

Yeni Başlayanlar İçin: NLP

Cemal Kondu

cemalkondu@hotmail.com

Başarı nedir? Sözlük anlamıyla, başarıma işi veya başarılan iş, muvaffakiyettir. İnsanlar başarıyı tanımlamakta zorlanırlar. Başarı tanımımız yoksa başarılı olma şansınız da yoktur. Başarı deyince herkesin aklına farklı şeyler gelir. Başarı herkese göre farklı bir anlam taşımaktadır ki herkes kendi başarı tanımı doğrultusunda başarı elde edebilsin. Aksi halde herkes aynı şey için çabalar ve büyük bir kaos oluşurdu. Kendi başarı tanımınızı sadece siz yapabilirsiniz. Çoğu insan için başarı kriterleri ayındır; genelde iyi maddi gelir getiren bir kariyer, büyük bir ev, lüks bir araba, birikmiş para vb. Başarı hakkındaki yapılan tanımlamalardan en yaygın ve en yanlış olanı da nitekim ayındır. Başarının parayla eş tutulmasıdır. Pek çok insan, para biriktirdiği zaman kendilerinin başarılı olacaklarına inanır.

Oysa zenginlik, kendiliğinden mutluluk ya da başarı getirmez. Eğer başarıyı mutlulukla ölçüyorsak, o zaman da mal varlığımız bizi mutlu etmeye yetmeyeceği için başarılı da kılamaz. Başarı gerçekte bir yaklaşımdır. Kimisine göre "başarı" kişinin, yapmayı kafasına koyduğu şeyleri yapabilmeyi ve gerçekten fark yaratan bazı şeyleri yaratabileceğini kendine ve başkalarına kanıtlamasıdır. Bir yerde sahip olduklarımızın değerini bilip, sahip olmadıklarımız için üzülmediğimiz zaman başarılı sayılırız.

Eğer sizin de hala bir başarı tarifiniz yoksa öncelikle bir tarif üzerinde düşünmekle işe başlamalısınız. Eğer başarılı olmak istemiyorsanız zaten böyle bir angarya ile uğraşmanızın bir anlamı yok. Boş verin gitsin.



Başarı bazı insanlar için her zaman ulaşılmazdır, ne yaparlarsa yapsınlar kendilerini hiçbir zaman başarılı saymazlar. Ne kadar çok kazanırlarsa kazansınlar, ya da ne kadar unvanları olursa olsun başarının kendileri için ne ifade ettiğini bilmedikleri için başarının tadına varamazlar.

Günümüz insanı, gelişmeye, değişmeye ve başarmaya, geçmişe oranla çok daha fazla ihtiyaç duyuyor. Koşullar artık çok hızlı değişiyor. Değişime ayak uyduramayanlara karşı acıması olmayan bilgi çağında yaşıyoruz. Bugün en kolay günü yaşıyoruz her geçen gün biraz daha zor olacak. Mazeretlere sığınmanın, ağlamanın bir faydası olmadığını da acı tecrübelerle yaşadık ve başarı yolunda kendimizi yapayalnız bıraktık. Elbette başarıya kendi kendimize ulaşacağız. Ancak bu yolda yürürken yanımızda olan herkes aslında başarımızda bir etken, bir yardımcıdır.

Başarıya olan ihtiyacımızın temel ihtiyaçlar seviyesine yükseldiği bu günlerde aslında hepimiz başarılı olmak istiyoruz. Başarılı olduğumuzu düşünmediğimizde depresyon krizleri hayatımızı sarıp sarmalıyor. Başarı bu nedenden dolayı arkasından gelişim, gelişimin arkasından da değişim doğuyor.

"Başarıya, ihtiyacım var" diyebilirsiniz. Başarıyı anlamak ve yaşamak bu noktada kişisel gelişimle daha kolaylaşıyor. Kişisel gelişim yöntemleri her alanda olduğu gibi yaşadığımız gerçekliğin farkında olmamıza yardımcı oluyor. Yaşadığımız her anın, her duygunun bize anlamını kazandırıyor sanki. Kişisel gelişim yöntemleriyle elde ettiğimiz başarının farkına varıyoruz. Bu yöntemlerden en etkili NLP'dir. Peki, NLP nedir?

Nlp Bir Yöntemdir

Her davranışın bir yapısı vardır. Bu yapıyı öğrenebilir, değiştirebilir ve modelleyebiliriz. Algılarımızla da hangi davranışın yararlı ve etkili olduğunu anlayabiliriz. NLP kendimizin ve başkalarının dünyayı nasıl algıladığını açıklar. Şu an dünyadaki en gelişmiş yöntemdir.

Nlp Bir Davranış Biçimidir

Merak ve macera duyguları tarafından biçimlendirilmiştir. Hayata, az rastlanan bir öğrenme fırsatı olarak bakar. Öğrenmeyi etkin kılar. İnsanları etkileyen iletişim biçimleri ve nelerin öğrenmeye değer olduğu konularında ustalasma amaçlar.

Nlp Bir Teknolojidir

NLP istenen sonuçları gerçekleştirecek düşünceleri sistemleri ve teknikleri sunar. NLP kişinin algılarını ve bilgilerini arzu edilen noktaya ulaşmak için organize eder.

Nlp Bilimidir

Çünkü NLP'yi oluşturan birçok çalışma, uzun süren araştırmalar sonucunda ortaya konulmuştur.

NLP Bir Sanattır

Mükemmeli yakalamış, konusunda dahi insanların o sonuçlara nasıl vardığını modelleyen bir ustalık işidir.

Beynimizi etkin ve bilinçli bir biçimde kullanamıyoruz. Beyin, kapama düğmesi olmayan bir makine gibi... İnsanların çoğu beyinlerinin esiridir. Sanki otobüsün sürücü koltuğuna zincirle bağlanmışlardır ve direksiyon başkasındadır. Beynimize yön vermezsek, ya kontrolden çıkmış bir halde bir yere çarpıp duracak ya da bizim adıma kontrolü başkaları ele geçirecektir. NLP, başarıya ulaşmamız için yapmak istediğimiz şeyleri nasıl yapacağımızı, nelere ihtiyacımız olduğunu anlatır.

Nlp ile Başarının Anahtarları

Ne istediğinizi bilmek,
Hemen harekete geçmek,
Hedefe yaklaşıp yaklaşmadığınızı anlayıp sonuçları değerlendirmek,
Hedefe ulaşıncaya kadar davranışınızı değiştirebilmek yani peşinden gittiğiniz hedefler için esnekliğe sahip olmak.
Spesifik hedeflere sahip olmanın önemi ne kadar vurgulansa azdır.

İnsanların genelde bilinçli hedefleri yoktur ve yaşamda tesadüfi olarak oradan oraya sürüklenirler. Nöro Linguistik Programlama bilinçli bir amaç ile yaşamının önemini vurgular. Hedeflere ulaşmak için belirli şekillerde davranmak ve konuşmak gerekir.

Eğer yapılan davranış işe yaramıyorsa, başka bir davranışta bulunmak önemlidir. İstenen sonuç elde edilinceye kadar davranış değiştirilmeye devam edilmelidir. Davranış değişikliği tesadüfen ortaya çıkmaz.

Aynı zamanda hedefleriniz için harekete geçmek de önemlidir; çünkü kişi herhangi bir girişimde bulunmadığı sürece hiçbir şey gerçekleşmez. Düşünsenize duş alırken aklımıza bir sürü fikir gelir. Belki de o fikirler sizi milyarder yapacak değerdedir; ama harekete geçmediğiniz için hiçbir anlamı yoktur. Duştan çıktıktan sonra o fikirler için harekete geçmezsiniz. Kısacası, Nöro Linguistik Programlama yaşamdan istenilenlerin elde edilmesi için düşünme, gözlem ve eylem üzerine kuruludur.

Hedefi bilmek çok önemlidir. İnsanların çoğu bilinçli hedeflere sahip değildir. Bazıları ise ne istediklerini değil, sadece ne istemediklerini bilirler.

Yarın at yarışlarına gittiğinizi ve bir ata 10 TL yatırdığınızı ve kazanmak için gittiğinizi varsayalım.

Tahmin yürütürsek siz yarıştaki en hızlı atı seçmeye çalışırsınız. Bu sadece bir tahmin, atlardan (bu konuda hiç-

bir bilgiye de sahip olmadığımızı varsayalım) anlayan birilerinden bilgi alır; kriterleri, yüzdeleri, önceki yarış sonuçlarını, sonuçta elimize geçirdiğiniz her bilgi kırıntısını değerlendirirsiniz. Aksi taktirde paranızı sokağa atmış olacaksınız. Ne olursa olsun ufak bir olasılık bile olsa sokağa attığınız paranın bir getirisi olmasını sağlamaya çalışırsınız. Ne dersiniz? Haksız mıyım?

Bu arada ne yapmayacağımızı söyleyeyim.

Oradaki gişeye gidip parmaklıkların arkasındaki adama "ben çok merhametli biriyim. Bildiğiniz zavallı bir at var mı? Hiç kazanma şansı olmayan bir at. O atın üzerine 10 TL yatıracağım. O ata para yatırıp atın moralini yüksek tutmak istiyorum. Zavallı atın kendisini iyi hissetmesi için yardımcı olmak istiyorum. Sadece ata, birisinin ona inandığını göstermek istiyorum" demezsiniz. Size de şaşırtıcı gelmiyor mu?

Burada bir at yarışıyla ilgili bir öykü anlatıyoruz. Bu hikayeyi okuyan her insan hangi şaşıl, kaybedecek zavallı bir at üzerine para yatırabilir ki diye düşünür.

En yavaş ata para yatırmak kadar saçma bir fikir olabilir mi? İnsanlar bunu hayatlarında hep yapıyorlar. Hedeflerimize giderken hepimiz bunu yapıyoruz. Hep kazanmama üzerine oynuyoruz... Hedefimiz için gereken bedeli ödediğimiz halde hala daha acaba ya olmazsanın hesabını yapıyoruz hep.

Önceliğinizi Öğrenin, Hayatınızın Seyrini Fark Edin!

Olaylar karşısında düşünmeksizin verdiğimiz kararlar "asil biz"i yansıtıyor.

İlk önce hangisiyle ilgilenirdiniz/tercih ederdiniz? Eğer;

Bebek ağlıyorsa

Çamaşırlarınız dışarıda asılı fakat yağmur bastırmuşsa

Musluk açık kaldıysa

Kapı zili çalıyorsa

Telefon çalıyorsa

İlk önce hangisini yapardınız, önem sırasına göre sıralayınız. Seçtiğiniz her bir iş hayatınızı düzene koyduğunuz önceliklerinizi yansıtıyor. Hangi faaliyetin hangi önceliklikle uyum gösterdiğini görmek için aşağıdaki listeye bakın!

Öncelikli İşler

Telefonla ilgilenmek; **kariyer ve meslek**

Kapıya yönelmek; **arkadaş ve akraba**

Çamaşırları toplamak; **cinsel hayat**

Bebeğe dikkatini vermek; **aile**

Musluğu kapatmak; **servet**

Örneğin; eğer ilk seçeneğiniz telefona bakmak olmuşsa sizin için en büyük öncelik kariyeriniz ve işiniz diyebiliriz. Ya da benzer şekilde, eğer bebekle ilgilenmeyi dördüncü sıraya almışsanız, normal hayatınızda da öncelikleriniz arasında aileniz dördüncü sırada anlamına gelir.