

## KİŞİSEL MÜKEMMELİĞİ YAKALAMADA NÖRO LİNGÜİSTİK PROGRAMLAMA (NLP) TEKNİĞİ

*Melek VERGİLİEL TÜZ\**

### ÖZET

*NLP, bilişsel bir tekniktir. NLP tekniğine bilgi sistemlerinin oluşturulmasında ve öğrenen bir organizasyon oluşturmaya yönelik sürecin geliştirilmesinde başvurulabilir. NLP metotlarını kullanmasını bilen kişi, iletişim, terapi, kişisel gelişim ya da bilişsel kontrol alanlarını nasıl güçlendireceğini de öğrenmiş olur. Eğitimciler yeterince iyi olduğu takdirde bir çok düzeyde başarılar ortaya çıkacaktır.*

**Anahtar Kelimeler:** *Neuro linguistik programlama, NLP.*

### ABSTRACT

#### **Neuro Linguistic Programming (NLP) For Reaching to Personnel Excellence**

*NLP is a set of mental techniques. NLP can be applied for the design of information systems and in the improvement of processes to insure a learning organization. Anyone who has ever worked with NLP methods knows how powerful they are in the fields of communication, therapy, personal development or mental control. If the trainer is competent, substantial achievements can take place on many levels.*

**Key Words:** *NLP, Neuro linguistic programming.*

---

\* *Uludağ Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İşletme Bölümü.*

## I. GİRİŞ

Nöro Linguistik Programlama (NLP) “kişisel mükemmelliğin sanatı ve bilimi”, “öznel deneyim araştırması” olarak adlandırılmıştır. NLP, vasat sonuçlar ya da başarısızlık doğuran eylemlerimiz ile başarı ya da mükemmellik gerektiren edimlerimiz arasındaki farkı anlamamıza yardımcı olur. NLP, “İyi yaptığım bir şeyi nasıl yapıyorum?”, “Onu nasıl daha iyi yapabilirim?”, “Başkalarında hayranlık duyduğum becerileri nasıl kazanabilirim?” gibi sorulara hitap eder. Şurası önemlidir ki NLP gözlemlenebilir davranışla sınırlı değildir. Düşünme biçimimizi, yani tüm deneyim ve eylemlerimizi kontrol eden zihinsel süreçleri de içerir. İnsanın deneyiminin (aslında motivasyonunun) tüm yapısıyla ilgilenerek, bir davranışla sonuçlanan düşünce süreçlerini, duyguları ne inançları şekillendirmeye çalışır. Özellikle başkalarıyla olduğu kadar kendimizle iletişimimizle ilgilidir<sup>1</sup>.

## II. NLP’NİN GELİŞİM SÜRECİ

NLP bir dil uzmanı olan John Grinder ve bir matematikçi olan Richard Bandler tarafından California Üniversitesinde 1970’lerin başlarında geliştirilmiştir. Bu iki araştırmacı dilin bireyler üzerindeki etkisi ve onların davranışları üzerinde değişime neden olan etkisi üzerinde çalışarak ve dil bilimi ve psikoloji alanındaki uzmanlıklarını kullanarak Nöro Linguistik Programlama olarak adlandırdıkları gelişmiş iletişim modelini gelişmiş bilgisayar teknolojisiyle birleştirmişlerdir<sup>2</sup>. NLP, Bandler ve Grinder’ın bir çok insan davranışının etkinlikten daha çok problemler üzerine yoğunlaştığını görmelerinden hareketle ortaya atılmış bir kavramdır ve bu iki araştırmacı nelerin insanı etkin kıldığına tanımlanmasına yönelik araştırmalar yapmışlardır<sup>3</sup>.

Psikoterapistlerin gerçekte değişimin nasıl yapılabildiğini açıklamalarıyla NLP kavramı geliştirilmiştir. Yapılan çalışmalarda elde edilen ilk sonuçlar uyumunun nasıl geliştirildiğinin yöntemi, ilgili sorulara nasıl cevap verdiği (meta model), uygun koşullarda faydalı kaynakların nasıl kullanıldığı, değişim perspektifinin nasıl olduğu ve farklı düşünce stillerinde nasıl

---

<sup>1</sup> Alder, Harry; *Yöneticiler İçin NLP*, Çev. Tefik Ertan, Sistem Yayıncılık, İstanbul 1998, s. 3.

<sup>2</sup> Georges, Patrick; *“Improved Employee Selection and Staffing Through Meta Programmes”*, Career Development International, 1/51996, s. 5.

<sup>3</sup> Dowlen, Ashley; *“NLP- Help Or Hype? Investigating The Uses of Neuro-Linguistic Programming in Management Learning”*, Career Development International, 1/1, 1996, s. 27.

kullanıldığı (sanal denetim), devinimsel, dijital ve hipnotik dil modellerinde nasıl kullanıldığı (Milton Modeli) ile ilgiliydi. Daha sonraları ise, iletişim ve davranışsal değişim alanındaki modeller ve kullanılan araçların bir toplamı olan bilişsel bilim ve destek psikoloji gibi değişik alanlardaki modellerin çoğu NLP'nin gelişimine katkıda bulunmuşlardır<sup>4</sup>.

### III. NÖRO LİNGVİSTİK PROGRAMLAMANIN İÇERİĞİ

Nöro Linguistik Programlama bir diğer ifade ile Beyin Dilini Programlama olarak tanımlanır ve NLP insanları anlamak ve etkilemek için oluşturulan psikolojik yetilerdir. İnsanların nasıl mükemmel performans verdiklerini inceler. Kişinin bildiklerinden daha fazla esneklik, yaratıcılık ve daha fazla özgür davranışlar kazanması için kişiye fırsatlar sağlar<sup>5</sup>. NLP'nin konusu farklı alanlardaki başarılı insanların ulaştıkları parlak sonuçları nasıl elde ettikleri ve bu başarıya yol açan düşünce ve davranış süreçlerinin başka insanlarca nasıl kopya edilebileceğidir<sup>6</sup>. NLP bir yöntemi takip etmenin ötesinde olan bir teknik ve tutumdur ve dilbilim, psikoloji, bilgisayar bilimi gibi tekniklerle, sibernetik, biyoloji ve hatta felsefe gibi diğer tekniklere dayanmaktadır<sup>7</sup>.

Mc Donnell NLP kavramının insanlara etkin davranmayı ve düşünmeyi sağladığını belirtmekte ve gerçekleştirildiği taktirde eşit başarıların elde edileceğini ifade etmektedir. Kamp ise NLP kavramını bir şey hakkında konuşmaktan çok yapmaya ve bunun farklılık yaratmaya yönelmesi olarak ele almaktadır. NLP ile geliştirilen beceriler olumlu çıktılar tanımlama yeteneğini, diğer insanların özel durumları nasıl algıladıklarını, anlama ve düşünmenin seslerde, resimlerde ve hislerde nasıl ortaya çıktığını içermektedir<sup>8</sup>.

NLP nin açılımına baktığımızda, nöro, dilbilimi ve programlamanın ne anlam ifade ettiğini açıklamamız gerekmektedir.

---

<sup>4</sup> Feustel, Bert & Woodsmall, Wyatt; "Modelling With NLP: Capturing and Transferring Expertise in Organizations ", Work Paper 2001, s. 3.

<sup>5</sup> Aytaç, Serpil; "Performansı Arttırmanın Bir Yolu Olarak NLP Tekniği", Uludağ Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi, Cilt 17, Sayı 1-2, 1999.

<sup>6</sup> Alder, Harry; NLP, Yüksek Performansa Ulaşmanın Yeni Bilim ve Sanatı, Çev. Zarife Biliz, Sistem Yayıncılık, İstanbul 1997, s. 3.

<sup>7</sup> Georges; "Improved Employee Selection....", s. 5.

<sup>8</sup> Dowlen; "NLP- Help Or Hype? Investigating...", s. 27.

**Nöro:** Beyin ya da daha sık kullanımıyla nöroloji ya da tüm vücudu saran sinir sistemidir<sup>9</sup>. Nörolojik süreçler olan görme, duyma, hissetme, tat ve koku alma duyularımızla –dış dünyayı algılamanın yanı sıra içsel düşünme süreçlerinde de kullandığımız duyularla– ilgilidir<sup>10</sup>.

**Linguistik:** Dil ve dilin yapısıdır. Dilin düşüncelerimizi ve diğerlerinin düşüncelerini nasıl etkilediğini açıklar<sup>11</sup>. NLP, daha iyi düşünmek ve daha başarılı davranışlar geliştirmek için günlük dili kullanmamıza yardımcı olur<sup>12</sup>.

**Programlama:** Düşüncelerimizin ve vücudumuzun her zamanki faaliyetleridir<sup>13</sup>. Bir bilgisayarın özel şeyleri yapacak şekilde programlanması gibi, kendi düşünce ve davranışlarımızı nasıl programlayabileceğimizi gösterir<sup>14</sup>.

NLP ile öğrenilecek olan bu söz konusu alışkanlığa dayalı düşünce yollarımızı kullandığımızdaki değişimdir. NLP, basit bir hedefe ulaşma modeline dayanır. Ancak, bir hedef ya da sonuç olmadan herhangi bir davranışa girişmek muhtemelen başarısızlıkla sonuçlanacaktır. Davranış, ancak bir ölçüde başarılı veya değerli olabilir. Nereye gittiğinizi bilmiyorsanız her yol sizi oraya götürecektir. Ancak, NLP nin yaklaşımı ise “Başlangıçta başaramıyorsan farklı bir şey dener. Deneyimimizin ifade ettiği davranışımızın dışında bir şey, hedefinizi ıskalamanızı garanti eder diğer bir deyişle, “her zaman yaptığınız şeyi yaparsanız, her zaman elde ettiğiniz şeyleri elde edersiniz.”Yaptığınız şeyler bir işe yaramıyorsa, farklı şeyler yapın”şeklinde<sup>15</sup>. NLP kavramının sonraki görünümü ise çıktılarını açıklamaktadır. NLP’ nin iyi biçimlendirilen çıktıları olarak bilinenler soruları takip eden cevaplardır. Bunlar bazı zamanlarda NLP’ nin dört unsuru olarak tanımlanmaktadır<sup>16</sup>;

*Çıktılar;* ne istediğimi biliyorum.

*Kesinlik;* yaptıklarının farkında olma.

*Esneklik;* davranışa yönelik seçimlere sahip olma.

*Eylem;* gayret etmektir.

---

<sup>9</sup> Elve, Julian; “*A Taste of Neuro - Linguistic Programming*”, Work Paper 2000, s. 1.

<sup>10</sup> Alder; *Yüksek Performansa Ulaşmanın ...*, s. 6.

<sup>11</sup> Elve; “*A Taste of Neuro - Linguistic Programming*”, s. 1.

<sup>12</sup> Alder; *Yüksek Performansa Ulaşmanın ...*, s. 6.

<sup>13</sup> Elve; “*A Taste of Neuro - Linguistic Programming*”, s. 1.

<sup>14</sup> Alder; *Yüksek Performansa Ulaşmanın. ....*, s. 6.

<sup>15</sup> A. g. e., s. 26.

<sup>16</sup> Dowlen; “*NLP- Help or Hype? Investigating...*”, s. 28.

#### IV. NLP AÇIKLAMALARI

NLP'nin sekiz konuda tanımlanan açıklamaları mevcuttur. Bunlar<sup>17</sup>;

1. NLP'nin ilgi merkezi mükemmel olarak görünmenin yanında bireysel modellerin başkalarına transferi ya da kopya edilmesini gerçekleştirmektedir.
2. Artan seçimler için bir teorik çatı olarak tanımlanan NLP böylece alternatif stratejisi geliştirme araçlarını sağlayacaktır.
3. NLP bireysel iyi uygulamaları en iyi hale getirdiği kadar takım fonksiyonunun hızlı bir şekilde artırılması yollarını sağlar.
4. NLP başlığındaki çıkış noktaları.
5. Farkına varma yoluyla incelenen davranış durumları.
6. Dört örnek ortaya çıkar; “harita bölgenin gerçeği yerine geçmez”, “Başarısızlık yoktur geri besleme vardır”, Seçim yapmak hiç yapmamaktan iyidir”, İletişimin anlamı alınanlara yanıt vermektir”.
7. NLP'nin etiksel konuları ve eleştirileri etiksel konularla ilgili bir teşebbüs değildir. Bunlar seçimi artırma ve en iyi bilgiyi elde etmeyi amaçlar.
8. NLP problemin ne olduğu kara iş stresine neden olduğu ve insan davranışlarına dayanan derlenmiş ve ampirik bir konudur şeklindedir.

#### V. NLP UNSURLARI

*Fizyoloji:* Nabız oranı, adale gücü, kan basıncı, denge gibi unsurlar bir çok spor alanında önemli faktörler olabilir.

*Dikkat:* Dikkatin odaklandığı yeri ve vicdani farkındalığı ifade etmeyi tanımlar.

*Duygusal Kesinlik:* Bir duygu içerisindeki doğru ayrımların yapılabilmesi olarak tanımlanır.

*Meta Programlar:* Bilgi süreçlerinin davranışsal reaksiyonun, dikkatin yönlendirilmesinin devamı ve düşünce seçimlerinin bir modelinin kurulmasıdır.

*İnançlar:* Kurallar ve ilişkilere etki eden nedenlerdir.

---

<sup>17</sup> A.g.e., s. 29.

*Değerler:* Kazanmak veya kaybetmek gibi düşünce kavramlarının bir özetidir.

*Stratejiler:* Resimler, duyular ya da hisler gibi zihni temsillere ait olaylar dizisidir.

*Kimlik:* Kişilerin uzmanlık kazandığı rolleridir<sup>18</sup>.

## VI. NLP TEKNİKLERİ ve UYGULAMA ALANLARI

NLP'nin işletmecilik, hukuki uygulamalar, eğitim, yaratıcı yazma, sağlık, terapi ve hatta kişisel ilişkileri içeren sınırsız uygulamaları ve amaçları vardır. NLP, yöneticilere gelecekteki tahmini performanslara göre işgörenleri yükseltme ve seçme kararlarında da arzuladıkları başarıyı gerçekleştirme çabalarında yardımcı olmaktadır<sup>19</sup>. NLP'nin etkileri oldukça geniş kapsamlıdır. Çünkü giderek insan yaşamının çok fazla alanında uygulama alanı bulmaktadır. NLP, basit ama derin kavramlarıyla ve pratikteki başarıları sonucunda etkileyici bir gelişme sağlamıştır<sup>20</sup>. Aşağıdaki tabloda NLP teknikleri ve uygulamaları görülmektedir<sup>21</sup>.

NLP Teknikleri	Uygulamaları
<b>Ahenk içinde olma-davranış ve dil modelleri</b>	İletişim becerilerinin, dinleme, arama, yanıtlama ve kişiler arası ilişkilerin geliştirilmesi sağlama
<b>Algısal pozisyonlar-birinci, ikinci ve üçüncü pozisyonlar</b>	Diğerlerinin görüşlerinin farkında olma. Yeni stratejilerin zihinsel provası. Çözümleri deneme
<b>Modelleme</b>	Davranış becerilerinin geliştirilmesi. Düşünme becerilerinin geliştirilmesi, tutumların değiştirilmesi
<b>Dayanak noktası</b>	Öz güveni, kişisel planlamayı ve öğrenmeyi sağlama. Tanıtım becerilerinin geliştirilmesi
<b>Yeniden oluşturma</b>	Farklı düşünce yolları geliştirme
<b>Olması gereken sorular</b>	İhtiyacı tanımlama. Bilgi elde etmeyi yenileme
<b>Çıktılar</b>	Kişisel hedeflere ulaşma. Motivasyonun geliştirilmesi. Eğilimli olma ile davranış farklılığı. Organizasyonel hedefler koyma

<sup>18</sup> Feustel & Woodsmall; "*Modelling With NLP: Capturing...*", s. 4.

<sup>19</sup> A.g.e., s. 4.

<sup>20</sup> Alder; *Yüksek Performansa Ulaşmanın* .., s. 5.

<sup>21</sup> Dowlen; "*NLP- Help or Hype? Investigating.....*", s. 30.

## VII. İLETİŞİMDE NLP MODELİ

NLP tanımlandıktan ve açıklandıktan sonra “İletişimde NLP Modeli” tartışılmaya başlanmıştır. Bu model, özetle bireysel algılamalar, tecrübe, beş duyu dil, kültür, tutumlar, değerler ve inançlar tarafından süzülme sürecinin amacı karmaşıklığın daha anlaşılır ve basit hale getirilmesidir. İletişimin karşılıklı etkileşim sürecindeki modeli, olanlara yönelik algılarımız ile yanıtlarımızı etkileyen duygularımız arasında kurulan bağlantıyı açıklar. İletişim, NLP kavramında yer alan ve diğer insanlarla sözel olmayan davranışlar; ses tonu ve dilin kullanımı ile daha etkin iletişim kurmamızı sağlayan tekniklerin yer aldığı ahenk içinde olma ile daha da detaylanmaktadır. Buradan hareketle NLP kavramının kendi içinde ön koşulları ya da varsayımları vardır. Bunlar<sup>22</sup>;

1. Düşünce ve vücut birbirlerini etkilerler.
2. Şu anda yaptıklarınız bir işe yaramıyorsa farklı şeyler yap.
3. Bir kişinin belli bir durumdaki davranışı en iyi seçimidir.
4. İnsan ihtiyaç duyduğu yeteneklere sahiptir.

NLP, insanların yaşadıkları deneyimler ve kurdukları iletişimler hakkında apaçık ve etkili bir modeldir<sup>23</sup>. NLP, duyularımızla ilgili, algılarımızla, beynimizle, vücudumuzla, vücudumuzdaki bütün organlarla, ürettiğimiz hormonlarla, düşüncelerimizle, iç konuşmalarımızla, dış konuşmalarımızla, konuşurken kullandığımız kelime ve cümlelerimizle bunları söyleme biçimimizle, en doğrusu bizi ilgilendiren her şeyle ve kendimizle ilgilidir<sup>24</sup>.

NLP bize daha iyi düşünebilmemizin ve böylece daha fazla başarı kazanabilmemizin yollarını öğretir. NLP vasat olan ile mükemmel olan arasında bir farklılık yaratacak şekilde, içsel ve dışsal olarak nasıl iletişim kuracağımızı gösterir<sup>25</sup>.

NLP, öğrenilecek olan alışkanlığa dayalı düşünce yollarını, kullandığımız dili değiştirmektir. Dünyaya ilişkin bir çok önemli inançların insanları eyleme sürüklediği öne sürülmektedir. Bu inançlardan bazıları şunlardır<sup>26</sup>;

---

<sup>22</sup> A.g.e., s. 29.

<sup>23</sup> Bandler, Richard & Grinder, John; *Nöro Linguistik Programlama, Prenslere Dönen Kurbağalar*, Çev. Osman Akınhay, Alfa Yayınevi, İstanbul 1999, s. 2.

<sup>24</sup> Eren, Cengiz; *İçeriksizi Düşünmek*, Beyaz Yayınları, İstanbul 1999, s. 3.

<sup>25</sup> Alder; *Yüksek Performansa Ulaşmanın...*, s.1.

<sup>26</sup> Elve; “*A Taste of Neuro - Linguistic Programming*”, s. 3.

“Her davranış olumlu bir yöne doğru gider.”  
“Herhangi bir davranışın anlamı, bilgiyi ortaya çıkarmaktır.”  
“İletişime geçmekte zorlanıyorum.”  
“Başarısızlık yoktur, sadece geri besleme vardır.”  
“Zihin ve vücut tek bir sistemdir.”  
“Seçim yapmak hiç seçim yapmamaktan daha iyidir.”  
“Her insan ihtiyaç duyduğu içsel kaynağa sahiptir.”

Ancak, burada önemli olan tüm bunların hayatımızı nasıl değiştirdiğidir. Konuya ilişkin daha sonra yapılan araştırmalarda çok iyi iletişim kuran insanlar analiz edilmiş diğer bir ifadeyle bu insanlar baz alınarak bir iletişim modeli kurulmuştur. Bu insanlar NLP'nin dört sütunu olarak bilinen temel bir iletişim modeline yönelmişlerdir. Bu modelin önerileri ise<sup>27</sup>;

- Etrafınızda yer alan insanlarla ahenk içinde olun ve koruyun.
- Herhangi bir durumda davranışta ne aradığınızı, açıkça ortaya koyun.
- Davranışlarınız ve kelimelerinizi ne etkilemektedir.
- Yaptıklarında esnek olun; böylece yanıtlarınızda değişim sağlayabilirsiniz şeklindedir.

## VIII. SONUÇ

Sonuç olarak NLP, dış dünyadan edindiğimiz deneyimleri beş duyumuzla nasıl bir süzgeçten geçireceğimizi ve aynı içsel duyularımızı, arzuladığımız sonuçlara ulaşmak için bilerek ya da bilmeyerek nasıl kullanacağımızı konu alır. Olay, nasıl algıladığımız ya da düşündüğümüz ile ilgilidir. Zaten ne yaptığımızı ve neyi başardığımızı belirleyen de düşüncelerimizdir (algılarımız, hayal gücümüz, inanç kalıplarımız). Beynini çalışma mekanizması ile ilgili olarak sürekli yeni keşifler yapıldığından, bu konu hızlı bir evrim geçirmekte ve bu yüzden her türlü açıklama çabası kesinlikle yetersiz kalmaktadır. Ancak, NLP şimdilik, “kişisel mükemmelliği yakalamanın sanatı ve bilimi” olarak tanımlanabilir<sup>28</sup>.

---

<sup>27</sup> A.g.e., s. 4.

<sup>28</sup> Alder; *Yüksek Performansa Ulaşmanın ...*, s. 6.