



İletişimde NLP'nin yararları

İNSANLARIN yaşamları süresince ne istedikleri, önemli sorulardan birisidir. Genelde insanlar, istemedikleri problemler üzerinde odaklanmaya eğilimlidir. NLP, insanın amaçlarına kısa sürede ulaşması ve problemlerine çözüm getirmek için hedefler oluşturmasını sağlar

İnsanların başarılarının çoğu, etkili bir iletişim yeteneğine bağlıdır. Diğerleriyle etkili bir iletişim kurma yeteneğimiz ve onların nasıl düşündüklerini anlamak, yaşamımızın kalitesini yükseltir. NLP, insanların güçlü bir iletişim becerisine sahip olmasına yol açar. NLP, herhangi bir şeyi sunarken veya insanlarla iletişimde bulunurken tümünden uyumlu ifadenin kullanılmasını önerir. Zihinsel uyum iç huzuru, fiziksel uyum ise sağlığı temsil eder. Uyum aynı zamanda mükemmel ilişkiler kurmak için elde edilmesi gereken bir beceridir.

Tümünden uyumlu ifade için örneğin, kullandığımız ses tonunun, el, kol, vücut hareketlerinin, bir diğer ifade ile beden dilinin ve sözcüklerin (içeriğinin) tümünün aynı mesajı verecek tarzda anlam taşıması gerekir. İletmek istediğimiz mesaj ile

mesajı iletme tarzımız birbirine uyumlu olup birbirini desteklemelidir. Böylece karşımızdakine mesajı iletirken, tarzımızdaki heyecan ve inanç, dinleyicilerde bıraktığımız güçlü izlenim ve sunumumuzun esas içeriği "tümünden uyumlu bir ifade" içinde olur.

Diğer insanın nasıl düşündüğü ve neler hissettiğini anlamak, başarılı bir iletişimin temeli olan uyumlu ilişkiyi kurmada yaşamsal bir öneme sahiptir. NLP, tümünden uyumlu ilişkinin nasıl kurulup sürdürülebileceği konusunda yol gösterir. Bu nedenle kişi öncelikle kendine şu sorular sormalıdır.

1. Neyi gerçekleştirmek istiyorum?
2. Mesajımı iletmenin en iyi yolu nedir?
3. Uyumlu ilişkiyi nasıl gerçekleştirebilir ve sürdürebilirim?

4. İletmek için en iyi kişi ben miyim?
5. Karşımdakiler beni nasıl algılayacaklar?

Görüldüğü gibi ne istediğimizi ve arzu ettiğimiz sonucun işimiz ve yaşamımızın diğer yönleri üzerinde nasıl etkisi olabileceğini bilmemiz için, önce kendimizle iletişim (öz iletişim) kurmamız gerekecektir. Daha sonra bir başkasının zihnine girerek olan biteni onların gördüğü gibi görmeliyiz ki iletmiş mesajlar onlar için bir anlam ifade etsin. Eğer bu sağlanmazsa, sunumumuz ne kadar zekice olursa olsun, başarılı olmak mümkün değildir. Bu yüzden başarılı bir iletişim, sözcükler ve gözlemlenebilir davranışların uyumunu gerekli kılar.

Kullanılan araç ne olursa olsun doğru iletişim, yani asıl anlamı bir beyinden di-

ğere aktarmak, bilinçli bir şekilde nadiren görülebilmektedir. Gerçekten de en ufak bir jest, el, kol hareketi ya da ses tonu, çevremizce kolaylıkla yanlış anlaşılabilir. Örneğin bir genel müdürün geçici olarak işten çıkarmaların ardından personeelinin güvenini tazelemeye yönelik özenle hazırlanmış bir konuşması, personel tarafından tamamen yanlış yorumlanmış, amacına ulaşmak bir yana, korku ve güvensizlik yaratıp verimi en alta düşürmüştür.

İsteklerimizi olumlu sözcüklerle ifade etme, bilinçsiz tüm davranışlarımızın yönlendirildiği yer olan beynimize doğru mesajı vermekle kalmaz, kendimizi daha iyi hissetmemizi de sağlar.

Birbirleriyle konuşmakta olan insanlar arasında uyumlu ilişki kurulmasının işaretlerinden biri, aynı fiziksel duruş ve tavırları benimsemeye eğilimli olmalarıdır. Bu durum aynalama olarak bilinmektedir. Bu uyuşma, sesin hızı, yüksekliği ve tonunun uyuşmasına kadar gidebilir. İyi iletişimciler, bilinçli bir anlamda, düşünmeden uyuşurlar ve bunu birbirleriyle iyi anlaşan insanlarda evrensel olarak gözleyebiliriz.

NLP'nin ana teması kişiseldir. Örneğin mükemmellik, sistemlerin ya da organizasyonların mükemmelliğinden çok, insanların mükemmelliği ile ilgilidir.

Bir insanı neyin motive ettiğini, en iyi sonucu hangi tür iletişimin verdiğini bilirsek, bir grup, departman ya da organizasyon düzeyinde etkili olabiliriz. NLP'nin en büyük önemi, attığı örgütsel etkinin temeli olan bireyi, örgütsel davranışın her



NLP'NİN en büyük önemi, attığı örgütsel etkinin temeli olan bireyi, örgütsel davranışın her yönü açısından temel nitelik olarak ele almasıdır

yönü açısından temel nitelik olarak ele almasıdır.

Başarılı organizasyonlarda insanlar etkili bir iletişim içindedirler. Karşılıklı mesajlar aktarılır ve bireysel etkinlikten yararlanır. Vizyon ve değerler paylaşıldığı zaman, insanlar nereye gittiklerini bilirler. Böylece örgütsel yapı ve sistemler, baştan avantajlı olurlar. NLP katkısını insanlar üzerinde yapar. NLP'nin etkisi, ister öğrenme, ister iletişim, ister liderlik, isterse hedefe ulaşma ya da sorun çözme alanlarında olsun, her düzeyde değişim meydana getirir. Ancak bu değişim insanda olur.

Kişisel mükemmelliğin bilgisi ve becerisi, tıpkı araba kullanmayı, yüzmeyi ya da kişisel bilgisayarını kullanmayı öğren-

mek gibi öğrenilebilmesidir. Duyguların kontrol altında tutulması kişilerin kontrolünün dışında olsa bile NLP, duyguların nasıl kontrol altında tutulabileceğini de öğretir. Örneğin Pazartesileri genelde kendimizi kötü hissederiz. Fakat düşünce süreçlerini, hissettiklerimizi, duygularımızı inanarak kontrol eder ve güne iyi başlayacağımızı düşünürsek, böylece duygularımızı ve davranışlarımızı da kontrol altında tutabiliriz.

Geçmişteki korkularımızı, istenmeyen duygularımızı kontrol altında tutmak mümkündür. İnançlar, davranışlarımızın geçicidir. NLP inançlarımızın nasıl olduğunu gösterir ve eğer benimseyorsak değiştirmemizi de sağlar. Kısaca NLP'nin yararları şunlardır:

1. Öğrenmeyi etkin kılar.
2. Kendimizi ve başkalarının dünyayı nasıl algıladığını açıklar.
3. Daha etkin iç ve dış iletişimi geliştirir.
4. Bireysel potansiyeli, performansı doruğa çıkarır.
5. Bilgiyi daha etkin kullanır.
6. Değişimi gerçekleştirir.
7. Yaratıcılığı geliştirir.
8. Mükemmelliği hedefler ve sürekli mükemmelliği arar.
9. NLP tekniklerin çoğu, kişinin kendisinin yapabileceği ve rutin yaşamında uygulayabileceği tekniklerdir.

Nisan Psikolojik Danışma Merkezi Ltd. Şti T: 0216 358 26 64

