

NLP

■Yaşam çarkları, doğumumuzla birlikte hepimiz için ayrı ayrı işleyip, hepimiz için farklı yollar açar, her birimiz için farklı senaryolar oluşturur. `Dış dünya' en baştan itibaren hepimiz için farklıdır. Bazılarımız sevgiyle dolu bir dünyaya bazılarımız ise korkunun hakim olduğu bir dünyaya gözlerimizi açarız. Bazılarımızın dünyası bolluk bereket doluyken, bazılarımızın dünyasında her şey 'kıt kanaat sözüyle' tarif edilir. Bizler, kendi yolculuğumuza çıkmamızla beraber dış dünyayı beş duyumuz vasıtasıyla deneyimlemeye ve öğrenmeye başlarız. Duyularımız ile edindiğimiz veriler, anlar ve anılar beynimizde depolanır. Zamanla bu bilgiler sayesinde değerlerimiz ve inançlarımız oluşur. Bu değerler ve inançlar da bizim dış dünyaya olan bakışımızı, tavrımızı, tutumumuzu ve davranışlarımızı belirler. İki arkadaş birlikte yürürken bir köpekle karşılaştıklarında, birisi korkudan bankın üzerine çıkıyor, diğeri köpeği sevmek için hamle yapıyorsa bu köpekle ilgili bilgilerin bu iki arkadaşın kafasında tamamen farklı kodlanmış olmasından kaynaklanıyordur. Köpek birisi için tehlikeli birisi için dost canlısıdır. Bunun gibi sayısız örnek vardır. Matematik, İngilizce, para, kariyer, yurtdışı, sağlık, kilo, evlilik gibi kavramlar

hepimiz için farklı düşüncelere ve tepkilere neden olur. Bu gibi konularla ilgili oluşturduğumuz inançlar bir başka deyişle beynimizde oluşturduğumuz kodlar-bu kavramlara olan yaklaşımımızı ve başarılarımızı belirler. Bu kavramlar

ile ilgili olumlu inançlara sahip olan kişiler başarıya ulaşırken, olumsuz duygulara sahip olanlar ayaklarında görünmeyen zincirlerle hareket ediyormuşçasına dezavantajlılardır. İşte NLP, direkt olarak bu avantajlarımız ve dezavantajlarımızı oluşturan zihinsel sürecin üzerine yoğunlaşır. Bunu yaparken yola "Bunu nasıl iyi yapabiliyorum? Bunu daha iyi nasıl yapabilirim? Mükemmel ulaşan insanlar bunu nasıl gerçekleştiriyorlar? İstedğim becerileri yaşamıma nasıl katabilirim? Ortalama performans ile mükemmel performans arasındaki farkı nasıl yaratabilirim?" gibi sorularla çıkar. Neuro (nöro) Linguistic (dil bilimi) programming (programlama), bir başka deyişle `Beyin Dili Programlama' olarak da bilinen NLP'nin bir açılımını yaparsak:

Nöro: Beynimiz ve beş duyu organımız ile dünyayı algılayıp nasıl içselleştirdiğimiziz.

Dil bilimi: Sözlü ve sözsüz iletişimimiz ve davranışlarımız ile dış dünyayla ilişki kurma yolu-



Emrah Peker

pekeremrah@gmail.com

muz.

Programlama: Zihinsel becerilerimizi kullanarak düşüncelerimizi ve iletişimimizi hedefimize uygun şekilde yeniden dizayn etmek. NLP, 1970'li yılların başında matematikçi Richard Bandler ile dilbilimci

John Grinder'ın belirli becerilere sahip ortalama insanlar ile becerilerinde mükemmelleşmiş insanlar arasındaki farklar üzerine yaptıkları çalışmalarla ABD'de doğmuştur. İkili, yaptıkları çalışmalarda mükemmel performansla sahip insanları modellemiş ve bu performansa nasıl çıktıklarını anlamaya çalışmışlardır. Çalışmaları sonunda diğer insanların da mükemmel performansa ulaşmalarına yardımcı olacak NLP tekniklerini oluşturmuşlardır. Günümüzde oldukça popüler olan NLP zaman içinde özellikle iş, spor ve eğitim dünyasında popüler olmuş ve yapılan yeni çalışmalar ile gelişimini sürdürmüştür. Gelecek haftaki yazımızda günlük yaşamda herkesin uygulayabileceği basit NLP tekniklerine değineceğiz.

Haftanın Film Tavsiyesi: Kara Kedi Ak Kedi (1998) Yön: Emir Kusturica. **Kitap Tavsiyesi:** Süreç mi Yaradılış mı? - François Jullien. **Haftanın Albüm Tavsiyesi:** In Time-The Mavericks