

**PSİKOLOG GÖZÜYLE**

e-mail: senkoyuncu@olaygazetesi.com.tr

**ÖZDEN  
ŞENKÖYUNCU**

yimlerimiz kelime ve seslerle ifade edilmektedir. Dil olmadan düşünceyi zihnimizde canlandıramaz ve ifade edemeyiz.

Kendi kendimizle de dil ile iletişim sağlarız. Dolayısıyla bir dil sistemine ihtiyacımız vardır.

Bu Nlp'nin Linguistik kısmını açıklar. Zihnimiz aynen bir bilgisayar gibi programlanmıştır. Her davranış bir tür yapı ve kalıp içinde oluşmaktadır. Konuşuyoruz, düşünüyoruz, anlıyoruz ve ortaya sonuçlar koyuyoruz.

Bunların hepsi bir program dahilinde olmaktadır.

Aynen bir bilgisayar programı gibi, doğduğumuz andan itibaren hepimiz, yeni girdilerle 'yazılım'ımızı destekliyoruz.

Her birimizin programı biricik ve kendine has.

Ancak bu girdileri programlamayı bilinçaltı süreçlerle yaptığımız için, hatalı ve gereksiz girdilerin ne yazık ki farkına varamıyoruz. Zihnimiz, bedenimiz, ruhumuz birlikte inançlarımızı, inançlarımız düşüncelerimizi, düşüncelerimiz de



davranışlarımızı belirler. Nlp inançları doğru-yanlış diye değil, yararlı-yararsız diye ayırır.

Düşünceler fizyolojiyi, fizyoloji düşünceleri etkiler. Fiziksel iç uyumumuz iyiyse bedenimiz iyidir. Zihinsel iç uyumumuz iyiyse, iç huzurumuz iyidir. Dünyayı kendi ruhi halimizi yansıtacak şekilde düzenleriz. İç çatışmalar dıştakileri yaratır.

Nlp başkalarına değil kendimize olanları hissetmemizi ister.

Nlp davranış esnekliği ister. İstediklerinizi elde edene kadar yaptıklarınızı değiştirmenizi ister.

Nlp sorunların oluşumu ve nedenleri hakkında neler söylüyor?

Her insan farklı ortamlarda büyüdüğü ve farklı etkilere maruz kaldığına göre, hepimizin olaylara tepkileri farklı olacak demektir.

Örneğin, kimi insanlar topluluk önünde konuşmaktan çok çekindikleri halde, kimileri bundan çok büyük bir keyif alabilmektedir.

Aynı olayın birbirine zıt tepkilere yol

açmasırun nedeni nedir?

Bu sorunun cevabı, olay ile tepki arasında geçen sürede o insanın zihninde olanlarda gizlidir. Zihin süreçleri ve inançlar olaya verdiğimiz tepkiyi belirlemektedir. Belirli olaylar zihinde otomatik olarak bir programı devreye sokuyor ve belli bir tepkiyi ortaya çıkarıyor.

Biz bu programların genellikle farkına varmıyoruz.

Nlp'nin 4 ana direği nelerdir? (Nlp'nin tavsiyeleri)

Kendimiz ve başkalarıyla uyum sağlamaktır. Çünkü iç çatışmalarımız dışarıdakileri de yaratır.

Ne istediğimizi bilmektir. Yani 'sorun ne?' diye sormak yerine 'ne istiyorsun?' diye sormaktır.

Duyusal keskinliktir. Yani duyularımızın kullanmak, size neler olduğunu görmektir.

Davranış esnekliğidir. İstediklerinizi elde edinceye kadar davranışlarınız siz değiştirmelisiniz. Başkalarından beklemek yerine siz harekete geçin.

İyi hissetmenizi sağlayan davranışların bir listesini çıkarın. Baş edemediğiniz bir sorun olduğunda iyi hissettiğiniz andaki davranışlarınızı uygulamaya sokun.

**Kaynak: NLP'nin ilkeleri; Ian Mc Dermott.**

## Beyin dilinizi yeniden programlayın

**N**lp kavramını duymuş olmalısınız. Özellikle iş yaşamında, seminerlerde son 10 yıldır çok sık kullanılıyor. Nlp Türkçesiyle beyin dilini programlama demektir.

Peki bu ne anlama gelmektedir?

Ortaya koyduğumuz her davranış ve düşüncenin kaynağı sinir sistemimizdir. Sinir sistemimizin temeli ise duyu organlarımızdır. Her insan dünyayı farklı bir biçimde algılar. Aslında bu cümle, en önemli cümledir. Çünkü iletişimde çatışmaları başlatan asıl bu kavramdır.

Sinir sistemi Nlp'nin nöro kısmını açıklar.

Duyu organlarımızla aldığımız mesajlar beynimizin bir bölümünde dil sistemi içinde temsil edilmekte ve dene-