar almayı başkasına bırakma, kendisi dışındaki herkese annelik yapma gibi... Kadınlar, bir tartışma sırasında, genellikle susmaları ve başkalarının sözünü kesmemeleri gerektiğini düşünürler. Her zaman bir uzlaşma peşindedirler ya da aynı kanyı paylaşmasalar da, mutlaka grubunkine uygun bir görüş bildirirler. Çünkü, sözü tekeline almak ve ayrıkması bir düşünceyi savunmak “kadınca” sayılmaz. Kendisinden çok aileyi ve arkadaşlarını ön plana çıkaracak biçimde yetiştirilen birçok kadın, sistematik olarak kendi ihtiyaçlarını ve isteklerini geri plana atar.

Toplumsal ilerlemelere rağmen, bu tür davranışlar gösterenlerin yaşamları oldukça zordur. “İdeal” bir eş, özveri ve bağışlayıcılıkla eşanlamlıdır. Aynı bağlamda, “ideal” bir anne, çocukları ve kocasının uğruna kendini ihmal eden kişi demektir. Kısacası, “ideal” kadınlık, her zaman kabullenme, uysallık ya da boyun eğme anlamına gelir. Hatta, kadını yönetim konusunda eğiten kurum ya da ünlü okullarda bile bu eski anlayışın izleri varlığını sürdürmektedir. Bir sorun olmasa da, ailede ya da

iş yaşamında kadınlardan bir ekibin taşıyıcısı olmaları beklenir; ama, bu eğilimler sürekli bir özveriye dönüşür ya da yaşamın her alanını kaplarsa, engellenme ve tedirginlik iyice yerleşip kalıcı bir hal alır.

Özellikle, eğitim ve toplum da teşvik ederse, hiç kuşkusuz kişi, başkalarına yardımcı olduğunda kendini çok daha iyi hissedebilir. Ama olay, kişisel ifade, düşünce ve kaniya set çeken sistemli bir yöntem biçimine dönüşürse, bireysel dengenin bundan etkilendiği ve özsaygının büyük zarar göreceği düşünülür. Bazı durumlarda gerekli olmakla birlikte, insan başkaları karşısında kendi kimliğini sürekli olarak sıfırlarsa, kendi isteklerinin de bir anlamı kalmaz. Artık, bize ait olanın ayırımına varılmaz. Gerçekten kim olduğumuzu bilemeyecek duruma gelmemiz de durumların en kötüsüdür.

Kitapta, madde bağımlılarında, alkoliklerde, cinsel istismar ya da aile içi şiddet kurbanlarında görülen ve bireyin yaşamını, akıl sağlığını tehlikeye atan durumları ele almayacağız. Söz konusu insanlık dramları, hiçbir kitabın yerini dolduramayacağı ölçüde bir uzman müdahalesini gerektirir. Burada incelediğimiz hayır deme güçlüğü o denli trajik sonuçlara neden olmaz. Ama, yarattığı bozukluklar ve sıkıntılar yüzünden üstünde dikkatle durulmalıdır.

BU KİTAP SİZE NASIL YARDIM EDEBİLİR?

Yaşamımız boyunca asla değişemeyeceğinizi ve hayır diyememenin yol açtığı sıkıntılardan asla kurtulamadığınızı düşünün. Biz, size bunun tersini kanıtlamak istiyoruz. Öncelikle, tüm insanların yaşamları boyunca sonsuz bir değişme kapasitesine sahip olduklarını söyleyebiliriz. Hepimiz, sadece kullanılmayı bekleyen yedek güçlere, enerji ve cesaret sağlamak için başvurabileceğimiz kaynaklara sahibiz. Tıpkı vadiyi aşan bir ırmak gibi, insan da, bazıları bilinen bazıları da keşfedilmeyi bekleyen pek çok ırmak ve akarsudan oluşur. İnsan potansiyelinin uyuyan sularında, erişebileceğiniz uzaklıkta bir enerji hazinesi bu-

lunur. Genetikçi ve matematikçi Albert Jacquard, bu konuda “Her bireyde, her zaman ve mutlaka bir seçme ve başka bir şey yaratma potansiyeli vardır,” demektedir.

Bu kitap size, ani bir davranış değişikliğini değil, zorunlu ve kaçınılmaz bir evetten, hayır deme sayesinde kişiliğinizi daha iyi ifade eden bir duruma geçmeyi öneriyor. Davranışınızı değiştirmek istiyorsanız bu kitaptan yararlanabilirsiniz. Kitap öncelikle dikkatinizi sizin hayır diyemediğiniz durumlara çekmeye çalışıyor. Ardından, duygularınızı ve tepkilerinizi anlamana, sonra da, değişimin sorumluluğunu üstlenmenize yardımcı oluyor.

Yıllar boyunca başkalarının iradelerine boyun eğmişseniz ya da son dönemlerde hayır diyememe güçlüğü çektiğinizi keşfetmişseniz, iletişim konusundaki psikososyoloji araştırmalarında geliştirilmiş yöntemler sayesinde bir değişim gösterebilirsiniz. Başarısı bilimsel olarak kanıtlanmış bu yöntemler, son derece kesin hedeflere yönelmiştir: bireyin kendisini ifade etmesi ve kendisine yeni bir yön vermesi konusunda değişik durumlara “uyum sağlayabilme”lerini engelleyen ruhsal olayların ve davranışların açıklamasını yapmak gibi. Alışkanlıklarınızı ve düşünce tarzınızı derece derece nasıl değiştireceğinizi anlamana yardımcı olması için, bunları güçlük çektiğiniz konulara uyarladık. Söz konusu yöntemleri benimseyerek sürekli hayır diyen bir zalime dönüşmeyeceksiniz. Ama bunların, yaşamınızı kolaylaştırıp basitleştirebildiklerini, kısacası yaşamdan zevk almanızı sağladıklarını keşfedeceksiniz.

HAKLARINIZA SAYGI GÖSTERİLMESİNİ SAĞLAYIN

Ayrıca, hayır demekle, kendinizi de (yeniden) keşfetmeye başlayacaksınız. Kimliğimiz, ihtiyaçlarımızı daha iyi tanıdıkça ve bunları başkalarına tanıtabildikçe ortaya çıkar. İstedikimizi elde etmenin ilk basamağı, neyi istemediğimizi düşünmektir. Bizze açık görünmeyen, gözümüzden kaçan, bizi sindiren olaylar, memnun olmadığımız ya da rahatsızlık veren kararlar karşısında hayır demek yararlı sonuçlar verir. Başkaları uğruna özve-

ride bulunduğumuz ve bunun takdir edilmediği hissine kapıldığımız her durum, hayır demek için iyi bir neden oluşturur. Herhangi birini incitmemek için, edilgen ya da kendi isteğimize ters davranmak da iyi bir hayır deme nedenidir.

Örnek olarak iş yaşamını ele alalım (bu analiz başka bir durumda da yarar sağlayabilir). Sözgelimi, çay-kahve molasında iş arkadaşlarınızdan biri, yüzünde kocaman bir gülümsemeyle size yaklaşıp başkasının yapması gereken bir işi bitirmenizi istedi ve hemen hayır yanıtını alınca da, hakkınızda kötü bir izlenimle yanınızdan ayrıldı. İlkelerinize ters gelen ya da gücünüzü aşan bir şeyi yapmanız konusunda bir baskıyla karşılaştığınız zaman, en uygun davranış hayır demektir. Aynı şekilde, sizi ilgilendirmeyen sorunları çözmeniz istendiğinde ya da becerileriniz dışında bir iş verildiğinde, hayır demekte tereddüt etmemelisiniz. Ve sizden istenen, anlaşılmaz, zaman kaybettirebilecek, olasılıkla başkalarına ait bir iş ise, verilecek tek yanıt hayır olmalıdır.

Böyle davrandığınız takdirde, sizden farklı bir davranış bekleyenlerin tepkileri karşısında şaşıracaksınız. Bir avukatlık bürosunda genç bir stajyer, hazırladığı bir dosyayı şefine sunduğunda, kendisini neredeyse işkence görmüş gibi hissediyordu. Sert uyarılar alıyor; aptal, yeteneksiz, değersiz muamelesi görüyor; bu da, benliğini altüst ediyordu. Sorunu arkadaşlarıyla tartıştıktan sonra, duygu ve düşüncelerini şefine açıklamaya karar verdi. Yine oldukça sevimsiz bir dizi itirazdan sonra genç stajyer, şefine, hatalarını göstermesini anladığını, ama gelişmesini engelleyen kırıcı yorumları karşısında kendisini allak bullak olmuş, aşağılanmış hissettiğini söyledi. Şef şaşırılmış gibiydi, ama tek kelime etmedi. Ama o günden sonra stajyerine, asla kırıcı ve haksız davranışlarda bulunmadı.

YAPICI HAYIR

Bilerek kullanılan bir hayır, kişiye önemli olma duygusu kazandırır ve en başarılı sonuçlara ulaştıran mükemmel ilişkilere ortam hazırlar. Buna karşılık, uygunsuz ve sistemli, “gerek-

siz” hayır, tam tersi bir etki yaratır. Bu, hiçbir durumu hesaba katmayan ve temelini, sürekli haklı çıkma kanısının oluşturduğu inatçı bir hayırdır. Bu, sömürülme korkusu gibi yanlış bir analizden kaynaklanan, savunmaya yönelik, kuralı kural olduğu için reddeden sorumsuz ve saçma bir hayırdır. Durum, genç İspanyolların, gece otoyollarda ters yönde otomobil kullanarak “eğlenme”lerine benzetilebilir. Böyle bir noktadaki hayır, bazı dar görüşlü Fransızların göçü ve yabancıları reddetmelerinde somutlaşan, varlığı onaylanmayana ilişkin bir hayırdır. Dolayısıyla, her türlü tartışma ya da iletişime set çeker.

Şimdi iş yerindeki duruma geri dönelim. Bir arkadaşınız, olağandışı nedenlerle (boşanma, hastalık, ölüm vb.) görevini yapmakta zorlandığı zaman, ona anlayış ve merhamet göstererek yardım etmelisiniz. Sizden yardım isterse hayır demek çok yakışsız kaçır. Aynı şekilde, düşüncenizi öğrenmek ve deneyimlerinizden yararlanmak isteyen çok genç bir meslektaşınız için vaktinizi boşa harcamış olmazsınız. Onu itmek, dostluğa sığmayan anlayışsız bir tutum takınmak yerine, sevgiyle dinlemek ve birkaç öğüt vermek yeğlenmesi gereken bir davranış olacaktır. Düzensiz ve akli başka yerde olduğundan sizden sürekli olarak yardım isteyenlerle ise hiç uğraşmamak gerekir.

Tuhaf gelse de, hayır diyebilmek, daha içten ilişkilerin kurulmasına neden olur. Hayır demek, tutumunuzu belirtmek, kişiliğinizi saydırma biçimidir. Kendi isteklerinizi bizzat dinleyip ciddiye aldıkça, karşınızdakilerin de aynı şekilde davranacaklarını görürsünüz. Kişinin kendisine karşı olan samimiyeti, kendi doğrusunu yaymak ve bunu başkasına kabul ettirmek isteği, başkasını saymayı da zorunlu kılar. Özel isteklerinizle var olduğunuzu düşünürseniz, başkalarının da aynı şekilde yaşadığını düşünmeniz gerekir. İşte tam bu noktada, karşınızdaki insanı daha iyi anlamaya başlarsınız. Bu, olası uyuşmazlıkların yanı sıra, olası uzlaşmalara da yol açan gerçek bir iletişimdir. Saldırganlıktan uzak, kesin bir hayır, daha samimi ve dürüst biçimde bir iletişim kurmayı sağlar. Bu, olumlu sonuçlar

veren, olayları geliştiren; gerek özelde gerekse genelde, daha dinamik ve doyurucu bir rol üstlenmeyi sağlayan, etkin ve gelişmiş bir hayırdır.

Bir dūřünün; Havva yılanı hayır diyebilmiş olsaydı, ne ilk günah, ne ilahi lanet ne de insanın sefilliği söz konusu olurdu!