

NLP ile yaşamımızı anlamlandırmak

“O sabah güne başlarken her zamanki gibi huzurlu, umutlu ve mutluydum ama saat 9.50 olduğunda, 'Ben Bir an Önce... Öğrenmeliyim' diye telefona sarıcağımdan hiç haberim yoktu...” İşte bu benim, yeni bir şey öğrenme zamanım geldiğinde, keşerlerce yaşadığım bir durumdur. Beyerlerde okuduğum ya da duyduğum, hatta o an için hiç



ilgilenmediğim bir kavram, hiç mi hiç beklemediğim bir "an" da hayatımın ortasına oturtuverir. 2008'de, NLP'de olduğu gibi.

Nöro-Lingüistik Programlama; her insanda mevcut olan hatırlama, unutma, öğrenme, değerlendirme, tasvir etme, algılama,

tepkü verme, düzenleme, motivasyon gibi nitelikleri, belirli bir amaç doğrultusunda sistemleşiren metodolojik bir modelledir. "Nöro", düşünmemize ya da algılamamıza, yani herhangi bir davranışın temelini oluşturan beynsel süreçlere ve sinir sistemine yapılan bir göndermedir. "Lingüistik", sözcüğüyle, anlayışımızı etkileyen ve iletişimin çoğunun dayalı olduğu dilsel modeller kastedilir. Çünkü, dil olmadan, bilinçli düşüncesi zihinde canlandırmak zordur; kendimizle ne kadar sık konuşur, öğüt verir ya da azarlarız bir düşünün lütfen?

DÜŞÜNCELERİ DÜZENLEME

"Programlama" sözcüğüyle ise, davranışta ve sonuçta arzu edilen değişiklikleri gerçekleştirmek için, duygular ve inançlar dahil olmak üzere, düşüncelerimizi düzenleme ve programlama biçimimiz kastedilir. (Bu konuda; **Richard Bandler, John Grinder, Ian McDermont, Hans Mühlbauer** gibi yazarların kitaplarını okumanızı tavsiye ediyorum. İlla ki bir kursa gitmeniz de şart değil, yeter ki isteyin, araştırın ve okuyun, kendiniz de çok şey yapabilirsiniz.)

NLP, 1970'li yıllarda Kaliforniya'da, Richard Bandler ve John Grinder'in muhteşem gözlemleri sonucu ortaya çıkmış bir zihin kullanma kolavuzudur. Bu ikili, bazı insanların neden etkili ve başarılı olduğunu merak ederek yola koyulmuşlar. "Acaba, birbirinden ayrı kişilik yapısına sahip, insanlarda değişim yaratabilen, iletişim dehası bu insanların ortak özellikleri neydi, bu özellikler öğrenilebilir, öğretilir ve tekrar edilebilir miydi?" diye sorarak, bol bol gözlem yapıp, dinleyerek ve sürekli başarı yaratan dil kalıplarını ayırt ederek isimlendirmiş, sonra da kendileri bu kalıpları modelleyerek kullanmışlar.

HAYATIM DEĞİŞMEYE BAŞLADI

Aslında NLP'de öğrendiklerimi hayatımda gerçekten uygulamaya başlamam belli bir zaman aldı ama sonrasında hayatım çok daha olumlu bir yönde değişmeye başladı (ve bu değişim yakın çevremde de başladı). Çünkü, insanın bakış açısı değiştiğinde olayları yönlendirme tarzı da değişiyor ya da öğrendiği ve uyguladığı şeyleri başkalarına anlatmadan duramıyor yani NLP'nin büyümesine kapıldıkça, yaşamınız hafifliyor ve zarif sonuçlar kendiliğinden gelmeye başlıyorlar.

Ayrıca NLP, öğrenme sürecini hızlandırıp, iş ve özel yaşamınızda yapıcı ilişkiler kurmanıza yardımcı oluyor. Bakış açınız genişlediği için, başarılarınızda yeni başarılar ekleyip, kolay, hızlı ve doğrudanabilir sonuçlara çok daha kolay ulaşabiliyorsunuz. Çünkü NLP, zor insan, kötü insan ayrımı olmaksızın herkesle, her yerde iletişim kurma imkanı yaratıyor.

MÜKEMMEL BİR ARAÇ!

Önemli olan, biz sıklıkla sokan şeylerin neler olduğunu bulmamızdır. İşte NLP uzmanının yaptığı da budur; kişiyi sıklıkla sokan, kişiyi sınırlandıran düşünce, davranış ya da inançları hızlı ve etkili bir şekilde değiştirmek için telefonlar geliştirmek... Unutmayın ki davranışları en esnek olan kişi, en fazla etkiye sahip olanlar ve sahip olunan esneklik miktarı; denenmemiş olanı, yeni cevapları ve stratejileri deneme isteği ile doğrudan ilgilidir. NLP uzmanları "hayatınızdaki başarısızlıklarınızın size kazandırmış olduğu bilgileri, nasıl kesin reçeteler olarak kullanabileceğinizi NLP aracılığıyla görebiliyorsunuz, eğer bir şeyin niçin işe yaradığını tam olarak bilerseniz, değiştirilmesi gereken şeyin ne olduğu konusunda da önemli bir bilgi elde etmiş olursunuz" diyorlar.

Yani sözün özü; zihinsel veya duygusal alandaki yeteneklerinizi geliştirmek istiyorsanız, mükemmel araçlardan biridir NLP... Benden söylemesi !