

NLP İLE KENDİNİ KEŞFETME

Kişinin kendisi ile ilişkisi, yaşamının bilincinde olarak kendi ilke ve değerleri çerçevesinde düşünce, duygu ve davranışlarını anlamlandırması demektir. Kendisi ile ilişkisi olan kişi, yakın çevresinden bütün dünyaya, kademe kademe tüm evrenle ilişki içinde olur. Kişinin kendisi ile ilişki kurma süreci (buna kendini keşfetme diyoruz) çoğunlukla kişinin yaşadığı önemli yaşam olaylarıyla başlar. Bu acı/tatlı olaylarla dolu zorlu bir süreçtir. Çünkü hayat yolcuğu tek başına çıkılması gereken bir yolculuktur aslında ve insanın her adımda ve durumda kendisini öyle veya böyle keşfetmesine olanak tanır. Kendini keşfetme, kişinin kendi tarafından ve kişi için yapılması gereken, süreklilik arz eden bir uygulamadır ve kendini (dolayısıyla yaşam oyununu) geliştirme için ön şarttır.

Günümüzde birçok insan arayış içinde. Hatta çoğu kez ne aradığını bile unutuyor. Sokaklar hayatta ne istediğini tam olarak bilmeyen ve hedefleri net olmayan, sadece mutluluğu ve başarıyı yakalamak için sürekli çalışıp çabalayan; mutlu ve başarılı olmanın yollarını arayan ama bulamayan insanlarla dolu. Bu yüzden hayatın bu kişiler için anlamı yoktur. Böyle anlamsız ve zevksiz bir yaşamı sorgulamak zorunda olmak onları daha çok olumsuzluğa ve karamsarlığa itiyor. Bu yüzden kendilerini koca bir enkazın altında hissediyorlar. Peki, bu kadar olumsuzluklarla ve karmaşık duygularla yaşamak zorunda mıyız? Yaşamı daha anlamlı ve zevkli bir hale dönüştürebilir miyiz? Dünyada her alanda başarı rekorları kıran NLP; İlişki, İletişim, Aşk, Seks, İş, Ev, Aile, Dostluk konularında, insanın kendini keşfetmesi yolunda bir sinerji yaratarak, bize birçok konuda engin bir araçlar seti sunuyor. NLP ile kendimizi keşfederken bir takım duygu durumlarının davranışlarımızı, davranışlarımızda duygularımızı etkilediğini görüyoruz. İşte bu etkileşimleri incelerken keşif yeteneğimiz de gittikçe geliyor. Duygu durumlarımızı keşfediyor ve anlıyoruz. Yaşam standartlarımızı bozanları düzeltme yolunda adımlar atıyoruz.

NLP 70'li yıllardan beri insan davranışları ve insanın içindeki aksiyon ile ilgilenen bir bilim dalıdır. NLP, gerçek yaşam davranışlarını ilgilendiren, bir takım yol gösterici prensip, davranış ve tekniklerden oluşan bir davranış teknolojisidir. Bu sayede, davranışlarınızı istediğiniz şekilde değiştirme, benimseme veya elemene izin verir ve akıl, duygu, fiziksel iyilik halinizi seçme yeteneği sunar. NLP ile daha iyi bir yaşam kalitesi yaratma yeteneğinizi çoğaltarak, her bir yaşam deneyimi sayesinde kendinizi geliştirmeyi öğrenirsiniz. NLP yaşamımızda üzerinde düşünmeden, otomatik olarak gerçekleştirdiğimiz algılama, düşünme ve davranış süreçlerini bilinçli hale getirme ve geliştirmede etkin olarak kullanılmaktadır. NLP'nin alt yapısını, insanların çevrelerini nasıl algılayıp ne şekilde tepki gösterdikleri, nasıl iletişim kurdukları ve davranış kalıpları üzerinde yapılan araştırmalar oluşturur. NLP de bu tür araştırmalar özellikle kendi alanlarında çok başarılı olan insanların stratejileri üzerinde yoğunlaştırılmıştır. Bütün bunların sonucunda geliştirilen bilgi, teknik ve yöntemler, insanlar arasındaki iletişimi pekiştirmede kullanıldığı gibi, hedef ve çözüm bulma süreçlerinde de yıllardır başarılı bir şekilde kullanılmaktadır. Kendimizi keşfederken de beden ve zihin sağlığımızı desteklemektedir.

Çoğu zaman ön yargılarla hareket ediyor ve davranışlarımızı ona göre şekillendiriyoruz. Kendimizi bir takım kalıplara sokuyor, sınırlandırıyoruz. Kalıplanmış kişi, özgür ve yaratıcı olmayan kişidir. Buna karşılık "gelişmiş kişi" özgür düşünebilen ve yaratıcı olabilen kişidir. Kalıplanmış kişiden gelişmiş kişiye uzanan bir boyut vardır. Kalıplanmış kişinin kendine ait düşünceleri ve değer yargıları yoktur. Bir otorite kaynağından kendisine empoze edilen düşünce ve yargıları kullanan kalıplanmış kişi çoğu davranışını bu otorite kaynaklarının değer ve yargılarına göre şekillendiriyor. Bir davranışta bulunurken "onlar ne der?" sorusundan yola çıkıyor. Gelişmiş kişi ise kendine ait düşüncelere ve değer yargılarına sahip; evrensel değerlere dayalı ilkeleri var. Bir durumla karşılaştığında bir otorite kaynağını değil ilkelerini dikkate alarak davranışlarını şekillendiriyor. Karşılaştığı durumları düşünme ve yaratıcılık becerilerini kullanarak analiz ediyor ve kendi sonuçlarına ulaşıyor. Burada "Kişilik" kavramı ön plana çıkıyor. Kişiliğin iki boyutu bulunmaktadır. Kimlik (İçyüz): "Ben kimim?" Kişinin kendine atfettiği değer, benlik algısı ve İtibar (Dışyüz): "Beni nasıl görüyorlar?" Başkaları tarafından atfedilen değer. Kimlik ve İtibar, bireyin kurduğu ve sürdürdüğü ilişkilerin çerçevesini ve boyutlarını çiziyor. Bu da özgüven ve özsaygı gibi kişiliği besleyici iki kritere dikkat çekiyor. Kendini tanıyan, güçlü ve zayıf yönlerini bilen kişiler, kendileriyle ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurarken özgüven ve özsaygılarını geliştirirler.

Bazen, çeşitli nedenlerle kendimize yabancılaşırız. Günümüzde insanın yabancılaşması, onun varlık yapısının bozguna uğramasına bağlıdır. Bilgiye giden yol ise varlık üzerinden tanımlanır. İnsanoğlunun ulaşabileceği en son nokta varoluş kavramında kendisini tam anlamıyla tanımlayabilmesidir. Böylece kendini tanıdığı ve anladığında

mutlak somut gerçekliği başarmış olacaktır insanoğlu. Bu kavramın amacı, kendini bulmak, bilinç ve özgürlüğüne erişmektir. Bu amaca doğru ilerleyen insanoğlu, yabancılaşma kavramı ile karşı karşıya kalacaktır. Kendini keşfetmeye çalışırken, kendinden uzaklaşan birey, teklikten çokluğa geçen topluluk içinde bilincini derinleştirerek kendini bulması ile somut gerçekliğine ulaşacaktır. Dışarıdan gelen veriler, 5 duyu organımız (yani beyin) tarafından algılandığında, kendi algılarımıza göre bu verilere bir anlam yükleriz ve tercihler yaparız. Bazıları satın aldıkları bir şeyin (örneğin, Rolex saat veya Prada çanta) sanatsal veya orijinal değerini göz önüne almadan binlerce dolar para öderler. Bu değerlerin garantisi olarak objenin gerçek olduğunu gösteren belgeleri, şöhretini ve söylentileri satın alırlar. Böyle bir harekette mükemmel bir zekaya ihtiyaç yoktur. Ya da bir kişi kendini doyumsuz ve değersiz hissettiği için bir binicilik kulübüne katılıp o ortamın bir parçası olabilir. Gruptakiler kariyer sahibi ve zengindirler, bu kişi onlar tarafından benimsenmeyi veya onlardan mesleki bir fayda sağlamayı isteyebilir. Eğer gerçekten istediği bu ise, bulunduğu evrim noktası orada ise bu yaptığı onun için yararlıdır ama pek çok kişi bu tip katılımları bile düşünerek ve bilerek yapmaz, bir arkadaşı önerdiği veya sadece aşık olduğu kadın ata bindiği için o gruba katılır ve bu benim ihtiyacım mıdır diye hiç düşünmez bile...Kendinin de daha farkında değildir.

Kendini keşfetmeye karar veren bir insanın hali bazen ruhsal öğretilerde çok kullanılan, cennete yaptığı iyiliklerle girmeye çalışan ama bavullarının doluluğu nedeniyle kapıdan geçemeyen kadın örneğine benzetilir. Bu örnek spiritüel olarak şöyle anlatılır: İlk başlarda ego, benlik eski bilinen alışkanlıkları ki, iyilik yapmak da buna dahildir değiştirmeye karşı çıkar. "Ama ben bunları yıllardır biriktirdim! Parlattım, ondan ya da şundan daha fazla bilgili, daha iyi, daha verimli olmak için çalıştım! Bunları bırakamam!" der. Yani birilerine yaranmak, iyi gözükme, durumunu sağlamlaştırmak için iyilik yapmıştır, bir tür ruhsal ticarete aracı olmuştur. Fakat, benliğin istediği, o çok istediği bilgeliğin yanında bunları bırakmak küçük bir bedeldir: benlik, ego ne dersiniz deyin çok hesapçıdır; hemen hesap yapar, bilanço çıkarır ve sonunda "tamam!" der. "Kabul ediyorum. Bunları bırakacağım. Artık bunların yerine, bana söylenecekleri kabul ediyorum." Odayı, ancak yeni şeylerle doldurmak için boşaltmayı kabul ederiz. Benlik ancak buna izin verir. Bu, kendi kendini kandırmanın ilk başlangıcıdır ama başka çare de yoktur. Bilgelik basamaklarına tırmanmak öncelikle bu kendini kandırma eylemleriyle başlar, yolda ilerledikçe gerçekler fark edilir ve isteyerek fazlalıklar terk edilir o yüzden uzun ve zahmetli bir yol olduğu söylenir. Bu yol değişim ve gelişim ile ilgilidir. Yaklaşık 40 yıllık bir bilim dalı olan NLP'nin kökeni de bu konulara dayanır. Bizler (NLP ve Davranış Bilimleri Uzmanları), içsel değişimi özellikle bir tür organ nakli gibi düşünürüz. Bu beyin işime yaramıyor, işime yarar bir beyine ihtiyacım var düşüncesiyle eski beyniniz yerine yenisini yerleştirilecek gibi davranırız. Bu operasyonu da can yakmayan cerrahi bir işlem gibi yaparız.

Bugün bu keşiflerin ileri yaşlardaki insanlar tarafından yapılıyor olması insanı düşündürüyor. Acaba Üniversite-İş dünyası birikteliği gençlerimize yaklaşımlarında geç mi kaldı? İlk 7 sene içinde, küçük bir çocukken NLP'nin sevgi dolu uygulamaları ile tanışılıydı bugün iş yerlerinde stres, çatışma ve iletişim problemleri olur muydu? Mevcut sistemimiz tarihsel köklerinden taşıdığı özelliklerle kalıplanmış insan yetiştirmeye uygundur, öncelikle eğitim sisteminde bu özelliklerin değiştirilmesi gerektiği ortadadır. Ardından sistemde insanları kalıplayan uygulamalar değişebilir. Eskiden yapmak istemediğimiz şeyleri yapmak zorundaydık, artık bilinçlendik, bunları yapmak zorunda değiliz. NLP'de ise keşif yeteneklerini kazanırken hem bilgilendirici hem de keyif verici bir süreçten geçersiniz. Her şey tamamen kişinin kendi istediği gibi gelişir. İnsanlar çoğunlukla bilinçli değil, bilinçsiz şekilde karar verirler. NLP çalışmalarında her keşif bilinçaltını tetikler. NLP bilimi, bir olayın "neden" olduğunun değil, "nasıl" olduğunun üzerinde durur. NLP'de, işte bu "nasıl"ı incelerken bir takım içsel arama teknikleri kullanarak, sualtı keşifleri yaparız. Tıpkı bir dalgıç gibi...Beynimiz arama yaparken daima olumluya yönelir, olumsuzdan kaçır. Hedeflenen olumlu bir noktaya düşünmeden ulaşır. Aslında aradığı kaydı bilinçaltında bulunca otomatik olarak seçer ve kabul eder. Yani bilinçsiz bir durum söz konusudur. Kişi inanç ve değerleri bağlamında kendisi için en iyisini seçmiştir.

Aslında, hayata bilinçli bakmanın yolu insanın iç dünyasından geçer. Bir anlamda, kendini keşfeden hayatı keşfeder...İnsanın olduğu yerde dert bitmez. Her iş yolunda gitmez. NLP ile kendini keşfeden insan mutluluğu düşünme yerine, elinde bulunan değerleri dolu dolu yaşayabilir. Rolümüz ne olursa olsun mutluluğun bize gelmesini beklemek yerine biz mutluluğa gitmek için harekete geçmeliyiz. Ya şimdi ya hiçbir zaman.

Unutmayın, hayat kaçırma izin vermeyecek kadar kısa...

Siz de NLP ile kendinizi keşfedin! İşte mutlu siz, mutlu toplum...

Selda ERGÖKÇEN

NİSAN/2008