

NLP geleceği yakalamak için, önce kendimize bakmayı, hatayı kendimizde aramayı öğütleyen bir düşünme sistemi... Bizde toplum olarak NLP'nin farkına vardık ve neden sihirli bir değnek gibi NLP'ye sarıldık?

# NLP Kişisel Gelişimde SON NOKTA!

NLP (Neuro Linguistic Programming) olarak bilinen ve beynimizi anlama ve onu etkin biçimde kullanma yollarını öğreten Beyin Dili Programlama tüm dünyada büyük ilgi görmektedir. NLP tüm dünyada geçerliliği olan ve dil, din, ırk farklılığı gözetmeyen bir program... NLP geleceği yakalamak için, önce kendimize bakmayı, hatayı kendimizde aramayı öğütleyen bir düşünme sistemi... Bizde toplum olarak NLP'nin farkına vardık ve sihirli bir değnek gibi NLP'ye sarıldık. Peki nerden ve ne zaman çıktı NLP? 1970'li yılların başında California-Santa Curus Üniversitesinde Richard Bandler, Gestalt ekolünü araştırarak başladı ilk çalışmalarına.

NLP, 'Konusunda yetkin biri ile mükemmel biri arasındaki fark nedir?' sorusuna yanıt arama çalışmalarının ürünüdür. Amaç, mükemmelliğe

nasıl erişildiğinin belirlenerek bunun herkes tarafından öğrenilebilir-uygulanabilir hale getirilmesi idi yani modelleme. Aynı üniversitede dilbilimci olarak çalışan John Grinder de katılır, Bandler'e. Neuro Linguistic Programming (NLP)'nin ilk temelleri böyle atılır. Türkçe'de "Sinir Dili Programlaması" şeklinde adlandırılan bu bilim dalı Amerika ve Avrupa'da kısa zamanda yaygınlık kazandı ve gelişimi için konunun uzmanları tarafından çaba harcandı. Ardından dünyanın pek çok ülkesiyle birlikte Türkiye'de tanınip yaygınlaştı. Son yıllarda ülkemizde de bir çok kişi NLP üzerinde çalışmaya başladı ve NLP hızlı bir şekilde yaygınlaştı.

NLP'nin mucizesi nereden geliyor? Bu düşünce sistemi neden bu kadar önemli? Bütün sistemlerde olduğu gibi NLP'de de kendi içinde bir mantıksal sıralama vardır. Bu sıralamayı çok iyi anlarsanız, sistemi çok iyi kullanabilirsiniz.

Bazılarının anladığı ve söylediği gibi, boş sloganlar, tüm motivasyon lafları, insanlara gaza getirme yöntemi değildir NLP'de. NLP, önce kişinin kendini anlaması, kendi iç çelişkilerinden kurtulması, endişe ve korkularından sıyrılması ile başlayıp, çevresini, toplumu ve genel olarak dünyayı daha iyi anlamasını, yaptığı hareketlere bu gözle bakmasını ve davranışlarını buna göre düzenlemesini sağlayan bir sistemdir. NLP, birçok kişinin katkısı ile oluşturulmuş, bilimsel temeli olan bir sistemdir. Kısaca söylemek gerekirse NLP, insan



davranışlarının modellenmesi üzerine kurulmuştur. Amacı, etkili iletişim kurmak ve sürekli geliştirmektir. Anahtar kelimeler iletişim ve gelişimdir. NLP'yi etkili iletişim kurmak için size gerekli araçları sağlayan bir alet çantası olarak düşünebilirsiniz. Bu aletleri doğru kullanırsanız işinizde, özel yaşamınızda, insanlarla ilişkilerinizde çok olumlu gelişmeler kaydedeceksiniz bunu göreceksiniz. Değiştirmek istediğiniz davranışlarınızı rahatlıkla değiştirebilecek, yeni becerileri kolaylıkla kazanabilecek ve zaten iyi yaptığımız şeyleri daha da iyi yapmayı öğreneceksiniz. Sigarayı bırakmak, uçak korkusu gibi fobilerle başa çıkmak, zayıflamak ve bunun gibi daha birçok konuda bulunduğunuz durumu olumlu yönde değiştirmek ve insanları ikna etmek, onların saygısını ve sevgisini kazanmak gibi başka alanlarda yaşamınızı daha da zenginleştireceksiniz. Mesleğiniz her ne olursa olsun, bu metotları etkili bir şekilde kullanırsanız çok daha başarılı olacaksınız. NLP her davranışın bir yapısı olduğu görüşüyle yola çıkar. Bu yapı, öğrenilebilir, değiştirilebilir ve modellenilebilir. Hangi davranışların faydalı ve etkili olduğunu anlamak, algılama yeteneklerimize bağlıdır. NLP kapsamında, psikoterapi, eğitim, sağlık, iş hayatı, yaratıcılık, yöneticilik, satış, liderlik... gibi çok geniş bir yelpazeye yönelik çeşitli iletişim - değişim becerileri ve etkin yöntemler geliştirildi. Davranış düzeyine ağırlık vererek kestirme sonuçları öne çıkarmak NLP'yi eksik tanımak olacaktır. Davranışların ve görünen sonuçların arkasında, aslında çok katmanlı bir yapı vardır. Daha üst düzeyde NLP, kişisel inanç, misyon ve vizyona odaklanmaya, sadece birey olarak değil, daha büyük sistemlerin (aile, toplum, evren) bir elemanı olarak insanı anlamaya yönelik bir çerçeve sunar.

#### **NLP VE BAŞARI**

Günümüzde başarı deyince iş hayatı, okul hayatı veya özel hayat ayrımı yapılmıyor. Bugün gelişme ve başarı insanı en çok ilgilendiren kavramalar. Çocuklarımızı başarı için geliştirmeye ve motive etmeye çalışıyoruz. Şirketler ve kuruluşlar, çalışanları geliştikçe daha ileriye gidiyor. Bunun için de çalışanların kişisel gelişimine yatırım yapmak için bütçe ayırıyorlar. Kişisel gelişim, insanların kapasitelerini, performanslarını ve sonuç olarak verimini artırmaya katkısı olacak bilgi, beceri ve yeteneklerin geliştirilmesidir. Kişisel gelişim tamamını derinlemesine incelediğimizde; öncelikle kişinin kendini daha iyi tanıması, daha iyi ilişkiler

ve daha iyi iletişim kurmak için çevresindeki insanları tanıması, sürekli olarak olumlu davranışlar sergilemesi, başkaları üzerinde etkili olması, sorun odaklı olmak yerine problem çözümüne odaklanması ve hepsinden önemlisi beynini etkili biçimde ve en yüksek düzeyde kullanabilmesi gibi davranışlarını

geliştirilmesi olduğunu görürüz. Son yıllarda kişisel gelişim kavramı, günlük hayatımızda kullandığımız ve her yerde önümüze çıkan bir kavram oldu. Önceleri şirketlerin çalışanlarını geliştirmek için verdikleri eğitimler, bir moda gibi toplumun bütün kesimlerine yayılmaya başladı.

Yayınevlerinin gayretleriyle toplum, önce yabancı yazarların tercüme edilmiş kişisel gelişim kitapları ile tanıştı. Çok geçmeden bizim içimizden insanlar bu konudaki çalışmalarını ile seslerini duyurdular. Bu kervana her gün yeni arkadaşlarımız katılıyor.

Peki, bu bir moda olabilir mi? Bir moda olsaydı, çok kısa zamanda bu konular unutulurdu. Bir eğilim, 10 yıllarla ifade edilen dönem devam ediyorsa, hem de artan bir ilgiyle, buna moda diyemeyiz. Bu, olsa olsa bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyaç başarı ve gelişim mecburiyetinden doğuyorsa moda değildir. Demode olmamıştır da. Ey başarı, ben sana mecburum anlayışdır bu!

Her davranışın bir yapısı olduğu görüşüyle yola çıkar "Sinir Dili Programlaması". Bu yapı, öğrenilebilir, değiştirilebilir ve modellenilebilir. Hangi davranışların faydalı ve etkili olduğunu anlamak, algılama yeteneklerimize bağlıdır.

Bir örnek; Ayakkabı üreticisi bir firma, pazar araştırmaları için bir elemanı geri kalmış bir bölgeye göndermiş. Bu bölge de çağın nimetleri adına hiçbir şey yokmuş. İnsanlar yarı çıplak ve yalınayak dolaşıyorlarmış. Bölgeyi inceleyen eleman şirket merkezine şu raporu vermiş:

'Burada ayakkabı kullanan yok. Bu bölgede ayakkabı satamayız'

Şirket, bir süre sonra başka bir elemanı aynı bölgeye göndermiş. Yeni giden eleman, bölgeyi incelemiş ve şu raporu göndermiş:

'Bu bölgede müthiş bir potansiyel var. Hiç kimse ayakkabı kullanmıyor. Buraya derhal 40.000 çift ayakkabı gönderin.' NLP, olayları yaptığımız faaliyetlerin bir sonucu olarak görmektedir. NLP'nin "Sizin başarısızlık diye yorumladığınız şey, sadece bir sonuçtan ibarettir" şeklinde anlatılan varsayımı, yeniden çerçevelemenin özeti. Edison'un yüzlerce denemeden sonra elektriği bulamaması konusunda ne düşündü-

ğünü soranlara; "Başarısızlığa uğramadım. Sadece ampulün bulunmayacağı bir yol daha keşfettim" demiş. Demek ki, başarısızlığa uğradığımızı düşündüğümüzde, moralimizi bozmadan, içinde bulunduğumuz durumu, yaptığımız çalışmaların sonucu olarak göreceğiz. Nerede yanlış yaptığımızı araştıracağız. Olaylara farklı gözle bakmayı deneyeceğiz. Bu konuda Einstein'ın ünlü sözünü hatırlayın: "Problemleri, onu ortaya çıkaran seviyede çözemezsiniz. Bir üst aşamaya geçmelisiniz."

