



Dr.  
**HASAN İNSEL**  
hasan.insel@intermed.gen.tr

**SAATLERİ DÜRDÜRÜLÜMÜ**

# NLP'NİN SAĞLIĞA ETKİLERİ

NLP (Natural Language Processing), bireyin istediklerini elde etmesine imkan veren düşünce, uygulama ve davranış tarzına deniyor. Bu yaklaşım, gitgide tıpta daha çok uygulama buluyor

**S**onradan oluşan birçok hastalık aslında bizim seçiminiz. Yaşam tarzımızı değiştirerek ve strese karşı yaklaşımımızı düzenleyerek yaşamıza yıllar katabileceğimizi biliyoruz. Mani olmadığımız bazı yaşam tarzı hatalarımız; hastalıklarla ilgili risklerimizi artırıyor, yaşam süremizi kısıltıyor.

İki sene önce Almanya'da bir NLP eğitimine katılmıştım. Bu sene de, insanın yaşamına pozitif katkılar yapan NLP deneyimini tazelemek ve yeni gelişmeleri öğrenmek için Livcon'da, NLP Advanced Master Trainer Metin Çınaroğlu'nun organize ettiği programlara katıldım. Yurt dışında katıldığım programlarla buradakini karşılaştırınca, NLP konusunda pek çok ülkeden daha üstün olduğumuzu gördüm. Çınaroğlu'yla sağlıklı yaşam ve NLP ilişkisini konuştuk. Anlattıklarını sizler için aynen aktarıyorum:

## Bir yaşam biçimi

"NLP yani Nöro Linguistik Programlama, yaşama bakış açılarımızı değiştirerek farklı açılımlar sağlayan teknikler bütünü. Diğer insanları, olayları ve durumları değiştiremiyoruz; tek yapabildiğimiz onlara bakış açımızı değiştirmek. Aynı şartlara sahip olan insanların birbirlerinden farklı yaşayabilmelerinin temelinde olan da zaten bu. Nasıl oluyor da aynı kaynaklara ve durumlara sahip iki insan bambaşka yaşamlar sürebiliyor? NLP, aradaki bu farkı sifra indiren çok güçlü yöntemleri içinde barındıran bir yaşam biçimi ve tutumdur.

Düşüncelerimiz duygularımızı, duygularımızı da davranışla-

rumuzu etkiliyor. NLP'nin iç temsil gerçeklik modeli, düşüncelerimizi değiştiriyor; böylece duygularımızı istediğimiz şekile dönüştürüyor ve böylece davranışlarımız bilinçli olarak belirlediğimiz hedefleri destekleyebiliyor. Böylece alışkanlıklarımızı, kalıplarımızı değiştirebiliyor, sağlığımızı farkında olmadan etkileyen pek çok zihinsel durumumuzu değiştirip, daha mutlu ve huzurlu yaşayabiliyoruz.

## Hastalıkları biz seçiyoruz

NLP'nin sağlığa uyarlanması bakarsak; aslında ilginç bir durum var. Eskiden insanlar tüberküloz, verem, kolera, veba ve tifo gibi hastalıklardan ölüyorlardı. Bu hastalıklarla ilgili kendi seçimleri hiç rol oynamıyordu. Günümüzdeyse tam tersine seçimlerimizin sonucu olan, kalp krizi, kalp-damar hastalıkları, obezite, diyabet ve daha başka rahatsızlıklar nedeniyle yaşam süremiz kısıyor, kalitemiz düşüyor. Çoğu zaman kendi yaptığımız yanlışlarla bu hastalıklara davetiye çıkartıyoruz.

Bu yüzden artık seçimlerimizi yönetebilmemiz eskisinden çok daha önemli. Eskiden bu denli önemli seçimler yapmak zorunda değildik; çünkü hayatın getirdiği seçenekler bugünkü kadar bol değildi. İnsanoğlu artık yemek, içmemek veya birtakım şeyleri yapmak ya da yapmamak için kendini kontrol etmek, programlamak zorunda. NLP gibi dinamik ve pratik yaklaşımlar, sağlıklı yaşam danışmanlığında da kullanıldığında, kişilerin yaşamını kolaylaştırarak, yapmak istenenlere ulaşılmasını hızlandıran bir uygulamalar zinciri haline geliyor."