

## Neuro Linguistic Programming (NLP) Nedir?



#YAZI DÜNDAR

NLP, yaşamımızda üzerinde düşünmeden, otomatik olarak gerçekleştirmiş olduğumuz algılama, düşünme ve davranış süreçlerini, bilinçli hale getirme ve geliştirmede üzerinde yapılan araştırmalar sonucunda, zihnin işleyişi ile ilgili, yetmişli yılların sonlarına doğru Amerika'da geliştirilmiş bir model ve metodolojidir.

Dilbilimci Prof. John Grinder ve Matematikçi - Gestalt Terapisi uzmanı Dr. Richard Bandler ikilisinin terapi uzmanlarını gözlemleyerek uyguladıkları yöntemlerin analiz edilmesi ile sistemleştirilerek model haline getirilmiştir. Günümüzde terapi alanının dışında, yönetim, eğitim, sağlık, aile, satış ve spor bilimlerinde de başarılı bir şekilde uygulanabilmektedir.

NLP, bireyin kişisel yetenek ve becerilerin açığa çıkarılmasında ve bu yeteneklerin kullanılmasının sağlanması, duygu, düşünce ve davranış kalıplarını yapıcı bir şekilde geliştirmede kullanılan bir dizi yöntemler sunar. Birçok kişi farkında olmadan bu teknikleri kendi hayatlarını değiştirmek için kullanmıştır. NLP ile daha sistematik ve farkındalıkla kullanılabilir.

Neuro; insanların görme, işitme, hissetme, koklama ve tatma duyuları ve bu duyuların yönetildiği beyin ve sinir sistemi söylenir.

Linguistic; yaşam deneyimlerinin dil vasıtası ile kodlanması, dilin deneyim edinme ve değişim süreçlerindeki etkisi üzerinde durulur.

Programming; arzu edilen değişiklikleri gerçekleştirmek üzere, duygu, düşünce ve davranışlarımız üzerinde, bilinçli veya bilinçdışı akıl yardımıyla yapılan yeniden düzenleme biçimi anlatılmaktadır.

NLP'nin en çok beğendiğim alt yapılarından birini oluşturan söz "Her davranışın altında olumlu bir niyet yatar." sözüdür. Bu olumlu niyet çoğu zaman karşımızdakine zarar verir. Bireylerin olay içerisindeki niyetini sormaz yada sorgulamazsak zihin kurguya yapmaya başlar. Kurgu genellikle en kötü senaryoya yöneliktir. Kurguyu değiştirmek zekâ bilinçdışı, inanç ve alışkanlık düzeyine taşır. Bugün bireysel olarak yaşadığımız sıkıntıların birçoğu bu yüzden meydana gelmektedir.

NLP, oluşturduğumuz senaryoların yeniden tasarlanmasını sağlamakla birlikte yeni bakış açısı oluşturarak mevcut durumun gözden geçirilip aksaklıkların giderilmesini sağlamaktadır. NLP beyni bilinçli ve bilinçdışı düzeyde yapılandırılıp gerekli motivasyonların yüklenmesi ile mevcut durumun iyi yönde değiştirilmesidir. Kişi NLP tekniklerini öğrenerek kendi üzerinde ve başkalarının üzerinde olumlu değişiklikler sağlayabilir. NLP tekniklerini uygulamak insana farklı bir bakış açısı kazandırır.

Yaşam sürekli bir değişim içindedir. Bir saniye önceki aldığımız nefes bile vücudumuzda bir çok değişime uğrarken bizim değişmeden yerinde durmamız imkansızdır. Değişim hep iyiye ve güzele doğru olursa yaşam ancak o zaman yaşam olmaya başlar. Hayatın değişimlerinden keyif almamız dileklerimle...