

NLP(Neuro Linguistic Programming) nedir?



NLP, sinir sistemimiz ve konuştuğumuz dil aracılığıyla, kişisel dünyamızın nasıl oluştuğunu ve nasıl bilinçli olarak bu oluşuma katılabileceğimizi inceleyen bir bilgi disiplini. Pratik olarak NLP bize, mevcut durumumuzdan, varmak istediğimiz duruma geçişin yollarını gösterir. Örneğin kendimizi yorgun hissediyorsak ve "yapılacak bir yığın iş" başımızda bekliyorsa, NLP tekniklerinden yararlanarak, "canlı", "dipdiri", uygun bir fiziksel ve ruhsal duruma ulaşabiliriz. Veya hemen orada "ya Allah!" deyip yerimizden sıçrayarak da aynı duruma gelebiliriz. Bu da bizim doğal olarak uyguladığımız bir NLP tekniğidir aslında.

Başka bir durumda, uyumak istediğimizde örneğin, kendimizi canlı, dipdiri hissetmek istemeyiz kuşkusuz. Eğer bu durumdaysak ve hemen uyumayı planlıyorsak, uygun bir duruma ulaşmak için NLP tekniklerinden birini kullanabiliriz, veya bir NLP uzmanından yardım alarak, zaten başka bir durumda doğal olarak uyguladığımız şekilde bir yöntemle, istediğimiz duruma istemsel(iradi) olarak ulaşabiliriz.

Günlük yaşamımızın büyük bölümü, otomatik davranışlardan oluşur. Eğer böyle olmasa, yaşam çekilmez olurdu kuşkusuz. Ancak bu otomatik davranışların çok azı bizim bilinçli seçimimiz sonucudur. Eğer bir otomatik davranışımızı yeniden düzenlemek istersek, karşımıza bir engel çıktığını görürüz. Çünkü bütün otomatik davranışlar, değişime karşı direnç gösterirler. Böyle durumlarda zihinsel programlama tekniklerini (meditasyon, hipnoz, tefekkür...vs. birer zihinsel programlama tekniğidir) kullanabiliriz.. NLP bu tekniklerin içinde analitik olan bir yol izler. 1970'li yıllarda Richard Bandler ve John Grinder tarafından geliştirilmiş ve kısa sürede batıda, geniş bir uygulama alanı bulmuştur.

Bundan böyle bu köşede sizlere, NLP ve diğer zihinsel programlama teknikleri hakkında, günlük yaşamınızda kullanabileceğiniz şekilde uygulamaları da içeren, bilgiler aktaracağım. Yine NLP disiplini açısından hemen her konuda yapılmış analizler, değerlendirmeler ve olumlu/olumsuz modelleme örneklerini de bulabileceksiniz bu köşede.

Bu, günlük yaşamımızı kolaylaştırmaya yönelik, bilgi ve düşüncelerin yanında, zaman zaman, varoluşumuzla ilgili felsefi nitelikteki yazılara da yer vermek istiyorum. Bu yazılar tamamıyla benim yaşam deneyimimden geçmiş nitelikte olacaklardır kuşkusuz.

Son olarak, tanışmamızın daha ilk bir iki saatlik bölümünde bana, bu köşede sizlerle yeni bir yaşam, yeni bir paylaşım fırsatı tanıyan, Sayın Ökkeş Özekşi'ye kalbimden teşekkür ediyorum. Gaziantep27 ailesinin çalışanlarına ve okurlarına merhabalar! Aranıza katılmaktan onur duyuyorum. Gönlünüzce bir gün olsun bugün!