

## NLP'nin doğuşu

**1** 970 yılların başında kişisel gelişimde yeni bir devir açılmıştır. Kaliforniya Üniversitesi Santa Cruz kampüsünde Matematik bölümü öğrencisi Richard Bandler ile Dil Bilimi profesörü John Grinder değişim ve gelişim konusunu birlikte incelemeye karar verdiler. Bu araştırmalar sonucunda ortaya çıkan NLP insan mükemmelliğinin incelenmesidir. Veya NLP başının yeni teknolojisidir.

**NÖRO:** Sinir sistemimize 5 duyumuza gönderme yapar.

**LINGUISTİK:** Dil kullanma becerimize gönderme yapar.

**PROGRAMLAMA:** Düşüncelerimizin duygularımızın ve eylemlerimizin zihinsel yazılımımızı yenileyerek değiştirebilecek olan alışkanlığa dönmüş programlar olduğunu belirtmek için bilgisayar mühendisliğinden alınmış bir terimdir.

Richard Bandler ve John Grinder şu temel soru ile araştırmaya girdiler: Farklı karakterdeki insanlar nasıl oluyor da mükemmelliği yakalıyorlar?

Şu tespitle yola çıktılar: Bu değişimi sağlayan kalıplar tespit edilip insanlarda kullanılırsa istenilen sonuçlara ulaşılabilir.

Yine bu iki araştırmacı, gestalt terapisinin efsane haline gelen kurucusu Alman psikiyatrist Fritz Perls, aile terapisinin en önemli isimlerinden biri olan Virginia Satire, Filozof ve sistem düşünürü Gregory Betson Amerikan klinik hipnoz topluluğunun kurucusu tıp ve psikoloji diploması sahibi MILTON ERICKSON ile yıllarca birlikte çalıştılar ve yeni bir değişim teknolojisi yaratılar ve bunun adını da NLP olarak tespit ettiler.

**NLP NEDİR?**  
İçsel değişim teknolojisi olarak başlayan NLP zamanla kişisel gelişimin tüm alanlarını kapsayan bir hale gelerek kişisel gelişimin yeni bir versiyonu olarak görülmeyle başlanan bir teknolojidir.

### KİŞİSEL GELİŞİMİN FONKSİYONEL ESASLARI

Toplam başanya araştırma araçları gelişim ve başanın fonksiyonel esaslarını genelde aşağıdaki gibi tespit etmişlerdir. Düşünce, beyin, bilinç, bilinçaltı, dil, arzu, inanç, hayal gücü, amaç hedef, özgüven, ilişkiler, fizyoloji, uyum tavrı, tutum, davranış, motivasyon, değişim, alışkanlıklar, olumlu düşünce, dönüşüm, değerler, ilkelere.

### HEDEFİ BELİRLE VE HEMEN HAREKETE GEÇ!

Sürekli şikâyet ederiz "Hiçbir zaman rüzgâr doğru esmedi hayat hiçbir zaman benim istediğim şekilde gelişmedi" deriz. Çünkü nereye doğru gittiğimizle ilgili hiçbir fikrimiz yoktur Böyle insanlar için rüzgâr hiçbir zaman doğru yerden esmeyecektir çünkü ne istediklerini bilmezler. İsteklerimize kavuşmak kalıcı değişiklikler yaratmak istiyorsak öncelikle hedeflerimizi saptamalıyız. Hedeflerin yazılı olması çok önemlidir, kendi kendimize yapılmış bir kontrat niteliği taşır. Tabii ki hedeflerimiz SMART yani akıllı olmalı Yani belirlenmiş hedef şu özellikleri taşımalı:

- S- (Specifi) Belirli
- M- (Measurable) Ölçülebilir
- A- (Attainable) Ulaşılabilir
- R- (Rational) Rasyonel
- T- (Time limited) Zaman sınırlı

### BİR SMART HEDEF ÖRNEĞİ

1-Yıl içinde seyahat ettiğimde yemek ısmarlayacak, otel bulacak, 2- 3 tezgâhtarla alışveriş yapacak kadar İtalyanca öğrenmek istiyorum. Buna yarın İtalyanca öğrenecek yer ve öğretmen ara başlıyor 1 yıl içinde de öğreniyorum" SMART olmayan bir hedef ise "İtalyancayı çok öğrenmek istiyorum" demek Çünkü bunun uzaya çıkmak istiyorum demekten

hiçbir farkı yok. Hedef belirlerken mutlaka pozitif ve simdiki zamanı kullanarak cümle kuruyoruz

2- Kağıt kalem al liste yap ve ayıll İkinci adımda önce hayatımızda kabul edemeyeceğimiz şeylerin listesini çıkaralım gerekiyor. Hemen simdi tahammül edemediğiniz şeylerin listesini yapın. Bu ne olabilir? "Artık Başarısız olmak istemiyorum" "Artık az para kazanmak istemiyorum" "Artık hayatımın benim kontrolümün dışında akmasını istemiyorum" gibi Bu liste bizi ayıltıyor. Sonraki listemiz ne olmak istediğimiz sorusuna yanıt vermeli ve SMART (akıllı) olmalı. Bu yüzden "zengin olmak istiyorum dan çok "Bugünden başlayıp önümüzdeki yıl sonuna kadar 10 bin dolar biriktireceğim" çok daha akıllı bir istek. Listeyi yaparken başarısızlığı düşünmek yok. Çünkü NLP'ye göre Başarısızlık yok sonuç var!

3- Bağlayıcı inançlardan kurtulun. Ben sabırsızım" Bu bir şikâyet değil. Bu bir inanç Kötü bir inanç hem de "Ben sakarım" gibi. Çoğu zaman inançlarımız tecrübelerin yanlış yorumlarına dayanır. Ayşe fakir bir ailede büyümüştür. Boyu kısdır doktor olmak istemiş olamamıştır Halkla ilişkilerle uğraşır ve "Kimse beni sevmiyor" der. Şimdi Ayşe'nin inançlarını değiştiriyoruz "Mutlu bir cocuktum. İyi bir halkla ilişkiler uzmanıyım. Boyum uzun olmadığı için erkek arkadaşla birlikteyken toplu giyebiliyorum. Erkek arkadaşım ve annem babam beni seviyor" Ne yaptık? Kötü şeylere odaklanan Ayşe'nin inançlarının temelindeki varsayımı bozduk. Yeni ve pozitif konsantrere olabileceği gerçeklere odaklanmasını sağladık.

### NLP'NİN HEDEFİ ULAŞMA İLKELERİ NELERDİR?

Her şey bir neden ve amaç için vardır. Başarılı insanlar kainattaki her şeyin bir amaca hizmet etmek için yaratıldığını düşünür; başlarına gelen kötü olaylarda karamsarlığa düşmezler bu olayın başlanma kasıtlı olarak geldiğini kader olduğunu bilirler.

Başarısızlık diye bir şey yoktur sadece sonuçlar vardır. Başarısızlığa inanmak beyni zehirleyen bir yoldur. Başarısızlıktan korkan insanlar kafalarında nelerin ters gideceğini düşünür yeni bir şeyler yapmaya doğru adım atmaya çekinirler. Halbuki muhteşem hayat sürenler. Başarısızlıklara sonuçlar adını takarlar. Bir şeyler ters gittiğinde öğretici bir şeyler kazandıklarını düşünürler hatalarından ders alırlar. Başarısızlığı geri besleme olarak düşünürler. Ne olursa olsun sorumluluğu üstlenmekten çekinmeyin. Muhteşem hayat süren insanlar yeryüzündeki her şeyi kendilerinin yarattığına inanırlar bu yüzden hiçbir olayda sorumluluk almaktan kaçınmazlar. Bir şeyi kullanabilmeniz için onu anlamış olmanız gerekmez. Başarılı insanlar bir olayın özünü alır gerisiyle ilgilenmezler. Güçlü insanlar incelendiğinde bir çok konuda bilgi sahibi olmalama karşın işlerini en kısa süresince kadar bilmedikleri görülmüştür. Zaman onlar için çok değerlidir. En büyük kaynağınız insanlardır. Mükemmelle ulaşan insanlar belli fertlere değil topluma saygı gösterirler. Çalışmak bir oyundur. "Başanın sım mesleğinizi tatile çevirmek" Mark Twain

Sorumluluk almadan başan gerçekleşmez. Büyük sorumluluk yüklenilmeden büyük başan gerçekleşmez. Başarılı insanlar "Neye mal olursa olsun yaparım" demeyi



Deniz Egece

www.denizegece.com

severler.

İnsanlar amaçlarına ulaşmak için gerekli kaynaklara sahiptir. "Hayat ya cesur bir tecrübedir ya da bir hiç seçimin sizin" Alan Keller

Güç amaçlanan hedeflere ulaşabilmektir. Amaçladıkları sonuçlara ulaşan insanlar güçlüdürler.

Her zaman bir seçenek daha vardır. Kaybetmek ve yılmak kelimelerini hayatınızdan çıkarın. Bir şeyi başaramadığınızda bunun başarısızlık değil davranışlarınızı esnek davranarak değiştirmenizi size uyarın bir sonuç olduğunuz bilin. En büyük risk risk almamaktır.

Bir insan bir işi başarabiliyorsa bunu başkaları da yapabilir. Dünyada herhangi bir kimsenin başardığı bir işi sinir sistemimizi kullandığımız kelimeleri ve vücudumuzu kullanarak biz de başarabiliriz. İnsanların belli bir sonucu üretmek için tam ve kesin olarak neler yaptığının açığa çıkarılmasına modelleme denir. Hayatta ne istediğini bilmek önemli bir mezyettir Ancak hedefini açık seçik tanımlamak daha başka bir şeydir. Harekete geçebilmek için önünüzde sınırları iyi çizilmiş somut hedefler olması gerekir. Başarmak istediğiniz hedefi açık seçik tanımlayamazsanız zihniniz de size yaratıcı çözümler sunamayacaktır.

Aşağıdaki ipuçları sizi Başanya adım yaklaştıracaktır:

1. Neyi başarmak istediğinize karar verin Hedefinizin sınırları kapsama çerçevesi iyi çizilmeli "Daha fazla satış" derken "daha fazla" ile neyi hedeflediğinizi sayısal olarak belirtin. Yeni bir iş alanı düşünüyorsanız bu alanın ve işin özelliklerini tanımlayın.

2. Hedefi gerçekleştirmek için kendinize bir tarih belirleyin Her hedefin bir tarihi olmalı Bir tarihe bağlı değilse o bir hedef değil bir arzu ya da hayaldir, hatta bir arzunuzun hayali.

3. Hedefi gerçekleştirebileceğinize olan inancınızı sınavın. Hedefe ulaşabileceğinize inanmalısınız. Olanaksız ya da zor olduğunu düşünmeye başladığınız anda harekete geçmez de olanaksızlaşır.

4. Şu anda bulunduğunuz noktayı belirleyin. Bir durum değerlendirilmesi yapın. Nerede olduğunuzu bilmeden pek uzaya gidemezsiniz.

5. Aşmanız gereken engelleri saptayın. Hedefe ulaşmayı zorlaştıran engeller var mı? Engelleri aşma planları yapmadan önce onları fark etmelisiniz.

6. İhtiyacınız olan yeni bilgileri değerlendirin. Mesleki bir yeterlilik mi kazanmanız gerekiyor ya da bir eğitimden mi geçmelisiniz?

7. İlişki kurmanız gereken kurumlar ve toplulukları belirleyin Hedefe ulaşmanızı kolaylaştıracak insanlar ya da kurumlar var mı? Onlarla temas kurmanın yollarını araştırın.

8. Hedefi gerçekleştirmenin sağlayacağı yararları belirleyin. Ne kadar çok sayıda yarar sıralayabilerseniz hedefinize odaklanmanız o kadar kolay olur.

9. Eylem planı yapın. Hedefe varmak için atılması gereken adımları tek tek belirleyin. Hedeften başlayıp geriye doğru gidin.

10. Kendinizi hedefe varmış gibi hayal edin. Hedefe ulaştığınızı en ince ayrıntısına kadar zihninizde canlandırın. Bunu üst üste defalarca yapın ta ki zihniniz iyice yer edene kadar.

11. Her gün hedefe bir adım daha yaklaşın. Hayaller de hedefler de harekete geçmeyi gerektirir. Dünyanın en iyi hedefi bile kararlı bir hareket olmadan gerçeğe dönüşemez.

12. Asla vazgeçmemeye karar verin. Zorluklarla karşılaşsanız bile hedeften dönmemeye ant için. Hedefe varana kadar da yolunuzdan şaşmayın.

Şükran ve sevgilerimle...

