

Değişim ve gelişim I



Metin Çınaroğlu

NLP nedir? Bu zor bir soru. NLP'yi tek bir tanımla sınırlamak imkansız. NLP'nin birçok açıklaması bulunuyor ve bunların her biri değişik açılardan yansiyarak konunun tüm şeklini ve gölgelerini ortaya çıkaran ışınlar gibi.

NLP mükemmelliği ve üstün özellikleri, olağanüstü bireylerin ve kurumların başarılı sonuçlara nasıl vardığını inceliyor. Yöntemler başkalarına öğretiliyor ve böylelikle onlar da aynı güzel sonuçlara ulaşabiliyor. Bu işleme "modelleme" adı veriliyor.

Modellemek için, NLP, kişisel deneyimlerimizi nasıl oluşturduğumuzu, değerlerimiz ve inançlarımız hakkındaki düşüncelerimizi, duygusal durumlarımızı nasıl yarattığımızı ve deneyimlerimizden yola çıkarak iç dünyamızı nasıl kurduğumuzu ve ona nasıl bir anlam kazandırdığımızı ele alıyor. Hiçbir olay tek başına bir şey ifade etmez, ona biz bir anlam kazandırırız ve farklı kişiler aynı olaya farklı anlamlar verebilir. Bu nedenle NLP içsel deneyimleri inceliyor.

NLP mükemmelliği ve üstün özellikleri, olağanüstü bireylerin ve kurumların başarılı sonuçlara nasıl vardığını inceler.

NLP, en iyi iletişimcileri inceleyerek işe başlamış ve gelişerek insanlar arası iletişimin sistematik irdelenmesi şeklini almıştır. Müstesna insanların modellenmesiyle ortaya çıkan kullanışlı araçlar ve yöntemlerle genişletilmiştir. Bu yöntemler spor, iş, eğitim, ticaret, hukuk ve öğrenim alanlarında tüm dünyada kullanılıyor. Bununla birlikte NLP, sadece bir teknikler dizisinden çok daha fazlasıdır. Aynı zamanda merak, araştırma ve eğlenceye dayanan bir zihin çerçevesi, bir düşünme biçimidir.

"Nöro Linguistik Programlama" ismi, NLP'nin bir araya getirdiği üç alandan oluşmuştur:

N	Nöroloji	zihin ve düşünme şeklimiz
L	Linguistik (dilbilim)	dili nasıl kullandığımız ve bizi nasıl etkilediği
P	Programlama	hedeye varmak için davranışlarımızı nasıl düzenlediğimiz





Aşağıda NLP'nin bazı tanımları yer almaktadır. Onları toplu bir şekilde gözden geçirmeniz size bu alanda genel bir fikir verecektir.

- "NLP, kişisel deneyimler yapısının incelemesidir."
- "NLP, dünyadaki kalıpların saptanması ve kullanımı için hızlandırılmış bir öğrenim stratejisidir."
- "NLP, kaybettiğimiz şeylere geri dönüş - bilgi kuramıdır - Tanrının bir lütfudur."

Hiçbir olay tek başına bir şey ifade etmez, ona biz bir anlam kazandırırız ve farklı kişiler aynı olaya farklı anlamlar verebilir.

- "NLP, çoğaltabilmek amacıyla, mükemmeli modelleme yöntemidir."
- "NLP, işe yarayan bir şeydir."
- "NLP, ardında bir dizi teknik bırakan bir tutum ve bir metodolojidir."
- "NLP, dilin zihnimiz ve onu izleyen davranışlarımız üzerindeki etkisidir."
- "NLP, insanlar arası iletişimin sistemli bir çalışmasıdır."

Hikayeler her zaman için düz bir anlatımdan çok daha zengin bir düşünce kaynağıdır...

Bir çocuk annesine "NLP ne demek?" diye sordu. Annesi "Sana şimdi söyleyeceğim ama anlayabilmen için önce bir şey yapman gerek. Orada koltuğunda oturan büyükbabanı görüyor musun?"

dedi. Çocuk "Evet" diye cevapladı. "Git ve ona bugün romatizmalarının nasıl olduğunu sor". Çocuk büyükbabasına gidip, "Büyükbaba, bugün romatizmaların nasıl?" diye sordu. "Biraz kötü, evlat" diye cevap verdi yaşlı adam. "Nemli havalarda her zaman daha fena oluyor. Bugün parmaklarımı bile oynatamıyorum." Yüzü acıyla gerilmişti. Çocuk annesine geri dönüp, "Kötü olduğunu söyledi, sanırım acı çekiyor. Şimdi bana NLP'nin ne olduğunu söyleyecek misin?" Annesi "Bir dakika sonra, söz veriyorum" diye cevapladı. "Şimdi büyükbabana git ve senin çok küçükken yaptığın en komik şeyin ne olduğunu sor" dedi. Çocuk tekrar büyükbabasına giderek "Dedeciğim" diye başladı. "Benim çok küçükken yaptığım en komik şey neydi?" Yaşlı adamın yüzü aydınlıdı. "Oo," diye gülmüştü. "Birçok şey vardı. Bir gün sen ve arkadaşların yılbaşı gecesi oyunu oynuyordunuz ve banyonun her yerine kar yağmış gibi pudra serpmiştiniz. Çok gülmüştüm, ama ben temizlemek zorunda kalmışım." Yüzünde bir gülümsemeyle boşluğa dalıp gitti. "Sonra bir gün seni yürüyüşe çıkartmışım. Yeni öğrendiğin bir çocuk şarkısını bağırarak söylüyordun ve o sırada yanımdan bir adam geçti ve sana ters ters baktı, çok gürültü yaptığını düşünüyordu. Benden sana sessiz olmanı söylememi istedi. Sen adama dönüp "Eğer benim şarkı söylememden hoşlanmıyorsanız gidip başınızı kaynar suya sokun" dedin ve daha yüksek bir sesle şarkına devam ettin". Yaşlı adam kahkahalarla gülüyordu. Çocuk tekrar annesine dönüp "Dedemin ne söylediğini duydun mu?" diye sordu. "Evet" dedi annesi. "Birkaç sözle onun kendini nasıl hissettiğini değiştirdin. İşte NLP budur."

Metin Çınaroğlu
(NLP & NS Master Eğitmeni)
www.livcon.co.uk