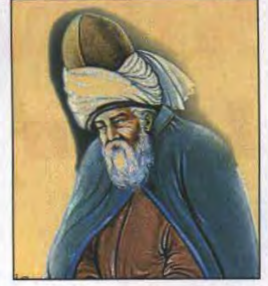


Mevlânâ'ya Göre NLP'nin 13 Temel İlkesi



► Muhammed Alpkent

www.muhammedalpkent.com

NLP, iddiasını, keşfettiği "temel varsayımlara" dayandırmakta, teknik ve yaklaşımlarını bu ilkeler ışığında geliştirmektedir. Tüm NLP çalışma alanını özetleyen ilkeler, bu "temel varsayımlar"dır. Mevlânâ ise, bugün NLP tarafından savunulan ilkelere değinen yorumlarını 8 asır öncesinden meşhur eseri Mesnevi'de sunmuştur.

Biz de bu yazıda, NLP'nin kurucuları tarafından doğru kabul edilen ve tezlerine dayanak olan varsayımlar arasından seçilen 13 ilkeyi iki bölüm halinde, Mevlana'nın bakış açısıyla değerlendireceğiz. İlk bölümünü bu sayıda paylaşacağımız incelememize bir sonraki sayımızda devam edeceğiz.

Mesnevi'deki ifadeler ve Mevlana'nın genel anlayışına göre, bazı ilkelerle ilgili destekleri, bazılarıyla ilgili ise farklı düşünceleri ortaya koyacağız.

Şimdi insanı tanıma yolunda atılan adımların daha da güçlenmesi için temel varsayımları ve onlarla ilgili Mevlânâ'nın '8 asırlık' ama taptaze değerlendirmelerini inceleyelim:

NLP'nin Dayandığı Temel Varsayımlar

- 1 Harita, arazinin kendisi değildir.
- 2 Her davranışın altında olumlu bir niyet yatar.
- 3 Zihin ve beden aynı sistemin parçalarıdır ve birbirlerini etkilerler.
- 4 Bireyin davranışı, kendisi açısından mevcut en iyi seçenektir.
- 5 Kişi, başarı konusunda tatmin oluncaya kadar davranışını değiştirmelidir.
- 6 İletişimin anlamı, aldığınız tepkidir.
- 7 Dil deneyimin ikinci temsilidir.

8 Birisi bir başarıya kavuşuyorsa, bir diğeri de aynı başarıya kavuşabilir.

9 Başarısızlık diye bir şey yoktur, geri bildirimler vardır.

10 Davranış ve kişi birbirinden ayrı değerlendirilmelidir.

11 İnsana, arzuladığı duruma ulaşmak için gereken kaynaklar verilir.

12 Her zaman düşündüğünüzden daha fazla potansiyele sahipsinizdir.

13 İnsan, alternatifsizliğin yerine yeni seçenekler üretmelidir.

Harita, Arazinin Kendisi Değildir

NLP dilinde harita, insanın algılarıyla zihninde oluşturduğu dünyadır. Bu zihinsel algı, objektif değil sübjektiftir. Kişisel yorumlardan, önceliklerden, değerlerden, ihtiyaçlardan etkilenerek oluşturulur. Dolayısıyla nesnel gerçeklikten -az veya çok- uzaklaşacaktır. Ne var ki insan, davranışlarını ortaya koyarken kendi zihnindekileri referans alır.

Objektif olan gerçek, insanlara göre değişmez. Ölçülebilir veya ispatlanabilir, algısal değişimlerden ve kişisel yorumlardan etkilenmez. Ancak sübjektif olan "zihinsel harita", kişiden kişiye göre değişir ve ölçütü de yoruma dayalıdır. NLP, bu ikisinin, yani objektif ve gerçek dünya ile zihnimizde var olan sübjektif dünyanın birbirinden farklı olduğunu insana fark ettirir. Böylece insan kendi yorumlarında olabilecek yanılmayı kabullenerek esneklik kazanır.

Örneğin "havanın berbat" olduğu yargısı, öznelidir. Kişisel bir yorumdur. Havanın -5 derece olduğu ölçümlenerek tespit edildiyse, gerçek olan bilgi budur. Aynı hava şartlarını, bir başka insan "tam istediğim gibi, harika bir hava!" şeklinde değerlendirebilir. Her iki-

sinin de o günkü moral düzeyleri, bilinçli ve bilinçdışı olarak yaptıkları davranışları, kendi yargılarına göre gerçekleştirecektir.

Mevlânâ da bu tezi destekleyerek, algısal farklılıkların davranışlara etkisini, "Mavi cam güneşi mavi, kırmızı cam da kırmızı gösterir. Sen de âlemin bir parçasısın ve âlemi kendi renginde görürsün." ifadeleriyle açıklar. Mesnevi'sinin birçok yerinde olumlu bakış açısının şükürün gereği olduğunu belirterek, olumsuzluklara odaklanarak hayattan şikayetçi olmayı, kendisine nimetler verilen kişinin nankörlüğü olarak tanımlar.

Mevlânâ'ya göre, öznellikten kurtularak nesnel bilgiye ulaşmak, gerçeği algılayabilmek, Hakk'ın bir lütfudur ve insana O'na yakınlaşma ölçüsünde verilir.

Her Davranışın Altında Olumlu Bir Niyet Yatar

Birçok insanın itirazına yol açabilen bu ilke, aslında bilinçdışı kaynaklı davranışlar için ifade edilmiştir. NLP'ye göre, insanın davranışlarının çoğunluğu bilinçaltının etkisiyle gerçekleşen otomatize edilmiş davranışlardır. Psiko-somatik hastalıklar da, kontrol edilemeyen durumlar da böyledir. İşte bunların hepsinin mutlaka, bilinçaltı adına olumlu sonuçları vardır. Her davranışın altında yatan olumlu niyet, bilinçaltının niyetidir.

Örneğin toplum önünde konuşurken insanın yaşadığı heyecan, bilinçaltının 'sahibini koruma' niyetinden; ailesinden istediği düzeyde sevgi göremeyen çocuğun yakalandığı hastalık, bilinçaltının 'bu yolla ilgi çekme' niyetinden kaynaklanabilir.

Mevlânâ'nın sözlerinde bu ilkeye doğrudan bir işarete rastlamıyoruz. Ancak kendisi, her şeyin sonuçlarının kesinlikle olumlu olduğunu birçok beytinde sa-

yunuyor. "Bilgisizliğe gelirse, onun zindandır o. İlme gelirse, onun sarayıdır o. Uykuya gelirse, onun sarhoşlarıdır. Uyanıklığa gelirse, onun ellerindedir. Ağlarsak, onun rızık veren bulutuyuz. Gülersek, o zaman onun şimşegiştir. Öfke ve savaşa gelirse, onun kahrının yansımasıdır. Barışa ve özür dilemeye gelirse, onun sevgisinin yansımasıdır." örneğinde olduğu gibi, Mevlânâ'ya göre, acı ve sıkıntı gibi algılsa da her durum, sonunda bir hayra kapı açmaktadır.

Zihin ve Beden Aynı Sistemin Parçalarıdır

NLP'nin en açık varsayımları arasında yer alan "zihin-beden etkileşimi" ilkesi, zihnin bedeni, bedenin de zihni etkilediğini iddia eder. Düşüncelerinize göre bedensel duruşunuz, sağlığını ve enerjiniz değişirken; bedensel duruşunuz, sağlığını ve enerjinize göre de düşüncelerinizde değişim meydana gelir. Birçok hastalığın insanların zanları sonucu oluştuğunu, çoğumuz deneyimleyerek öğrenmişizdir.

Zihin ve beden arasındaki bu karşılıklı etkileşimi kabul eden Mevlânâ, bu konuda çok net ifadeler kullanır: "Tembellikten şükürsüz ve sabırsız kalan kişi, ayağını cebir tuttu diye bilir. Cebre inanan kişi kendini hasta eder, bu hastalık onu mezara götürür. Peygamber dedi: Yalandan hastalık eziyet verir, neticede kişi kandil gibi söner."

Ayrıca Mevlânâ, yüzün renginin bile gönlün halinden iz taşıdığını belirtmiş, düşüncelerin insanın moral ve değerine tesirinden bahsetmiştir: "Ey kardeş! Sen bütünüyle akıl, fikir ve düşüncesin. Geri tarafınsa kemik ve damardan ibaret. Düşüncen gül ise sen gül bahçesisin. Gülsuyu isen göğüs ve başlara sürülürsün."

Bireyin davranışı, kendisi açısından mevcut en iyi seçenektir

İnsanı anlamadaki önemli yaklaşımlardan biri, insanın davranışının 'kendisi açısından' en iyi seçenek olarak algılanması sonucu oluştuğudur. Bu hem bilinçli, hem de bilinçdışı düzeyde otomatik olarak yapılan davranışlar için geçerlidir.

Bilinçaltı, bir insanı depresyona soku-



yorsa, en iyi seçenek olarak bunu algıladığı içindir. İnsan geçmişte yaşadığı acı hatıraları zihninde sürekli tekrar ediyorsa, bilinçaltı bunu iyi bir yöntem olarak görüyor demektir. Bu ilkenin anlaşılması, her davranışın ardından bir olumlu niyetin varlığının anlaşılmasıyla mümkündür.

Mevlânâ'nın bu konudaki fikri, NLP'ninkine paralel görünmektedir. Büyük bilge, insan algısının ve davranışının 'gönlün isteğine' göre şekillendiğini ifade eder. Bilinçaltı kavramının olmadığı bir dönemde, "gönül", bu gün bildiğimiz bilinçaltının bir takım fonksiyonlarını taşıyor olabilir.

Mevlânâ, bu konuda şu beyitleri söylemiştir: "Her beş duyu, gönlün onlara işaret ettiği her tarafa eteklerini toplayarak gider. Musa'nın elindeki asa gibi, el ve ayak açık olarak gönlün emrindedir. Gönül ister, ayak o istikle raks eder veya eksiklikten fazlalık tarafına kaçar. Gönül ister, el parmaklarla hesap yapar veya kitap yazar."

Kişi, başarı konusunda tatmin oluncaya kadar davranışını değiştirmelidir.

İnsanın "şimdiki durumunu" ve "hedeflenen durumunu" net olarak belirlemeyle ancak değişimin gerçekleşebileceğini savunur NLP. Böylece değişim motivasyonu da uyandırılabilir, ölçütü de belirlenebilecektir. Hedeflenen duruma ulaşamadığında ise, davranışın değiştirilerek aynı hedefe giden yeni yollar denemek gerektiği dile getirilir. Aksi durumda, insan yöntemini değiştireceği yerde hedefini değiştirirse, "istenilen duruma" ulaşmak mümkün olmaz. Bu ilkeyi, "hedefini sabit tut, yöntemini değiştir." diye özetleyebiliriz.

Mevlânâ'nın bu konudaki görüşü, farklı bir yaklaşım içermektedir. Pîre göre, insan yetenekli olduğu alana yatırım

yapmalıdır. Çünkü yetenek, Hakk'ın onun çalışmasını istediği alanı insana gösterir. "Efendi kölenin eline bir kürek verince, konuşmadan arzusu bilinir. Çalışmak, kudret nimetine şükretmektir. Kudrete şükretmek, senin gücünü artırır."

derken Mevlânâ, insana, çalışma alanını yeteneklerine göre belirlemesini ve bu konuda sabırlı, azimli olmasını ve bu konuda sabırlı, azimli olmasını öğütler: "Arzuyu sabır gerçekleştirir, acele değil. Sabret. Allah doğruyu en iyi bilendir."

İletişimin anlamı, aldığınız tepkidir

İnsanla ilgili bilginin sözlerden çok davranışlardan elde edilebileceği tezine sahip olan NLP, iletişimin anlamının da muhatapın tepkisi olduğunu söyler. Konuştuğunuz, tavırlarınız ve yaklaşımlarınız, iletişim kurduğunuz insanda neyi değiştiriyorsa, bunların ne anlama geldiğini bu değişimden anlayabilirsiniz.

Bu teze göre, insanın muhteşem konuşması, olağanüstü örneklendirmeleri, harika yazma becerisi, muhatapında bir karşılık bulamazsa, amacına ulaşmamıştır. Mevlânâ, bu görüşü çok meşhur olan "Ne kadar bilersen bil, senin bilgin karşındakinin anladığı kadardır." sözüyle, yüzyıllar öncesinden dillendirmiştir.

Bununla birlikte Mevlânâ, insanlarla kurulan iletişimin mutlaka her iki tarafı etkilediğini söyler. İletişim gerçekleştiren bireyler, birbirlerinden az-çok pay alırlar. Bu konuda etki hakimiyeti, manevi donanımı güçlü olan taraftadır: "Yiğit kişilerle sohbet seni yiğitlerden yapar. Sen kaya ve mermer taşı olsan, gönül sahibine varınca mücevher olursun."

1 Mesnevi, 1/2365. - 2 Mesnevi, 1/1511-1514.

3 Mesnevi, 1/1069-1071. - 4 Mesnevi, 1/1272.

5 Mesnevi, 2/275-277. - 6 Mesnevi, 1/3566-9.

7 Mesnevi, 1/933, 939, 940. - 8 Mesnevi, 1/4003. - 9 Mesnevi, 1/722-3. - 10 Mesnevi, 2/275-277.

"Mavi cam, güneşi mavi; kırmızı cam da kırmızı gösterir. Sen de âlemin bir parçasısın ve âlemi kendi renginde görürsün."

"Ey kardeş! Sen bütünüyle akıl, fikir ve düşüncesin. Geri tarafınsa kemik ve damardan ibaret. Düşüncen gül ise sen gül bahçesisin. Gülsuyu isen göğüs ve başlara sürülürsün."